ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES.** **PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** **FORMATO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

CABILDO: AMBIKA PIJAO

FECHA: 12/10/2024 **LUGAR: PARQUE VALLES DE CAFAM USME**

PROFESIONAL RESPONSABLE: MARIA DEL PILAR MELO AGUILAR

TEMA: Promoción una alimentación saludable para la prevención de la malnutrición.

NOMBRE DEL ENCUENTRO: PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA.

TOTAL DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS CAPACITADAS:**

OBJETIVOS DE INFORMACION:

Conocer y reconocer la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano.

OBJETIVO DE EDUCACION:

Entender la incidencia de la práctica de Actividad Física sobre el estado de salud, el estado nutricional.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:

Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas en torno a la práctica de actividad física, las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.

HERRAMIENTA PEDAGOGICA:

Sesión presencial practica de actividad física por medio de actividades como rumba tradicional y estaciones de juego.

DESCRIPCION DE LA SESION:

1. Saludo inicial a las familias asistentes.
2. Palabras de bienvenida y contextualización del tema a trabajar.
3. Aplicación dela evaluación previa pre test a los participantes a la sesión por medio una guía en donde se relacionaran la columna A en la cual se encontraran los diferentes grupos de edad con la Columba B en la que se relacionaran las recomendaciones de actividad física según cada grupo de edad.
4. Desarrollo de la sesión: La jornada está dirigida a todos los beneficiarios de la canasta con el fin de promover la práctica de actividad física en la cuarta sesión teórica práctica, que permita que las familias se incentiven a incluir dentro de la cotidianidad y rutinas semanales la actividad física acercándose al cumplimento de las recomendaciones de actividad física según los grupos de edad, como estrategia de mantener un adecuado estado nutricional y prevenir la malnutrición; así mismo como el reconocimiento de los beneficios para la salud y para el estado nutricional, en la primera parte se realizara una actividad de integración por medio de una rumba tradicional de 15 a 20 minutos, y se realizaran actividades identificando los diferentes tipos de ejercicios por medio de 5

estaciones que representaran cada grupo de edad, donde deberán por grupos identificar cual es la recomendación de actividad física un beneficio para la salud y realizar un ejercicio que haga referencia a la recomendación de actividad física por cada grupo de edad durante la actividad cada grupo deberá completar una guía con la información trabajada en la sesión.

En una segunda parte se trabajara una sesión teorica en la que se realizara la socialización de los resultados de la actividad mientas por medio de una charla participativa se trabajara sobre conceptos básicos como:

- Conceptos de ejercicio, actividad física y deporte.
- Recomendaciones diarias de actividad física
- Beneficios para la salud
- Tipos de ejercicios por intensidad.

5. Para finalizar la actividad se realizara un dialogo con los participantes sobre la experiencia de participar en la jornada y volver a reconocer estas prácticas tradicionales y reconocer sus experiencias desde lo vivido en el territorio.
6. La evaluación de post test se realizara por medio de la guía que desarrollaron los participantes durante el desarrollo de la sesión.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: la actividad física se desarrollara durante toda la jornada por medio de la práctica de los diferentes juegos y tradicionales

DESCRIPCION DEL PRETEST Y POSTEST O MECANISMO DE VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

Aplicación dela evaluación previa pre test a los participantes a la sesión por medio una guía en donde se relacionaran la columna A en la cual se encontraran los diferentes grupos de edad con la Columba B en la que se relacionaran las recomendaciones de actividad física según cada grupo de edad.

La evaluación de post test se realizara por medio de la guía que desarrollaron los participantes durante el desarrollo de la sesión.

Elaboro:
Maria del Pilar Melo Aguilar.
Nutricionista Canasta indígena Ambika Pijao.