Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Cancha de Futbol
Fecha	12 de Noviembre 2025
Tema	Jornada de salud con enfoque comunitario participativo - Jornada de Hábitos de Vida Saludables: **"Mi Energía es el Balón"** (Actividad Física)
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover la adopción de la actividad física diaria a través de juegos con balón, destacando sus beneficios para la salud mental y física en niños de 7 a 11 años.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Nazly Diaz Herrera
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52777364
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:**

La actividad contó con la participación de niños residentes del municipio de Silvania y sus aledaños, con edades entre los 7 y 11 años; Su participación fue clave para la construcción de reflexiones profundas sobre las prácticas de autocuidado, habilidades para la vida y factores protectores mediante el juego y la actividad física.

2. **Metodología de la actividad realizada**

Se utilizo una metodología comunitaria participativa, lúdica y práctica, enfocada en el aprendizaje a través del movimiento y el juego en equipo. Se uso el balón como herramienta principal para demostrar que el ejercicio es divertido y accesible.

2.1 Actividad lúdica de inicio

"El Semáforo de la Energía": Los niños trotan con el balón. A la señal de Rojo, se detienen y respiran profundamente; a Amarillo, caminan pasando el balón entre las manos; a Verde, corren o regatean libremente. Esto activa el cuerpo y enseña a regular la intensidad (reposo y actividad).

2.2 Explicación del tema

La explicación fue corta, interactiva y muy visual, ligando el balón y el juego con los beneficios reales para la salud.

El Corazón "Súper Fuerte"

- Concepto: El corazón es como un motor o una bomba.
- Explicación: "Cuando jugamos con el balón, hacemos que nuestro corazón trabaje más rápido, como si hiciera ejercicio en el gimnasio. Cada vez que hacemos deporte, el corazón se vuelve más fuerte y puede enviar más oxígeno y energía a todo nuestro cuerpo, ¡incluso a nuestro cerebro para estudiar mejor! ".
- Pregunta clave: "¿Quién siente que su corazón late fuerte ahora? ¡Esa es la señal de que está creciendo fuerte y sano!"

El Balón y el Cerebro (Salud Mental)

- Concepto: El ejercicio nos hace sentir felices.
- Explicación: "Cuando corremos y nos reímos con el balón, nuestro cerebro libera unas sustancias especiales que son como 'polvo mágico de la felicidad'. Esto nos ayuda a:
    - Estar de buen humor y reír más.
    - Dormir mejor por la noche.
    - Sentirnos menos estresados cuando las tareas son difíciles."

Regla del Juego de la Salud

- Mensaje Clave: Debemos jugar con el balón (o hacer otra actividad física) por lo menos 60 minutos al día.
- Explicación: "Así como tenemos que comer frutas y dormir, también tenemos que mover el cuerpo por 60 minutos todos los días. ¡No tienen que ser 60 minutos seguidos! Pueden ser 30 minutos jugando en el recreo y otros 30 minutos jugando a la pelota en casa."

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Balones de fútbol, baloncesto o caucho (uno por cada 2-3 niños o la mayor cantidad posible).

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Preguntas sobre las reglas del juego
Si tienen que ser muy buenos para jugar o cómo pueden jugar si no tienen cancha en casa.

3. Conclusiones y recomendaciones

- La población mostró gran entusiasmo en las dinámicas con balón, logrando relacionar de forma práctica el movimiento con el bienestar.
- Se identificó una alta disposición al juego en equipo.

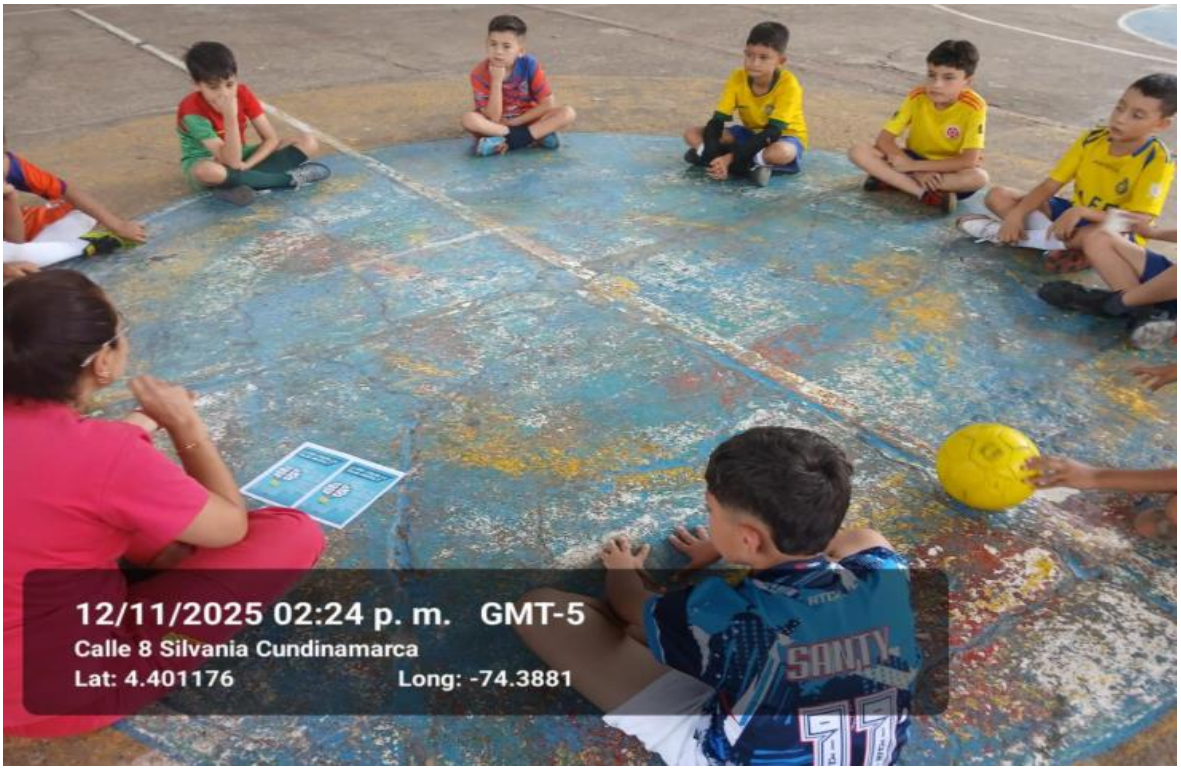
Recomendaciones:

Sugerir a los padres/cuidadores la promoción de 60 minutos de actividad física al día.

Juegos con elementos sencillos (como un balón) que se puedan practicar en espacios reducidos o parques

4. Registro fotográfico

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

