

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 1 de 3

Fecha: 10/04/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Liderazgo 2 - Centro Integrarte Atención Externa Grupo 10

1. TEMA: Acondicionamiento Físico. (Equilibrio, coordinación y fortalecimiento cardio vascular con aros)

2. OBJETIVO GENERAL

Proponen acciones que contribuyan a estimular explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices y socio-motrices de todos los participantes.

3. MARCO CONCEPTUAL

El equilibrio en la Educación Física

El equilibrio en educación física es una cualidad que unida a la coordinación es muy necesaria para el desarrollo motor. El equilibrio en educación física es considerado como una de las capacidades perceptivo motrices. La definición del mismo explica que es un estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan. Partiendo de que forma parte de las capacidades perceptivo motrices, a continuación, se hace un breve análisis de las que forma parte.

Si analizamos todas las habilidades y destrezas motrices básicos, podemos observar como en todas ellas están presentes el equilibrio y la coordinación. Partiendo de esto, se puede establecer la siguiente clasificación de habilidades motrices (1):

Coordinación Dinámica General: sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta sobre todo en los desplazamientos, giros y saltos.

Coordinación Óculo-manual. Interviene el mecanismo perceptivo y se manifiesta en los lanzamientos y recepciones de forma principal.

Coordinación Segmentaria: cuando no interviene el cuerpo al completo si no solo una parte del mismo. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y durante la fase de afianzamiento de la lateralidad.

Control Postural y Equilibrio en educación física: Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

Tipos de equilibrio en educación física

Podemos hablar de dos tipos distintos de equilibrio en educación física:

Dinámico: El cuerpo no está quieto, equilibrio durante el movimiento. Existe un tipo de equilibrio distintos para cada tipo de movimiento. Por ejemplo, en la mayoría de acciones es necesaria la capacidad de reequilibrar o búsqueda del equilibrio perdido para mantenerse, como dice la definición de equilibrio en educación física, en un estado de inmovilidad.

Estático: Consiste en asumir una postura y mantenerla durante cierto tiempo. Un claro ejemplo de este tipo de equilibrio son las posturas de yoga, donde el sujeto coloca su cuerpo en una postura y debe mantenerla sin moverse.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 2 de 3

¿Qué es la Coordinación?

La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de áreas cerebrales frontales, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día. No es raro que esta sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria. Afortunadamente, puede ser entrenada mediante estimulación cognitiva.

La práctica adecuada de los ejercicios de estimulación cerebral de CogniFit puede activar y fortalecer las diferentes capacidades cognitivas, como la coordinación. De hecho, hay estudios que demuestran las mejoras en coordinación de las personas mayores al usar CogniFit. Al practicar los juegos mentales de CogniFit, estimulamos un determinado patrón de activación neuronal. La activación repetida de este patrón puede ayudar a fomentar la creación de nuevas sinapsis y el fortalecimiento de las ya existentes. Esto nos permitiría reforzar y estimular esta y otras capacidades cognitivas. En cambio, si no entrenamos nuestra coordinación, nuestro cerebro ahorrará recursos, debilitando sus conexiones. De este modo, seríamos menos eficaces en las actividades que requieren de nuestra coordinación. Practicar diferentes juegos mentales puede ayudar mejorar nuestras capacidades cognitivas.

Psicomotricidad y coordinación

Cuando hablamos de coordinación, es importante diferenciarla de la psicomotricidad. La psicomotricidad es un término más amplio, ya que incluye aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Por tanto, no hace sólo referencia a la destreza con la que se lleva a cabo el movimiento, sino que también contempla la conciencia del propio cuerpo, la lateralidad, los conceptos espaciales, etc. Así, podemos hablar de diferentes tipos de psicomotricidad y de diferentes tipos de coordinación de manera más o menos independiente:

<https://mundoentrenamiento.com/equilibrio-en-educacion-fisica/>

4. METODOLOGÍA

La sesión se realiza en las horas de la mañana en la cancha del centro con el grupo de liderazgo 2, los participantes ingresan a los espacios de trabajo por sus propios medios, se evidencian tranquilos atentos a las indicaciones, colaboran con la organización de los espacios de trabajo. La actividad se estructura en tres fases,

1. **Fase Inicial:** En esta fase se realizan ejercicios de movilidad articular de forma descendente de cabeza a pies, buscando preparar el cuerpo para la parte principal de la sesión y prevenir lesiones, esta fase tuvo una duración de 15 minutos.
2. **Fase Principal:** En esta fase se desarrollan ejercicios de movilidad articular con aros, seguido de ejercicios de fortalecimiento muscular y equilibrio con una duración de 30 segundos por movimiento, entre estos ejercicios se realizan movimientos de saltos con un pie con los dos dentro y fuera del aro. Esta fase tiene una duración de 30 minutos.
3. **Fase Final:** En esta fase se realizan ejercicios de respiración y estiramiento para bajar el ritmo cardíaco y volver a la calma, esta fase tuvo una duración de 15 minutos.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 3 de 3

5. RECURSOS

- Humano
- Aros

RECURSOS HUMANOS

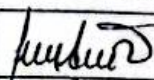
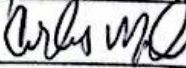
- Luz Amparo Bohórquez Martínez. Auxiliar de Enfermería.
- Carlos Andrés Molina Castillo. Educador Físico.

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Desarrollar y mantener diferentes actividades motoras relacionadas con ejercicios de movilidad, coordinación y equilibrio que ayuden fortalecer su independencia funcional y previniendo el sedentarismo.
- Proponer distintos juegos o actividades que busquen favorecer la sala diversión e interacción con pares, favoreciendo la independencia funcional.
- Fortalecer y mantener una adecuada movilidad articular a través de circuitos motores y tareas relacionados con desplazamientos tratando de mejorar su fuerza en extremidades inferiores y superiores

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Los participantes ingresan a los espacios de trabajo con supervisión de equipo de enfermería y profesional encargado de la actividad, muestras bajo manejo de sus hemisferios, se les dificulta realizar saltos a una pierna y a dos, toleran tiempos de trabajo moderados, logran terminar la sesión por completo. regresan a sus salones sin ninguna novedad.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Luz Amparo Bohórquez Martínez	Auxiliar de Enfermería	No Aplica	
Carlos Andrés Molina Castillo	Educador Físico	No Aplica	

ANEXO FOTOGRAFICO

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".