



## Orientaciones Generales Celebración Día de la Actividad Física Establecimientos Educativos Oficiales

### Aspectos generales

- **Fecha:** El viernes 28 de abril cada establecimiento educativo del país realizará en sus sedes una jornada de actividad física y recreación, con la participación de estudiantes, docentes y demás miembros de la comunidad educativa.
- **Tiempo:** La actividad tendrá duración de una (1) hora como mínimo. Cada institución organizará de manera independiente sus tiempos teniendo en cuenta la cantidad de estudiantes y las edades de estos.
- **Tipo de Actividad:** Para *Preescolar y básica Primaria* cada institución diseñará actividades de carácter recreativo que permitan la participación de todos los estudiantes. Para los estudiantes de Secundaria y Media las actividades pueden ser de carácter recreo deportivo, de clases grupales como aeróbicos, zumba, yoga o la práctica que la institución considere pertinente.
- **Registro y seguimiento actividad:** En el Formulario de participación que se encuentra en este enlace: <https://forms.office.com/r/kup8rtYUta> 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), mineducioncol (Instagram) y Tiktok.

### Orientaciones previas a la Jornada

1. Previamente a la fecha de la jornada los docentes liderarán el diseño y estructuración de las actividades a realizar, contando con el apoyo de las directivas del Establecimiento Educativo. (Definir tiempos y tipos de actividades, espacios y responsables).



2. La institución deberá realizar los ajustes correspondientes a sus horarios de clase para contar con el tiempo, garantizar el uso de ropa deportiva y calzado cómodo, apoyo de servicios de enfermería y demás necesidades logísticas que permitan el buen desarrollo de la actividad.
3. Hasta el 24 de abril en el correo [cnaranjo@mineduacion.gov.co](mailto:cnaranjo@mineduacion.gov.co) se recibirán imágenes de video y fotografías que evidencien la realización de una actividad física en las instituciones educativas. Si los protagonistas de las imágenes son menores de edad, deben diligenciar y enviar el formato de autorización de uso de imagen firmado por los padres de familia.

### **Orientaciones durante la Jornada**

1. Para iniciar la jornada de Actividad física y recreación, se debe garantizar a los participantes lo siguiente:
  - a. Activación o calentamiento osteomuscular dirigido.
  - b. Contar con 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 especialmente).
3. Fomentar el trabajo en equipo, respeto y cuidado de sí mismo y del otro.
4. Acompañar en todo momento durante la actividad a los estudiantes.

### **Orientaciones posteriores a la jornada**

1. Consignar en el formulario de registro de participantes del Día de la Actividad Física los datos solicitados sobre el desarrollo de la jornada: <https://forms.office.com/r/kup8rtYUta> Este formulario estará habilitado hasta el 2 de mayo a las 3 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.