**FORMATO ACTA DE TALLERES CON LAS NIÑAS, ADOLESCENTES Y FAMILIAS O RED DE APOYO**

| **ACTA** | |
|---|---|
| **FECHA** | 1,4,5,6,8,11,12,16,18,19,22,24,26,28,29,30 AGOSTO 2026 |
| **TEMA** | Fisicas |
| **ACTIVIDAD** | Actividad física |
| **RESPONSABLE** | Yulieth , Carla, Isabella, luisa |
| **CARGO** | Formadora |
| **LUGAR** | Cancha |
| **HORA INICIAL** | 5:00 PM |
| **HORA FINAL** | 6:00 PM |

**Objetivo general**: Promover en las usuarias la práctica de actividad física mediante ejercicios, dinámicas recreativas, aeróbicos y baile, fortaleciendo hábitos de vida saludable, coordinación, resistencia, flexibilidad y bienestar físico y emocional.

**Metodología:** Las actividades se desarrollarán de manera práctica, dinámica y participativa, teniendo en cuenta las capacidades físicas de cada usuaria. Se iniciará con ejercicios de calentamiento y movilidad articular, posteriormente se realizará la actividad física programada y finalmente se efectuarán ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma. Se brindarán instrucciones claras y se realizará acompañamiento permanente, motivando la participación, el respeto por los demás y el cumplimiento de las indicaciones.

**Desarrollo:**

**01/08/26**

**Lanza el balon**

Se realizará una dinámica utilizando balones, en la cual las usuarias deberán lanzar, recibir y pasar el balón entre ellas, variando las distancias y formas de lanzamiento. Se pueden

realizar ejercicios por parejas o grupos, buscando fortalecer la coordinación óculo-manual, la concentración y el trabajo en equipo.

**04/08/26**

### Diferentes clases de ejercicios

Se desarrollará una sesión variada de ejercicios físicos como movilidad articular, saltos suaves, desplazamientos, ejercicios de coordinación, fuerza y resistencia. Se realizarán diferentes movimientos de manera progresiva, teniendo en cuenta las capacidades de las participantes.

**05/08/26**

### Aerobicos

Se realizará una sesión de aeróbicos acompañada de música, utilizando movimientos corporales sencillos y dinámicos. Se combinarán desplazamientos, movimientos de brazos y piernas y diferentes secuencias, buscando mejorar la resistencia cardiovascular y favorecer la recreación.

**08/08/26**

### Sentadillas

Se enseñará y practicará la ejecución adecuada de las sentadillas. Se realizarán varias repeticiones de acuerdo con la capacidad física de las usuarias, procurando mantener una postura adecuada y realizar los movimientos de manera controlada.

**11/08/26**

### Actividad física trabajando partes del cuerpo

Se realizará una rutina enfocada en diferentes partes del cuerpo. Se trabajarán piernas, brazos, abdomen, espalda y hombros mediante ejercicios sencillos, realizando pausas entre cada grupo muscular para evitar la fatiga excesiva.

**12/08/26**

### Entrenamiento físico

Se realizará una rutina de entrenamiento físico que incluya ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación. Se organizarán diferentes ejercicios con repeticiones y pausas de recuperación, adaptando la intensidad según las condiciones de las participantes.

**16/08/26**

**Al aire libre**

Se desarrollará una jornada de actividad física en un espacio abierto, aprovechando el entorno para realizar caminatas, desplazamientos, juegos y ejercicios de movilidad. Se buscará generar un espacio diferente que permita combinar actividad física, recreación y contacto con el entorno.

**18/08/26**

**Aeróbicos**

Se realizará una sesión dinámica de aeróbicos con música, incorporando movimientos de brazos, piernas, desplazamientos laterales y cambios de ritmo. La actividad permitirá trabajar resistencia, coordinación y expresión corporal.

**19/08/26**

**Baile terapia**

Se realizará una actividad de baile terapia mediante diferentes ritmos musicales. Las usuarias seguirán coreografías sencillas y movimientos libres, buscando favorecer la expresión corporal, coordinación, autoestima, integración y diversión.

**20/08/26**

**Circuito de tiempo fijo**

Se organizará un circuito con diferentes estaciones de ejercicios. Cada estación tendrá un tiempo determinado para realizar la actividad antes de pasar a la siguiente. Se podrán incluir ejercicios como sentadillas, saltos, abdominales, desplazamientos y ejercicios de brazos. Se realizarán pausas de recuperación cuando sea necesario.

