FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE KENNEDY

Área de Inversión

LocalProyecto 2046

PROGRAMA:

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAD
DEPORTE ADAPTADO

Plan Pedagógico de Deporte adaptado

JUAN PABLO MURCIA LOZANO
Profesional en ciencias del deporte y la educación física

Bogotá D, C. 2024

Introducción

El proyecto de escuelas de formación en deporte adaptado tiene como finalidad impactar de manera positiva a la población en condición de discapacidad de la localidad de Kennedy, a través de la práctica deportiva, la recreación y la actividad física. La conformación de los grupos y la consolidación de las escuelas de formación de deporte adaptado se llevará a cabo en tres fases.

En la primera fase se realizará la divulgación del proyecto, la convocatoria y la inscripción de la población. Posteriormente se realizará la caracterización de la población, con el fin de determinar el tipo de discapacidad y los rangos de edad, para iniciar los procesos de formación en diferentes disciplinas deportivas adaptadas. En la segunda fase se realizará una caracterización deportiva especifica y motriz de la población, de acuerdo con su disciplina deportiva. Posterior a ello, se iniciarán los procesos de enseñanza deportiva. La tercera fase estará compuesta por una evaluación del proceso de formación deportiva, que permita establecer planes de mejora y ajustes en la metodología de entrenamiento de cada una de las disciplinas deportivas.

Justificación

La conformación de la escuela de deporte adaptado, en el proyecto Kennedy apuesta por el deporte, busca responder a las necesidades a nivel deportivo de toda la población de la localidad. El deporte adaptado permite tener un estado de inclusión, que garantiza que la totalidad de la población puede acceder a la oportunidad de la práctica deportiva, como un vehículo que pueda contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas, en este caso de las personas en condición de discapacidad.

El deporte adaptado convoca a la población en condición de discapacidad e inclusive a las personas que no tienen ningún tipo de discapacidad, en un espacio de convivencia y socialización entorno a la práctica de una disciplina deportiva.

El deporte adaptado favorece el desarrollo personal y social del individuo que lo practica ya que facilita la superación y la inclusión a los entornos sociales. (Ávalos M, Palos U, Montes R, 2016). Por tal motivo su práctica permite contribuir a la mejora de la calidad de vida de sus practicante.

Misión

La misión de la escuela de formación deportiva de deporte adaptado es promover la inclusión, el desarrollo personal y la excelencia deportiva entre personas que presenten algún tipo de discapacidad. El propósito es proporcionar un ambiente seguro, inclusivo y de apoyo donde cada individuo pueda alcanzar su máximo potencial, tanto en el deporte como en la vida.

Visión

Ser líderes en la promoción del deporte adaptado, creando un espacio donde las discapacidades no sean un problema y donde todos los participantes se sientan valorados y respetados. Buscamos inspirar a nuestra comunidad a través del deporte, fomentando la superación personal, adoptar hábitos de vida saludables y la integración social, y sirviendo como un modelo de inclusión para otras organizaciones deportivas a nivel local y nacional.

Objetivo General

Beneficiar a la población en condición de discapacidad de la localidad de Kennedy, con espacios de práctica deportiva adaptada a sus necesidades funcionales y cognitivas, contribuyendo a su desarrollo deportivo, personal, psicológico y emocional, en un entorno seguro.

. Objetivos Específicos

- **Inclusión y participación:** Garantizar que toda la población de la localidad, independientemente de sus capacidades físicas, puedan participar activamente en el programa kennedy apuesta por el deporte.
- **Desarrollo personal**: Fomentar el desarrollo físico, emocional y social de la población a través de la práctica deportiva.
- **Competencia deportiva:** Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades deportivas en su deporte adaptado específico.
- **Autoestima y confianza**: Promover un ambiente donde la población se sientan segura, valorada y motivada, lo que contribuye a una mayor autoestima y confianza en sí mismos.

Intervención Deportiva

Metas

- Consolidar 7 grupos de población en condición de discapacidad en la localidad de Kennedy, que practiquen alguna de las disciplinas deportivas de la oferta de deporte adaptado de las escuelas de formación de la alcaldía local.

- Ofertar diferentes disciplinas en deporte adaptado, que suplan las necesidades de la población en condición de discapacidad de la localidad de Kennedy.

- Dar cobertura a la mayor población en condición de discapacidad posible en todo el territorio de la localidad de Kennedy.

Población

La población con discapacidad habitante del distrito capital será la directa participante beneficiaria del proyecto

- Este proyecto está diseñado para la Población en Condición de Discapacidad que certifiquen residencia en la Localidad de Kennedy.

