ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre; Taller Estudiantes 4: "Diviértete, muévete y crece saludable"

Nombre del profesional: Mayra Alejandra Peña Victoria

Profesión: FISIOTERAPEUTA

Fecha de ejecución:28/ Agosto /2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Viboral Rural

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller Estudiantes 4: "Diviértete, muévete y crece saludable"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo principal:

Brindar información a los menores participantes de la estrategia de Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre, de la línea No transmisible, sobre generalidades de la temática Crece fuerte, come sano, según directrices de la Dirección Territorial de Salud de Caldas PIC 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales beneficios físicos que la actividad física genera en niños, como el fortalecimiento muscular, la mejora de la coordinación motriz y el desarrollo del sistema cardiovascular.

- Analizar cómo la actividad física contribuye positivamente al bienestar mental infantil, incluyendo la reducción del estrés, mejora del estado de ánimo y fortalecimiento de la autoestima.

- Fomentar hábitos saludables en la infancia mediante estrategias educativas que integren la actividad física como parte esencial del crecimiento y desarrollo integral.

3. CURSO DE VIDA

Estudiantes de la institución de los grados 1,2,3,4, y 5

4. METODOLOGIA

PRIMER MOMENTO: Se realiza la presentación de la profesional de Fisioterapia encargada Fisioterapeuta Mayra Alejandra Peña Victoria , a los participantes de la estrategia “SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO , SONRÍO SIEMPRE, ”Diviértete, muévete y crece saludable" dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los niños y directivos de la Institución Educativa, se da a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante el transcurso del taller. Se realiza actividad rompe hielo donde los estudiantes se presentan cada uno. **Tiempo: 5 minutos**

(ver anexo 1: listado de asistencia)

Segundo momento: Se aplica un Pre Test escrito y didáctico con el propósito de evaluar los presaberes y conocer los conocimientos previos con los que los estudiantes llegan a la charla.
A cada estudiante se le entrega una hoja con el pre test que contiene 4 preguntas,de única respuesta marcando con una X ,la respuesta que considere correcta. **Tiempo: 15 minutos**

(Ver Anexo 2: Pre Test)

CUADRO DE RESPUESTAS UNICA RESPUESTA

PREGUNTAS	Marque con una X una sola respuesta
¿Cuánto tiempo pasas frente a pantallas cada día? (Televisor, celular o computador)	a. Menos de 1 hora b. Entre una y dos horas c. Más de dos horas d. Casi todo el día

¿Cuánto tiempo sueles moverte o jugar cada día?	a. Más de una hora. b. Entre 30 minutos y una hora c. Menos de 30 minutos d. No hago ejercicio o no juego mucho.
¿Participas en clase de educación física en tu escuela?	a. Sí, siempre b. A veces c. No me gusta participar d. No tenemos clase de educación física
¿Qué crees que te impide realizar más actividad física?	a. No tengo tiempo o no me gusta b. No tengo un lugar seguro para jugar o hacer ejercicio. c. Prefiero hacer otras cosas como el televisor, celular o computador.

TERCER MOMENTO: Se socializa la temática con el apoyo de presentación, proyectado por apoyo audiovisual con diapositivas lúdicas de fácil entendimiento. Teniendo en cuenta los siguientes temas: Definición y beneficios de la actividad física (físico, mental),Tipos de actividad física ,recomendaciones de la actividad física de acuerdo a la edad (tiempo),se entrega a los estudiantes folleto : acerca de ejercicios y estiramientos que pueden realizar en casa, se sigue con recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre, recomendaciones del uso de tiempo en pantallas, celulares y televisores. Durante la presentación se espera responder dudas. **Tiempo: 25 minutos**

(Ver Anexo 3: Diapositivas)

(Ver Anexo 4: folleto de ejercicios y estiramientos para realizar en casa)

Posteriormente se continúa con práctica de actividad lúdica que tiene como objetivo desarrollar la coordinación motriz gruesa, orientación espacial, equilibrio y trabajo en equipo. Materiales necesarios:6 aros,6 conos ,3 balones ligeros (de goma espuma o plástico),Descripción de la actividad: Se preparará un circuito dividido en tres zonas principales:

1. En la primera zona, se colocan seis aros en el suelo, en línea recta y separados entre sí. Los niños deberán avanzar saltando con ambos pies juntos dentro de cada aro.

2. En la segunda zona, se colocan seis conos formando un recorrido en zigzag, que los niños deben atravesar corriendo sin tumbarlos.

