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:	23	12	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 ESPECIFICOS

Promover habitos de vida saludable con el objetivo de mantener un peso ideal acorde a la edad y la estatura

Reconocer la importancia y beneficios de realizar actividad física para regular y mantener el peso corporal necesario eliminando toxinas del mismo.

METODOLOGÍA

1) Invitación y divulgación del tema a tratar - 2) Desarrollo de la charla y la actividad recreativa- 3) Finalización y feedback

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población y saludo inicial para los participantes. Contextualización del tema a trabajar realizando preguntas iniciales sobre el conocimiento que tengan sobre el peso corporal y todo lo relacionado con el mismo. Pausa activa de lanzar y atrapar pelota, sin llevar un orden específico trabajando y reforzando capacidades básicas de patrones motrices.
MOMENTO CENTRAL	Después de pasar por una contextualización y un rompe hielo, se realiza una conversación recíproca sobre el peso corporal, iniciando con preguntas como ¿Qué es?, ¿Cómo se determina un peso ideal?, seguido a ello se realiza una interiorización sobre las preguntas y lo que es el bajo peso y sobrepeso, las consecuencias que estas traen para la salud de cada usuario y los factores que determinan dicho proceso. Se proyecta un vídeo llamado "comes como te quieres ver", al finalizar se lleva acabo unas preguntas y replicando cada uno su opinión y forma de interiorizar el contenido del vídeo. Por último se realiza una actividad recreativa musicalizada en donde se activa el cuerpo en general.
MOMENTO FINAL	Se deja la salvedad de mantener una vida activa constante en cuanto a actividad física, alimentación y otras actividades que les generan bienestar físico y por ende a su salud.

RECURSOS

Proyector	
Computador	
Pelota	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Entienden que el mantener un peso, alimentación y actividad les genera beneficios propios para la salud de cada uno, evitando enfermedades derivadas por la ausencia de los mismos.