

Plan Pedagógico
Proyecto Gimnasios Públicos



Carlos Stewen Zamudio Leal
Daniel Felipe Mosquera Olarte
Juan Carlos Zapata Parra
Lina María Romero Fierro

Coordinadora: Yinet Viverly Núñez Bedoya



Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito

Febrero 2023

Tabla de contenido

1.	Introducción	
2.	Justificación	
3.	Objetivo general y específicos	
4.	Marco teórico	
4.1.	La obesidad	
4.1.1.	Hábitos saludables	
4.1.2.	Actividad física	
4.1.3.	Ejercicio físico	
4.1.4.	Estado nutricional	
4.2.	Capacidades físicas	
4.2.1.	Capacidades físicas básicas	
4.2.1.1.	Resistencia	
4.2.1.2.	Velocidad	
4.2.1.3.	Fuerza	
4.2.2.	Capacidades coordinativas	
4.2.2.1.	Coordinación	
4.2.2.2.	Equilibrio	
4.2.2.3.	Ritmo	
4.2.2.4.	Orientación	
4.3.	Nuevo Concepto sobre metodología del entrenamiento	
5.	Metodología del entrenamiento	
6.	Aspectos Pedagógicos	
6.1.	Principios pedagógicos de entrenamiento deportivo	
6.1.1.	Principio sesoperceptual	
6.1.2.	Principio de la accesibilidad	
6.1.3.	Principio de sistematización	
7.	Evaluación y control	
8.	Macro ciclo (anexo)	
	Referencias	

INTRODUCCIÓN

Para realizar el siguiente plan pedagógico se hace necesario conocer las principales características de la localidad, las cuales nos brindaran herramientas para aterrizar la planeación de este proyecto teniendo en cuenta la realidad de la misma.

Tunjuelito es la localidad número seis del Distrito Capital, toma su nombre del diminutivo de "tunjo", figura antropomorfa chibcha elaborada en oro. Limita al norte con las localidades de bosa, Kennedy y puente Aranda, al sur con Usme, al oriente con la localidad Rafael Uribe, Uribe y Usme y al occidente con ciudad Bolívar.

La localidad de Tunjuelito se encuentra dividida en 2 Unidades de Planeación Zonal UPZ Venecia y Tunjuelito, las cuales son territorios conformados por un conjunto de barrios, Su objeto es ser un instrumento de planeación, a escala zonal y vecinal, teniendo presente las políticas generales del Plan de Ordenamiento Territorial POT, con respecto a las condiciones específicas de un conjunto de barrios . Con el fin de orientar las guías para la planeación.

Tunjuelito tiene una extensión de 991,1 hectáreas en donde predomina el estrato 2 seguido por el 3, Su topografía esencialmente es plana, aunque se observan algunas zonas quebradas al sur, donde están los barrios, San Benito, Tunjuelito y Abraham Lincoln, y de acuerdo con las proyecciones de la SDP, contaba para 2019 con 187.743 habitantes.

Hacen parte de la localidad la escuela de policía, la escuela de artillería, la zona industrial y el parque metropolitano el tunal. La conforman los siguientes barrios: Condado De Santa Lucía, Conjunto Residencial Nuevo Muzú, El Carmen, Fátima, Isla Del Sol, Laguneta, Nuevo Muzú, Tejar De Ontario, Rincón De Muzú, Rincón De Nuevo Muzú, Rincón De Venecia, Samoré, San Vicente, San Vicente De Ferrer, Santa Lucia, Tejar De Ontario, Ciudad Tunal, Venecia, Venecia Occidental, Villa Ximena, Abraham Lincoln, San Benito, San Carlos, Santa Lucia Sur, Tunjuelito.

El programa de Gimnasios Públicos en “Actividad Física”, tendrá una duración de 11 meses y se ejecutará en parques vecinales y bio-saludables de la localidad, que está pensado para personas desde los 18 años en adelante de la localidad.

Justificación

Actualmente el número de personas obesas aumenta considerablemente, lo que se convierte en una preocupación, debido a los problemas de salud que genera esta enfermedad. Aunque la actividad física es considerada como beneficiosa, en personas con sobrepeso puede tener algunos efectos negativos. La presente investigación se llevó a cabo en la circunscripción 34 del Consejo Popular Centro Histórico, de Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, Cuba, con el objetivo de proponer una metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios de 65 años y más, de dicha comunidad, aprovechando el medio acuático marino. Para ello, se utilizó una metodología mixta, basada en métodos descriptivos: analítico- sintético y lógico-abstracto, así como mediante el análisis experimental como: observación científica, encuestas, entrevistas; se emplearon además los estadísticos para el procesamiento de la información obtenida, moda y mediana.

En este sentido, con todos los efectos positivos de la actividad física, la recreación, el deporte y el ejercicio mencionados, en el panorama mundial, nacional y distrital hay una creciente preocupación por los altos índices de inactividad de las personas que trae graves consecuencias tanto en su calidad de vida como en costos económicos para sostener un sistema de salud. En Bogotá encontramos una prevalencia de inactividad física del 53.2% (revista de salud pública.8 (sup. 2):28-41, 2006), a la cual se le atribuyen la aparición de diferentes enfermedades y ser causa de varias de las muertes de población, frente a esta situación Bogotá ha implementado cambios significativos respecto a la política de transporte, recreación, estrategias de promoción de la actividad física y cambios en el ambiente construido, el fortalecimiento del sistema masivo de transporte, la construcción de 300 Km. de ciclorrutas para incentivar el uso de la bicicleta, la habilitación y recuperación de espacios públicos y vías peatonales, el uso selectivo de calles y vías de transporte para la recreación y la práctica de la actividad física durante los domingos y días festivos y la implementación de programas que promuevan hábitos de vida saludable como la práctica de actividad física y recreación, alimentación saludable y prácticas saludables como los espacios libres de humo de cigarrillo a lo largo de las veinte localidades de Bogotá. Se puede evidenciar que el equipamiento deportivo y recreativo abarca las áreas, edificaciones y dotaciones destinadas a la práctica del ejercicio físico, al deporte de alto rendimiento, a la exhibición y a la competencia de actividades deportivas en los medios aficionados y profesionales, así como a la exhibición de espectáculos con propósito recreativo.

