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:	17	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:

Realizar una contextualización sobre el tema específico de la clase con el fin de generar un conocimiento sobre los componentes del cuerpo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover la participación en clases de educación y actividad física por medio de ejercicios que generen un bajo impacto en usuarios sedentarios.

Explicar de manera verbal y visual (vídeos) los beneficios que causa el ejercicio en los diferentes sistemas del cuerpo.

METODOLOGÍA

1) Inicio de la sesión con la invitación a usuarios - 2) Desarrollo de objetivos - 3) Actividad y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Divulgación de la actividad a cada usuario para que asistan a la charla y actividad recreativa del área de educación física basada en hábitos de vida saludable. Adecuación del lugar con los elementos necesarios para la misma, haciendo que visualmente sea interesante y llamativo para ellos.
MOMENTO CENTRAL	Se da inicio a la fase media de la clase, en donde se desarrollan los objetivos de la misma, esta vez tratando aspectos positivos y beneficiosos que genera el ejercicio en los diferentes sistemas del cuerpo. 1. Sistema cardio vascular, en donde la estimulación mediante el ejercicio genera más latidos y por ende, bombeo de sangre, causando más irrigación sanguínea y más presencia de oxígeno en el cuerpo para regenerar. Al momento de estar en reposo lo hace más efectivo, con menos latidos pero alto flujo de oxígeno en la sangre. 2. Sistema respiratorio, debido a que el ejercicio acelera el metabolismo este provoca más transportación de oxígeno a diferentes partes del cuerpo, haciendo más eficaz el proceso de inhalación y exhalación, generando particular que ellos causan.
MOMENTO FINAL	Como actividad final se realizan estimulaciones a ambos sistemas por medio de ejercicios de bajo impacto pero que causen un aumento de latidos por minuto y respiraciones. De igual manera se realiza estiramiento para dar por terminada la sesión de clase.

RECURSOS

Sillas	
Proyector	
Sonido	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran interés y apropiación del tema, participando constantemente de la parte teórica y recreativa, entendiendo la importancia de la misma.