

Currículo para sesión #6: Actividad física del Kit el camino hacia la buena salud; otros recursos

Las actividades pueden ser realizadas en diferente orden, todo depende del tiempo disponible. La demostración de actividad física demora alrededor de media hora.

Actividades físicas del Kit El camino hacia la buena salud:

1. Repase la cartulina ¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! en las páginas 68 a 69 dentro de la sección Guía de actividades de El camino hacia la buena salud. Haga que voluntarios levanten la mano y lean en voz alta cuando el líder pregunte “¿esto es un problema o barrera para usted hacer actividad física? Motive a los participantes para que compartan sus experiencias.
2. Lea la pagina 74 sección de Actividad física. Luego mencione el Quiz de las barreras a la actividad física en las páginas 62 a 64; motive a los participantes a tomar el Quiz fuera de clase (debido a la falta de tiempo). Lea las páginas 65 a 67: Sugerencias para superar las barreras a la actividad física.
3. Repase la Actividad #10: El club de los 10,000 pasos en pagina 38. Distribuya los podómetros e informe sobre página 52 para el registro de actividad. Pida que llenen el contrato en página 53 y escriban metas en su portafolio.

4. Demostración de Actividad física: 30 minutos

Toque el CD movimiento o Step by Step, mientras hace los ejercicios de silla o el baile (depende del centro y los recursos disponibles). Las clases en YMCA son dadas por instructores de ejercicio y pueden incluir ejercicios de silla o ejercicio en grupo a su preferencia. Las clases impartidas en otros centros de comunidad pueden incluir ejercicios de silla mientras se toca el CD. Y le avisa a los participantes que ellos tienen una copia del CD y ejemplos de ejercicio en su portafolio que fueron proveídos sin costo alguno.

5. Tome fotos de las personas que firmaron la autorización. Puede incluir a todos los participantes y aquellos que recibieron certificado por completar el curso.

6. Motive a los participantes a pasar a la mesa con los recursos (que no fueron incluidos en su portafolio originalmente) debe parecerse a una feria de salud pequeña.
7. *Pregunte a la persona de los recursos:* El líder responderá a las preguntas y encajará recursos a personas usando el Directorio de Recursos para la Diabetes.
8. Distribuya la prueba final aquellos que hayan asistido por lo menos 4 de 6 sesiones, en la última sesión.
9. Junte las pruebas.
10. De la rifa de incentivos (si se aplica).

De las gracias a los participantes por asistir a las clases gratuitas del manejo de diabetes