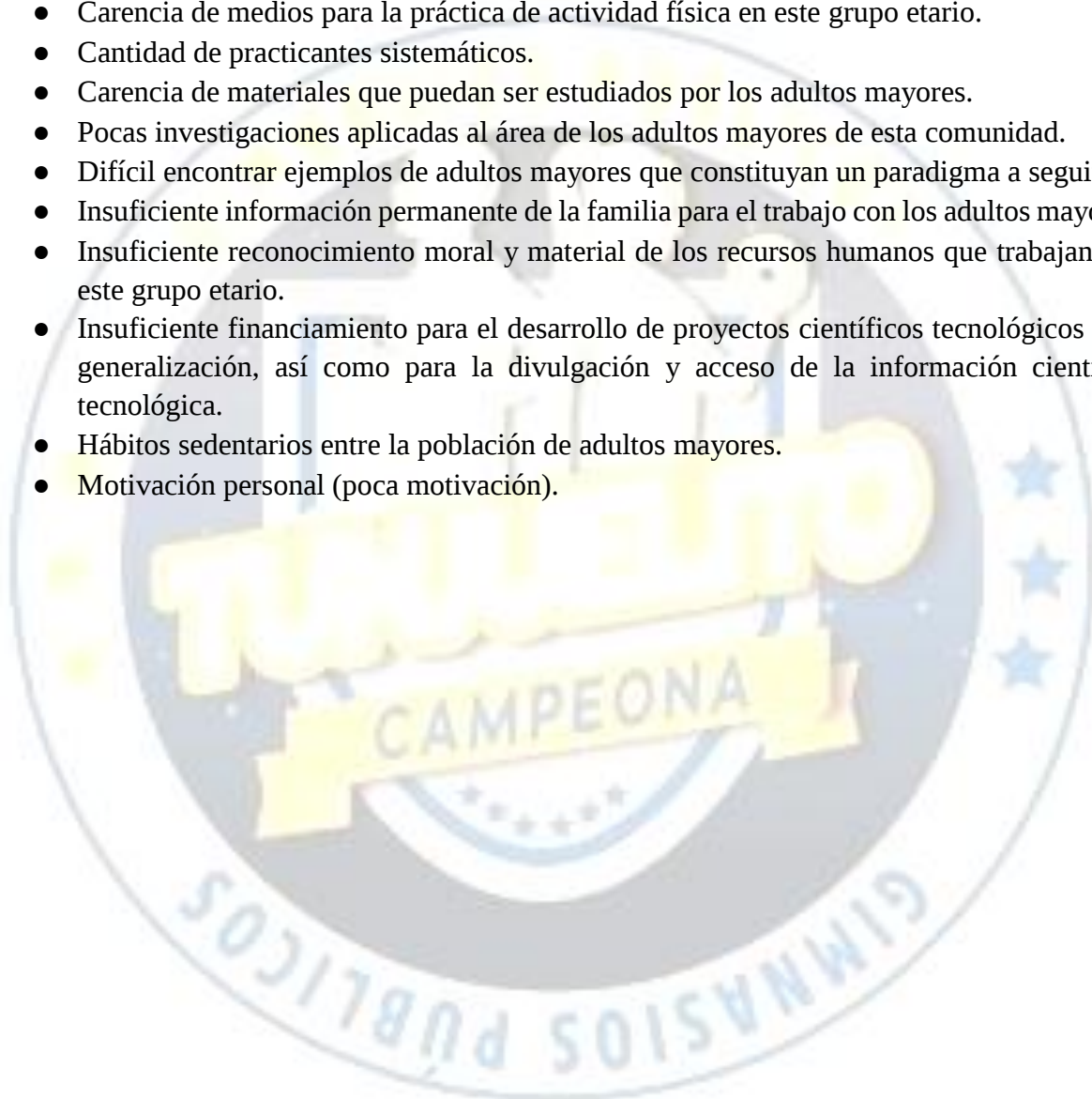
La localidad de Tunjuelito no cuenta con edificaciones especialmente diseñadas para realizar actividades deportivas. En lo referente a las zonas verdes y parques, según la base de datos del IDRD, Tunjuelito alberga 73 zonas verdes y parques que suman 865.694,2 m², que equivalen a 4,24 m²/ hab. Este indicador se acerca al promedio de la ciudad (4,82 m²/hab.) y es alto en comparación con los indicadores de las otras localidades.

Es preciso aclarar que en la base de datos del IDRD, se registran los parques diseñados para recreación activa, las zonas verdes y los parques de reserva ecológica, para recreación pasiva, como son los humedales, las rondas, los cerros y los bosques. Las áreas de parques y zonas verdes de Tunjuelito están comprendidas por 1 parque metropolitano, 1 parque zonal, 3 de bolsillo, y 51

parques vecinales, a partir de esta información se observa que el parque metropolitano El Tunal aporta 2,96 m2 al indicador, pues representa el 69,9% del total de parques y zonas verdes de Tunjuelito.

