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:	3	2	2023
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:

Generar conversaciones y contextualizaciones de la importancia de mantener buenos habitos de vida para el bienestar propio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar actividades y ejercicios dinámicos donde ellos puedan entender en que consiste la actividad física y activación corporal y mental.

Caracterizar ejercicios específicos para realizar cada día de manera individual para atraer beneficios.

METODOLOGÍA

1) Llamado e invitación a asistir a la actividad - 2) Ejecución de la fase central - 3) Lúdica y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Llamado a la población asistente al centro día con el fin de que participen de la charla de habitos de vida saludable y la actividad recreativa. Para iniciar con la actividad se realiza un rompe hielo recordando conversaciones anteriores sobre el tema, evidenciando si hay o no vacíos en temas ya establecidos, también se realiza una elongación muscular de diez segundos por músculo.
MOMENTO CENTRAL	En la fase media y desarrollo del objetivo de la clase se realiza conextualizacion sobre la importancia de trabajar capacidades específicas como equilibrio, desplazamientos y activar el cuerpo con cualquier actividad sea física o convencional. Con esto se logra una quema de calorías evitando el sedentarismo y enfermedades producidas por el mismo, de igual manera la ingesta de alimentos necesarios de acuerdo a la rutina diaria que se tenga dando provecho a cada nutriente. Como actividad recreativa se realizan movimientos de articulaciones, saltos de bajo impacto, elongaciones dinámicas y cambios de posición corporal y en espacio para generar un leve aumento de temperatura evidenciando la quema de calorías.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad realizada, invitando a cada usuario a participar de todas las actividades que el centro propone como beneficio para ellos. Responder y resolver preguntas o dudas que surgen de ellos.

RECURSOS

Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comprenden y ejecutan la importancia de estimular el cuerpo con cualquier actividad o ejercicio diario, ejercitando sus músculos y mente.