ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de ejecución:	25	11	2022
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Angie Vargas Mondragón		
Nombre de la actividad:	Hábitos de vida saludable				

OBJETIVO GENERAL:

Implementación de estrategias desde la recreación, fomentando acciones que les permitan a los participantes implementar y apropiar nuevos estilos de vida saludable, entendiendo su importancia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Generar los estímulos necesarios para aumentar el nivel de apropiación en los estilos de vida saludable

Brindar herramientas de necesarias de movimientos para la activación funcional en los participantes, fortaleciendo su proceso

Implementar ejercicios simples y complejos con el fin de tener una activación positiva hacia la actividad física

METODOLOGÍA

1) Invitación - 2) Desarrollo de la actividad - 3) Finalización

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial y socialización del tema a trabajar Juego de comandos y memoria
MOMENTO CENTRAL	Realizar una charla de hábitos de vida saludable y la importancia que tiene esta para la salud y bienestar. Realizando las siguientes actividades con el fin de interiorizar 1) Fuerza sin peso externo, sentados en la silla realizando elevación de piernas y brazos de manera alternada, con una intensidad media 2) Caminar alrededor de la silla para después empezar a marchar de manera estática y dinámica, subiendo la temperatura coporal y aumentando latidos por minuto 3) Flexibilidad en tren superior e inferior, sentados en colchonetas y realizando ejercicios por tiempo, ampliando el rango de estiramiento y movilidad
MOMENTO FINAL	Retroalimentación sobre la actividad resolviendo dudas del mismo Manejo de la respiración y formas de respirar para recuperar rápidamente

RECURSOS

Colchonetas	
Cuerpo humano	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Gran participación en la socialización sobre ¿Qué es la actividad física? Y sus beneficios Realizan los ejercicios de manera acorde mostrando comodidad y emoción de las mismas