Así, hay una serie de problemas detectados hacia los que hay que intencional las acciones en la metodología de actividades físicas, ejemplo de ellos son:

- Despenalización desactualizada.
- Carencia de un local para la práctica de los ejercicios.
- Carencia de medios para la práctica de actividad física en este grupo etario.
- Cantidad de practicantes sistemáticos.
- Carencia de materiales que puedan ser estudiados por los adultos mayores.
- Pocas investigaciones aplicadas al área de los adultos mayores de esta comunidad.
- Difícil encontrar ejemplos de adultos mayores que constituyan un paradigma a seguir.
- Insuficiente información permanente de la familia para el trabajo con los adultos mayores.
- Insuficiente reconocimiento moral y material de los recursos humanos que trabajan con este grupo etario.
- Insuficiente financiamiento para el desarrollo de proyectos científicos tecnológicos y de generalización, así como para la divulgación y acceso de la información científico tecnológica.
- Hábitos sedentarios entre la población de adultos mayores.
- Motivación personal (poca motivación).



Objetivo General

Promover la práctica de actividad física y ejercicio como un hábito saludable en las personas desde los 18 años residentes de la localidad Tunjuelito de Bogotá.

Objetivos Específicos

- Fomentar la práctica de actividad física como herramienta fundamental, con el fin de disminuir el sedentarismo en la población de la localidad de Tunjuelito.
- Fomentar la concientización sobre la importancia de los hábitos alimenticios, condición física, social y psicológica de los usuarios.
- Generar la apropiación de los parques de escala vecinal y bio-parques saludables de la localidad en pro de la búsqueda de un estilo de vida sano.
- Fortalecer las capacidades físicas básicas y coordinativas por medio de actividades físico- recreativas.



Marco Teórico

La Obesidad

La obesidad es la acumulación excesiva de grasa en el organismo que conlleva a un aumento de peso corporal con respecto al que correspondería según la estatura, el sexo y la edad de la persona. Es costumbre usar el peso corporal ajustado por la estatura como una alternativa a la medición de la masa de tejido adiposo de las personas, que es el tejido presente en el cuerpo humano para almacenar energía. Una de las medidas de peso ajustado por estatura más empleadas en la literatura es el Índice de Masa Corporal (IMC), definido como:

La razón peso/estatura tiene una medida de volumen en el numerador y una medida unidimensional (la estatura) en el denominador. Por esta razón, es preferible ajustar la razón elevando la estatura al cuadrado. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), el Índice de Masa Corporal tiene la ventaja de estar correlacionado positivamente con el riesgo de enfermarse (James, Leach, Kalamara and Shayeghi, 2001, p. 229). No obstante, su uso como medida de la obesidad en niños y adolescentes se ha criticado, dado que sesga las mediciones, los niños tienen las piernas relativamente cortas respecto a su estatura y esto aumenta significativamente el imc (Garn, Leonard and Hawthorne, 1986) . Otros indicadores usados para medir problemas de peso son el Índice de Rohrer y la circunferencia del abdomen.

Según Uauy, Albala, y Kain (2001), entre 1975 y 1997, América Latina mostró un incremento progresivo en la prevalencia de la obesidad. Más aún, en México el problema se ha exacerbado desde 1999 con la sustitución de dietas tradicionales y comidas frescas por las menos saludables dietas compuestas por comidas industrializadas y procesadas. Para el caso de Colombia, en 2010, el 51,2% de los adultos tenía sobrepeso, y el 16,5% era obeso (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010). Según el ICBF (2010, p. 9): «Uno de cada dos colombianos presenta exceso de peso... Las cifras de exceso de peso aumentaron en los últimos cinco años en 5,3 puntos porcentuales...». Este preocupante nivel, sumado al incremento en la prevalencia de la obesidad, merece ser investigado a la luz de una perspectiva económica para cuantificar la magnitud del impacto social y económico que ocasiona.

Hábitos Saludables

A modo general, los hábitos pueden ser conceptualizados como modos de conducta adquiridos, como una reacción aprendida inclinada a repetir y a reproducir ciertas acciones bajo las mismas circunstancias, se puede decir que estos se forman cuando se aprende a percibir, imaginar, sentir, pensar o actuar en formas particulares bajo circunstancias especiales (Kelly, 1982, p. 171). Por ende, es importante resaltar que un hábito es adquirido dependiendo del contexto y ambiente cultural en el cual se desenvuelva el sujeto y se convierte en una costumbre cotidiana. Específicamente, en el tema de salud, se debe recordar que este es un concepto muy amplio, pero, en resumen, desde la OMS (1946) se entiende que esta: “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por lo cual, desde los aportes de Trujillo (2019), se desbocan tres componentes o dimensiones del ser humano, básicos para favorecer su estado de salud:

- **Componente físico (a nivel orgánico):** Se refiere al funcionamiento adecuado de los diferentes sistemas, órganos, tejidos, etc., que integran el cuerpo humano y cuyas afectaciones morfológicas y fisiológicas determinan enfermedades.
- **Componente mental (a nivel psicológico):** Muestra la necesidad de un equilibrio interno, por lo cual es necesario un nivel adecuado de autoestima, de aceptación y autoconocimiento de capacidades y limitaciones propias del ser humano.
- **Componente social:** establece un grado de relación del individuo con su entorno, con el medio natural en el que se integra y con los diferentes grupos que conforma a nivel familiar, laboral, de ocio y tiempo libre, entre otros.

De esta forma, se puede decir que los hábitos saludables, son prácticas sistematizadas o comportamientos que contribuyen a la mejora de la salud, al bienestar humano y la reducción de la mortalidad, relacionándose así con lo que se suele llamar también un estilo de vida saludable. Algunos ejemplos de estas conductas son:

- Llevar una alimentación equilibrada
- Practicar actividad física de manera habitual
- Dormir el tiempo adecuado, acorde a las condiciones personales
- Mantener el cuidado de la higiene corporal
- Evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y sustancias alucinógenas.

Así, posteriormente, se explicarán los conceptos de los hábitos saludables abordados directamente en el presente proyecto.

Actividad física

Inicialmente, por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encuentra que la actividad física se relaciona con cualquier movimiento corporal producido por el sistema muscular y que a su vez exija a nivel fisiológico un gasto energético. Pero, con el paso del tiempo, este es un concepto que ha venido transformándose, en aras de la mejora de la salud pública en la sociedad.

