FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	1
Práctica (s) o tema (s)	"Muévete con energía, realiza una actividad cada día"
Mensaje	Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular
Objetivo IEC	Promover la actividad física en los participantes donde puedan comprender la importancia para su salud fisica y mental y puedan implementarla de manera diaria de acorde a la intensidad que puedan desarrollar de acorde a sus habilidades.
Marco de referencia	La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad. Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud. La mejora de los niveles de actividad física redundará positivamente en la salud y el bienestar y ayudará a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, para lograrlo se necesitarán más compromisos e inversiones por parte de los Estados Miembros; innovaciones y aportaciones de agentes no estatales; la coordinación y colaboración entre varios sectores; y la orientación y el seguimiento continuos por parte de la OMS.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizo una corta presentación, explicándoles a las personas con discapacidad la importancia de realizar actividad física, posteriormente se les dio ejemplos prácticos de diferentes actividades que pueden realizar en el día a día como parte de la actividad fisica. Posteriormente se realizo una estación de juegos ludicos como: bolos, ping- pong, tangara o golosa con el fin de lograr la participación de todas las personas con discapacidad. Además, se organizo junto con el equipo profesional la celebración del día de la actividad física, donde s realizo clausura del día con un partido de futbol entre algunos participantes y profesionales de la unidad operativa.
No. de participantes por sesión	50
Herramienta pedagógica	video de actividad fisica: https://www.youtube.com/watch?v=Q7uNfr1RxdQ
Recursos	recursos humanos: profesionales de apoyo: fonoaudiologa, fisioterapeuta. Recursos fisicos: pelotas de ping pong, conos, vasos, golosa, bolos, pelotas , tablero de puntos, balon de futbol
Registro fotográfico del material	     
Valoración de la sesión	Se observa que los participantes reconocen la importancia de realizar algun tipo de actividad fisica, además se observa que la mayoria muestra un interes particular por actividad fisica relacionada con juegos como : futbol, bolos ya que hubo gran participación de la mayoria de los participantes.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.