PROPUESTA EJECUTIVA: JORNADAS DEPORTIVAS COMPLENTARIAS "COLEGIOS AL AGUA"

INTRODUCCION

La actividad física escolar es una práctica saludable que debe ser fomentada en los estudiantes, tanto a través de programas de Educación Física como actividades complementarias y extraescolares de carácter físico-recreativo. Estas actividades no solo promueven la salud física, sino que también educan en aspectos básicos relacionados con los hábitos saludables, la higiene y la prevención de acciones.

En este sentido, se propone la realización de actividades extraescolares que permitan fortalecer el acervo motor de los niños y niñas, pertenecientes a las Instituciones Educativas DEL MUNICIPIO DE Funza, a través de la práctica de actividad física y la promoción del deporte, se busca brindar oportunidades para que los estudiantes participen en actividades recreo-deportivas y asistan a clases en el nivel 1 y 2 del centro acuático, como en la jornada complementaria.

El proyecto "COLEGIOS AL AGUA" es una iniciativa que busca promover la actividad física y el deporte en los estudiantes de establecimientos educativos oficiales del municipio de Funza. Este proyecto se divide en tres componentes: 1. Natación, 2. Actividad Recreo deportiva y 3. Jornada Complementaria. La primera se enfoca en la promoción de actividades acuáticas de manera segura, la segunda se enfoca en actividades recreativas que permitan fortalecer la condición física, fomentar la socialización y la diversión. La tercera busca promocionar la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable por medio del deporte de manera lúdica.

JUSTIFICACION

La implementación del programa de natación y actividades recreo deportivas se justifica por la importancia de fomentar la activad física y el deporte entre los niños y niñas, como parte integral de su educación y desarrollo integral.

La práctica regular de actividades físicas y deportivas, como la natación, aporta numerosos beneficios para el desarrollo integral de los niños y niñas, entre los que se destacan:

- ✓ Mejora de la coordinación motora y el equilibrio
- ✓ Fortalecimiento de los sistemas circulatorio y respiratorio
- ✓ Desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo
- ✓ Mejora de la autoestima y la confianza en sí mismos
- ✓ Reducción del estrés y la ansiedad

El deporte y la actividad física son fundamentales para el desarrollo motriz en edades tempranas y deben ser una parte integral de la educación. Este programa se enfoca en la

población estudiantil de Funza, buscando fortalecer su acervo motor a través de la práctica de actividades físicas, recreación, música y danza.

El plan de desarrollo municipal "Funza Evoluciona" incluye en la meta 14 de Educación, "Implementar un programa de recreación y deporte para los estudiantes de las instituciones oficiales de Funza" proporcionando acceso a jornadas de natación, recreación y actividad física para 2188 estudiantes (2008 estudiantes para el componente 1 y 2 y 180 estudiantes de jornada complementaria deportiva).

Finalmente, "Colegios al Agua" se alinea con la Ley 115 de 1994, que define la educación física como una disciplina científica esencial para el desarrollo integral y la mejora de la salud y calidad de vida de los individuos. Los lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte destacan la importancia de estas actividades como prácticas sociales que contribuyen al cultivo de la persona en todas sus dimensiones. ***(Ministerio de Educación Nacional 2000.Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte.***

INSTITUCION EDUCATIVA	GRADOS			
	3°	4°	5°	TOTAL
I.E.TECNICO AGROPECUARIA SAN RAMON	33	31	33	98
I.E.TECNICO AGROPECUARIA SAN RAMON-SEDE SAN MARCOS	91	58	70	219
I.E. MIGUEL ANTONIO CARO-URBANA	141	140	158	439
I.E. MIGUEL ANTONIO CARO-MARIA INMACULADA	120	115	124	359
I.E. DEPARTAMENTAL DE FUNZA- SEDE CERRITO	18	20	21	59
I.E. DEPARTAMENTAL DE FUNZA- SEDE HATO	72	72	60	204
I.E. DEPARTAMENTAL DE FUNZA- SEDE MEXICO	33	30	28	91
I.E. DEPARTAMENTAL DE FUNZA- SEDE SERREZUELITA	36	36	35	107
I.E. DEPARTAMENTAL DE FUNZA- SEDE FURATENA	72	70	73	215
I.E. DEPARTAMENTAL DE FUNZA- SEDE SAMARCANDA	29	27	23	79
I.E. TECNICA BICENTENARIO- SEDE SAN ANDRES	62	65	64	191
I.E. TECNICA BICENTENARIO- SEDE SAN JOSE	69	52	76	127
TOTAL				2008

