ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES** **PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA** **FORMATO: TEST INICIAL**	**Código:** **Versión:** **Fecha:** **Página:**

NO CONTROLADO

SUBDIRECCIÓN LOCAL: _____ **PROYECTO:** _____
SERVICIO SOCIAL: _____ **POBLACIÓN OBJETO:** _____
FECHA: _____ **TEMA:**_____ **EQUIPO No:** _____
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: _____
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: _____

EQUIPO No: _____ **NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST:** _____
FECHA: _____

Relacionar con una línea las imágenes o enunciados de la columna A con las imágenes o enunciados de la Columna B, Según coresponda.

COLUMNA A		COLUMNA B
Sentadillas		* Permiten ganar fuerza y potencia en miembros inferiores . * Quema calorias
Trabajo Abdominal		* Reduce el dolor de espalda,especialmente la espalda media y baja. * Mejora la postura y ayuda a prevenir lesiones * Mejora el equilibrio y a respirar mejor
Salto con Lazo		* Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos. * Aumento de la masa ósea * Quemar calorías * Aumenta la fuerza base de miembros superiores
Fondos		* Además de ayudarnos en la locomoción, también es un músculo importante para mantener una buena circulación de la sangre cuando estamos en movimiento facilitando su retorno para el corazón. * Quemar colorías.
Elevacion de talones		* Quemar calorías * Trabajar músculos, especialmente los del área del abdomen, brazos, hombros, piernas y cola. * Fortalece los huesos y reduce el riesgo de osteoporosis

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES** **PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA** **FORMATO: TEST INICIAL**	**Código:** **Versión:** **Fecha:** **Página:**

NO CONTROLADO

EQUIPO No: _____ FECHA: _____
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST: _____

Relacionar con una línea las imágenes o enunciados de la columna A con las imágenes o enunciados de la Columna B, Según coresponda.

COLUMNA A		COLUMNA B
Sentadillas		* Permiten ganar fuerza y potencia en miembros inferiores . * Quema calorias
trabajo Abdominal		* Reduce el dolor de espalda,especialmente la espalda media y baja. * Mejora la postura y ayuda a prevenir lesiones * Mejora el equilibrio y a respirar mejor
Salto con Lazo		* Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos. * Aumento de la masa ósea * Quemar calorías * Aumenta la fuerza base de miembros superiores
Fondos		* Además de ayudarnos en la locomoción, también es un músculo importante para mantener una buena circulación de la sangre cuando estamos en movimiento facilitando su retorno para el corazón. * Quemar colorías.
Elevacion de talones		* Quemar calorías * Trabajar músculos, especialmente los del área del abdomen, brazos, hombros, piernas y cola. * Fortalece los huesos y reduce el riesgo de osteoporosis

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN
Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	El tema y la metodología desarrolladas fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	El capacitador conocía bien el tema?		
4	Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es positiva, cuales temas le interesa:		
5	Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que modificará en sus hábitos para ser más saludable?		

INSTRUCCIONES DILIGENCIAMIENTO

Objeto del formato: Conocer el grado de apropiación de conocimientos a través de la aplicación de un test inicial y un tes final. Los participantes deben relacionar con una línea cada imagen o figura con las características principales que le corresponda.

Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto

Proyecto: Número nombre del proyecto de inversión social.

Servicio Social: Número del servicio social correspondiente, de acuerdo a la siguiente denominación:
1.Jardín Infantil Diurno
2.Jardín Infantil Nocturno
3.Casa de pensamiento intercultural
4.Centros Amar
5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años "Creciendo en Familia"
6.Creciendo en Familia en la ruralidad
7.Centros Forjar
8.Casas de la Juventud
9.Contacto y atención en calle
10.Centro de Atención Transitoria
11.Hogar de Paso día
12.Hogar de Paso noche
13.Comunidad de Vida
14.Centro de formación para el desarrollo de capacidades académicas, ocupacionales y artísticas
15.Centros día
16.Centros noche
17.Centros de protección social
18.Apoyos económicos
19.Centro Crecer
20.Centros Avanzar
21.Centro Renacer
22.Centros Integrarte-atención externa
23.Centros Integrarte-atención interna
24.Atención Integral a la diversidad sexual y de géneros
25.Unidad contra discriminación
26.Centros Proteger
27.Enlace Social
28.Comedores
29.Apoyo complementación alimentaria-Bonos canjeables por alimentos
30.Apoyo complementación alimentaria-Canastas Básicas

Población Objeto: Grupo poblacional al que se dirige el proceso

Fecha: Dia/mes/año de la aplicación del test

Tema: Nombre del proceso desarrollado

Equipo No: Número asignado al equipo de trabajo para desarrollar la actividad. De no haber conformación de equipos, se coloca No Aplica (N.A)

Nombre y Apellidos Profesional responsable: Nombre y apellidos de la persona que desarrolla el proceso

Nombre y Apellidos persona que diligencia test inicial: Nombre y apellidos de la persona que diligencia el test inicial

Imágenes o figuras del tema: En ésta columna el profesional que va a desarrollar el proceso coloca imágenes o figuras relacionadas con el tema a tratar, tanto en el test inicial como en el test final

Características principales: En ésta columna el profesional que va a desarrollar el proceso describe las caracteristicas principales de las imagenes o figuras de la primera columna. Es importante colocar dicha descripción en un orden diferente a las imagenes o figuras.

Nombre y Apellidos persona que diligencia test final: Nombre y apellidos de la persona que diligencia el test final

Evaluación cualitativa de la capacitación: Estas preguntas son predeterminadas, no pueden ser cambiadas.