**22/08/26**

**Ejercicio dirigiendo todo el cuerpo**

Se realizará una rutina general en la que se involucren diferentes grupos musculares. Se combinarán ejercicios para brazos, piernas, abdomen, espalda y movilidad general, procurando trabajar todo el cuerpo de manera equilibrada.

**24/08/26**

**Baile terapia**

Se desarrollará una segunda jornada de baile terapia utilizando diferentes géneros musicales. Se realizarán movimientos y coreografías sencillas que permitan a las usuarias

participar de acuerdo con sus habilidades, promoviendo la expresión, integración y recreación.

**26/08/26**

## Estiramientos y trabajo de abdomen

Se iniciará con ejercicios de estiramiento para brazos, piernas, espalda y cuello. Posteriormente se realizarán ejercicios abdominales sencillos, trabajando la zona media del cuerpo de manera progresiva. Finalmente se terminará con ejercicios de respiración y estiramiento para favorecer la recuperación.

**28/08/26**

## Calentamiento

Antes de iniciar las actividades físicas se realizaron ejercicios de movilidad articular, estiramientos dinámicos, caminata, trote suave y ejercicios respiratorios, preparando el cuerpo para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento durante la jornada.

**29/08/26**

### Diferentes ejercicios

Las usuarias realizaron una rutina variada que incluyó abdominales, sentadillas, flexiones adaptadas, saltos, trote, ejercicios de equilibrio y coordinación. Cada ejercicio fue supervisado para garantizar una correcta ejecución y promover hábitos de actividad física segura.

## Ejercicio dirigiendo todo el cuerpo

**30/08/26**

Se realizará una rutina general en la que se involucren diferentes grupos musculares. Se combinarán ejercicios para brazos, piernas, abdomen, espalda y movilidad general, procurando trabajar todo el cuerpo de manera equilibrada.

**Conclusión:** Las actividades permitieron generar espacios de participación, recreación y aprovechamiento adecuado del tiempo libre, favoreciendo el fortalecimiento de las capacidades físicas y promoviendo hábitos relacionados con un estilo de vida saludable. Además, las dinámicas grupales contribuyeron a fortalecer la integración, cooperación y sana convivencia entre las usuarias.

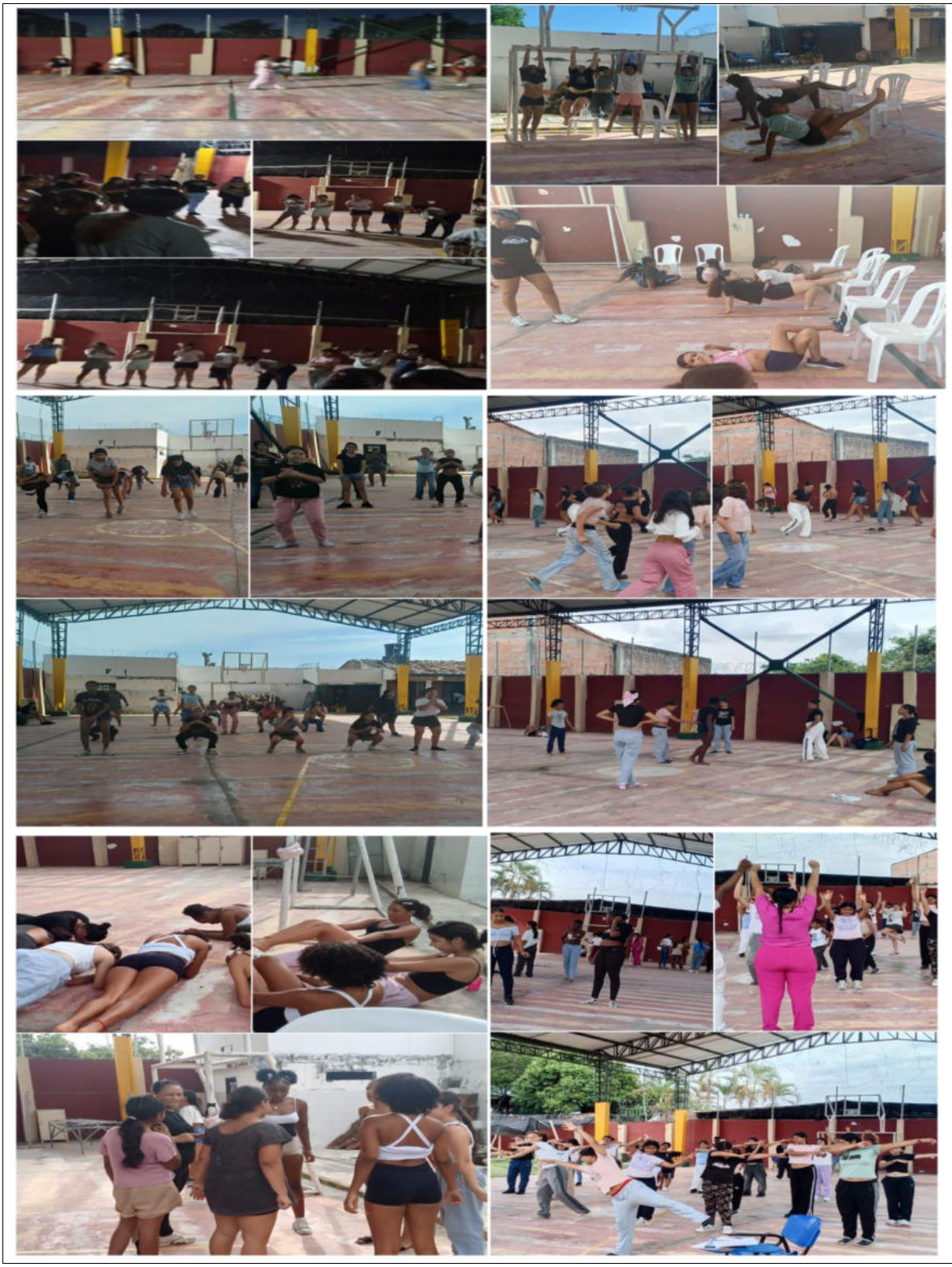
**Compromisos:** Las usuarias se comprometen a participar activamente en las actividades físicas, seguir las indicaciones brindadas, cuidar los espacios y materiales utilizados, mantener una actitud de respeto hacia sus compañeras y continuar fortaleciendo hábitos saludables mediante la práctica regular de actividad física

