FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERPIA
PRÁCTICA FORMATIVAS

ESCENARIO: CES WALDORF

PLAN DE ACCIÓN N°: 3

Lugar de la actividad: Biblioteca - Ces Waldorf
Fecha y Hora: 22- 05-2026 - 03:30 pm
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: Familia y acudiente
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos

Powered by CamScanner

METODOLOGÍA PARA UTILIZAR	DURACIÓN
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 las familias, explicando el propósito, los beneficios para la salud y las instrucciones técnicas para su correcta ejecución. **FASE INICIAL:** Nos reunimos con las familias dando una bienvenida calurosa que brinda la Coordinadora, después dimos inicio con el equipo de fisioterapia donde explicamos que es la fisioterapia es una disciplina de la salud que ayuda a las personas a moverse mejor, prevenir lesiones y recuperarse de enfermedades, accidentes o condiciones que afectan su movilidad. A través de ejercicios, juegos, orientación y diferentes técnicas, los fisioterapeutas contribuyen al desarrollo físico y al bienestar de niños, jóvenes y adultos. Se pregunto a las familias si tenían conocimiento sobre la fisioterapia y lo importante que es en nuestra vida diaria, muy pocas familias tenían conocimiento, pero era después de un accidente laboral, solo 2 personas nos contaron que donde trabajaba realizan pautas activas. Después de esto damos paso a la fase de calentamiento. **FASE CENTRAL** 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.	Duración: 20 minutos

Powered by CamScanner

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: 10** minutos **Tipo o modo de ejercicio:** Movilidad articular activa, en cadena cinética abierta y cerrada. **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.	

Powered by CamScanner

Evidencia Fotográficas: Fotos



Quien realizo la actividad: Jhon Fredy Otalvaro Diaz

Firma: _____

Powered by CamScanner

TEMA:	Superando retos con cuerpo y mente " Programa de Fisioterapia"	CES WALDORF Corporación Educativa y Social WALDORF FECHA:22 Mayo del 2026

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
30	Adhara	Rodriguez	Guzman	3017835304	
31	Alaia Samantha	Culma	Cañon		
32	Axel Santiago	Cifuentes	Suarez	314 482 3685	marcela Suarez Estrada.
33	Cattaleya	Bernal	Guzman	305 733 6817	Leonor Guzman.
34	Ema Abigail	Mahecha	Rojas		
35	Liam David	Florez	Mercado	323 464 4169	Stefany Mercado
36	Manuel Isacc	Trujillo	Montiel	Dalia MONTIEL.	313 514 55 31.
37	Jimmy Piher	Gutierrez	Cortes		
38	Andy Mathias	Barrera	Leal	Alejandra leal	320 520 3635
39	Aydee Gabriela	Rodriguez	Quemba	323 470 [illegible]062.	yudi cuemba.
40	Fabio de Jesus	Mercado	Vitola	3[illegible]7 [illegible]26.73	yolandis.
41	Hellen Dayana	Rojas	Vargas		
42	Ian Damian	Diaz	Arenas	3247398333	Heydi Johana.
43	Matias	Matallana	Gomez		
44	Mia Saray	Sosa	Manosalva	3045779685	Jeimi Gomez.
45	Nicolas Zahir	Rodriguez	Roa	310352.[illegible]	
46	Samuel David	Ospina	Medina	Luisa medina	300 710 3615
47	Violeth Mariana	Vargas	Yepes	HAROLD VARGAS	324 423 2214.
48	Christy Antonella	Hernandez	Vaquiro		
49	Dereck Salomon	Bedoya	Roman	3007103615.	Luciana Bedoya.
50	Erick Santhiago	Lopez	Giraldo		
51	Estefany Saray	Cacais	Loaiza	Mireya Loaiza y Yenci y Maicol	322 450 4057. 1032457511
52	Liam Nicolas	Perdomo	Macana		
53	Sara Sofia	Ortega	Pachon	312 422 7087.	andrea Pachon.
54	Yoiner Alef	Urrea	Aponte	315 451 51511	Yeimy Aponte. 3104114573
55	Alan Mathia	Tique	Santa	Paola Santa.	
56	Angela Sophia	Morales	Castilla		
57	Maite Luciana	Cardona	Lopez		
58					
59					
60					

Powered by CamScanner

TEMA:	Superando retos con cuerpo y mente " Programa de Fisioterapia"	CES WALDORF Corporación Educativa y Social WALDORF FECHA:22 Mayo del 2026

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
1	Adhara Salome	posada	Mendez	3058891573	Luz MENDEZ.
2	Dulce Maria	Jimenez	Parada	3006767788	
3	Evelin Saray	Vaquiro	Vaquiro	3007677842	Vadi Vaquiro.
4	Thiago	Quiroga	Suarez	3127969171	Yaqela Suarez.
5	Sebastian	Mojica	Ocampo	3108888959	
6	Julian David	Gomez	Diaz	3007678404.	Jimmy Amilcio Gomez
7	Jensy Alejandra	Davila	Ayala	3129886531.	
8	Saith Alfonso	Barbosa	Zarate	3165589429	Yenny mendivelso Sua.
9	Madisson	Cañon	Cardozo	Maria Estevez	324 616 7695
10	Vaillolet	Vaca	Gonzalez		
11	Isabella	Mendivelso	Sua	1007695162.	maria valvuena.
12	Keilan Lizbeth	Pineda	Esquivel		
13	Sara Mariana	Alfonso	Gambacica	3229517589	Layra Gambacica.
14	Sharol Brigitte	Rodriguez	Valvuena		
15	Matias	Castañeda	Ortiz	3149493905	Marcela Ortiz
16	Yosef David	Martinez	Duarte		
17	Gael Matheo	Valencia	Navarro	3112287389	
18	Johan Nicolas	Figueroa	Valencia		
19	Liam Joel	Rojas	Ceron	N.N. Ceron	
20	Gael David	Blanco	Carvajalino		
21	Eythan Emiliano	Hernandez	Ruiz		
22	Gabriel	Rincon	Jimenez	3052604949	DORIS RODRIGUEZ.
23	Itzeth Ariana	Bedoya	Rodriguez		
24	Juan Daniel	Cortes	Babativa	3203359546	Esteban Cortes.
25	Yerik Noriel	Quintero	Vargas	3004455369.	
26	Alahia Isabel	Torres	Pacheco		
27	Luis Adrian	Trujillo	Mercado		
28	Tania Izabella	Cueca	Gutierrez	3125259432	Andrea Gutierrez.
29	Allison Salome	Hoyos	Rodriguez	3052604949	DORIS RODRIGUEZ.

Powered by CamScanner