Inscripciones

Se diligencia un formato de inscripción en forma individual y se solicita fotocopia de documento de identidad, certificado de residencia, afiliación a la EPS y consentimiento informado.

ESTRUCTURA DEL PLAN PEDAGÓGICO



FASE 1:

- La divulgación se realizará a través de carteles informativos, redes sociales y socialización del proyecto en puntos estratégicos de la localidad.
- Se realizará la caracterización de la población interesada para saber qué tipo de discapacidad presentan, y qué disciplina deportiva es de su interés, con el fin de orientar a la población hacia la disciplina deportiva que se ajuste a sus necesidades y que sean motivantes para ellos.
- Evaluar las necesidades de adaptación del equipo y el espacio deportivo.

FASE 2:

- Posterior a las inscripciones y a la conformación de los grupos, se realizarán valoraciones especificas (en la medida de las posibilidades) que permitan determinar el nivel deportivo, físico y motriz de la población.
- Posterior a la aplicación de las valoraciones y al análisis cualitativo, se tendrá un diagnostico que permita establecer el nivel deportivo de la población y a partir de ello, se podrá realizar una correcta planificación, que responda a la condición actual de la población (Diseño de estructura deportiva).

FASE 3:

- Realizar seguimiento y evaluación regular del progreso de los participantes y ajustar el programa según sea necesario.
- Proporcionar retroalimentación constructiva y reconocimiento del esfuerzo y la mejora de cada deportista.
- Realizar un análisis DOFA, que permita consolidar la propuesta deportiva, ajustarla y mejorar el proceso de entrenamiento y enseñanza deportiva de cada disciplina de deporte adaptado.

Integración Comunitaria:

- Organizar eventos deportivos y actividades que promuevan la inclusión y la conciencia sobre el deporte adaptado en la comunidad.

- Programar jornadas de sensibilización en diferentes entidades de la localidad, donde las personas que no tengan ningún tipo de discapacidad puedan tener empatía ante las necesidades y dificultades que afronta la población en condición de discapacidad.

- Colaborar con otras organizaciones y escuelas para crear oportunidades de competencia y socialización entre población con y sin discapacidad.

Recursos

- Profesional en ciencias del deporte y la educación física.
- Espacio deportivo accesible y seguro.
- Equipo deportivo adaptado.
- Apoyo psicológico y multidisciplinar según sea necesario.
- Colaboración con organizaciones comunitarias y deportivas.

MATERIALES

- Bandas elásticas y elementos para el entrenamiento de las capacidades condicionales.
- Platillos de demarcación.
- Conos.
- Bases inestables.
- Balones (Fútbol, voleibol, pelotas de caucho)
- Estacas y bastones
- Boccias

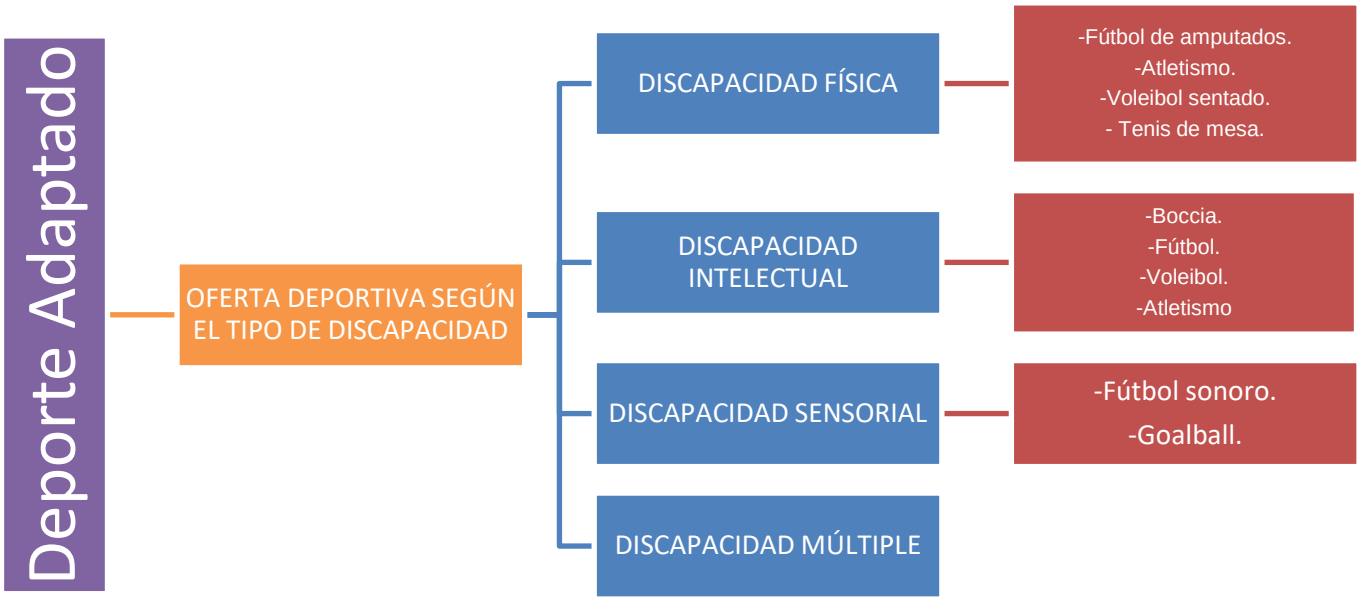
- Step
- Balones sonoros.
- Vendajes para cubrir ojos