Pues bien, se entiende que el ser humano es un sujeto integral conformado por múltiples dimensiones, por lo tanto, desde diversos estudios y aportes, se cree que no se puede considerar únicamente desde sus aspectos biológicos ni motrices. En este sentido, “la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones” (Devís, 2000, citado en Pérez, 2014). Por lo tanto, estos aportes se orientan hacia la búsqueda de un bienestar individual y luego colectivo.

En última instancia, se puede concluir este punto desde los aportes de Pacheco (2012), quien comenta que la actividad física:

Se comprende como un constructo social dinámico, que resalta no solamente la función fisiológica a propósito del gasto calórico y el aumento metabólico, sino que además relaciona comportamientos humanos complejos, voluntarios y autónomos. Puede ser realizada practicando un deporte, caminando, bailando o realizando actividades recreativas o habituales que impliquen moverse. Es decir, que desde el movimiento corporal humano se disponen, desarrollan y entrelazan dimensiones como la sociológica, la axiológica, la psicológica y la biológica que posibilitan diferentes vías de enriquecimiento. (p.31).

Por ende, la actividad física abarca aquellas acciones de la vida cotidiana, pero también puede trascender hacia diferentes prácticas corporales que favorezcan el desarrollo humano en términos de calidad de vida y salud.

Ejercicio físico

De acuerdo con diferentes referentes teóricos, este es una subcategoría de la actividad física, pero se diferencia de esta en que es específica de acuerdo al objetivo y las condiciones de cada persona, además, según Escobar (2003), es una acción:

Planificada, estructurada y repetitiva y tiene como objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicio físico. (p. 45).

Así, este permite realizar una planificación que permita orientar las necesidades de cada sujeto en cuanto a su condición corporal, establecer un propósito a lograr y un método organizado para ello.

Estado nutricional

Para hablar de este concepto, es necesario partir de la alimentación, esta es comprendida como una necesidad básica, dado que se encuentra directamente asociada con la subsistencia, la salud física, mental, etc. Pero, de forma más clara, es un conjunto de actividades voluntaria y conscientes por medio de las cuales el ser humano proporciona sustancias a su organismo atendiendo a los requerimientos de este, por tanto, este resulta ser un acto influenciado por la

situación cultural, económica y social en la que se encuentra inmersa una persona, así como por su estado físico y mental. (Genua, 2001, p.3)

Posteriormente, el consumo de estas sustancias o alimentos son absorbidos y transformados en materia nutritiva, que ayuda al organismo y a sus diferentes sistemas a cumplir determinadas funciones; procesos que ya se dan de manera involuntaria. Es decir, la nutrición es un proceso interno, que se da gracias a los alimentos ingeridos por el hombre, recordando que cada uno tiene condiciones particulares en su salud que la complementan.

De esta manera, ya es posible hablar del estado nutricional en este proyecto, recordando que según los aportes de Hammond (2001), este:

Refleja el grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas nutritivas de un sujeto. El equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de los mismos equivale al estado nutricional. Cuando el consumo de nutrientes es adecuado para cubrir las necesidades diarias del organismo, lo que incluye cualquier aumento de las necesidades metabólicas, la persona presenta un estado nutricional óptimo (fig. 4-1). La ingesta idónea favorece el crecimiento y el desarrollo, conserva la salud general, contribuye a la realización de las actividades diarias y ayuda a proteger al organismo frente a la enfermedad. (p. 21)

Esto es fundamental, ya que permite aterrizar el concepto y establecer una interrelación con la práctica de actividad física, y ejercicio, siendo los tres, parte de los hábitos saludables, nombrados anteriormente. Por lo cual, no se puede trabajar uno de estos separados del otro, así, mediante los encuentros para la práctica de actividad física es necesario recalcar la importancia de la ingesta adecuada de macro y micronutrientes que el organismo de cada sujeto requiere para obtener la energía necesaria para estas y todas sus actividades cotidianas, también para suplir su tasa metabólica basal y reducir su exposición a enfermedades no transmisibles relacionadas con la malnutrición.

Capacidades Físicas

Con el paso del tiempo, desde la preparación o el acondicionamiento físico, se ha buscado el fortalecimiento de las capacidades físicas, estas entendidas como “predisposiciones fisiológicas, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular” (Arteaga, 1997, p.19), y que como tal determinan la condición física de un sujeto e influyen en el aprendizaje y desarrollo potencial de técnicas deportivas. Cabe reconocer, que, desde una perspectiva pedagógica, estas deben ser consideradas desde el contexto y las condiciones de cada persona, a pesar de que a modo general haya etapas sensibles en las que sea adecuado favorecerlas específicamente.

De esta manera, desde diferentes referentes teóricos, se han realizado clasificaciones de las capacidades físicas, en este caso, se adopta la postura de las ciencias aplicadas al deporte, donde se hacen dos distinciones: capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas, también llamadas perceptivo-motrices.

Así, dentro de las capacidades físicas básicas se encuentran resistencia, fuerza y velocidad, y dentro de las coordinativas se destacan coordinación, equilibrio, ritmo y orientación. Por lo cual se hará una breve contextualización sobre la concepción de estas y sus edades sensibles a trabajar en el ser humano, iniciando por las primeras mencionadas.

Capacidades físicas básicas

Resistencia

En palabras de Porta (1988) es definida como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”, esto teniendo en cuenta que en este periodo se produce un estado de fatiga progresiva y que esta capacidad tiene una dependencia directa del sistema cardio-respiratorio, por lo que actividades en pro del desarrollo de esta beneficia directamente a este sistema.

De igual manera, existen diferentes clasificaciones de la resistencia como de las demás capacidades físicas, pero siempre han destacado la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica, estás de acuerdo con la vía energética a utilizar por parte del sujeto.

