FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE PUENTE ARANDA

PROYECTO No 1887
PUENTE ARANDA ACTIVA

PLAN PEDAGOGICO 2022

NELSON DAVID VERA GALLO
CPS 136-2022

BOGOTA D.C MARZO DE 2022

Introducción

El programa PUENTE ARANDA ACTIVA 2022 brinda a todos los usuarios a través de la actividad física dirigida en diferentes horarios y jornadas de manera presencial con una metodología basada en la persona interesada; sin distinción de etnia, edad, género y condición social con un enfoque: social y de salud en donde se busca mejorar las condiciones y habilidades físicas de los participantes al proyecto, guiados por profesionales del área de Actividad Física.

La actividad física se contempla desde una perspectiva fisiológica o desde cualquier movimiento corporal producido por los músculos que den como resultado un gasto de energía, por ejemplo: caminar, trotar, bailar entre otras. Por su lado, el ejercicio físico, es la actividad física que se planea y es dirigida, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la capacidad física. Con base en lo anterior, es importante resaltar que tanto la actividad física como el ejercicio, previenen diferentes enfermedades y ayudan al fortalecimiento del sistema inmune, además de aportar al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

En general las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices:

- Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana de cada persona, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, realizar oficios caseros, otros.
- Actividades recreativas
- Los ejercicios físicos sistemáticos
- El entrenamiento deportivo (Deporte)

Se recomiendan actividades físicas de manera individual y grupal manteniendo los protocolos de bioseguridad emitidos por el Ministerio de salud que se caractericen por ser continuas y controladas. En este sentido, destacamos los ejercicios físicos sistemáticos como la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos.

Justificación

El desarrollo de la actividad física y las buenas prácticas para una vida sana como fenómeno sociocultural están en consonancia con el desarrollo y crecimiento económico que tiene lugar con la implantación del llamado Estado del bienestar.

Por otro lado, la actividad física se contempla como una disciplina fundamental en el desarrollo y perfeccionamiento del ser humano. Esta nueva realidad social producida por la pandemia de la Covid 19 en el mundo, es la que justifica proyectos que incentiven la realización de actividad física, recreativa y porque no deportiva, en el que los contenidos equilibran el conocimiento sobre la enseñanza de la educación física, el entrenamiento deportivo, la actividad física para la salud, la gestión y la recreación deportiva. Además, que se minimiza las cargar emocionales.

El concepto de vida activa no es restrictivo y especifico de la práctica físico deportivo sino que se extiende a diversos contextos de la vida cotidiana del sujeto como condicionamiento físico, el estilo de vida, los malos hábitos alimenticios, el estrés, tabaquismo, alcoholismo, ocio, confinamiento, ansiedad, depresión claustrofobia, etcétera., los cuales se puede prevenir con la práctica de hábitos saludables por medio de la actividad física.

Objetivo General

Fomentar por medio del programa; Puente Aranda Activa 2022 la práctica diaria de la actividad física, junto con actividades socioculturales y recreativas con el fin de garantizar mejoras en la salud física, mental y emocional de los beneficiarios.

Objetivos específicos

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general de la Persona Mayor, adulto y joven.
- Dar a la comunidad conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
- Motivar la práctica de actividad física sistemática y regular, como un elemento significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud.
- Mejorar las habilidades motrices y de las capacidades condicionales; la reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tantas físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes.
- Fomentar el autocuidado como uso de tapabocas, lavado de manos, distanciamiento social (3Mt), aplicación de gel y alcohol antibacterial.

Sesiones de Actividad Física Tipos de ejercicio según grupos poblacional

Preventivo y recuperativo:

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Fomentando el autocuidado llevando los parámetros de Bioseguridad emitidos en la resolución 1840 del Ministerio de salud y Protección Social.

Para los mayores de 65 años

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

.Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Recreativo: desarrollando la expresividad y la sociabilidad. Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Educativo: entregando conocimientos prácticos y teóricos sobre la importancia y beneficios de la actividad física y buenos hábitos alimentarios.