(Cuadro No. 1- Base SIMAT Marzo 2025)

OBJETIVO GENERAL

Garantizar de manera conjunta entre Cundeportes Funza y la Secretaria de Educación, espacios para el desarrollo y fortalecimiento motor de los niños y niñas de las instituciones oficiales del municipio de Funza, por medio de la participación de jornadas de actividad física, recreación y deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Fomentar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas, a través de la natación, y actividades recreo deportivas, mejorando su coordinación, equilibrio, fuerza y confianza.
2. Fomentar la seguridad acuática, enseñando a los niños a identificar peligros en el agua y a tomar medidas para prevenir accidentes.
3. Promover la diversión y el juego en el agua, fomentando la creatividad y la imaginación de los niños y niñas.
4. Promover la actividad física y el deporte, como una forma de vida saludable y divertida.
5. Fomentar la socialización y el trabajo en equipo, a través de actividades y juegos que promuevan la cooperación y la comunicación.
6. Desarrollar habilidades y destrezas específicas en diferentes deportes y actividades recreo deportivas
7.

METAS DEL PROYECTO

- Para el final de la propuesta, que consta de seis clases por estudiante, se espera que al menos el 85% de los 2008 niños y niñas participantes logren mejorar sus habilidades en natación, enfocándose en el Nivel 1 de adaptación y fundamentación.
- Al finalizar el programa de natación, el 80% de los participantes podrán demostrar movimientos básicos en el agua en el nivel 2.
- Además, se evaluará la participación activa y el disfrute de los niños, buscando que un mínimo del 90% de los 188 niños y niñas de jornada complementaria que expresen satisfacción con las actividades realizadas en una encuesta al finalizar el programa.
- Al finalizar el programa de actividad recreo deportiva, el 85% de los participantes habrán mejorado su nivel de actividad física y habilidades motoras

METODOLOGIA

El proyecto de natación, actividades Recreodeportivas y jornada complementaria tendrá una duración total de seis sesiones, por estudiante, cada clase tendrá una duración de 45 minutos, la cual se desarrollara a través de tres componentes:

Componente 1: Natación
Componente 2: Actividad recreo deportiva
Componente 3: Jornada deportiva Complementaria

Componente 1: Natación

Objetivo: Promover actividades acuáticas de manera segura

Estructura del Programa:

1. CLASE 1:* Introducción al Nivel 1 de adaptación y fundamentación.
2. CLASE 2:* Continuación del Nivel 1 con ejercicios prácticos.
3. CLASE 3:* Evaluación del Nivel 1 y transición al Nivel 2.
4. CLASE 4:* Introducción al Nivel 2 de movimientos básicos.
5. CLASE 5:* Práctica intensiva de movimientos básicos.
6. CLASE 6:* Evaluación final y actividad recreativa.

Componente 2: Actividad recreo deportiva

Objetivo: Fortalecer las habilidades motoras de los estudiantes a través de la práctica de la actividad física y el deporte

Estructura del Programa:

1. CLASE 1: Aeróbicos
2. CLASE 2: Juegos de persecución
3. CLASE 3: Carreras y relevos
4. CLASE 4: juegos de coordinación y equilibrio.
5. CLASE 5: Exploración y aventura
6. CLASE 6: Acuayoga

Componente 3: Jornada deportiva Complementaria

Objetivo: Fomentar la práctica de actividad física y el deporte, promoviendo el desarrollo de habilidades motrices, la mejora de la condición física y la adquisición de valores y habilidades sociales, contribuyendo así a la formación integral de los participantes.