Y en este sentido, las edades que se han identificado como adecuadas para potencializar esta capacidad se encuentran en hombres y mujeres entre los 14 y los 18 años, ya que en estos periodos se alcanzan niveles máximos de resistencia aláctica y después de los 18 o 20 años en adelante el individuo podrá realizar esfuerzos intensivos, suponiendo su mejor estado cardiovascular hasta los 30 años; luego comienza a disminuir de forma lenta esta condición, por lo cual es necesario realizar ejercicios o actividades que contribuyan a la mantención de los niveles de esta capacidad. (Grosser, 1992, p.13)

Velocidad

Está generalmente es asumida como la habilidad de desplazarse de un punto A a un punto B en un mínimo de tiempo, pero a mayor escala es vista desde los aportes de Torres (1996) como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”, destacando así, que la velocidad se compone de puntos importantes como el tiempo de reacción, la rapidez, la frecuencia y el encadenamiento dado en los movimientos.

Así, la velocidad principalmente se puede presentar de dos maneras: cíclica y acíclica, y de forma más específica también se encuentran la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento.

En cuanto a etapas sensibles, de manera similar a la resistencia, los índices de velocidad empiezan a aumentar a partir de los 14 años, y a partir de los 16 hasta los 18 se alcanza el mayor porcentaje de velocidad máxima, siendo una edad propensa para el entrenamiento de esta capacidad hasta los 25 años, ya que en esta edad empieza a decaer si no se mantiene de un entrenamiento constante de esta. (Muñoz, 2009)

Fuerza

Esta es tomada como la “capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura” (Mosquera, s,f , p. 23), y de la misma forma, los tipos más conocidos de fuerza son fuerza explosiva, máxima y fuerza resistencia.

Así, también se tienen en cuenta de nuevo los aportes de Muñoz (2009) y se puede ver que entre los 14 y los 16 años hay un incremento hasta del 85% del desarrollo total de la fuerza en el individuo, posteriormente entre los 20 y los 25 estos niveles de fuerza se mantienen y hasta los 30 años se alcanza el porcentaje de fuerza más amplio en el individuo, pero después de esta edad la fuerza empieza a descender si no es estimulada correctamente.

Flexibilidad

Finalmente, esta es la “Capacidad de estirar al máximo un músculo y ampliar el gesto de una articulación determinada en un movimiento concreto” (Mosquera, s,f, p. 22), es importante resaltar que en esta influyen dos factores importantes como lo son la movilidad articular y la elasticidad muscular. De manera contraria a las anteriores capacidades nombradas, esta va disminuyendo con el paso de los años, exceptuando los procesos de personas que buscan constantemente la mejora de esta, y básicamente se puede presentar de dos formas; dinámica y estática.

Así, según Grosser (1981) desde los 5 años de edad esta capacidad se puede estimular ya que en estas edades cortas, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, y a partir de los 12 años, esta empieza a entrar en detrimento por los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico notorio en esta fase del ser humano, por lo cual se sugieren prácticas corporales que contraste este proceso de involución.

Capacidades Coordinativas

En ese orden de ideas, también se encuentran las capacidades coordinativas o perceptivo motrices, que se han estudiado en gran parte desde la psicomotricidad, y dependen directamente del sistema nervioso, son realizadas de manera consciente, con una finalidad prevista y se caracterizan principalmente por darle un orden, dirección o regulación a los movimientos.

Al igual que en las temáticas anteriores, existen múltiples aportes teóricos sobre su clasificación, pero en este caso se hablará de las más comunes y las que se desean favorecer en el presente proyecto:

Coordinación

Berruezo (2002) conceptualiza la coordinación motriz como: “la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo.”, por lo cual es posible decir que en esta capacidad intervienen las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), integrándose con la precisión, eficacia, economía y armonía. Por último, esta se clasifica en coordinación general y segmentaria.

Equilibrio

Este es definido básicamente como “la capacidad de mantener posturas o de recuperarlas” (Mosquera, s,f, p. 71), se puede manifestar de manera estática, cuando todo el cuerpo se mantiene en quietud y de manera dinámica, que es cuando se logra recuperar una posición después de acciones motrices; ambas dependen del centro de gravedad y la base de sustentación del sujeto.

Ritmo

A groso modo, este se puede entender desde Mosquera (s,f) como “el acto perceptivo del tiempo, movimiento ordenado que incorpora pulso, pulsación, compás y subdivisión”, es decir, permite al individuo comprender los cambios dinámicos originados en una secuencia de movimiento para traducirlos en una acción motriz.

Orientación

Esta “Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción” (Gomeñuka y Cabral, 2008), en otras palabras, permite controlar el movimiento del cuerpo en una acción, por lo cual se requiere tener un objetivo del movimiento.

En este ámbito, también existen unas fases sensibles, por parte del ser humano, en las que es más propenso a tener un desarrollo óptimo de estas facultades, especialmente desde la infancia, desde los 8 años en algunos casos o también desde los 10, pero de manera general, estudios recomiendan trabajar estas capacidades, no solo en la infancia, si no a lo largo de la vida, ya que, como bien se había mencionado, existe una relación directa entre estas y el sistema nervioso, razón por la cual al pretender la formación o mantención integral de los usuarios, no se puede contribuir únicamente a su desarrollo físico, sino también al fisiológico, cognitivo, y cualquiera que corresponda a sus múltiples dimensiones.

Nuevo Concepto sobre la metodología del entrenamiento

La versión del manual de Metodología del Entrenamiento I (2015) pasa del énfasis en los conceptos básicos sobre los componentes de la preparación deportiva y la elaboración de la sesión de entrenamiento a una más elaborada y ampliada los contenidos de su temática. Este es el caso concreto de las lecciones sobre la preparación técnica, la preparación táctica y la preparación física. Merece comentar que el de mayor cambio y actualizaciones realizadas en los componentes de la preparación deportiva fue con el de la preparación táctica, ya que la dinámica del entrenamiento contemporáneo ha provocado nuevos enfoques metodológicos en los deportes de conjunto.

