Lugar	JARDIN CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO
Fecha	14/09/2026
Tema	ESTILO DE VIDA SALUDABLE (ACTIVIDAD FISICA)
Desarrollo	Siendo las 7: 00 a m en el momento del ingreso al jardín se les da la bienvenida con un caluroso saludo a los padres de familia y/o acudientes y siendo las 4: 00 pm se invita al talento humano a ser parte de la socialización sobre el estilo de vida saludable que va enfocado a la actividad física, en la que se vinculan a todos y cada uno de los integrantes de la familia, talento humano, niños y niñas, identificando los beneficios de realizar los ejercicios solos o en un trabajo en equipo, garantizando un bienestar físico y mental, lo primero es conocer que es actividad física. Actividad física: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo. Para las niñas y los niños esto puede incluir caminar, gatear, correr, saltar, equilibrarse, trepar objetos, bailar, montar juguetes con ruedas, ciclismo, saltar la cuerda, entre otros. En la primera infancia, las niñas y niños dentro de sus procesos de desarrollo estructuran en gran manera sus capacidades sociales, cognitivas, perceptivas y motoras; por esta razón, un entorno familiar, social y educativo debe permitir que las niñas y niños se muevan libremente, desarrollando experiencias de reconocimiento y expresión del cuerpo que potencien el desarrollo corporal, en un entorno que promueva la actividad física, favoreciendo a su vez el desarrollo social, cognitivo, psicológico y físico de las niñas y los niños. De la misma forma, la promoción de la actividad física en la primera infancia es una acción primordial para la garantía del derecho a la salud de las niñas y los niños, ya que representa un factor protector que previene enfermedades como la obesidad, sobrepeso y enfermedades crónicas, favoreciendo el mantenimiento de un adecuado estado de salud, crecimiento y desarrollo, por lo tanto, la práctica de la actividad física hace parte de un estilo de vida saludable. **Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad** La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Estos son los beneficios de la actividad física: • **en el niño y el adolescente:** mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal.

Powered by CamScanner

- **en el adulto y el anciano:** reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal; y
- **en las mujeres durante el embarazo y el puerperio:** reduce el riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, el aumento excesivo de peso durante el embarazo, las complicaciones en el parto, la depresión posparto y las complicaciones del recién nacido. Además, cabe señalar que la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- **en el niño y el adolescente:** aumento de la grasa corporal; deterioro de la salud cardiometabólica, la forma física y el comportamiento prosocial; y reducción de la duración del sueño.
- **en el adulto:** aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Niñas y niños de 1 a 2 años (OMS 2019):

Actividad física: pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

Comportamiento sedentario: no deben permanecer sujetos o inmovilizados durante más de una hora seguida (por ejemplo, en coches, sillas o sujetos a la espalda de un cuidador) ni permanecer sentados durante períodos prolongados de tiempo. En las niñas y niños de 1 año, no se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla (por ejemplo, viendo la televisión o videos, jugando con la computadora).

Las/los niñas/os de 2 años, no deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora; menos es mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Sueño: Tener entre 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas diurnas, con periodos regulares de sueño y vigilia.

Powered by CamScanner

Niñas y niños de 3 a 4 años (OMS 2019):

Actividad física: permanecer al menos 180 minutos distribuidos a lo largo del día, haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a vigorosa o enérgica, cuanto más, mejor.

Comportamiento sedentario: no deben permanecer sujetos o inmovilizados durante más de una hora seguida (por ejemplo, en coches, sillas) ni permanecer sentados durante períodos prolongados de tiempo. No deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora; menos es mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Sueño: tener entre 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta diurna, con periodos regulares de sueño y vigilia.

Niñas y niños mayores de 5 años (OMS 2014):

Actividad física: pasar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, que se distribuya durante el día; más es mejor.

Comportamiento sedentario: no deben permanecer inactivos por más de 1 hora continua, ni sentarse durante períodos prolongados de tiempo. El tiempo de pantalla sedentario no debe ser más de 1 hora; menos es mejor. Cuando estén inactivos, se recomienda que participen en lectura o narración de historias con un cuidador.

Sueño: tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, con horarios regulares de sueño y despertar.

Los cuatro tipos principales de actividad física y ejercicio son la resistencia (o aeróbica), el fortalecimiento (fuerza), el equilibrio y la flexibilidad.

1. Resistencia (Aeróbica)

Qué es: Movimientos que aceleran el ritmo cardíaco y la respiración.

Beneficios: Mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.

Ejemplos: Caminar rápido, trotar, nadar y andar en bicicleta.

2. Fortalecimiento (Fuerza)

Qué es: Ejercicios que hacen trabajar a los músculos contra una fuerza o resistencia.

Beneficios: Desarrollan masa muscular, aumentan la fuerza y protegen los huesos.

