ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

Lugar	*JI PEPITOS*		
Fecha	*6/04/2026*		
Tema	Día Mundial de la Actividad física.		
Desarrollo	Se realiza sensibilización a familias y talento humano sobre la importancia de la actividad física, dentro de la conmemoración de la semana mundial de la actividad física, se comparten piezas comunicativas, bajo el lema "Más movimiento, Más vida" orientadas a incentivar a familias del jardín infantil , así como el talento humano, a disminuir los comportamientos sedentarios realizando prácticas de movimiento. Mensajes de sensibilización: Activa tu cuerpo, realiza pausas de movimiento de 10 minutos durante las actividades cuando estes en el servicio también en tu vida diaria. Porque es importante la actividad física: Pasar mucho tiempo sin movernos, como estar sentados viendo televisión o usando el celular, es un comportamiento sedentario que puede aumentar el riesgo de enfermedades.- En menores de 5 años : Coloca a tu niño o niña boca abajo, apoyando su barriguita sobre una superficie segura, boca abajo. (bebes) Imita movimientos de animales: Salta como rana , camina como oso, camina como cangrejo y vuela como pájaro.. Entere 5 y 17 años: 10 saltos con sentadilla. 12 burpees (Salta, baja al suelo, realiza una flexión de codo, y vuelve a levantarte) 10 dominadas con el balón (mantener el balón en el aire sin que toque el suelo) Limita los comportamientos sedentarios y uso excesivo de pantallas, sustitúyelo por más actividad física de cualquier intensidad.		
Asistentes	**Nombre**	**Cargo/Rol**	**Dependencia**
	Familias, Talento humano.		
Compromisos	**Actividad**	**Responsable**	**Fecha límite**
	NA	*NA*	*NA*
Próxima reunión	*NA*		
Elaboró	*SILVIA DEL RIO*		