CRONOGRAMA

GRUPOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Grupo 1 CDC TIMIZA (Atletismo)	10:00 AM 12:00 PM				10:00 AM 12:00 PM
Grupo 2 CDC TIMIZA (Boccia)		10:00 AM 12:00 PM		10:00 AM 12:00 PM	

METODOLOGÍA

La metodología de entrenamiento para el deporte adaptado debe ajustarse a las necesidades específicas de los participantes, teniendo en cuenta sus habilidades, capacidades y objetivos individuales.



Para los deportes de conjunto, se emplearán metodologías de planificación contemporánea. El modelo de microestructuras propuesto por Francisco Seiru-lo, permitirá abordar a cada participante desde diferentes estructuras que priorizarán su desarrollo integral.

En las disciplinas individuales se emplearán metodologías tradicionales y analiticas. Buscando un desarrollo adecuado en los diferentes aspectos y factores, como por ejemplo:

- Factor condicional: Entrenamiento de la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- Factor coordinativo: Entrenamiento y evolución de las capacidades coordinativas.
- Factor preventivo: Diseño de protocolos de prevención de lesiones que atiendan las necesidades básicas de la población.
- Factor Especifico: Desarrollo y mejoramiento de la técnica deportiva específica de cada deporte.

Estrategias Didácticas

Enfoque Centrado en el Participante: Este enfoque coloca al participante en el centro del proceso de entrenamiento, teniendo en cuenta sus preferencias, metas y necesidades individuales. Se enfoca en individualizar la planificación, con el fin de atender las necesidades de la población participante.

Entrenamiento Funcional: El entrenamiento funcional se centra en mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida de las personas, mediante el desarrollo de habilidades y movimientos que son relevantes para sus actividades diarias y deportivas. Se enfoca en mejorar la fuerza, la estabilidad, la movilidad y la coordinación en un contexto práctico y funcional.

Entrenamiento Basado en Tareas: Este enfoque se basa en descomponer las habilidades deportivas en tareas más pequeñas y específicas, y luego entrenar cada tarea de forma individual antes de integrarlas en un conjunto más amplio. Es especialmente útil para desarrollar habilidades técnicas y tácticas en deportes específicos.

Entrenamiento Multisensorial: Dado que algunas personas con discapacidad pueden tener limitaciones en ciertas modalidades sensoriales, como la vista o el oído, el entrenamiento multisensorial puede ser beneficioso. Esto implica utilizar una variedad de estímulos sensoriales, como el tacto y la propiocepción, para mejorar la percepción y el aprendizaje motor.

Entrenamiento de Equipo y Colaborativo: Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo es fundamental en el deporte adaptado. El entrenamiento de equipo no solo desarrolla habilidades deportivas, sino que también promueve el compañerismo, la comunicación y la confianza entre los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

Montes R, Palos U, Avalos M (2016). *INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE ADAPTADO SOBRE LA CALIDAD DE VIDA: UN ESTUDIO CUALITATIVO.* EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 8, Num. 43.

Coldeportes. (2014). Lineamientos para el fomento y desarrollo de la inclusión de la población con discapacidad en educación física, recreación, actividad física y deporte. En: https://www.superateintercolegiados.gov.co/?idcategoria=64513&download=Y

(Camargo D et al., 2020) *RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA. UNA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CASA, PARA LA POBLACIÓN CON DISCAPACIDAD.* https://colfi.co/wp-content/uploads/2020/04/PROMOCION-DE-LA-SALUD-AFA-EN-CASA-PARA-LAS-PERSONAS-CON-DISCAPACIDAD_compressed.pdf

(Ocete C et al., Instituto Andaluz del deporte, 2021) *Deporte inclusivo: aplicaciones prácticas. Instituto Andaluz del Deporte. Consejería de Educación y Deporte.*

García, M. J. (2004). *El deporte adaptado en el ámbito escolar*. Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas, 10, 81-90. Recuperado de dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2044637.pdf.