**Recursos:**

- · Balones.
- · Equipo de sonido.
- · Música.
- · Espacio deportivo o zona al aire libre.
- · Colchonetas.
- · Conos u otros elementos para delimitar espacios.
- · Cronómetro.
- · Hidratación.
- · Ropa y calzado cómodo.
- · Recursos humanos: formadora y usuarias participantes.

**Registro Fotográfico:**



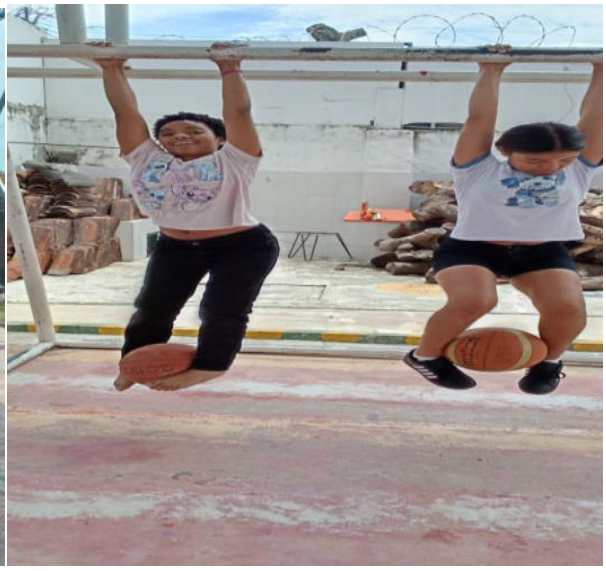












**FORMATO ACTA DE TALLERES CON LAS NIÑAS, ADOLESCENTES Y FAMILIAS O RED DE APOYO**

| **ACTA** | |
|---|---|
| **FECHA** | 2,11,15,17, 25 ,30 Agosto del 2026 |
| **TEMA** | Culturales y Artísticas |
| **ACTIVIDAD** | Artisticas y cine foros |
| **RESPONSABLE** | Yulieth, luisa, isabella uribe, daniela velez s, karla sequera y stefany rojas |
| **CARGO** | Formadora |
| **LUGAR** | Audiovisuales, Cancha |
| **HORA INICIAL** | 2:00 PM |
| **HORA FINAL** | 3:00 PM |

**Objetivo general**: Promover espacios de integración, recreación, participación y aprendizaje en las usuarias mediante actividades lúdicas, culturales y educativas que fortalezcan la convivencia, la creatividad, el trabajo en equipo, el respeto por la diversidad y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

**Metodología:** Se desarrollarán actividades participativas, lúdicas y educativas, teniendo en cuenta las capacidades e intereses de las usuarias. Se brindarán orientaciones claras antes de cada actividad, promoviendo la participación voluntaria, el trabajo en equipo, el respeto por las normas y la sana convivencia. Las actividades serán acompañadas y orientadas por las formadoras, realizando los ajustes necesarios de acuerdo con las necesidades del grupo.