Población a la que se va a beneficiar

Población: Jóvenes, adultos y personas mayores.
Localidad: Puente Aranda

Desarrollo actividades

Las clases serán impartidas de manera presencial en un horario de 6:00 a 10:00 a.m. y de 5:00 a 8:00 p.m. de lunes a viernes y se pretende ampliar la oferta a través de clases dirigidas a grupos poblacionales específicos.

Teniendo en cuenta las condiciones de la emergencia sanitaria declarada por el Ministerio de Salud y Protección Social y atendiendo a los protocolos de seguridad (Resolución 1840 de 2020) para evitar el contagio del virus Covid-19 se realizaran así:

Clases Presenciales: Se realizaran clases en los Parques cercanos a salones comunales (JAC) en común acuerdo con los presidentes de las Juntas de Acción Comunal y en parques de la localidad de acuerdo a las circunstancias de la Pandemias. Se realizarán sesiones musicalizadas de actividad física en horarios de mañana y tarde de lunes a viernes, con una duración de una hora cada una.

Las clases serán impartidas en un horario de 6:00 a 10:00 a.m. y de 5:00 a 8:00 p.m. de lunes a viernes.

Ropa y protocolos de seguridad:

Los participantes deberán usar ropa cómoda preferentemente de algodón para transpirar adecuadamente, debe ser sin ligaduras y holgada pero que a su vez permita los movimientos a realizar y si están en campo abierto cumplir con lo establecido en la Resolución 1840 del Ministerio de Salud y Protección social.

Es necesario que los participantes lleven agua, ya que es importante que se mantengan hidratados todo el tiempo, se recomienda que los participantes lleven toalla para limpiar el sudor y adopten el distanciamiento social (3Mt).

Cronograma general de actividades

El programa incluirá 3 fases en la actividad física que se harán de la siguiente manera:

- Fase Inicial o de Calentamiento: que deberá ser de 10 min. Con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad.
- Fase central: se incrementará 25 min. Mas, conforme a la condición física de los participantes.
- Fase de Relajación: que será de 10 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio y retroalimentación.

Fase Inicial o Calentamiento

Se realizara en un tiempo promedio de 10’ ’ con movimientos lentos y continuos. Y movimiento articular.

Beneficios del calentamiento

- Incrementa la temperatura corporal
- Aumenta el ritmo cardiaco
- Aumenta el volumen de sangre que llega a los tejidos
- Incrementa el nivel metabólico
- Incrementa el intercambio gaseoso
- Incrementa la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- Facilita la recuperación muscular tras la contracción
- Disminuye la tensión muscular
- Mejora la función articular y la lubricación de las mismas.
- Prepararse psicológicamente al usuario para la práctica de alguna actividad física.

Fase de fortalecimiento

- Mejora la velocidad de la marcha
- Mejora el equilibrio
- Aumenta el nivel de actividad física espontánea
- Mantiene y/o aumenta la densidad ósea
- Ayuda al control de la diabetes, artritis, enfermedades vasculares, etc.
- Mejora la digestión
- Disminuye la depresión
- Fortalece la musculatura
- Previene las caídas
- Mejora los reflejos

- Mantiene el peso corporal
- Mejora la movilidad articular
- Mejora procesos cognitivos.

Fase de relajación

- Aumento de la flexibilidad
- Mejora de la movilidad articular
- Proporciona mayor libertad de movimiento en las actividades de la vida diaria
- Brinda un efecto relajante
- Ayuda a la prevención de lesiones de tipo muscular, tendinosas o ligamentos.

Capacidades Condicionales a Tratar

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Fuerza

Se realizan diferentes ejercicios de fortalecimiento muscular como: sentadillas, burpees, planchas, push ups. El ejercicio de fuerza es el uso de la resistencia para lograr la contracción muscular, y así incrementar la resistencia anaeróbica,la fuerza muscular y el tamaño de los músculos.