3. En la tercera zona, se marca una línea desde donde el niño debe tomar un balón y realizar tres pases con un compañero (puede ser un adulto, docente o el siguiente niño en la fila), utilizando las manos.

Los niños se dividen en equipos. Cada participante realiza el recorrido completo y, al finalizar, corre de regreso para darle la posta (chocar la mano) al siguiente compañero. El equipo que logre que más niños completen el circuito correctamente en 10 minutos será el ganador. Variantes:La actividad puede adaptarse a distintas edades o niveles de habilidad. Para los más pequeños, se puede permitir caminar en vez de correr o saltar. Para niños más grandes, se pueden agregar desafíos como saltar con un solo pie, lanzar el balón con una mano, o incluir obstáculos adicionales .Cierre : Al finalizar la actividad, se recomienda reunir a los niños en círculo para felicitarlos por su participación, compartir lo que más les gustó y reflexionar sobre qué parte les resultó más divertida o difícil, reforzando así el aprendizaje y el disfrute del juego. **Tiempo: 10 minutos**

CUARTO MOMENTO: Una vez finalizada la actividad lúdica, se procede a la aplicación del Post test con el fin de evaluar la efectividad del proceso de enseñanza y verificar si la información proporcionada fue comprendida de manera clara y precisa por parte de los estudiantes. Este instrumento permite comparar los resultados obtenidos en el Pretest con los del Post test, con el objetivo de determinar si hubo un avance significativo en los conocimientos de los niños respecto al tema trabajado:Diviértete, muévete y crece saludable. A cada estudiante se le entrega nuevamente una hoja con las mismas preguntas entregadas al inicio de la jornada. Esta repetición intencionada permite validar

el impacto del proceso educativo y confirmar si los estudiantes adquirieron nuevos conocimientos, lograron comprender . **Tiempo: 10 minutos**

. *Ver Anexo 5 : (post test)*

QUINTO MOMENTO: Se agradece a las participantes y a los directivos de la institución educativa la asistencia y disponibilidad en el desarrollo de la actividad, se adjunta escáner de documentos de apoyo realizados en el taller.

Se concluye que la charla educativa **"Diviértete, muévete y crece saludable"** genera gran interés en los niños y facilita la comprensión del tema. El **pre-test** permite evaluar de forma lúdica los conocimientos previos, mientras que las **diapositivas** apoyan la claridad de los conceptos. La práctica del circuito lúdico es una herramienta integral que favorece el desarrollo saludable de los niños, combinando movimiento, juego y aprendizaje de forma divertida y efectiva. Finalmente, el **post-test** permite comprobar el aprendizaje adquirido y la capacidad de los estudiantes para aplicar lo aprendido. **Tiempo: 5 minutos**

Temas:

- Definición y beneficios de la actividad física (físico, mental).
- Tipos de actividad física.
- Recomendaciones de la actividad física de acuerdo a la edad (tiempo).
- Actividad lúdica: Enseñar ejercicios y estiramientos para realizar en casa.
- Recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre.
- Recomendaciones del uso de tiempo en pantallas, celulares y televisores.

c) Desarrollo de los temas:.

- **Definición y beneficios de la actividad física (físico, mental).**

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define la **actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. En la práctica, esto abarca una amplia gama de movimientos que pueden realizarse durante el tiempo libre, en los desplazamientos diarios, en el trabajo o en las tareas domésticas. Entre las formas más comunes de actividad física se incluyen caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, participar en juegos y realizar actividades recreativas. Todas las personas, independientemente de su edad o capacidad, pueden beneficiarse de estas prácticas.

La actividad física, ya sea de intensidad **moderada** o **vigorosa**, aporta múltiples beneficios para la **salud física** y también para el **bienestar mental**. Realizar ejercicio de forma regular contribuye a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejora la

calidad del sueño, potencia las funciones cognitivas y favorece un estado de ánimo más estable y positivo. Asimismo, promueve la autoestima y la sensación de logro, aspectos fundamentales para la salud mental en todas las etapas de la vida.

Por el contrario, la **falta de actividad física** se asocia a un mayor riesgo de desarrollar **enfermedades no transmisibles (ENT)**, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, la **inactividad** y los hábitos **sedentarios** pueden tener un impacto negativo en la salud mental, incrementando la probabilidad de trastornos emocionales y deterioro cognitivo

Beneficios de realizar actividad física a nivel mental:

Entre los principales beneficios mentales de la actividad física se destacan:

- **Reducción del estrés**: El ejercicio ayuda a disminuir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y favorece la producción de endorfinas, conocidas como "hormonas de la felicidad", que generan una sensación de bienestar y relajación.