En la temática de la organización de la sesión de entrenamiento se expone una guía metodológica para su elaboración y diseño. Resultado del producto de los talleres y seminarios de educación continua de los entrenadores como la elaboración de un manual “Diseño y elaboración de la Sesión de Entrenamiento” (2014). En la temática sobre los principios del entrenamiento pasamos del decálogo con los principios pedagógicos y científicos al de una secuencia estructurada en leyes del entrenamiento con una secuencia sistemáticamente ordenada en la adaptación y aprendizaje para mejorar la capacidad de rendimiento. Se ha añadido una lección en la temática de las cargas de entrenamiento para mejorar los métodos con las respectivas métricas en el volumen, la intensidad y la densidad en la dosificación y prescripción del entrenamiento. Y en la

lección sobre metodología de entrenamiento se conoce el contexto de rendimiento en perspectiva del deporte infantil y juvenil.

Estructura: El manual se ha organizado con la siguiente estructura por cada lección: • Resumen (síntesis de los contenidos) • Objetivos (expectativas de aprendizaje) • Contenidos

(temas) • Autoevaluación (ejercicios de práctica) • Referencias (fuentes de información)

Contenidos El manual se compone de siete lecciones. Lección 1: El propósito de esta lección es exponer los conceptos y las premisas básicas sobre metodología del entrenamiento deportivo. Para ello es necesario comprender el rendimiento deportivo y el modelo de la capacidad del mejoramiento de rendimiento individual del atleta. Lección 2: El propósito de esta lección es exponer los conceptos y las premisas básicas sobre la dosificación o prescripción del entrenamiento. Se requiere conocer los componentes de la carga de entrenamiento como el volumen, la intensidad y el descanso o densidad. Lección 3: El propósito de esta lección es exponer los conceptos y las premisas básicas sobre los principios del entrenamiento deportivo. Para ello es necesario comprender la importancia e interacción de los sistemas de energía (adaptación) e información (aprendizaje) con la capacidad de rendimiento deportivo y, además, identificar las leyes del entrenamiento. Lección 4: El propósito de esta lección es exponer los fundamentos y las premisas básicas sobre la preparación técnica en el entrenamiento deportivo. Por ende, para ello es necesario comprender la importancia de la técnica en la mejora de la capacidad de rendimiento individual y cómo se cumple con la meta según el tipo de modalidad deportiva. Lección 5: La táctica deportiva es un componente para considerarse más allá de una aplicación de la técnica en una situación de competencia. El componente táctico debe considerarse como una manifestación autónoma de la extensión del componente de la técnica para diferenciar estructuralmente los deportes en tácticos y en deportes no tácticos. Lección 6: El propósito de esta lección es que el entrenador comprenda la importancia de la preparación física en el entrenamiento deportivo. La preparación física supone la mejora de rendimiento en el deporte con el desarrollo del componente de la capacidad orgánico- energética del deportista. Esta capacidad se refiere específicamente, en la optimización del sistema funcional y la energía del esfuerzo del organismo en la actividad física vigorosa mediante la práctica deportiva. Lección 7: El propósito de esta lección es que el entrenador comprenda la importancia de una correcta elaboración de la sesión de entrenamiento. La sesión de entrenamiento es el último eslabón del proceso de planificación deportiva. El atleta experimenta subjetivamente la sesión de entrenamiento con la realización de los ejercicios y es el producto previo de las decisiones concretas del entrenador por medio de la dosificación de las cargas.

Metodología del Entrenamiento

- **Primer ciclo** – lunes: Acondicionamiento físico, entrenamiento pectoral, trapecio, glúteos. – martes: Aeróbicos, entrenamiento de Tibia, sóleo, glúteos, pectoral, sistema muscular. – miércoles: Yoga, entrenamiento de Isquiotibiales, deltoides, bíceps, piernas y dorsales. - jueves: Actividad física musicalizada, entrenamiento musculatura central. – viernes: Rumba Terapia, entrenamiento de Gemelos, cuádriceps.
- **Segundo ciclo** – lunes: Pilates en Met, entrenamiento de Glúteo, Femoral, Cuádriceps, Gemelos Y Core. – martes: Stretching, entrenamiento de Tibia, Sóleo, femoral, hombro, bíceps y dorsal. – miércoles: Entrenamiento Funcional, Glúteo, Cuádriceps, Femoral, Core Y Soleos. - jueves: súper Abdomen, entrenamiento de Músculos Como El Resto Abdominal, Bíceps Glúteo. - viernes: Rumba terapia, entrenamiento Gemelos, Cuádriceps, Deltoides, Bíceps Y Tríceps.
- **Tercer ciclo:** - lunes: Capacidades físicas básicas (Resistencia), entrenamiento Bíceps, Tríceps, Isquiotibiales, Abdominal, Cuádriceps, Gemelos. -martes: Capacidades físicas básicas (Fuerza), entrenamiento Bíceps, Tríceps, Isquiotibiales, Abdominal, Cuádriceps, Gemelos, Pectorales. - miércoles: Capacidades físicas básicas (Velocidad), entrenamiento Bíceps, Tríceps, Cuádriceps, Gemelos. – jueves: Capacidades físicas básicas (Flexibilidad), entrenamiento Bíceps, Tríceps, Cuádriceps, Gemelos, Pectorales, Trapecio, Deltoides, Lumbares, Isquiotibiales. – viernes: Capacidades condicionales y coordinativas, entrenamiento Bíceps, Tríceps, Cuádriceps, Gemelos, Pectorales, Trapecio, Deltoides, Lumbares, Isquiotibiales.
- **Cuarto ciclo:** - lunes: Acondicionamiento físico resistencia aeróbica, entrenamiento Gastrocnemios, isquiotibiales, aductores, cuádriceps, bíceps, tríceps, deltoides, lumbar, trapecio. – martes: Aeróbicos, entrenamiento Tibial, soleo, gastrocnemios, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, glúteos, lumbares, oblicuos, bíceps, tríceps, deltoides, trapecio. – miércoles: Ejercitar y potenciar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.), entrenamiento Soleo, plantar, gastrocnemios, isquiotibial, cuádriceps, tibial, aductor, lumbar, bíceps, tríceps, deltoides, trapecio. – jueves: Trabajo de estiramientos dirigidos específicos, ejercicios de respiración, entrenamiento Diafragma, intercostales, esternocleidomastoideo, pectorales, abdominales, soleo, tibial, isquiotibial, cuádriceps, aductores, bíceps, tríceps, deltoides, trapecio. – viernes: Trabajo de resistencia aeróbica a baja intensidad, y rutina musicalizada de ejercicios interviniendo los diferentes grupos musculares, entrenamiento Soleo, tibial, gastrocnemios, isquiotibial, cuádriceps, aductores, glúteo, oblicuos, pectoral, bíceps, tríceps, deltoides, trapecio.

