FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERPIA
PRÁCTICA FORMATIVAS

ESCENARIO: CES WALDORF

PLAN DE ACCIÓN N°: 1

Lugar de la actividad: Salón 1- Ces Waldorf – Aula Jardín
Fecha y Hora: 22- 05-2026 - 11: 00 am
Responsable(s): Fisioterapeuta Jhon Fredy Otalvaro Diaz
Tema: Superando Retos con Cuerpo y Mente
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la coordinación óculo-manual y la planificación motora mediante una actividad lúdico-terapéutica orientada al control del movimiento, la precisión y la atención.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Favorecer la precisión gestual y el control del movimiento fino mediante la manipulación intencionada de pelotas de pimpón en un contexto lúdico que estimule la integración visomotora. - Reforzar la integración visomotora, combinando información visual con ejecución motora precisa en un contexto de juego estructurado.
POBLACION SUJETO: Colaboradores y colaboradoras
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos

Powered by CamScanner

METODOLOGÍA PARA UTILIZAR	DURACIÓ
Introducción El fisioterapeuta en formación se reunirá inicialmente con la coordinadora del área para socializar la planificación de las pausas activas, presentando la metodología de intervención y asegurando su respaldo institucional. Posteriormente, convocarán al personal laboral, explicando el propósito, los beneficios para la salud y las instrucciones técnicas para su correcta ejecución. **FASE INICIAL:** El fisioterapeuta en formación dará inicio a la fase de calentamiento, orientada a la movilidad articular y activación general del personal. Se prescribirá la siguiente secuencia de ejercicios, con ejecución lenta, controlada y repetitiva: Cuello: inclinaciones adelante–atrás, derecha–izquierda y giros suaves. Hombros: círculos grandes hacia adelante y hacia atrás. Codos y muñecas: flexiona y extiende, luego rota suavemente. Cadera: círculos amplios a ambos lados. Rodillas: semiflexión con movimientos circulares pequeños. Tobillos: rota cada pie en el aire, primero en un sentido y luego en el otro. **Frecuencia:** 1 sesión **Intensidad:** Suave, con movimientos controlados, sin dolor y a un ritmo respiratorio cómodo. **Tiempo / Duración total:** 3 minutos **Tipo o modo de ejercicio:** Movilidad articular activa, en cadena cinética abierta y cerrada. **FASE CENTRAL:** La actividad consistirá en el uso de una cubeta de huevos como tablero para una dinámica lúdica y estratégica. Los participantes deberán colocar o lanzar pelotas de pimpón (ping pong) con el propósito de lograr que cuatro pimpón del mismo color queden alineados horizontalmente dentro de la cubeta, es decir, ubicados uno al lado del otro en la misma fila. competencia entre los participantes. Se dispondrá de pimpón de diferentes colores en un recipiente común. Por turnos, cada participante tomará una pelota e intentará colocarla en una de las cavidades de la cubeta, buscando favorecer la alineación horizontal de su color o bloquear a sus compañeros. Esta mecánica fomentará la coordinación óculo-manual, la concentración, la discriminación visual, y el pensamiento estratégico. La actividad se desarrollará en un ambiente recreativo y participativo, permitiendo múltiples rondas para mantener el interés. Además, se promoverá el respeto por los turnos, la toma de decisiones rápidas y la sana.	Duración: 20 minutos

Powered by CamScanner

Frecuencia: 1 sesión
Intensidad: Moderada
Tiempo/Duración total: 8 minutos
Tipo o modo de ejercicio: Actividad lúdica- terapéutica para la motricidad fina, coordinación y estimulacion cognitiva
FASE DE RECUPERACION:
Al finalizar la actividad principal, se realizará una fase de recuperación que incluirá ejercicios suaves de respiración y estiramientos controlados. El fisioterapeuta en formación guiará la respiración diafragmática para ayudar a regular el ritmo cardíaco y relajar el cuerpo. Posteriormente, se indicarán estiramientos globales de cuello, hombros, brazos y tronco, con movimientos lentos y sostenidos. Esta fase permitirá disminuir la tensión muscular, promover la relajación general y preparar al cuerpo para volver a un estado de reposo.

Instrucciones de cierre:
Al finalizar la actividad, los fisioterapeutas en formación expresarán un agradecimiento sincero al personal administrativo por su participación activa y disposición durante la intervención, reconociendo el valor de su compromiso con la promoción de la salud. Finalmente, se despedirán cordialmente deseándoles un excelente día, reforzando un cierre positivo que motive la adherencia a futuras actividades.

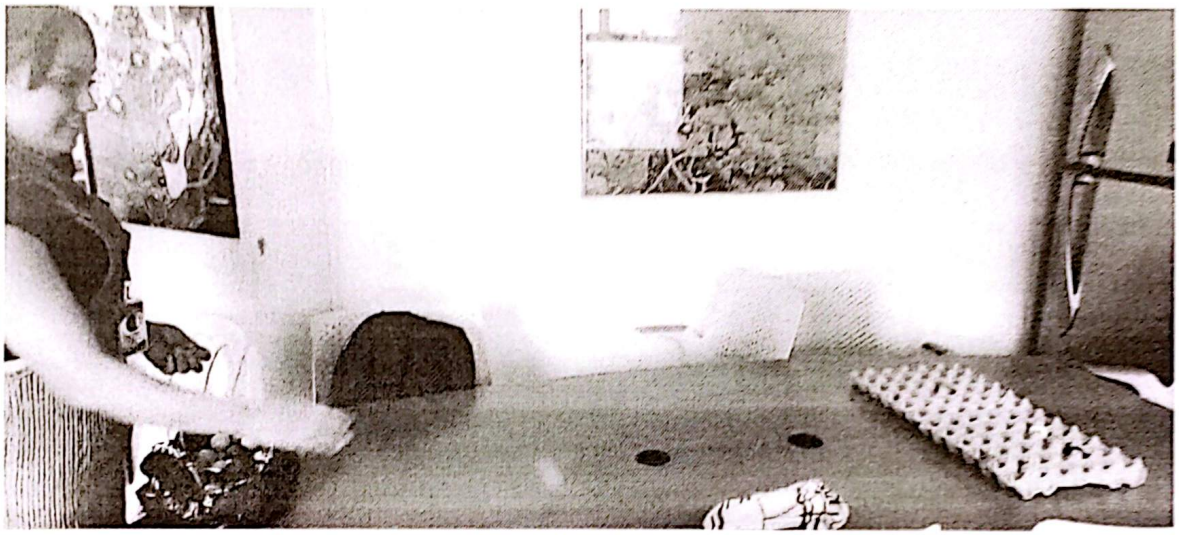
Evidencia Fotográficas:



Powered by CamScanner

IBERO





Quien realizo la actividad: Jhon Fredy Otalvaro Diaz

Jhon Fredy O.

Powered by CamScanner