Ejemplos: Levantar pesas, usar bandas de resistencia o hacer lagartijas (flexiones).

Powered by CamScanner

3. Equilibrio

Qué es: Movimientos que fortalecen los músculos del centro del cuerpo (core), piernas y pies.

Beneficios: Ayudan a mantener la estabilidad y previenen caídas, especialmente al envejecer.

Ejemplos: Pararse en un solo pie o caminar talón-punta.

4. Flexibilidad

Qué es: Estiramientos de los músculos y tendones del cuerpo.

Beneficios: Mantienen el cuerpo ágil, mejoran la movilidad y evitan lesiones en las articulaciones.

Ejemplos: Estiramientos generales, yoga y Pilates

ACTIVIDAD FISICA CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

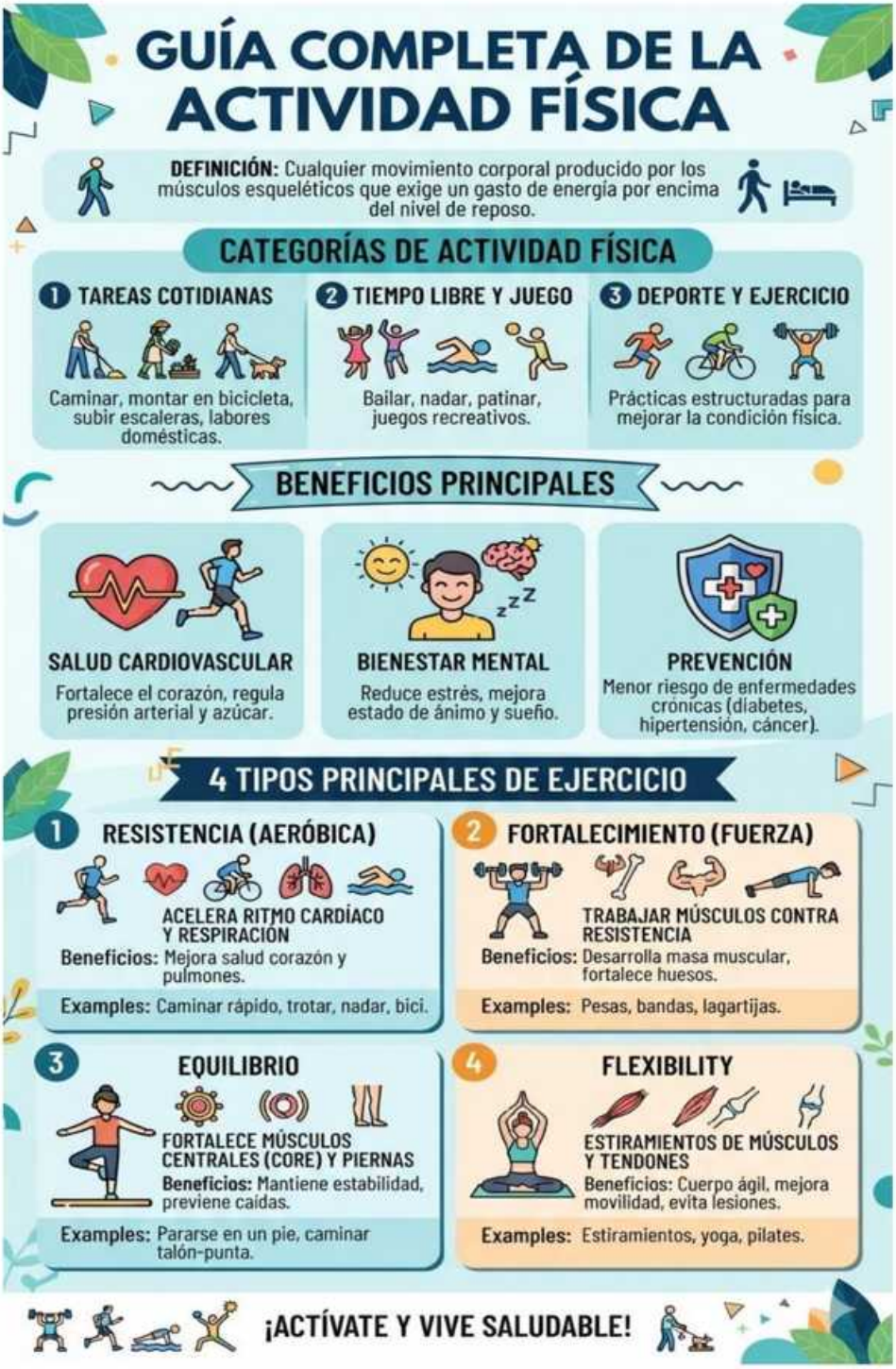
Siendo las 10: 00a m los niños y las niñas del jardín practican y promueven la actividad física afianzando el Desarrollo físico, fortalece huesos y músculos, ayudando al crecimiento saludable. Mejora la coordinación motora gruesa (correr, saltar, trepar) y fina (manipular objetos). Contribuye al control del peso corporal, previniendo el sobrepeso y la obesidad infantil.