- **Mejora del estado de ánimo**: La práctica regular de actividad física está asociada a una mayor estabilidad emocional y una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. Incluso actividades moderadas como caminar o andar en bicicleta pueden tener un efecto positivo en el ánimo diario.

- **Aumento de la autoestima**: Al mejorar la condición física, la fuerza y la imagen corporal, las personas suelen sentirse más seguras de sí mismas, lo que refuerza la autoestima y la autoconfianza.

- **Mejor calidad del sueño**: El ejercicio regular favorece un descanso más profundo y reparador, lo cual es esencial para mantener una buena salud mental y un funcionamiento cognitivo adecuado.

- **Estimulación de la función cerebral**: La actividad física mejora la circulación sanguínea hacia el cerebro, lo que puede potenciar la memoria, la concentración, el aprendizaje y otras funciones cognitivas. También se ha relacionado con un menor riesgo de deterioro cognitivo en personas mayores.

- **Conexión social**: Participar en actividades físicas grupales o al aire libre puede favorecer la interacción social, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo las redes de apoyo emocional.

- **Tipos de actividad física.**

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS EN NIÑOS				
Tipo de actividad	Descripción	Beneficios	Ejemplos	fuente
1. Aeróbico	Movimientos rítmicos de grandes grupos musculares (correr, saltar, nadar, bailar, bicicleta).	Mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria. Favorece el crecimiento saludable y el desarrollo cognitivo.	Jugar Fútbol, saltar la cuerda.	Rodríguez Torres Ángel Freddy, Rodríguez Alvear Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo Héctor Iván, Arias Moreno Edison Rodrigo, Paredes Alvear Andrea Elizabeth, Chávez Vaca Vinicio Alexander. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2020 Jun [citado 2025 Jun 01] ; 36(2): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es. Epub 01-Jul-2020.
2.Fortalecimiento Muscular	Actividades que implican esfuerzo muscular adicional (trepar, levantarse, flexiones, bandas elásticas).	Aumenta la fuerza y la masa muscular. Mejora la postura y previene lesiones.	escalar sogas	A moverse guia de actividad física.Paho.org. [citado el 10 de junio de 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/sites/default/files/2021-05/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica.pdf
3.Fortalecimiento	Ejercicios con	Estimula el	Trampolín,	

Óseo	impacto o tensión sobre huesos (saltos, rebotes, ejercicios de carga).	desarrollo óseo durante el crecimiento.	cuerda, gimnasia, baloncesto.	
4. Flexibilidad, equilibrio y coordinación	Actividades que mejoran el rango de movimiento, control postural y coordinación motora.	Favorece el desarrollo neuromotor, evita caídas y mejora habilidades motoras finas.	Estiramientos, circuitos de obstáculos	

- **Recomendaciones de la actividad física de acuerdo con la edad (tiempo).**

¿Por qué es importante clasificar la actividad física según la edad?

La actividad física es fundamental en todas las etapas de la vida, pero las capacidades del cuerpo, los intereses y las necesidades de salud cambian con la edad. Por eso, las recomendaciones deben ajustarse a cada grupo etario para que sean seguras, efectivas y sostenibles.

1. Cada etapa tiene necesidades físicas diferentes: Durante la infancia y la adolescencia, el cuerpo está en desarrollo, por lo que la actividad física ayuda a fortalecer huesos, músculos, coordinación y equilibrio. En los adultos, el ejercicio contribuye a mantener la salud cardiovascular, controlar el peso y reducir el estrés. En los adultos mayores, se enfoca en preservar la movilidad, el equilibrio y prevenir caídas.

2. Previene enfermedades específicas en cada grupo: En los niños, previene la obesidad infantil y mejora el rendimiento escolar. En adolescentes, regula las emociones y refuerza la autoestima. En los adultos, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes, hipertensión o problemas cardiovasculares. En personas mayores, ayuda a conservar la independencia y la función cognitiva.

3. Permite adaptar el ejercicio de forma segura: No todos los cuerpos responden igual. Lo que es apropiado para un adolescente puede ser riesgoso para un adulto mayor.

