ACTA N°.4			
MUNICIPIO: PENSILVANIA		**ESE: Hospital Local San Juan de Dios**	
FECHA: 22 de octubre de 2025	**N° GRUPO: 1, 3, 4 Y 5**	**GRADO ESCOLARIDAD: Primaria**	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: ESCUELA NORMAL DE LA PRESENTACIÓN			
POBLACIÓN OBJETO: PRIMERA INFANCIA E INFANCIA		**HORA DE INICIO: 08:00**	**HORA FIN: 12:00**
NOMBRE DE LA E.S.E: HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS DE PENSILVANIA			
NOMBRE DEL TALLER: **TALLER 4: DIVIÉRTETE, MUEVETE Y CRECE SALUDABLE**			
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Promover en los estudiantes de la Institución Educativa Normal Superior de la Presentación de Pensilvania, la importancia de la actividad física como hábito saludable, mediante un taller educativo orientado desde el área de fisioterapia, que fomente el movimiento, el fortalecimiento corporal, la coordinación y el autocuidado a través de estrategias lúdicas y participativas.			
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD			
a) Introducción: El taller educativo desarrollado en la Institución Educativa Normal Superior de la Presentación de Pensilvania tuvo como propósito sensibilizar a los estudiantes de los grados 1°, 3°, 4° y 5° sobre la importancia de la actividad física como parte fundamental de un estilo de vida saludable. A través de una metodología dinámica y participativa, se abordaron temáticas relacionadas con la definición y los beneficios de la actividad física en los aspectos físico y mental, los diferentes tipos de actividad física y las recomendaciones según la edad en cuanto a tiempo y frecuencia. Además, se realizaron actividades lúdicas orientadas a la enseñanza de ejercicios y estiramientos para practicar en casa, así como orientaciones sobre el aprovechamiento del tiempo libre y el uso responsable de pantallas, celulares y televisores, promoviendo hábitos que favorecen el bienestar integral y el desarrollo saludable en la infancia.			

b) Conclusiones

-Los estudiantes reconocieron la importancia de la actividad física como un hábito esencial para mantener una buena salud física y mental, comprendiendo que el movimiento diario favorece su crecimiento y bienestar.

-Se fortaleció el conocimiento sobre los diferentes tipos de actividad física y las recomendaciones según la edad, promoviendo la práctica regular de ejercicios adaptados a sus capacidades.

-A través de las actividades lúdicas, los niños aprendieron ejercicios y estiramientos sencillos que pueden realizar en casa, fomentando la autonomía y la incorporación del movimiento en su rutina diaria.

-Se generó conciencia sobre el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, incentivando la participación en juegos activos y actividades recreativas que contribuyan al desarrollo integral.

-Los estudiantes comprendieron la necesidad de regular el uso de pantallas, celulares y televisores, adoptando hábitos más saludables que equilibren el descanso, el estudio y la actividad física.

c) Actividad de evaluación final:

Como cierre del taller, se llevó a cabo un circuito motor de colores, diseñado para integrar de forma lúdica los conceptos aprendidos sobre la actividad física y promover la participación activa de todos los estudiantes. En esta dinámica, cada color representaba un movimiento específico, los cuales eran indicados en voz alta por la fisioterapeuta estimulando la atención, la coordinación y la agilidad motora de los participantes.
El circuito combinó ejercicios de equilibrio, coordinación, desplazamiento y reacción rápida, permitiendo que los niños desarrollaran sus habilidades motrices de manera divertida y cooperativa. Durante la actividad, se incentivó el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la motivación por el movimiento como fuente de bienestar.
Para finalizar, se realizaron ejercicios de estiramiento y respiración guiada, orientados a la relajación muscular y la toma de conciencia corporal después del esfuerzo físico. Este cierre permitió reforzar la importancia del calentamiento y la recuperación como partes fundamentales de una rutina saludable de actividad física.

Videos para la ejecución del taller:

- 1. https://www.youtube.com/watch?v=xyPYJ0K9e2Y
- https://www.youtube.com/watch?v=n5zTA4n1E14

Evidencia fotográfica:











CONCLUSIONES

- La implementación de los videos permitió captar la atención de los estudiantes y facilitar la comprensión de los movimientos realizados durante el circuito motor, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la correcta ejecución de los ejercicios.
- El circuito de colores se consolidó como una estrategia lúdica y efectiva para fomentar la actividad física, promoviendo la participación activa, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades motrices básicas.
- Los videos sirvieron como herramienta educativa complementaria, reforzando mensajes sobre la importancia de mantenerse activos, reducir el uso de pantallas y aprovechar mejor el tiempo libre.
- La combinación entre la práctica guiada, los recursos audiovisuales y los ejercicios de estiramiento finales favoreció la adquisición de hábitos saludables y la conciencia sobre el cuidado del cuerpo.
- La actividad permitió integrar el aprendizaje teórico con la práctica, generando en los niños motivación, alegría y mayor interés por incorporar la actividad física como parte de su rutina diaria.