Estructura del Programa:

1. MODULO 1. Deportes en equipo
2. MODULO 2: Deportes individuales.
3. MODULO 3:.Juegos recreativos
4. MODULO 4: Actividades al aire libre
5. MODULO 5: Actividades de bienestar.

6. MODULO 6: Juegos tradicionales

CRONOGRAMA COMPONENTE 1 Y COMPONENTE 2

NATACION Y ACTIVIDAD RECREODEPORTIVA

La propuesta se desarrollara durante un periodo de cinco meses, con una intensidad horaria de 45 minutos, cada niño y niña recibirá 6 sesiones, las cuales incluyen nivel 1 y nivel 2 de natación y actividad recreodeportiva.

DIA	AFORO CLASE	HORARIO
Martes	42 niños	9am, 10am, 11am
Miércoles	42 niños	9am, 10am, 11am
Jueves	42 niños	9am, 10am, 11am
Viernes	42 niños	9am, 10am, 11am

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA CLASES DE NATACION

NIVEL 1: PRINCIPIANTES

INTRODUCCION A LA NATACION

SESION	TEMA	ACTIVIDAD
1	Presentación y seguridad en el agua	-Presentación del programa y objetivos - Introducción a la seguridad acuática - Juegos y actividades para conocer a los compañeros
2	Movimientos básicos en el agua	- Técnica de flotación - Movimiento de brazos y piernas - Juegos y actividades para practicar la flotación y el movimiento

3	Respiración y flotación	- Técnica de respiración - Sumergimiento y recuperación - Juegos y actividades para practicar la respiración y el sumergimiento

NIVEL 2: INTERMEDIOS

INTRODUCCION A LA NATACION

SESION	TEMA	ACTIVIDAD
1	Movimiento en el agua y juegos	- Movimiento en el agua - Juegos y actividades para practicar el movimiento y la coordinación - Diversión y juego en el agua
2	Seguridad acuática y rescate	- Seguridad acuática y prevención de accidentes - Técnica de rescate - Juegos y actividades para practicar la seguridad acuática y el rescate
3	Evaluación y celebración	- Evaluación del progreso de los niños - Celebración de los logros y la diversión

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA CLASES DE RECREACION

SESION	TEMA	ACTIVIDAD
1	Aeróbicos	- Aero fiesta - Ritmo y energía - Energía en

		movimiento
2	Juegos de persecución	- Escondite - Juego del lobo - Policías y ladrones
3	Carreras y relevos	- Carrera de velocidad - Carrera de obstáculos -Relevos por equipos
4	Juegos de coordinación y equilibrio.	- La cuerda floja - Saltar en laso - Relevos de equilibrio
5	Exploración y aventura	- Búsqueda del tesoro - Carrera de observación - Mini match recreativo
6	Acuayoga	- Ejercicios de respiración y meditación

El componente 1 y 2 está proyectado a beneficiar a 2008 niños y niñas de las Instituciones Educativas Oficiales del Municipio, teniendo con ello un impacto positivo en la salud física, emocional y cognitiva, desarrollando una mayor autoestima y confianza en sí mismos, habilidades sociales, como la comunicación y el trabajo en equipo.

PROTOCOLO PARA LA SESION DE NATACION

Pre-clase

1. Revisión de la lista de asistencia: Verificar la asistencia de los estudiantes y asegurarse de que todos estén presentes y listos para la clase.
2. Revisión del equipo y materiales: Verificar que el equipo y materiales necesarios estén disponibles y en buen estado.
3. Preparación del entorno: Asegurarse de que la piscina y el entorno estén limpios y seguros para la práctica.
4. Ingreso a los baños para el cambio del traje de baño

Calentamiento (5-10 minutos)

1. Ejercicios de estiramiento: Realizar ejercicios de estiramiento para preparar los músculos para la actividad física.
2. Movimientos de brazos y piernas: Realizar movimientos de brazos y piernas en el agua para calentar los músculos y preparar la técnica.