Cuadro de Recomendaciones de Actividad Física por Edad según la OMS

Grupo de Edad	Duración Recomendada	Frecuencia	Tipo de Actividad
0 a 2 años	Varias veces al día	Todos los días	Juegos en el suelo, movimiento libre, estimulación temprana.
3 a 4 años	180 minutos diarios (cualquier intensidad)	A lo largo del día	Juegos activos, correr, brincar, actividades al aire libre.
5 a 17 años	Mínimo 60 minutos diarios	7 días a la semana	Actividad moderada a vigorosa (bailar, montar bici, deportes).
18 a 64 años	Ejercicios de fuerza: 3 veces por semana,150 a 300 minutos semanales (moderada) ,75 a 150 minutos semanales (vigorosa),Ejercicios de fuerza 2 veces por semana	3-5 días a la semana	Caminar rápido, nadar, trotar, entrenamiento funcional,Pesas, bandas elásticas, ejercicios de resistencia.

- **Actividad lúdica: Enseñar ejercicios y estiramientos para realizar en casa.**

Plan de actividades para realizar en casa
Parte 1: Ejercicios físicos dinámicos (15-20 minutos)

A continuación, se presentan ejercicios que no requieren equipos especiales y pueden adaptarse según el espacio disponible:

1. Saltos en estrella

- Descripción: Saltar abriendo piernas y brazos como una estrella.
- Repeticiones: 3 series de 10 saltos.
- Beneficios: Mejora la resistencia y coordinación.

2. Silla invisible

- Descripción: Apoyar la espalda en la pared como si se estuviera sentado.
- Tiempo: Mantener por 20 segundos (2 repeticiones).
- Beneficios: Fortalece muslos y glúteos.

3. Carrera en el lugar

- Descripción: Correr en el mismo lugar elevando rodillas.
- Duración: 30 segundos, repetir 2 veces.
- Beneficios: Estimula el sistema cardiovascular.

4. Caminar como animales

- Caminata del oso: a cuatro patas sin apoyar rodillas.
- Caminata del cangrejo: boca arriba con manos y pies en el suelo.
- Duración: 1 minuto cada una.
- Beneficios: Mejora fuerza y coordinación.

5. Lanzamientos con balón o cojín

- Lanzar hacia arriba y atrapar sin que caiga.
- Pasar el balón por detrás de la cintura en círculos.
- Beneficios: Mejora coordinación óculo-manual.

Parte 2: Estiramientos y vuelta a la calma (10 minutos)

1. El árbol alto

- De pie, elevar los brazos lo más alto posible, como si crecieran hacia el cielo.
- Mantener 10 segundos y soltar lentamente.

2. Mariposa

- Sentado, juntar las plantas de los pies y mover las rodillas suavemente hacia abajo.
- Mantener por 15 segundos.

3. Gato y vaca

- En cuatro apoyos, arquear la espalda hacia arriba (gato) y luego hacia abajo (vaca).
- 5 repeticiones lentas.

4. Tocarse los pies

- De pie, bajar lentamente a tocar los pies sin doblar las rodillas.
- Mantener la posición por 10 segundos, subir lentamente.