Desarrollo cognitivo El movimiento estimula conexiones neuronales, lo que apoya el desarrollo del lenguaje, la atención y la memoria. Juegos activos favorecen el pensamiento lógico y la resolución de problemas. Mejora la capacidad de concentración y aprendizaje.
Desarrollo emocional y social La actividad física, especialmente en grupo, fomenta la socialización y habilidades como compartir, respetar turnos y cooperar. Ayuda a gestionar emociones, reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo. Refuerza la autoestima y la confianza en uno mismo al lograr retos físicos. Hábitos saludables Fomenta desde temprana edad el gusto por moverse y estar activo, lo cual puede mantenerse en la adolescencia y adultez. Establece rutinas que promueven una vida equilibrada. Vínculo afectivo Las actividades físicas compartidas con cuidadores o educadores fortalecen el vínculo afectivo y la seguridad emocional del niño o niña.

Powered by CamScanner

	Ejemplos de actividades adecuadas para la primera infancia: • Juegos al aire libre (correr, trepar, jugar con pelotas). • Bailes, canciones con movimientos, rondas. • Actividades sensoriales y de exploración. • Circuitos de psicomotricidad simples. Toda esta información se la hacemos saber a los niños y niñas de cada nivel con diversas experiencias que permiten que los niños y niñas adquieran este habito desde pequeños se adjunta como cada nivel realizo su actividad física para hoy.

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner







Powered by CamScanner





Powered by CamScanner

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	María Eugenia Pórtela	Profesional responsable del servicio	Castillo San Lucas María cano	
	Johanna Naranjo	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	
	Leidy Ramos	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	Leidy Ramos
	Lorena Larrotta	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	
	Maritza Martínez	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	
	Paola Salamanca	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	
	Ligia Pórtela	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	
	Valentina la verde	Auxiliar en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	
	Eva Ayala Tarazona	Auxiliar en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María cano	Eva Ayala
	Lorena olivera	Personal de servicios de alimentos	Castillo San Lucas María cano	Eva Lorena O.
	Fanny Osma	Personal de servicios de alimentos	Castillo San Lucas María cano	Fanny Osma
	Gloria Herreño	Personal de aseo e higiene	Castillo San Lucas María cano	
	María Alfonso	Personal de aseo e higiene	Castillo San Lucas María cano	María Alfonso

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	• Promover a las familias la actividad física por medio de presentaciones de imágenes	PROFESIONALES EN ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA. PERSONAS DE LA COMUNIDAD.	DURANTE TODO EL CONVENIO 1848

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 1 Fecha: I2026022259 – 07/07/2026 Página: 1 de 1

Tema: Actividad Física			Responsable: Paola Salamanca
Fecha: 14/09/2026			Talento humano: -Padres de familia

	Nombres del niño o niña	Nombre del acudiente	Documento de identidad	Firma
Asistentes	Sebastian Martinez	Maria Elena Soto	34634098	
	Alan Mathias Ruiz	Miguel A. Ruiz	1013689118	
	Dannaximena R.	Carmenza Rodr.	52832987	
	Damar Sanpabl	Marcelo Barro	1300003856	
	KAREN ZAMATE	EVAN ZAMATE	1024391884	
	Pablo Manjares	David Manjares	1024549799	
	Samuel Florez	Mabel Perdomo	30744349	
	Salome Perez	Ivon M. Perez	1105679116	
	Mathias Murillo	Deisy Beltran	1024467106	
	Jhosept Silva	Sandra Perez	53093388	
	Aurora Delgado	Valeria Duarte	47888772	
	Moises A Duarte	Idelwar Davila	5858768	
	Scarlett Marin	Michell Centeno	1030520028	
	valery sofia Beltran	Dora Cardenas	41792197	
	Eimy Padron	Michel Lopez	31722360	
	Alisson Celeste Montoya C.	katherine conde	1129-1006557841	
	Samuel David Diaz		1.024145281	
	Lia Valderrama	Kutherin Mejia	1024553296	
	Angel Lozano A	consuelo Ap	52585066	
	Maria Cortes Morales	Daniel Eduardo Cortes	1024597862	
	Dric Julia Bohorquez	Clara Diaz	51988084	
	David Castaneda	Yuleidi Neira	1014518372	
	Marlett Cardenas	Yelbi Rojas	26.664.290	
	Juan Camilo Be	Alexis Perez	1054175364	

Powered by CamScanner