

**PLAN PEDAGÓGICO DE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN ACTIVIDAD
FÍSICA**

COMPONENTE PROYECTO DE INVERSIÓN 1926-2024

ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR

PLANEACIÓN SOCIAL

ÁREA DE DEPORTES

BOGOTÁ D, C 2025

RESUMEN

El siguiente documento tendrá como propósito abarcar el proyecto de inversión No. 1926 “CIUDAD BOLÍVAR, UN NUEVO CONTRATO SOCIAL Y AMBIENTAL EN DEPORTE Y NUEVAS TENDENCIAS PARA LOS HABITANTES DE LA LOCALIDAD” que busca posicionar a Bogotá como un referente en cultura, deporte, recreación y actividad física, con parques destinados al desarrollo y al mejoramiento de los hábitos de vida saludable en la población. La inactividad física está vinculada a diversas enfermedades prevenibles y se ha reconocido como un problema de salud pública. En respuesta, la entidad territorial ha implementado programas para promover la actividad física, el deporte y la recreación en el distrito capital, los beneficiarios del programa comprenden edades entre los 6 a 17 años, el componente a destacar de este plan metodológico será la actividad física. Este plan está estructurado de la siguiente manera: objetivo general, objetivos específicos, metodología, plan pedagógico proyectado para una duración de 7 meses, adicionalmente, se contempla un cronograma general de contenidos para la realización del proyecto.

La Alcaldía Local reafirma su compromiso con la práctica del deporte y la actividad física, buscando integrar en la vida diaria de las generaciones presentes y futuras, promoviendo hábitos saludables tanto físicos como mentales en la comunidad de Ciudad Bolívar.

IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

PLAN DE DESARROLLO LOCAL	El presente proyecto se encuentra en el marco del Propósito 1 “Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, Programa: Bogotá, referente en cultura, deporte, recreación y actividad física, con parques para el desarrollo y la salud”; Proyecto 1926: Ciudad Bolívar, un nuevo contrato social y ambiental en deporte y nuevas tendencias para los habitantes de la localidad
PROPOSITO	Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política
PROGRAMA	Bogotá, referente en cultura, deporte, recreación y actividad física, con parques para el desarrollo y la salud
CODIGO DEL PROYECTO	Proyecto 1926
NOMBRE DEL PROYECTO	Ciudad Bolívar, un nuevo contrato social y ambiental en deporte y nuevas tendencias para los habitantes de la localidad.
COMPONENTE	Formación Deportiva
META PLAN DE DESARROLLO 2021 -2024	Capacitar 4.000 personas en los campos deportivos – 2021-2024
AÑO DE VIGENCIA	2024

POBLACIÓN

Los beneficiarios de este proyecto de inversión serán en una población entre los 6 a los 17 años. Que residan en la localidad de Ciudad Bolívar.

LOCALIZACIÓN



INTRODUCCIÓN

La inactividad física está asociada con numerosas enfermedades prevenibles y es reconocida recientemente como un problema de salud pública, la entidad territorial ha enfocado programas sociales destinados a promocionar la actividad física en cada uno de los territorios del distrito capital, cómo se evidencia en el plan de desarrollo local en su proyecto de Inversión No 1926 “CIUDAD BOLÍVAR, UN NUEVO CONTRATO SOCIAL Y AMBIENTAL EN DEPORTE Y NUEVAS TENDENCIAS PARA LOS HABITANTES DE LA LOCALIDAD”, cuyo programa busca “Bogotá, referente en cultura, deporte, recreación y actividad física, con parques para el desarrollo y la salud”.

El programa de actividad física es una estrategia que busca que los niños, niñas, jóvenes, adultos y personas mayores de la localidad de Ciudad Bolívar se beneficien de un espacio de movimiento corporal a través del programa, de tal manera que este contribuya a generar hábitos de vida saludable, fortalecimiento motor, inclusión social, entre otros beneficios que permitan mejorar su calidad de vida y ofrecer nuevas oportunidades para su desarrollo personal. Con esta estrategia, la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar, ratifica su compromiso de hacer de la práctica del deporte y la actividad física un componente incluido en la cotidianidad de las generaciones actuales y futuras.

OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica regular de la AF dentro de la comunidad de Ciudad Bolívar, para centrar su atención en actividades orientadas al fortalecimiento de los hábitos de vida saludables, físicos y mentales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante la actividad física a través de la lúdica y actividades adecuadas a su edad.
- Desarrollar en los beneficiarios la capacidad de tomar decisiones frente a modificaciones en su estilo de vida que genere cambios comportamentales positivos y aporten en su estado de salud.
- Generar experiencias motrices que estén orientadas al fortalecimiento de los valores, el aprovechamiento del tiempo libre, uso apropiado del espacio y la sana convivencia.