ANÁLISIS DE PREGUNTAS ORIENTADORAS:

El sedentarismo y la falta de actividad física se reconocen como factores de riesgo que pueden afectar la salud integral desde edades tempranas, incrementando la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas a futuro. Por ello, es fundamental promover hábitos de vida activos y saludables en la infancia, fortaleciendo el bienestar físico y mental de los niños. En este contexto, durante el taller sobre actividad física y estilos de vida saludables, se aplicó un pretest al inicio y un postest al finalizar la jornada. Esta estrategia permitió conocer los conocimientos previos de los estudiantes sobre la importancia del movimiento, evaluar los aprendizajes adquiridos tras la intervención y valorar la efectividad de las estrategias educativas y lúdicas utilizadas en el desarrollo del taller.

Las preguntas del pretest fueron las siguientes:

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

2. ¿Cuánto tiempo sueles moverte o jugar cada día?
    a. Mas de una hora
    b. Entre 30 minutos y una hora
    c. Menos de 30 minutos
    d. No hago ejercicio o no juego mucho
3. ¿Participas en clase de educación física?
    a. Si, siempre
    b. A veces
    c. No me gusta participar
    d. No tenemos clase de educación física
4. ¿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 televisor, celular, o computador

Las preguntas del postest fueron las siguientes:

1. ¿Cuánto tiempo debes pasar frente a pantallas cada día? (Televisor, celular o computador).
    a. Menos de 1 hora
    b. Entre una y dos horas
    c. Menos de 30 minutos
    d. No se debe hacer ejercicio
2. ¿Cuánto tiempo debes moverte o jugar cada día?
    a. Mas de una hora
    b. Entre 30 minutos y una hora
    c. Menos de 30 minutos
    d. No se debe hacer ejercicio

3. ¿Con que frecuencia debes participar en clase de educación física en tu escuela?

    a. Siempre

    b. A veces

    c. No me gusta participar

    d. No tenemos clase de educación física

4. ¿Qué debes hacer para poder realizar más actividad física?

a. Organizar tu tiempo y buscar actividades que te gusten

b. Buscar lugares seguros para jugar o hacer ejercicio

c. Evitar pasar demasiado tiempo en televisor, celular o computador

GRADO PRIMERO:

- **Análisis del Pretest**

Pregunta 1: La mayoría de los estudiantes (30) pasaban más de dos horas frente a pantallas y 15 indicaron que lo hacían casi todo el día, lo que refleja un alto nivel de exposición a dispositivos y poco tiempo dedicado a la actividad física.

Pregunta 2: 23 estudiantes realizaban actividad física más de una hora diaria, 15 entre 30 minutos y una hora, y 7 menos de 30 minutos. Aunque algunos mantenían buenos hábitos, una parte importante no alcanzaba el nivel recomendado de movimiento diario.

Pregunta 3: 27 estudiantes afirmaron participar siempre en las clases de educación física, 13 a veces y 5 no mostraban interés, evidenciando una participación variable y la necesidad de fortalecer la motivación.

Pregunta 4: Las principales razones para no realizar más actividad física fueron la falta de tiempo o gusto (23), la ausencia de lugares seguros (12) y la preferencia por pantallas (10), mostrando barreras tanto personales como ambientales.

- **Análisis del Postest**

Pregunta 1: Todos los estudiantes (45) reconocieron que deben pasar menos de una hora diaria frente a pantallas, lo que demuestra un cambio positivo en la conciencia sobre el uso del tiempo y el autocuidado.

Pregunta 2: 34 estudiantes indicaron que deben moverse o jugar más de una hora al día, y 11 entre 30 minutos y una hora, mostrando una mejor comprensión de la cantidad de actividad física recomendada.

Pregunta 3: La totalidad de los estudiantes (45) respondió que deben participar siempre en las clases de educación física, reflejando un aumento en la valoración y el compromiso con la práctica regular del ejercicio.

Pregunta 4: La mayoría (34) manifestó que para realizar más actividad física se debe evitar el exceso de pantallas, 9 mencionaron organizar su tiempo y 2 buscar lugares seguros, evidenciando una clara apropiación de los mensajes educativos.

En conclusión, el análisis muestra una mejora significativa en los conocimientos y actitudes de los estudiantes tras el taller, pasando de comportamientos sedentarios y poca conciencia sobre el ejercicio, a reconocer la importancia del movimiento diario y la reducción del tiempo frente a pantallas

GRADO TERCERO:

Pregunta 1: La mayoría de los estudiantes (17) pasaban menos de una hora frente a pantallas, y 14 entre una y dos horas, mientras que solo 3 superaban las dos horas. En general, se observó un uso moderado de pantallas, aunque aún con oportunidades de mejora en la gestión del tiempo libre.