Desarrollo de la clase (40-45 minutos)

1. Técnica y habilidades: Enseñar y practicar técnicas y habilidades específicas de natación, como la braza, el crawl, el estilo libre, etc.
2. Ejercicios y juegos: Realizar ejercicios y juegos en el agua para practicar las técnicas y habilidades aprendidas.
3. Desarrollo de la condición física: Realizar ejercicios y actividades para mejorar la condición física, como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

Enfriamiento (5-10 minutos)

1. Ejercicios de estiramiento: Realizar ejercicios de estiramiento para enfriar los músculos y prevenir lesiones.
2. Movimientos de brazos y piernas: Realizar movimientos de brazos y piernas en el agua para enfriar los músculos y relajar el cuerpo.

Post-clase

1. Revisión de la lista de asistencia: Verificar la asistencia de los estudiantes y asegurarse de que todos hayan salido de la piscina.
2. Limpieza y mantenimiento: Limpiar y mantener el equipo y materiales utilizados en la clase.
3. Evaluación y retroalimentación: Evaluar la clase y proporcionar retroalimentación a los estudiantes sobre su progreso y áreas de mejora.

RECOMENDACIONES

- Todos los estudiantes tienen que ingresar 10 minutos antes de la clase para cambiarse con tiempo e ingresar y tener las clases en la hora estipulada.
- El traje de baño tiene que ser en licra y de una sola pieza con el cabello recogido.
- Todos los estudiantes tienen que presentar el consentimiento informado entregado por el instituto de Cundeportes Funza firmado por su acudiente para poder ingresar a la jornada
- No pueden consumir alimentos durante el desarrollo de las clases. El estudiante debe traer hidratación.
- El baño de entrada no es el mismo que el de salida.
- El docente del grupo los acompaña en todo momento de la jornada
- Los estudiantes no pueden traer joyas ni elementos de algún otro tipo de material.

ALCALDÍA DE FUNZA | CUNDEPORTES FUNZA

CRONOGRAMA COMPONENTE 3

JORNADA DEPORTIVA COMPLEMENTARIA

Este componente pretende promover la participación en actividades físicas y deportivas para mejorar la salud, la condición física, el bienestar general, desarrollando en los estudiantes habilidades y competencias deportivas específicas, como la técnica, la táctica y la estrategia, además de hacer uso del tiempo libre, en jornadas extra escolares.

Esta jornada se ejecutara en horas de la tarde con una intensidad de tres (3) horas diarias por sesión, los días martes, miércoles, jueves y viernes, para los grados 3°,4° y 5° de primaria, para lograr con ello un total de 180 estudiantes atendidos a la semana.

SEDE	AFORO CLASE	HORARIO
1. I.E.BICENTENARIO SEDE SAN ANDRES	45 NIÑOS-NIÑAS	3:00 PM A 6:00 PM
2. I.E.DEPARTAMENTAL SEDE FURATENA	45 NIÑOS-NIÑAS	3:00 PM A 6:00 PM
3. I.E.MIGUEL ANTONIO CARO SEDE URBANA	45 NIÑOS-NIÑAS	3:00 PM A 6:00 PM
4. I.E. SAN MARCOS	45 NIÑOS-NIÑAS	3:00 PM A 6:00 PM

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA CLASES DE JORNADA COMPLEMENTARIA

#	Actividad	Componente	Duración
1	Saludo de bienvenida, actividad recreativa e indicaciones generales	Interacción social	15´
2	Movilidad articular y calentamiento	Fortalecimiento físico y motor	15´
3	Actividad Física Deportiva Futbol Baloncesto, Microfutbol, Bal ón mano, Ultimate Recreación	Promoción de hábitos de vida saludable, trabajo en equipo y comunicación asertiva	60´
4	Actividad recreativa musicalizada	Desarrollo de cualidades físicas condicionales: ritm o, coordinación, Cualidades físicas básicas: Resistencia aeróbica	60´

Dirección. Cra. 6 N° 15 - 85 Coliseo Municipal
Teléfono. (601) 8269905
C.P 250020

5	Estiramiento y vuelta a la calma	Fortalecimiento físico y motor, desarrollo de cualidades físicas básicas: Flexibilidad	15´
6	Retroalimentación y despedida	Interacción social	15´

