ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS PENSILVANIA

LINEA: No trasmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre

Nombre del profesional: Jennyfer García Montoya

Profesión: Fisioterapeuta

Fecha de ejecución: 22 de octubre 2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Escuela Normal de la Presentación

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller 4: Diviértete, muévete y crece saludable

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer en los estudiantes de grado quinto la capacidad para reconocer la actividad física como un hábito esencial para el bienestar integral, promoviendo la toma de decisiones responsables frente al cuidado del cuerpo, el uso adecuado del tiempo libre y la autorregulación del tiempo en dispositivos tecnológicos.

3. CURSO DE VIDA

Primera Infancia e Infancia

4. METODOLOGIA

a) Actividad inicial:

Para iniciar el taller, se explica a los estudiantes que cada número corresponderá a un movimiento articular: 1 indica girar lentamente la cabeza de un lado a otro, 2 corresponde a realizar círculos con los hombros hacia atrás, 3 flexión y extensión de los codos y 4 invita a realizar movimientos circulares con los tobillos alternando cada pie. La fisioterapeuta menciona los números en diferentes velocidades, comenzando despacio y luego variando el ritmo para mantener la atención y la coordinación. Esta actividad prepara el cuerpo para el movimiento, activa las articulaciones y promueve la concentración y la disposición física para continuar con el taller.

Se les brinda a los estudiantes de grado primero la explicación sobre la dinámica que se llevará a cabo, indicando los pasos a seguir y el tiempo estimado para cada parte de la intervención.

- La intervención tendrá una hora de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

b) Temas:

- Definición y beneficios de la actividad física (físico, mental)
- Tipos de actividad física
- Recomendaciones de la actividad física de acuerdo con 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) Introducción:

La actividad física es un componente fundamental para el bienestar integral, especialmente durante la infancia y la adolescencia, etapas en las que el cuerpo se encuentra en constante crecimiento y desarrollo. Realizar movimiento de manera regular contribuye a fortalecer los músculos y huesos, mejorar la función cardiovascular y respiratoria, y favorecer la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Además, la actividad física también influye positivamente en el estado emocional, ayudando a reducir el estrés, aumentar la energía y mejorar la concentración en las actividades escolares. En este taller, los estudiantes explorarán los beneficios del ejercicio, reconocerán la importancia de cuidar su cuerpo y aprenderán formas prácticas para integrar el movimiento en su rutina diaria de manera consciente y saludable.

d) Desarrollo:

Durante el taller se presentó una explicación a través de diapositivas en la que se abordaron conceptos relacionados con la actividad física, resaltando sus beneficios para el cuerpo y las emociones, los diferentes tipos de ejercicios apropiados para la edad de los estudiantes y la necesidad de mantener un uso equilibrado del tiempo frente a dispositivos tecnológicos. Posteriormente, se llevó a cabo la actividad lúdica denominada “circuito motor de colores”, donde cada color correspondía a un movimiento determinado que los estudiantes debían realizar cuando la fisioterapeuta lo mencionaba, favoreciendo la concentración, la coordinación y la participación activa. Esta dinámica incluyó movimientos de equilibrio, desplazamiento y control corporal, permitiendo fortalecer habilidades motrices de manera divertida y colaborativa. Para finalizar, se realizaron ejercicios suaves de estiramiento y respiración profunda, orientados a relajar el cuerpo, regular la respiración y reforzar la importancia de preparar y recuperar el cuerpo antes y después de la actividad física.

e) Actividad final evaluación de aprendizaje:

Para cerrar el taller, se realizó la actividad "Lo que aprendí hoy", en la cual los estudiantes de manera voluntaria compartieron una idea o aprendizaje que consideró importante durante la sesión, como un beneficio de la actividad física, una recomendación para el cuidado del cuerpo o un movimiento que pueden practicar en casa. Después de expresar su aprendizaje, cada estudiante acompañó su respuesta con un pequeño movimiento corporal, como un estiramiento, un salto suave o una postura de equilibrio, que el resto del grupo imitó. Esta actividad permitió reforzar los contenidos trabajados, favorecer la expresión oral y reconocer el movimiento como parte natural de la vida diaria, finalizando el taller de manera reflexiva y participativa.

f) Conclusiones:

- Los estudiantes reconocieron la actividad física como un hábito esencial para el cuidado de la salud, comprendiendo que el movimiento diario contribuye al fortalecimiento del cuerpo, mejora la capacidad respiratoria y favorece el bienestar emocional.

- A través de las actividades prácticas, los estudiantes fortalecieron habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio y la agilidad, demostrando participación activa, trabajo cooperativo y disposición para integrar el ejercicio en su rutina diaria.

- El taller permitió reflexionar sobre la autorregulación del tiempo en pantallas y el uso adecuado del tiempo libre, promoviendo la toma de decisiones saludables y el reconocimiento de actividades recreativas que favorecen el movimiento y el cuidado del cuerpo.

g) Bibliografía:

- **Organización Mundial de la Salud. (2020).** *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886
- **Ministerio de Salud y Protección Social. (2021).** *Directrices para la promoción del ejercicio y la actividad física*. Gobierno de Colombia. DIRECTRICES PARA PROMOCION DEL EJERCICIO Y ACTIVIDAD FISICA MINSALUD.pdf
- **Secretaria del deporte.** *Guía interactiva de actividad física*. (Entidad o editorial). GUIA INTERACTIIVA DE ACTIVIDAD FISICA.pdf
- Camacho Rojas, S. M., & García Perlaza, J. (2021). *Sé activo físicamente y siéntete bien*. ACEMI. libro_fisica.pdf



Jennyfer García Montoya
Fisioterapeuta