Pregunta 2: 19 estudiantes manifestaron realizar actividad física más de una hora al día, 12 entre 30 minutos y una hora, y solo 3 menos de 30 minutos, lo que indica una buena frecuencia de movimiento diario, aunque no todos alcanzaban los niveles óptimos recomendados.

Pregunta 3: Solo 10 estudiantes participaban siempre en las clases de educación física, 18 a veces y 6 no mostraban interés, evidenciando la necesidad de fortalecer la motivación y la participación activa en estas sesiones escolares.

Pregunta 4: Las principales razones para no realizar más ejercicio fueron la falta de tiempo o gusto (18) y la falta de espacios seguros (14), mientras que 2 mencionaron la preferencia por pantallas, lo que refleja barreras personales y del entorno.

Análisis del Postest

Pregunta 1: Después del taller, 28 estudiantes identificaron que deben pasar menos de una hora frente a pantallas, y 6 entre una y dos horas, mostrando mayor conciencia sobre la importancia de limitar el uso de dispositivos.

Pregunta 2: 23 estudiantes respondieron que deben realizar actividad física más de una hora diaria, y 11 entre 30 minutos y una hora, evidenciando mejor comprensión de la necesidad del movimiento constante para mantener la salud.

Pregunta 3: La mayoría (32 estudiantes) reconoció que debe participar siempre en las clases de educación física, y solo 2 eligieron “a veces”, demostrando una actitud más positiva y comprometida hacia la práctica de ejercicio.

Pregunta 4: 18 estudiantes indicaron que deben organizar su tiempo y buscar actividades que disfruten, 8 mencionaron buscar lugares seguros, y 8 evitar el exceso de pantallas, mostrando mayor reflexión sobre cómo incorporar la actividad física a su rutina diaria.

Los resultados evidencian un avance claro en el conocimiento y la actitud de los estudiantes hacia la actividad física. Tras el taller, aumentó la comprensión sobre el tiempo adecuado frente a pantallas, la frecuencia de movimiento y la importancia de participar activamente en educación física, fortaleciendo así hábitos saludables y estilos de vida activos.

Los resultados evidencian un avance claro en el conocimiento y la actitud de los estudiantes hacia la actividad física. Tras el taller, aumentó la comprensión sobre el tiempo adecuado frente a pantallas, la frecuencia de movimiento y la importancia de participar activamente en educación física, fortaleciendo así hábitos saludables y estilos de vida activos.

GRADO CUARTO:

Análisis del Pretest

Pregunta 1: 15 estudiantes pasaban menos de una hora frente a pantallas, 13 entre una y dos horas y 8 más de dos horas. Aunque una parte del grupo tenía buenos hábitos, aún se observaba un uso elevado de pantallas en varios estudiantes.

Pregunta 2: 18 estudiantes realizaban actividad física más de una hora al día, 15 entre 30 minutos y una hora, y 3 menos de 30 minutos. En general, el grupo mostró buen nivel de movimiento diario, aunque no todos cumplían las recomendaciones.

Pregunta 3: 13 estudiantes participaban siempre en educación física, 20 a veces y 3 no mostraban interés, reflejando una participación irregular y la necesidad de fortalecer la motivación hacia estas clases.

Pregunta 4: Las principales razones para no hacer más ejercicio fueron la falta de tiempo o gusto (27) y la falta de lugares seguros (9), mostrando que los factores personales eran la principal barrera para la práctica regular.

Análisis del Postest

Pregunta 1: 30 estudiantes respondieron que deben pasar menos de una hora frente a pantallas, y 6 entre una y dos horas, mostrando una mayor conciencia sobre el control del tiempo de exposición a dispositivos electrónicos.

Pregunta 2: La mayoría (29 estudiantes) indicó que se debe realizar actividad física más de una hora diaria, y 7 entre 30 minutos y una hora, evidenciando una mejor comprensión del tiempo recomendado de ejercicio.

Pregunta 3: 33 estudiantes manifestaron que deben participar siempre en las clases de educación física, y solo 3 “a veces”, lo que demuestra un incremento en la motivación y el compromiso con la actividad física escolar.

Pregunta 4: 10 estudiantes señalaron que deben organizar su tiempo y buscar actividades que disfruten, 13 mencionaron buscar lugares seguros, y 13 evitar el exceso de pantallas, mostrando mayor reflexión y variedad de estrategias para mantenerse activos.

Tras el taller, se observó una mejora general en los conocimientos y actitudes frente a la actividad física. Los estudiantes demostraron mayor conciencia sobre la reducción del uso de pantallas, la importancia del movimiento diario y la participación activa en educación física, fortaleciendo así hábitos saludables y estilos de vida activos.

