

CIRCULAR No 016

PARA: Secretarios/as de Educación, Jefes de Talento Humano de Entidades Territoriales Certificadas, Líderes de Calidad, Líderes de Bienestar, Rectores/as, Docentes, Directivos Docentes y Administrativos de la Comunidad Educativa.

DE: Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media

ASUNTO: Celebración Día de la Actividad Física.

FECHA: 18 de abril de 2024

El Ministerio de Educación Nacional, en articulación con el Ministerio del Deporte, tienen el gusto de invitarles a participar en la celebración del día Mundial de la Actividad Física que tuvo lugar el pasado 6 de abril, fecha instaurada por la Organización Mundial de la Salud – OMS y acogida en Colombia mediante Decreto 642 de 2016, que en esta Cartera será celebrado el próximo **jueves 25 de abril**.

Según la OMS, la actividad física hace referencia a todo movimiento corporal que requiere gasto de energía y que es realizado durante el trabajo; el tiempo de ocio; el juego y el desarrollo de actividades recreativas; el desplazamiento, y; en las actividades cotidianas en la escuela, entre otras. La actividad física tiene un impacto positivo en la afectividad, cognición y emocionalidad de los seres humanos; por tanto, su fomento en la escuela es necesario tanto en espacios formativos como en contextos culturales, bajo una comprensión inclusiva y holística que presenta múltiples posibilidades de desarrollo pedagógico para la integralidad de los y las estudiantes.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

En esa misma línea, la relación de la actividad física con el bienestar físico, mental y social, nos invita a considerarla como una práctica necesaria en la escuela, especialmente, teniendo en cuenta los altos índices de inactividad física y sobrepeso en los estudiantes de nuestro país¹, siendo motivos adicionales para celebrar este día y disponer de variadas estrategias para que la comunidad educativa avance progresivamente hacia la reflexión y adopción de estilos de vida saludable.

¹ Organización Mundial de la Salud <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548-spa.pdf?sequence=1>

La OMS insta a los países a promover la actividad física diaria y acciones para evitar el sedentarismo y todos los factores de riesgo para la salud asociados a la falta de movimiento, los cuales afectan significativamente la salud de millones de personas en todo el mundo. Es por esto que, desde el Ministerio de Educación invitamos a las secretarías de educación, líderes de calidad y bienestar, y rectores para que el **25 abril** se desarrolle una jornada recreo-deportiva, en la que se vincule a los docentes, directivos, estudiantes, padres de familia, administrativos y demás miembros de la comunidad educativa, para que puedan realizar diferentes actividades físicas y lúdicas.

Finalmente, los invitamos a que nos acompañen el **23 de abril de 2:30 p.m. a 4:00 p.m.** en el conversatorio "*La educación nos pertenece, pongámosle el corazón*" en el que esperamos reconocer estrategias y acciones concretas que contribuyan a fortalecer la educación integral, fomentar estilos de vida saludables y garantizar el pleno ejercicio de los derechos fundamentales en el entorno educativo, como contribución a la cultura de la seguridad social. Puede unirse a este evento a través del siguiente enlace: <https://goo.su/UzDxH4>.

Agradecemos su participación activa en el desarrollo de esta actividad, que coincide además con la celebración del día de los niños y niñas, con el fin de impactar positivamente en la calidad de vida de quienes hacen parte de la comunidad educativa y concientizar sobre la importancia de la actividad física regular. En documento anexo encontrarán las orientaciones que pueden tener en cuenta para la celebración del día de la actividad física.

Cordialmente,



OSCAR SANCHEZ JARAMILLO

Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media

Aprobó: Olga Elvira Acosta Amel - Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media *01/04/24*
Mauricio Katz García - Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial
Jeimmy Adriana Del Pilar León Cárdenas - Subdirectora RHSE (E) *01/04/24*
Olga Lucía Zárate Mantilla - Subdirectora Referentes y Evaluación *01/04/24*
Alfredo Olaya Toro - Subdirector (E) Fomento de Competencias *01/04/24*
Revisó: Luz Adriana Quintero Sánchez - Coordinadora RHSE *01/04/24*
Proyectó: Marien Zoraida Rivera Guzmán - Profesional Especializada *01/04/24*

Ministerio de Educación Nacional

Dirección: Calle 43 No. 57 – 14. CAN, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 22 22800

Línea Gratuita: 018000 - 910122

Orientaciones Generales para la celebración del Día de la Actividad Física en Establecimientos Educativos Oficiales

I. Aspectos generales

- **Fecha:** El viernes 25 de abril de 2024 cada establecimiento educativo del país realizará dentro de sus sedes una jornada de actividad física y recreación, en donde puedan participar, estudiantes, docentes y demás miembros de la comunidad educativa.
- **Tiempo:** La actividad tendrá una duración de 1 hora como mínimo, y cada institución organizará de manera independiente sus tiempos, teniendo en cuenta la cantidad de estudiantes y sus edades.
- **Tipo de Actividad:** Para *Preescolar y básica Primaria* cada institución diseñará actividades de carácter recreativo que permitan la participación de todos los estudiantes de manera inclusiva. 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 de la actividad:** Ese día se habilitará el hashtag **#DíaMundialAFColombia** en redes sociales del Ministerio de Educación para que los establecimientos educativos puedan interactuar y registrar en foto o video las actividades que están realizando. Adicionalmente, se enviará un formulario a los establecimientos educativos para que registren su participación durante la jornada y de esta manera tener un seguimiento de la misma.

II. Orientaciones previas a la Jornada

1. Previamente a la fecha de la jornada de actividad física, los docentes liderarán el diseño y estructuración de las actividades a realizar, contando con el apoyo de las directivas pertenecientes al Establecimiento Educativo. (Definir tiempos y tipos de actividades, espacios y responsables).
2. Cada Secretaría de Educación debe tomar medidas para evitar un riesgo o lesión; y por otro lado, para mejorar la calidad de la práctica física. Así, en la prevención de accidentes o lesiones deportivas en el ámbito escolar debemos de tener en cuenta los siguientes criterios o factores de riesgo:
 - Higiene Personal.
 - Hábitos Nutricionales
 - Hábitos de trabajo relacionados con las sesiones.
 - Higiene postural del ejercicio.
 - Utilización correcta de los espacios-instalaciones y materiales.

3. Cada establecimiento deberá realizar los ajustes correspondientes a sus horarios de clase para contar con el tiempo, garantizar el uso de ropa y calzado deportivo para ese día, contar con apoyo de servicios de enfermería y demás ajustes logísticos que se requieran.
4. Hasta el 26 de abril se recibirán en el correo mzrivera@mineducacion.gov.co las imágenes de video y fotografías que evidencien la realización de una actividad física. En todo caso se debe garantizar la autorización de uso de la imagen; si los protagonistas de las imágenes son menores de edad, deberán enviar el formato de autorización firmado por los padres.

III. 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.
 - d. Cada secretaría de educación debe emitir las recomendaciones que considere pertinente en cada zona para evitar accidentes u otras eventualidades en la realización del evento.
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, teniendo en cuenta la posición de garante en la que se encuentra el establecimiento educativo frente a sus estudiantes.
5. Hacer explícito momentos de reflexión sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo integral.

IV. Orientaciones posteriores a la jornada

1. Consignar en el formulario de registro de participantes del Día de la Actividad Física los datos solicitados sobre la jornada desarrollada: <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 un balance de la jornada, destacando los aprendizajes logrados, reflexiones suscitadas y posibilidades futuras de continuidad de la promoción de la actividad física.

3. Presentar un vídeo de máximo 30 segundos en donde se recopilen las actividades disfrutadas por los estudiantes.