







Circuito saludable

Sesión 4 – Guía metodológica

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ

OBJETIVOS

- Presentar la metodología de la Sesión Circuito Saludable
- Explicar cómo implementar el circuito saludable paso a paso.
- Facilitar su réplica en distintos grupos de la SDIS.

Contexto

La sesión se enmarca en el PPSANAF: promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física.
Diseñada para el centro integrarte atención externa grupo 4 (personas con discapacidad intelectual).
Estrategia: aprendizaje vivencial, divertido e inclusivo.

MENSAJE CENTRAL: “Moverse y comer bien es el combo ganador: ¡tu cuerpo y tu mente lo agradecen!”
Este mensaje busca motivar a los participantes a integrar el movimiento y la alimentación saludable como parte de su rutina diaria.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Fortalecer en los participantes conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable y actividad física mediante un circuito lúdico-participativo.



MARCO DE REFERENCIA

1. La actividad física favorece la salud física, mental y emocional.
2. Una alimentación balanceada mejora el rendimiento, la concentración y previene enfermedades.
3. Combinadas, generan hábitos sostenibles para mejorar la calidad de vida.
4. Enfoque adaptado a la población atendida por la SDIS.

HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

Circuito lúdico-competitivo por estaciones.
Promueve la motivación, el trabajo en equipo y la inclusión.
Refuerza mensajes clave de nutrición y actividad física de manera divertida.

RECURSOS:

- Humanos: educador físico, nutricionista
- Materiales: conos, cuerdas, aros, costales, tablas, pelotas, tarjetas con mensajes
- Apoyo logístico: espacio amplio, seguro y ventilado.
- Complemento: refrigerio saludable al final de la sesión.

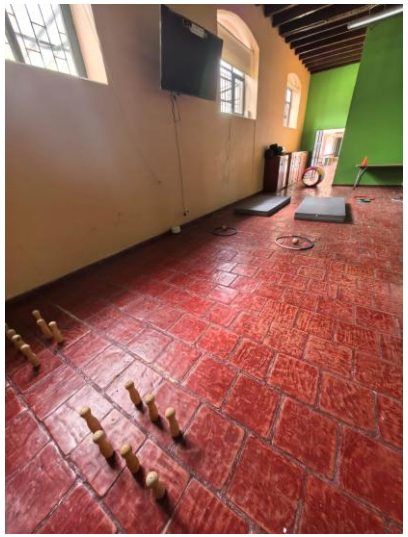
RECOMENDACIONES

Adaptar actividades al nivel físico, edad y capacidades de los participantes.
Mantener un enfoque inclusivo y participativo.
Usar materiales accesibles y de bajo costo.
Documentar la experiencia con fotos y observaciones.
Finalizar siempre con un mensaje motivador y positivo.

CIRCUITO SALUDABLE

🚶 Estación 1: Circuito con obstáculos simples.(se puede adaptar a recursos) 35 a 45 minutos






🍎 Estación 2: Trivia de alimentación saludable. y reto de consumo de agua (explicar beneficios) 5 a 10 minutos

Cierre: Clase de rumba 20 minutos





GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