GRADO QUINTO:

Pregunta 1: 20 estudiantes pasaban menos de una hora frente a pantallas, 13 entre una y dos horas, y 3 más de dos horas, mostrando en general un buen manejo del tiempo frente a dispositivos, aunque algunos aún superaban el límite saludable.

Pregunta 2: 14 estudiantes realizaban actividad física más de una hora diaria, 19 entre 30 minutos y una hora, y 3 menos de 30 minutos. Esto indica que la mayoría se mantenía activa, pero con niveles de ejercicio que podían incrementarse.

Pregunta 3: 18 estudiantes afirmaron participar siempre en las clases de educación física, 15 a veces y 3 no mostraban mucho interés, reflejando una participación aceptable, aunque con margen de mejora en la constancia.

Pregunta 4: Las principales barreras para hacer ejercicio fueron la falta de tiempo o gusto (22) y la falta de lugares seguros (12), mientras que 2 mencionaron preferencia por pantallas, mostrando predominio de factores personales sobre los ambientales.

Análisis del Postest

Pregunta 1: Después del taller, 28 estudiantes reconocieron que deben pasar menos de una hora frente a pantallas, y 8 entre una y dos horas, evidenciando una mayor conciencia sobre el uso responsable de dispositivos electrónicos.

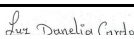
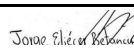
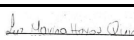
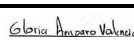
Pregunta 2: 28 estudiantes indicaron que deben realizar actividad física más de una hora al día, y 8 entre 30 minutos y una hora, demostrando mejor comprensión del tiempo recomendado de ejercicio diario.

Pregunta 3: La mayoría (32 estudiantes) respondió que deben participar siempre en las clases de educación física, y solo 4 “a veces”, lo que muestra un aumento en la motivación y compromiso hacia la actividad física escolar.

Pregunta 4: 9 estudiantes señalaron que deben organizar su tiempo y elegir actividades que disfruten, 9 mencionaron buscar lugares seguros, y 18 evitar el exceso de pantallas, reflejando una mayor apropiación de los mensajes educativos del taller.

Los resultados muestran una mejora significativa en el conocimiento y las actitudes de los estudiantes tras el taller. Aumentó la comprensión sobre el tiempo adecuado frente a pantallas, la importancia del ejercicio diario y la participación constante en educación física, fortaleciendo hábitos de vida activa y saludable.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Continuar promoviendo y practicando hábitos de vida saludables mediante la realización regular de actividad física, fortaleciendo la importancia del movimiento diario en el entorno escolar y familiar para mejorar el bienestar físico y emocional.	Docentes, padres de familia entidades del municipio articuladas a la institución.	Periódicamente
Desarrollar talleres educativos y recreativos de forma continua que incentiven en la comunidad estudiantil la práctica de la actividad física y el autocuidado, integrando estrategias de promoción de la salud y estilos de vida activos durante el año 2025..	Equipo PIC	2025

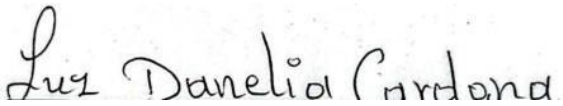
ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/CC/REGISTRO PROFESIONAL**	**FIRMA**
Jennyfer García Montoya	**Fisioterapeuta CC. 1053864166 RP.22045**	
Luz Danelia Cardona	**Docente CC. 24869006**	
Jorge Eliécer Betancur	**yaDocente CC. 9857830**	
Luz Marina Hoyos Quintero	**Docente CC. 24869090**	
Gloria Amparo Valencia	**Docente CC. 24873537**	

Se adjunta registro de asistencia de participantes)

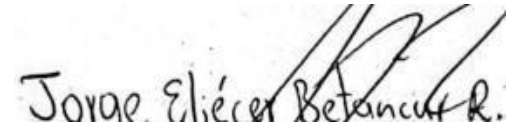
Siendo las 12:00 pm , se da por terminada la reunión



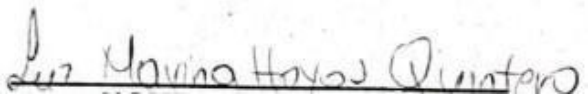
JENNYFER GARCIA MONTOYA
CC. 1053864166
RP.22045



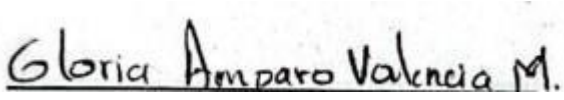
LUZ DANELIA CARDONA
DOCENTE
CC. 24869006



JORGE ELIÉCER BETANCUR
DOCENTE
CC. 9857830



LUZ MARINA HOYOS QUINTERO
DOCENTE
CC. 24869090



GLORIA AMPARO VALENCIA
DOCENTE
CC. 2487353