AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA









Sedero Vital

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Desarrollo de la actividad

Para realizar la actividad se llevan personas con discapacidad que presenten independencia en la movilidad puesto se va a realizar una caminata por senderos que son quebrados. Se da inicio a la actrividad realizando una retroalimentación sobre la importancia de hacer actividad física y consumir frutas, verdura y agua con frecuencia.
Se organizo un recorrido por estaciones (tipo circuito o “sendero”), donde cada participante tuvo experiencias prácticas y adaptadas según sus capacidades. Se realizaron ejercicios de respiración y estiramiento muscular.
Luego se da inicío a la caminata por las zonas verdes cercanas al Centro, apreciando la vegetación y la fauna que hay en el sitio. Se le pregunta a los participantes que flores les agradan mas, cuales son sus coleres, que animales se pueden apreciar (gallinas, gatos, insectos).
Se suministra agua para hidratar, y se ofrecen frutas de fácil transporte como mandarinas, bananos y uvas.

Registro fotográfico











GRACIAS

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