ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES. PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO NO CONTROLADO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC PARA PROMOCIÓN DE EVS CON ENFOQUE DIFERENCIAL ETNICO AFRO (CANASTA) 2023

SANCOCHO TRIFÁSICO – OPCION B

Equipo:

FECHA: DD/MM/AAAA LUGAR:

PROFESIONALES RESPONSABLES: Registrar nombres y apellidos de ND profesionales

TEMA: “Preparemos un sancocho trifásico delicioso”

TOTAL DE HORAS: 2 MOMENTOS: 4

OBJETIVOS DE INFORMACIÓN:
Reconocer la relevancia de una alimentación completa, equilibrada, suficiente e inocua, acompañada de la práctica de actividad física como parte fundamental de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO DE EDUCACIÓN:
Reflexionar sobre la importancia del consumo de una alimentación saludable en el hogar.
Identificar aspectos básicos para el consumo de alimentos saludables.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:
Adoptar comportamientos que favorezcan el proceso de selección y consumo de alimentos saludables.

INSUMOS:
Celular con acceso Bluetooth o PC, parlante móvil, tableros con escalera impresa juego “sancocho Trifásico” fichas de parques con dados, formato guía (4 paquetes), marcadores, papeles de colores, hojas blancas, formatos de post test, 4 mesas y 16 sillas, cronometro.

HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS:
Videos de convocatoria
Videos recordación-sazonadores
Tablero de “Sancocho trifásico”

DESCRIPCION DE LA SESION:

Días previos al encuentro: Remitir convocatoria por medio de los videos disponibles Yuya o Mr Shompy.

Momento 1: Saludo y bienvenida, se realiza la presentación del profesional quien explica el objetivo de la actividad, como actividad rompe hielo se escucha la canción “soy la semilla nativa” o cualquiera alusiva a comida tradicional o ancestral, para realizar esta escucha se solicita que se cierren los ojos y se trate de poner la mente en conexión con la canción, una vez se termine la escucha de la canción se indaga con asistentes sobre sensaciones o recuerdos generados con la actividad. (10 minutos).

Momento 2: Se solicita enumeración de los asistentes de 1 a 4, que se agrupen de acuerdo con los números, quedando así 4 grupos de 4 integrantes aproximadamente (dependiendo de la asistencia), luego, todos se reúnen alrededor del tablero e inicia el profesional con la explicación del juego “Sancocho trifásico”, para esto se le entrega a cada grupo 1 ficha la cual deberá de colocarla y correrla cada vez que tengan su turno y lancen el dado. Para saber que grupo inicia se hace una ronda de lanzamiento de dado y el grupo q tenga el mayor número inicia el movimiento de ficha y continua por la derecha, como se suele hacer en el juego de parqués.
Cada 8 minutos se realiza una pausa en el juego para realizar actividad física con énfasis osteoarticular (60 minutos).

Momento 3: Una vez se finalicen el juego se realiza la evaluación de la actividad por cada grupo, se aclaran conceptos relevantes por parte del profesional y se entregan papeles de colores donde cada grupo anotaran conclusiones, conceptos que se llevan, compromisos frente a la seguridad alimentaria familiar. (10 minutos).

Momento 4: Se solicita diligenciamiento de post test y se agradece asistencia y participación en la actividad, se realiza momento de relajación con la canción del inicio u otra similar. (10 minutos).

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA:

Se realizarán estiramientos y ejercicios durante el transcurso de la actividad.

En el momento 1 de la sesión se realizará el calentamiento – estiramiento para todo el cuerpo iniciando por los pies hasta llegar a la cabeza, cada movimiento será por 20 segundos.

1. **Estirar pasos:** Comenzamos con el tren inferior para ir subiendo, poco a poco, hasta estirar el cuello. Nos ponemos de pie, adelantamos una pierna y la flexionamos, manteniendo la otra pierna recta, con los dos pies mirando al frente y metiendo la cadera hacia dentro, con la espalda erguida. Repetimos la acción con la otra pierna.
2. **Los isquiotibiales:** Este estiramiento corresponde a la parte posterior de la pierna y sirve para mejorar problemas lumbares, de rodilla, gemelos y tobillos.