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA JORNADA COMPLEMENTARIA

SESION	TEMA	ACTIVIDAD
1	Deportes en equipo	- Futbol - Baloncesto - Voleibol
2	Deportes individuales.	- Atletismo - Tenis - Gimnasia
3	Juegos recreativos	- Juegos de mesa - Gincana(carrera de observación)
4	Actividades al aire libre	- Bombas de agua - Limbo - Capturar la bandera
5	Actividades de bienestar.	- YOGA - Pilates - Ejercicios Funcionales
6	Juegos tradicionales	- Golosa - Cucunuba

PERFILES REQUERIDOS PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTEGRANTES EQUIPO DE TRABAJO	FORMACIÓN
1 (uno) Coordinador del proyecto	Licenciado en recreación y turismo o afines
4 (cuatro) Instructores	Licenciado en educación física o afines.
1 (uno) Salvavidas	Personal capacitado y certificado en salvamento

1 (uno) enfermera	Persona capacitada en el área
3 (tres) docentes	Docente, técnico o Tecnólogo en el área

PRESUPUESTO PROYECTADO

Este presupuesto se ha elaborado teniendo en cuenta los objetivos y la necesidad de contratar este programa porque puede tener un impacto positivo en la salud, el bienestar, el desarrollo integral y la educación en los niños y niñas de nuestro municipio.

ENTIDAD	RECURSO	CANTIDAD DE ESTUDIANTES	ACTIVIDAD/CARACTERISTICA	PLAZO DE EJECUCION	VALOR POR CLASE	VALOR POR 5 MESES	VALOR TOTAL	%
SECRETARIA DE EDUCACION	$150.000.000	2008	INGRESO AL CENTRO ACUATICO/TALENTO HUMANO	5 MESES	$12.450	$74.700	$149.997.600	70%
CUNDEPORTES	$65.059.200	2008	ACTIVIDAD RECREODEPORTIVA	5 MESES	$5.400	$32.400	$65.059.200	30%
TOTAL	$215.056.800	2008		5 MESES			$215.056.800	100%

El Instituto para la Recreación y el deporte Cundeportes Funza, en el marco del convenio interadministrativo para la prestación de servicios de piscinas y actividades recreodeportivas, garantiza la contratación y vigencia de las pólizas de seguro necesarias para cubrir posibles riesgos y accidentes durante las actividades.

Estas pólizas garantizan la protección y seguridad de los participantes, cumpliendo con los requisitos legales y contractuales establecidos para este tipo de convenios. La garantía de estas pólizas por parte de Cundeportes proporciona confianza y tranquilidad a todos los involucrados en las actividades.

La implementación de estas pólizas permitirá desarrollar las actividades con la confianza y seguridad necesarias para todos los participantes. Así pues, la entidad requiere una póliza de aseguramiento que cubra los niños de las Instituciones Educativas Oficiales beneficiadas hasta el 30 de noviembre de 2025.

ALCALDÍA DE FUNZA | CUNDEPORTES FUNZA

AMPAROS	VALOR ASEGURADO
Muerte accidental	$8.000.000
Muerte por cualquier causa	$8.000.000
Desmembración	$8.000.000
Gastos médicos por accidente	$6.000.000
Auxilio funerario por muerte accidental o muerte natural	$3.000.000
Gastos de traslados por accidente	$800.000
Rehabilitación integral por accidente	$8.000.000
Inhabilitación total y permanente	$8.000.000

Amparar al asegurado durante la vigencia del convenio, cuando esta sufra alguna lesión orgánica, perturbación funcional permanente o temporal, causada por accidente, que se entiende como hecho exterior, imprevisto, repentino, violento o independiente de la voluntad, que no haya sido provocado deliberadamente por el asegurado.

Se proyecta 2.008 estudiantes de las 4 instituciones educativas oficiales del Municipio, no inscritos en las escuelas de formación de Cundeportes.

VALOR DE PRIMA: $10.000 por inscrito **(PRIMA DIRECTA)**

Cordialmente,

JENNI VASQUEZ FIGUEROA

DIRECTORA CUNDEPORTES FUNZA.

Dirección. Cra. 6 N° 15 - 85 Coliseo Municipal
Teléfono. (601) 8269905
C.P 250020