AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA









Sesión 11. DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Guía Metodológica

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Objetivo

Promover la participación de los participantes en la actividad de Zumba, dentro de la jornada del “DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA”, fomentando hábitos saludables, el bienestar físico y emocional, y la inclusión social. A través de ejercicios dinámicos, adaptados y recreativos, se busca fortalecer la coordinación y la promoción de estilos de vida saludables.

Mensaje clave: ¡Fortalece tu cuerpo, mejora tu resistencia y previene enfermedades ¡Muévete y cuida tu bienestar!

Marco de referencia

En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física se constituye en un escenario clave para fomentar prácticas saludables mediante intervenciones participativas e inclusivas.

La implementación de la zumba como actividad física adaptada responde a principios de accesibilidad, inclusión y equidad, facilitando la participación de diversos grupos poblacionales independientemente de sus capacidades.

Esta práctica integra componentes de ejercicio aeróbico con expresión corporal, lo que contribuye al fortalecimiento de habilidades motrices, la coordinación y la percepción corporal.

Asimismo, la zumba favorece el bienestar integral al promover no solo beneficios físicos, sino también emocionales y sociales, al incentivar el disfrute, la interacción y la adherencia a estilos de vida activos. En este sentido, su inclusión dentro de una estrategia IEC permite articular procesos educativos y comunicativos orientados a la adopción de hábitos saludables, reforzando mensajes clave sobre la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida.

Metodología

1. **Bienvenida e introducción (5 minutos):** Se realizará el saludo inicial, presentación de la actividad y socialización de los objetivos. Se darán indicaciones básicas sobre seguridad, postura y escucha del propio cuerpo durante la sesión.
2. **Calentamiento (8 minutos):** Se iniciará con movimientos suaves y progresivos que involucren todo el cuerpo (movilidad articular, marcha en el lugar, movimientos de brazos y piernas), con el fin de preparar el organismo, aumentar la temperatura corporal y prevenir lesiones.
3. **Desarrollo central – Zumba adaptada (20 minutos):** Se introducirán pasos básicos de zumba de forma gradual, utilizando música motivadora. Se enseñarán movimientos sencillos, repitiéndolos varias veces para facilitar la coordinación. Se fomentará la participación grupal y el acompañamiento constante del facilitador. Se incluirán momentos de libre expresión corporal, incentivando la creatividad, el disfrute y la confianza de los participantes. Se realizarán ajustes en la intensidad según la respuesta del grupo.
4. **Vuelta a la calma y estiramientos (7 minutos):** Se disminuirá progresivamente la intensidad de la actividad. Posteriormente, se realizarán estiramientos guiados de tren superior e inferior, promoviendo la relajación muscular y la recuperación
5. **Cierre (incluido dentro del último bloque):** Breve retroalimentación de la experiencia, resaltando la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar integral. Se compartirán piezas de comunicación sobre el día mundial de la actividad física.

Recursos necesarios

- Materiales: Piezas comunicativas
- Logísticos: salón amplio
- Tecnológicos: reproductor de música.
- Talento humano: educador físico y nutricionista











GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