   Nos sentamos, extendemos una pierna hacia adelante y mantenemos la otra doblada. Abrimos un poco hacia fuera la pierna estirada e inclinamos el tobillo de manera que la punta de los dedos mire hacia nosotros. Y ahora, flexionamos la espalda hacia adelante sin doblar la columna, hasta que tire. Repetimos con la otra pierna.
3. **Cuádriceps:** De pie, doblamos un pie hacia atrás y lo sujetamos con las dos manos. La rodilla debe quedar pegada a la otra, sin llevarla hacia adelante, sino que quede en posición vertical, alineada con el resto del cuerpo. Si cuesta mantener el equilibrio, sujetamos sólo con una mano y la otra la apoyamos en una pared. Repetimos el ejercicio con ambas piernas.
4. **Estirar los aductores:** Para realizar este ejercicio nos tenemos que sentar con las piernas abiertas y estiradas**,** con las puntas de los dedos flexionadas hacia arriba. Mantenemos la espalda bien recta y flexionamos la cadera hacia adelante, hasta notar tensión en la parte interna de los muslos; pero nunca molestia.
5. **Perro boca abajo:** Este ejercicio es típico del yoga**.** Nos ponemos de rodillas en el suelo, las juntamos bien y nos sentamos sobre los talones. Estiramos los brazos hacia adelante, a ras del suelo, con la espalda bien recta. Después levantamos el cuerpo, con las nalgas hacia el techo, formando una "V" inversa. Mantenemos al menos 10 segundos y damos unos pasitos adelante para volver

a ponernos de pie, estirando la espalda curvada, vértebra por vértebra, hasta conseguir una posición erguida.

6. **Dedos, manos, muñecas, antebrazos, hombros, cuello, bíceps y tríceps:**

-Abrir las manos y estirar fuerte los dedos durante 5 segundos para después cerrar los puños, otros 5 segundos. Repetir la acción 4 veces. Movilizar los dedos como si hicieran olas o tocasen un piano.
-Antebrazos, flexores: Estirar un brazo hacia adelante con las palmas hacia adelante y con la otra mano tiramos de los dedos para que la muñeca gire hacia atrás.
-Extensores: colocar el brazo en rotación interna, mirando hacia dentro, para que la palma de la mano quede mirando hacia fuera. Entrelazamos los dedos con la otra mano y tiramos hacia dentro. 10 segundos.
-Dorsal ancho: Entrelazamos los dedos de las dos manos, giramos las palmas hacia afuera y llevamos las manos hacia el techo, sin soltarnos, con los brazos bien rectos.
-Deltoides anterior y bíceps: Volvemos a entrelazar los dedos pero por detrás y con las palmas mirando hacia dentro. Tiramos hacia arriba todo lo que podamos.
-Tríceps: Subimos un brazo recto, apuntando al techo, lo doblamos y, con la ayuda de la otra mano, sujetamos el codo y tiramos hacia atrás, sin encoger los hombros ni echar la cabeza hacia adelante.
-Deltoides posterior: Cruzamos el brazo por delante del pecho y con el otro ejercemos presión en la zona del codo. El brazo que cruzamos puede mantenerse estirado o flexionarse.
-Trapecio: Inclinamos la cabeza hacia un lado y un poco flexionada hacia adelante. Con la mano de ese mismo lado, podemos ayudar a estirar suavemente.

En el momento 2 se desarrollarán diversos ejercicios entre los que están:

7. **Bíceps.** Sentado, sujetando un objeto de aproximadamente 1 kg (botella de agua, paquete de arroz, etc.), flexione y extienda el brazo, con el codo como punto fijo. Después cambie de brazo.
8. **Inclinaciones laterales.** Sentado, con la espalda recta, inclínese de manera lateral rozando con sus manos la parte externa de sus piernas, sin forzar, hasta donde llegue.
9. **Realizar círculos con cada pierna en sentido de las agujas del reloj.** Sentado, eleve ligeramente una de sus piernas mientras la otra se mantiene apoyada y realice círculos en el sentido de las agujas del reloj. Después cambie de pierna.
10. **Levantarse y sentarse en una silla.** Se levantará y se sentará en una silla.
11. **Flexiones en pared.** De pie, apoyando ambas manos en la pared, simularemos una flexión. Para ello flexionaremos y extenderemos los brazos. Cuanto más nos alejemos de la pared, mayor dificultad.
12. **Extensión de cadera.** De pie, agarrándose a una silla o una mesa, extenderá la pierna hacia atrás. Después realizará las repeticiones con la otra pierna.
13. **Remo.** De pie ligeramente inclinados y apoyando la mano que no trabaja encima de una mesa. Agarre con la otra mano un objeto (botella de agua, kilo de arroz, etc.) y tire del objeto hacia arriba llevando el brazo lo más cercano al cuerpo posible, elevando el codo.

Cuando se realicé el último ejercicio se recordará la importancia de hacer actividad física de forma regular.

DESCRIPCION VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

La valoración de aprendizajes se realiza mediante la aplicación de un crucigrama diseñado con conceptos claves tratados durante la actividad “sancocho trifásico” para evaluar el aprendizaje y la atención que la metodología permitió a cada participante. La aplicación de este crucigrama se realizará en un máximo de 10 minutos al finalizar la actividad y se hará uno por cada grupo de 15 personas con el objetivo de que los participantes retroalimenten entre ellos los conceptos, experiencias y vivencias alrededor de la alimentación producto del sancocho trifásico.
REGISTRO FOTOGRÁFICO