

**Día de la Actividad Física**  
**“Un modo de prevenir el sedentarismo, disminuir la obesidad y  
conservar la salud integral”**  
**Viernes 28 de abril de 2023**



**Orientaciones Generales para Establecimientos Educativos Oficiales**

**Fecha y lugar:**

En la sede educativa se convocará una jornada de actividad física y recreación con estudiantes, docentes y demás miembros de la comunidad educativa para el viernes 28 de abril.

**Tiempo:**

La actividad tendrá duración de una (1) hora, programada teniendo en cuenta la cantidad de estudiantes y las edades de estos.

**Tipo de Actividad:**

Preescolar y básica Primaria diseñar actividades de carácter recreativo que permitan la participación de todos los estudiantes.

Secundaria y Media programar actividades de carácter recreo deportivo, clases grupales (aeróbicos, zumba, yoga, etc.), u otra práctica que la institución considere pertinente.

**Registro y difusión de la actividad:**

En el Formulario de participación que se encuentra en este enlace:

<https://forms.office.com/r/kup8rtYUta> y que estará disponible el 28 de abril el líder de la actividad consignará la información solicitada.

También, las fotografías y los videos que tomen de la actividad pueden compartirlos usando los hashtag **#SerActivoEs** y **#DisfrutaSiendoActivo** en las redes sociales del Ministerio de Educación en @Mineduccion (Twitter), Mineduccion (Facebook y Youtube), mineduccioncol (Instagram) y Tiktok.

**Orientaciones previas a la Jornada**

1. Los docentes liderarán el diseño y estructuración de las actividades a realizar, contando con el apoyo de las directivas del Establecimiento Educativo. (Definir tiempos, tipos de actividades, espacios y responsables)
2. La institución educativa deberá ajustar sus horarios de clase para garantizar el espacio, uso de ropa cómoda y calzado deportivo, apoyo de servicios de enfermería y demás apoyos logísticos que se requieran.
3. Hasta el 24 de abril se recibirán en el Ministerio de Educación, al correo [cnaranjo@mineducacion.gov.co](mailto:cnaranjo@mineducacion.gov.co) imágenes de videos y fotografías que evidencien la realización de una actividad física en el establecimiento educativo. Si los protagonistas son menores de edad, se debe remitir el formato de autorización firmado por los padres de familia.

**Orientaciones para la Jornada:**

1. Para iniciar la jornada de Actividad física y recreación, se debe garantizar a los participantes:

**Día de la Actividad Física**  
**“Un modo de prevenir el sedentarismo, disminuir la obesidad y**  
**conservar la salud integral”**  
**Viernes 28 de abril de 2023**



- a. Activación o calentamiento osteomuscular dirigido.
  - b. Tener hidratación.
  - c. Al finalizar la jornada, realizar estiramiento y relajación de grupos musculares trabajados.
2. Garantizar la participación de los miembros de la comunidad educativa (Docentes y estudiantes).
  3. Fomentar el trabajo en equipo, respeto y cuidado de sí mismos y del otro.
  4. Acompañar en todo momento durante la actividad a los estudiantes.

**Orientaciones para después de la jornada**

1. Consignar en el formulario de registro de participantes del Día de la Actividad Física con los datos solicitados sobre el desarrollo de la jornada en este enlace:  
<https://forms.office.com/r/kup8rtYUta>.

Este formulario estará habilitado hasta el 2 de mayo a las 3:00 p.m.

2. Realizar retroalimentación con el equipo organizador de la actividad para establecer balance de la jornada.
3. Presentar vídeo de máximo 30 segundos en donde se recopilen las actividades disfrutadas por los estudiantes.