Resistencia

Se realizan ejercicios con bandas, pesas libres, ejercicios pliométricos, carreras y trotes, baile y aeróbicos. El ejercicio de resistencia es como su nombre lo indica, aumentar la capacidad física de las personas que los realizan.

Velocidad

Se realizan ejercicios con el propio cuerpo, acelerar y mantener, step, saltar la cuerda, repeticiones en un mismo lugar, ejercicios de velocidad de la reacción y desplazamiento junto con ejercicios de orientación espacial. El ejercicio de velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Flexibilidad

- Se realizan ejercicios de pilates yoga y estiramientos los **ejercicios** de **flexibilidad** mantienen o aumentan la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitan en lo posible la gran disminución que se observa con la edad. Realizar movimientos con fluidez, armonía, y amplitud articular para permitir mayores elongaciones.

Capacidades Coordinativas

- Los ejercicios de fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad relacionadas con la orientación, el equilibrio, la agilidad, la coordinación sentido-movimiento y la reacción representa la destreza en los deportes y un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta como se realizan en las .Actividades rítmicas: bailes, danzas. Rumba terapia.

NOTA: Todos los procesos desarrollados tendrán en cuenta la capacidad, condición física motora del usuario, y además el estado anímico y emocional debido al confinamiento generado por la pandemia de la Covid 19.

Metodología

La convocatoria se realizara mediante los siguientes mecanismos:

- Mediante pieza publicitaria emitida por la plataforma de la Alcaldía local de Puente Aranda
- Redes sociales: Facebook, Instagram, Twitter, wassap.
- voz a voz

Desarrollo de las actividades según horarios establecidos por la Alcaldía Local de Puente Aranda, clases presenciales.

La intensidad de las actividades se mantiene en un rango de baja a moderada.

.

Mantener la hidratación antes, durante y después de cada actividad para evitar la deshidratación.

Orientar a la persona mayor a realizar las actividades en dependencia de sus posibilidades y ante cualquier situación desfavorable detener la actividad.

Recursos

Talento Humano

Gestor del programa: Alcaldía de Puente Aranda

Apoyo a la Supervisión: Gina Vanessa Silva Gómez

Profesor de Actividad Fisca: NELSON DAVID VERA GALLO

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE ABRIL A NOVIEMBRE DE 2021

SEMANA	OBJETIVO CLASE	METODOLOGIA A USAR
SEMANA 1	Acondicionamiento físico	Sesiones de rumba y aeróbicos caminar intensidad baja intensidad
SEMANA 2	Fuerza de piernas	Ejercicios de fuerza de piernas, sentadilla utilizando propio peso corporal (elemento que tenga en su casa palo de escoba botella de agua
SEMANA 3	Coordinativo	Diferenciación Acoplamiento Orientación Equilibrio Cambio de ritmo Elementos que tenga en casa
SEMANA 4	Trabajo de flexibilidad	Movilidad articular Elasticidad muscular Pilates Yoga Relajación
SEMANA 5	Psicopedagógico	Lenguaje: Ordena imágenes. Ordena palabras. lee y elige Memoria : Actividades de Juegos para aprender

		Orientación: juegos de mesa (ajedrez, damas, cartas parques) Cantidad de objetos. Categorías de objetos Atención: Instrucción dada para la realización del ejercicio Acompañamiento en su actividad física.

BIBLIOGRAFIA

- OMS, Edwards P, “Blietín sobre el Envejecimiento, Perfiles y Tendencias”. Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Vigilancia de las Enfermedades no Contagiosas. Ginebra Suiza, 2001
- https://www.vivosano.org/introduccion-principios-de-la-actividad-fisica/
- Programa de Acción: “Atención al envejecimiento”. Secretaría de Salud. Subdirección de Prevención y Protección de la Salud. 1ª Edición 2001.
- https://www.who.int/topics/ageing/es/
- http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/politica_publica
- https://www.cuidum.com/blog/ejercicios-de-estimulacion-cognitiva-para-mayores/#Estimulacion_cognitiva_en_personas_mayores
- https://www.mindeporte.gov.co/31186