|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Título componente** | **Video Motion** | | |
| **Título del video** | Promoción del bienestar físico y hábitos saludables | | |
| **Texto descriptivo** |  | | |
| **Escena** | **Imagen** | **Narración (voz en off)** | **Texto** |
| **Escena 1** | * Niños, jóvenes y adultos realizando actividades físicas como correr, saltar o practicar coordinación con pelotas en un entorno natural o institucional (ejemplo: aula abierta o parque). | "Bienvenidos a este recorrido por los pilares fundamentales del bienestar físico, a través de hábitos saludables y del fortalecimiento de nuestras habilidades psicomotoras, comenzamos a construir una vida más activa y consciente, este es el primer paso hacia el autocuidado." | * Bienestar físico. * Psicomotricidad: claves para una vida saludable. |
| **Escena 2** | * Plato saludable (idealmente con el modelo del plato colombiano), junto a elementos de higiene (jabón, cepillo de dientes) y personas lavando manos o preparando alimentos. | "Una alimentación equilibrada y una adecuada higiene personal son esenciales para el desarrollo integral, comprender la relación entre lo que comemos y lo que gastamos energéticamente nos permite tomar decisiones más conscientes sobre nuestra salud." | * Nutrición e higiene: base del cuidado diario y el rendimiento físico. |
| **Escena 3** | * Persona sentada con buena postura frente a un computador, otra persona haciendo una prueba física con cinta métrica o saltando, y un adulto mayor estirando la espalda. | Conocer nuestra condición física a través de pruebas sencillas y adoptar posturas adecuadas en nuestros entornos, mejora nuestra calidad de vida, la ergonomía y la higiene postural nos protegen y nos permiten rendir mejor en nuestras actividades cotidianas. | * Evaluación física y ergonomía: herramientas para el autocuidado y la prevención. |