**Desarrollo:**

**2/08/26**

**Juego con globos de agua**

Se realizará una actividad recreativa al aire libre utilizando **globos llenos de agua**. Antes de iniciar se explicarán las normas de seguridad, haciendo énfasis en evitar lanzar los globos hacia el rostro y en mantener una actitud respetuosa durante el juego. Las usuarias podrán participar en diferentes dinámicas, como lanzar y atrapar globos, realizar

competencias por equipos o trasladarlos sin dejarlos caer. La actividad finalizará con un espacio de organización y limpieza del lugar utilizado.

**11/08/26**

## Mural “Lenguas nativas”

Se elaborará un mural colectivo relacionado con las **lenguas nativas y la diversidad cultural**. Inicialmente se explicará a las usuarias la importancia de reconocer y valorar las diferentes lenguas y culturas presentes en nuestro país. Posteriormente, se distribuirán materiales para que cada participante aporte dibujos, palabras, frases, símbolos o mensajes relacionados con las lenguas nativas. Las usuarias trabajarán de manera colaborativa en la decoración y construcción del mural. Finalmente, cada grupo o participante podrá explicar su aporte y se realizará una reflexión sobre el respeto por la diversidad cultural.

**15/08/26**

## Cine foro: Criticado por ser diferente

1. Introducción al tema del respeto por la diferencia.
2. Proyección del video.
3. Reflexión grupal.
4. Elaboración de conclusiones.

**Se invita a responder preguntas como:**

- ¿Cómo se sintió el personaje?
- ¿Por qué fue rechazado?
- ¿Alguna vez has vivido una situación similar?
- ¿Qué podemos hacer para evitar estas situaciones?

**17/08/26**

## Bingo:

Las usuarias siguen atentamente los números anunciados hasta completar la figura indicada

- Explicar las reglas.
- Entregar las tablas
- Realizar el sorteo de números
- Verificar el ganador

**25/08/26**

## Las Longytoons

Se desarrollará una actividad recreativa denominada **"Las Longytoons"**, utilizando personajes, imágenes o elementos relacionados con la temática para generar un espacio de entretenimiento y participación. Se organizarán diferentes dinámicas de acuerdo con el material disponible, permitiendo que las usuarias interactúen, representen personajes, respondan preguntas o participen en retos relacionados con la actividad. Se promoverá la creatividad, la expresión y el trabajo grupal, finalizando con una reflexión sobre los aprendizajes y la importancia de compartir sanamente.

**30/08/26**

## Dibujo libre

Se proporcionará a cada usuaria una hoja de papel y diferentes materiales para dibujar y colorear. Se les explicará que podrán realizar **un dibujo libre**, expresando mediante imágenes, formas y colores aquello que deseen, sin establecer un tema específico. Durante el desarrollo se brindará acompañamiento y se motivará a las participantes a utilizar su creatividad y plasmar sus ideas de manera espontánea. Al finalizar, quienes deseen podrán compartir y explicar su dibujo al grupo, generando un espacio de escucha, respeto y valoración por el trabajo realizado.

**Recursos:**

- · Cartones de bingo y fichas.
- · Globos y agua.
- · Cartulina, papel, marcadores, colores y pinturas.
- · Tijeras y pegante.
- · Imágenes y material audiovisual.
- · Elementos decorativos.
- · Espacio amplio para las actividades.
- · Material didáctico.
- · Recurso humano: formadoras y usuarias.

**Conclusion:** Las actividades permitirán generar espacios de integración, diversión y aprendizaje, fortaleciendo habilidades sociales, creatividad, expresión, cooperación y respeto por los demás. Asimismo, favorecerán la reflexión sobre la aceptación de las diferencias y el reconocimiento de la diversidad cultural.

**Compromisos:** Las usuarias se comprometen a participar activamente en las actividades, respetar las normas establecidas, mantener una actitud de compañerismo, valorar las

diferencias individuales y culturales y contribuir al cuidado de los espacios y materiales utilizados.

**Registro Fotográfico:**












LAS LONGITOONS
Canción Colombiana Típica
El Ritmo que nos Une
Celebración Importante
Día de las Velitas
7-8 Diciembre
Comida Típica
Bandeja Paisa
Sancocho con Pico de gallina
Empanada
Tamal
Chorizo Santarosano
Baile Típ
Cumbia
Salsa choque
Salsa
Sanjuanero


PIC-COLLAGE