Aspectos Pedagógicos

El Entrenamiento Deportivo, tiene como misión, la formación multilateral de las personas, desde el punto de vista físico – funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral, por lo tanto, desde la óptica pedagógica, clasifica como un proceso complejo o especial, siendo necesario entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una Pedagogía Especial, en correspondencia con las exigencias que se le plantean al mencionado proceso, surge así la denominada Pedagogía del Deporte.

Para adentrarnos en esta temática es necesario abordar algunas definiciones que sin duda constituyen el basamento idóneo, para una mejor comprensión de las ideas que serán expresadas con posterioridad.

Principios pedagógicos de entrenamiento deportivo.

Principio sensoperceptual

Todo proceso de conocimiento comienza por la percepción del fenómeno estudiado, así también el dominio de nuevas destrezas motoras comienza por la percepción para ver, sentir su ritmo, sus particularidades; mientras más órganos de los sentidos podamos incluir en la incorporación de un fenómeno nuevo, más completa y exacta será la representación que obtendremos del mismo y con mayor rapidez se desarrollará el proceso de aprendizaje práctico.

Principio de la accesibilidad

Consiste en asignar al deportista tareas que pueda asimilar en el momento adecuado. Para determinar la aptitud física y morfológica; el entrenador debe hacer pruebas que le permitan orientar el entrenamiento en función morfológica, en el orden técnico-táctico o de la preparación física. El aplicar este principio tiene que fundamentarse en las cargas de carácter interna y externa, es decir cargas físicas y cargas biológicas, elementos importantes para la accesibilidad.

Principio de sistematización

Hablar de sistematización implica orden u ordenamiento. En entrenamiento deportivo para que una carga de trabajo sea efectiva la misma debe ser aplicada en forma sistemática.

Los vastos conocimientos sobre la moderna metodología deportiva y la fisiología aplicada al esfuerzo, sumado a la experiencia en la práctica del entrenamiento deportivo, nos enseñan cómo deben ser aplicados los estímulos de manera sistemática y ordenada.

Evaluación y Control

Comenzar un programa de ejercicio o actividad física no suele conllevar riesgo para la mayoría de las personas, pero algunas tendrían que consultar a su médico o realizarse un reconocimiento antes de iniciarse.

Es por esta razón que para el programa Gimnasios Nocturnos Públicos se considera de vital importancia realizar el cuestionario PAR-Q, por sus siglas en inglés "Physical Activity Readiness Questionnaire" (que podría traducirse como "Cuestionario sobre la preparación para comenzar una actividad física") es, como su propio nombre indica, un cuestionario formado por 7 sencillas preguntas sobre la salud de la persona que quiere comenzar un programa de Actividad Física, el cuestionario es recomendado para personas en un rango de edad entre los 15 y los 69 años de edad.

Con las respuestas que el usuario proporcione, el resultado del cuestionario indicará si puede comenzar con el programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse.

En cualquier caso, si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, el usuario debe consultar con su médico.

PAR-Q:

PAR-Q CUESTIONARIO SOBRE LA PREPARACIÓN PARA COMENZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA	SI	NO
¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?		
¿Siente dolor en el pecho al hacer ejercicio?		
¿Ha tenido dolor en el pecho durante el último mes?		
¿Se mareo frecuentemente o ha perdido el conocimiento demasiadas veces?		
¿Toma medicación para la presión arterial u otro problema circulatorio?		
¿Tiene problemas en las articulaciones o algún dolor que se agrava haciendo ejercicio?		
¿Cuenta con alguna otra recomendación médica que le recomiende no hacer deporte con mucha intensidad?		

Si el usuario responde, SI a una o más preguntas: tener en cuenta el cuadro siguiente:

SI Usted Respondió	SI a una o más preguntas Hable con su médico por teléfono o en persona ANTES de empezar a estar más activo físicamente, o ANTES de tener una evaluación de su condición física. Dígame a su médico que realizó este cuestionario y las preguntas que usted respondió que SI. • Usted puede estar listo para realizar cualquier actividad que desee, siempre y cuando comience lenta y gradualmente. O bien, puede que tenga que restringir su actividad a las que sea más segura para usted. Hable con su médico sobre el tipo de actividades que desea participar y siga su consejo. • Busque programas en lugares especializados que sean seguros y beneficiosos para usted.
	NO a todas las preguntas Usted puede comenzar, de forma razonablemente segura: • a estar mucho más activo físicamente, comenzando de a poco y aumentando gradualmente. Este es la forma más segura y más fácil. • realizar una evaluación de su condición física por personal cualificado, lo cual es un excelente camino para determinar su nivel actual, de forma de poder planificar mejor la forma de ser una persona activa. • Es muy recomendable también que evalúe su tensión arterial. Si usted tiene más de 144/94, hable con su médico antes de comenzar a realizar más actividad física.