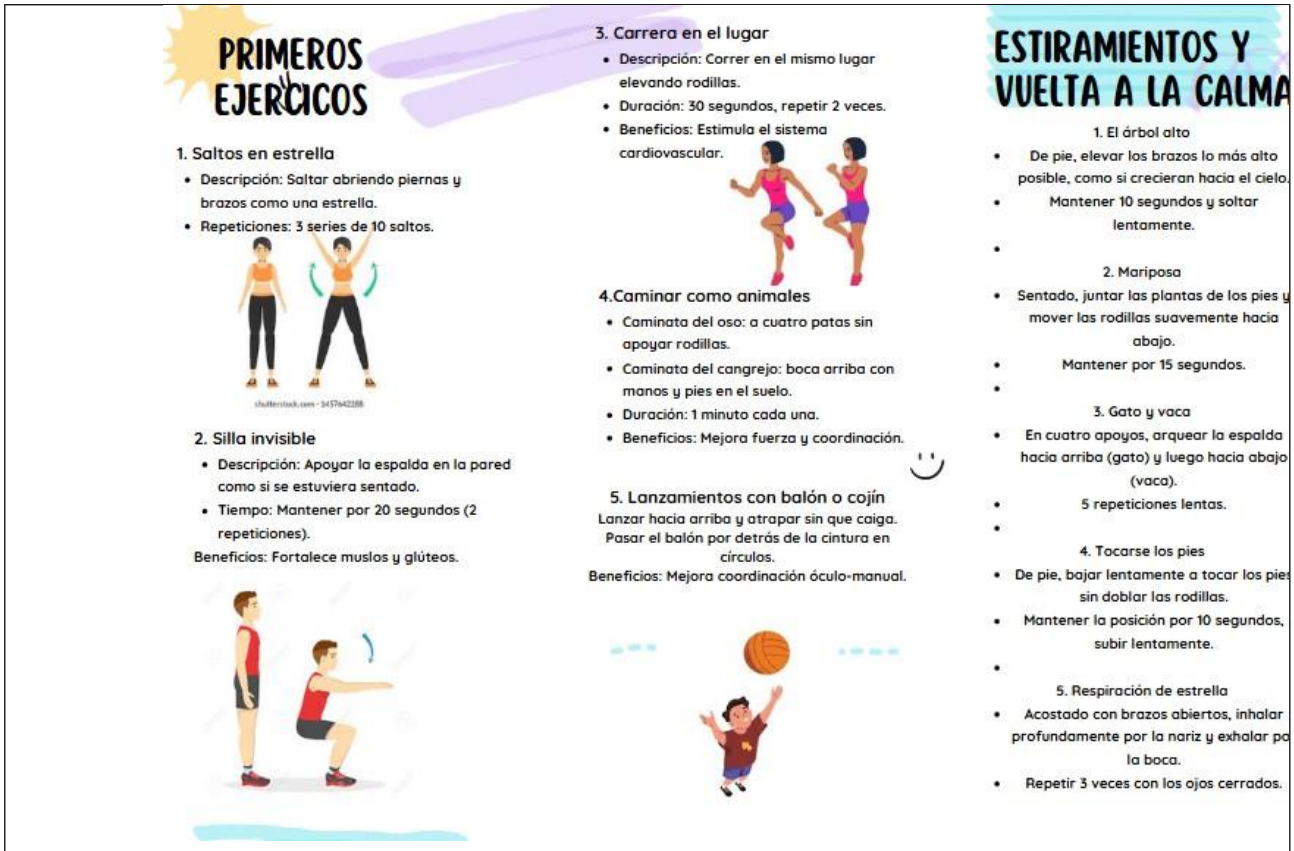
5. Respiración de estrella

- Acostado con brazos abiertos, inhalar profundamente por la nariz y exhalar por la boca.
- Repetir 3 veces con los ojos cerrados.

Recomendaciones:

- Supervisar en todo momento para evitar caídas o posturas incorrectas.
- Repetir la rutina al menos 3 veces por semana.
- Motivar a la familia a participar para fortalecer vínculos y hábitos saludables.
- Recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre.





Ver Anexo 6 : (folleto)

- ***Recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre***

El aprovechamiento adecuado del tiempo libre contribuye significativamente al desarrollo integral de las personas, permitiendo fortalecer habilidades, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Se recomienda fomentar actividades recreativas y formativas como la lectura, el deporte, la práctica de pasatiempos artísticos (música, pintura, escritura), así como el aprendizaje de nuevas habilidades mediante cursos o talleres. Asimismo, participar en espacios de voluntariado o actividades comunitarias promueve valores de solidaridad y compromiso social. Incluir ejercicios de relajación como el yoga o la meditación también resulta beneficioso para el bienestar emocional. Estas acciones no solo enriquecen el tiempo libre, sino que también promueven un equilibrio saludable entre las responsabilidades cotidianas y el desarrollo personal.

- **Recomendaciones del uso de tiempo en pantallas, celulares y televisores.**

  INFOGRAFÍA



Ver Anexo 7 : (infografía)

Bibliografía

1. World Health Organization. *Physical activity*. WHO; 2025. Disponible en: WHO.Health-topics/physical-activity.
2. World Health Organization. *Noncommunicable diseases progress monitor 2025*. WHO; 2025.
3. World Health Organization. *Global guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO; 2020.

4. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. [citado 10 junio 2025]Disponible:https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886
5. Pan American Health Organization / WHO. *Physical activity*. PAHO; 2021.
6. Rodríguez Torres Ángel Freddy,y colaboradores. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2020 Jun [citado 01-julio -2025] ; 36(2): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es. Epub 01-Jul-2020.
7. A moverse guia de actividad física.Paho.org. [citado el 10 de junio de 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/sites/default/files/2021-05/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica.pdf



MAYRA ALEJANDRA PEÑA VICTORIA
FISIOTERAPEUTA
CC 1193440094