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:	30	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	Invitación a cada usuario a hacer parte de la charla correspondiente a hábitos de vida saludable, dicha actividad se llevará a cabo en el gimnasio mientras se hace ejercicio en las máquinas y se explica el contenido y objetivo de la sesión. Se realiza un calentamiento dinámico, con ejercicios que incluyan articulaciones y musculos en grandes y pequeños grupos, manejando la respiración controlada.
MOMENTO CENTRAL	Pasado el tiempo y la fase de calentamiento e introducción al tema, se realiza la primera ejecución en máquinas, manteniendo un ritmo de trabajo constante con una baja intensidad para cambiar pasados tres minutos; mientras cada uno de ellos hace ejercicio se les recalca la finalidad y beneficios que les trae la practica de actividad física de manera constante y moderada, así mismo la buena alimentación y el consumo de los mismos en horarios y preparaciones acordadas por un grupo de trabajo encargados de ello. Cada ejercicio en máquinas se manejará de la siguiente manera: 1) Ritmos e intensidades bajas, ejecutando cada ejercicio de manera correcta y prolongada. 2) Tiempos de cambio en cada una de tres minutos, para así asegurar que todos utilicen las máquinas de manera equitativa.
MOMENTO FINAL	Se realiza una retroalimentación y preguntas sobre el tema tratado, los beneficios y ventajas que ellos creen tener al llevar una vida activa a nivel de actividad física. Estiramiento y finalización de la actividad

RECURSOS

Maquinas	
Cuerpo humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comprenden, favorecen y ponen en practica lo trabajado en la charla, motivandose a tener constancia en clases.