Retrase comenzar a ser más activo:

- Si usted no se siente bien a causa de una enfermedad temporal, tal como un catarro o fiebre, y espere hasta que se sienta mejor; o
- Si usted esta o puede estar embarazada, hable con su médico antes de comenzar a estar físicamente más activa.

Por favor, si algún cambio en su salud hiciera que tuviera que responder SI a algunas de las preguntas, dígaselo a su médico o entrenador. Pregunte entretanto si debe cambiar su plan de actividad física

Fuente:medicodeldeporte.com

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económica para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.

El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal. Además, el IMC parece estar tan fuertemente correlacionado con diversos resultados metabólicos y de enfermedades como lo están estas medidas más directas de la grasa corporal.

Por la gran importancia de llevar un control del (IMC) en población adulta, el programa gimnasios públicos llevará un control y realizará un seguimiento bajo la tabla de Índice de Masa Corporal cada mes y medio.

□ Seguimiento (IMC)

Fechas de Seguimiento:

- (febrero 16 / 2023)
- (marzo 31 /2023)
- (mayo 16 / 2022)
- (junio 30 /2023)
- (agosto 16 /2023)
- (septiembre 30 /2022)
- (noviembre 16 /2022)
- (diciembre 30 /2022)



ACTIVIDAD FÍSICA

Formato Ficha para calcular el estado corporal (IMC).

Programa – Gimnasios Públicos/ 2023

Fecha: de 2023

Ficha No.:

Programa de actividad física para personas mayores de 18 años de la Localidad de Tunjuelito

Instructor:

Lugar:

PESO:

ESTATURA:

FÓRMULA:

$IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (mts)}.$

RESULTADO (IMC):

VALORACIÓN:

Los siguientes resultados son aportados por la Organización Mundial de la Salud,(OMS) para personas entre 20 y 60 años sin importar su sexo.

Menor a 18,5	Bajo de peso
Entre 18,5 y 24,9	Normal
De 25 a 29,9	Sobrepeso
Entre 30 y 34,9	Obesidad tipo 1
De 35 a 39,9	Obesidad tipo 2
Superior a 40	Obesidad mórbida

Ficha Antropométrica: La antropometría mide aspectos como el peso, altura, longitudes, perímetros, diámetros y pliegues cutáneos, así como una serie de puntos anatómicos que nos dan una medida de cómo está formado nuestro cuerpo. No sólo nos permite saber cuánto pesamos, sino cómo está repartido ese peso entre los diferentes componentes del cuerpo, por consiguiente, el programa gimnasios públicos evaluará y hará seguimiento de la anatomía y medidas perimetrales de los usuarios que hagan parte del programa, basado en una ficha Antropométrica para su realización.

Requisitos relacionados con la persona que realizará las mediciones antropométricas.

- Poseer los conocimientos teórico y prácticos sobre antropometría en general y sobre las mediciones antropométricas que se realizarán.
- Guardar distancia prudencial por respeto a la persona examinada.²²

Requisitos relacionados con las mediciones antropométricas.

- Por convención internacional, todas las medidas se realizarán en el lado derecho del cuerpo.
- Antes de comenzar se marcarán, con lápiz demográfico, los puntos anatómicos que servirán de referencia para la toma posterior de medidas.
- En la realización de marcas y medidas antropométricas se seguirá una secuencia (arriba abajo o viceversa).



ACTIVIDAD FÍSICA

Formato Ficha de datos, ficha antropométrica de valoración de la condición física

Programa – Gimnasios Públicos/ 2023

Alcaldía Local de
Tunjuelito

Fecha: de 2023

Ficha No.:

Programa de actividad física para personas mayores de 18 años de la Localidad de Tunjuelito

Instructor:

Lugar:

NOMBRE	
DOCUMENTO	
EDAD	
PESO	
ESTATURA	
INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	
PERIMETRO DE CINTURA	
PERÍMETROS (CM)	
HOMBROS	
PECHO	
BRAZO	
CINTURA	
CADERA	
CINTURA	
PANTORILLA	
VALORACIÓN:	

MACROCICLO

De acuerdo con los puntos mencionados, el macro ciclo de entrenamiento dispuesto para la ejecución del presente proyecto se presenta como un anexo ajeno a este documento, debido al formato manejado para su diseño, por lo cual, se adjunta dentro de una carpeta específica, titulado con el nombre: Anexo 1. Macro ciclo Proyecto Gimnasios Públicos.



Referencias

- Arteaga, M. (1997). Desarrollo de la expresividad corporal. España: INDE Publicaciones.
- Berruezo, P. (2002). La grafomotricidad: el movimiento de la escritura. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales Número 6.
- Escobar, J. (2003). Actividad Física como estilo de vida saludable: Criterios básicos. Revista médica de Risaralda.
- Genua, M. (2001). Nutrición y valoración del estado nutricional en el anciano. Matia Fundazioa, 1-21.
- Gomeñuka, N. (2008). Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física. EFDeportes.com.
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Martínez Roca
- Hammond, K. (2001). Ingesta: análisis de la dieta. En S. E. Kathleen Mahan, Krause Dietoterapia (págs. 192-229). Madrid: Elsevier.
- Kelly, W. (1982). Psicología de la educación. Madrid: Ediciones Morata.
- Mosquera, L. (s,f). Tendencias de la Educación Física. Bogotá.
- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. EFDeportes.com.
- OMS. (1948). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Pacheco, C. (2012). La biopolítica en la actividad física, la calidad de vida y el cuidado de sí. Bogotá: Autore-s Editores S.A.S.
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. EFDeportes.com.

Porta, J. (1988): Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Torres (1996): Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas. Ed. Rosillo. Granada.

Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. EFDeportes.com.