METODOLOGÍA

La metodología y los estilos de enseñanza son elementos esenciales en el proceso de formación, ya que definen cómo se transmite el conocimiento y se facilita el aprendizaje. Una metodología bien estructurada proporciona el marco necesario para organizar las actividades y alcanzar los objetivos formativos, mientras que los estilos de enseñanza permiten al docente adaptar su enfoque según las características, necesidades y contextos de los beneficiarios.

El equilibrio entre estos dos aspectos garantiza un proceso de enseñanza-aprendizaje dinámico, inclusivo y efectivo. Este documento aborda las bases metodológicas y los estilos de enseñanza, destacando su importancia y cómo se complementan para optimizar el desarrollo integral de los aprendices.

Para el desarrollo del plan pedagógico se tendrá como referente el libro “La enseñanza de la educación física” la reforma de los estilos de enseñanza por Muska Mosston & Sara Ashworth. Es necesario aclarar que, los estilos de enseñanza propuestos a continuación serán expuestos de manera superficial ya que el formador contará con la autonomía y una lectura de realidades para desarrollar y propiciar un enfoque armonioso entre formación y aprendizaje con ayuda de este apartado.

- **Comando directo:** En este estilo, el profesor o líder actúa como la figura principal que dirige, guía y controla las actividades de los estudiantes o participantes, proporcionando instrucciones claras y detalladas sobre qué hacer y cómo hacerlo.
- **El descubrimiento guiado:** Es un estilo de enseñanza que busca que los alumnos descubran soluciones a través de la observación y la experimentación. En este método, el profesor guía a los alumnos para que lleguen a la respuesta deseada. De esta forma el beneficiario se convierte en un sujeto activo que analiza la situación y encuentra su propia respuesta.
- **Enseñanza Recíproca:** Es un estilo de enseñanza en el que los estudiantes trabajan en parejas o grupos pequeños, alternando roles entre **instructor** y **aprendiz**. Este enfoque fomenta la colaboración y permite que los estudiantes no solo practiquen las habilidades o conceptos, sino que también los refuercen al explicarlos y enseñarlos a sus compañeros.
- **Resolución de Problemas:** Es un **estilo de enseñanza** que pone a los estudiantes en el centro del proceso de aprendizaje, desafiando a enfrentar situaciones o problemas prácticos que requieren de su capacidad para analizar, investigar y encontrar soluciones. A través de este enfoque, los estudiantes no solo aprenden a resolver un problema en particular, sino que también desarrollan habilidades cognitivas y de pensamiento crítico.

ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN

Teniendo en cuenta el plan pedagógico anteriormente diseñado, se propone la estructura base de una sesión de clase, como guía y herramienta para el desarrollo.

De esta forma cada sesión se debe componer de la siguiente manera:

- **BIENVENIDA**
Esta primera intervención será propuesta para las recomendaciones iniciales de la sesión y para presentar el objetivo de la sesión.
- **CALENTAMIENTO**



El calentamiento se realizará a través de la activación y dinamización del grupo, es este proceso se deben tener en cuenta tres aspectos fundamentales:

- ✓ Elevación de temperatura corporal como, por ejemplo: caminar a ritmo moderado, realización de movimientos corporales cotidianos...
- ✓ Movilidad articular como, por ejemplo: movimientos de rotación, extensión, flexión, abducción, aducción...
- ✓ Calentamiento específico que será determinado por los grupos musculares que tendrán mayor influencia en las actividades propuestas.

SUGERENCIA: El tiempo de esta fase depende de diversos aspectos: las características de las actividades posteriores, las condiciones climáticas, lesiones previas, estado físico, estado psicológico. Aunque no hay un tiempo delimitado se recomienda que este pueda oscilar entre los 10 y 20 minutos aproximadamente.

● FASE CENTRAL



La fase central es la más relevante de toda la sesión, ya que en ella se lleva a cabo el desarrollo del objetivo principal según el enfoque pedagógico. En este periodo, se ejecutan los criterios de organización del trabajo, con una duración que varía entre 30 y 40 minutos, dependiendo de la actividad. Durante esta etapa, se hace hincapié en equilibrar la intensidad y duración de los ejercicios con tiempos adecuados de recuperación, buscando mantener un ambiente ameno y relajado, siempre que sea posible

● FASE FINAL



Esta fase incluye ejercicios de estiramiento, corrección postural y técnicas de relajación. El objetivo de los estiramientos es aumentar la amplitud de movimiento de los músculos del cuerpo en su totalidad (parte superior, tronco y parte inferior), con un enfoque particular en las áreas que se utilizarán en la actividad posterior. Estos ejercicios se realizan de manera individualizada, y grupal teniendo en cuenta las capacidades de cada participante, con un movimiento lento y manteniendo cada posición.

La última parte de la sesión se dedica a la reflexión grupal sobre lo realizado. El propósito es que la experiencia sea significativa para los participantes, promoviendo un enfoque que no se limite al simple acto de hacer, sino que se convierta en un "saber hacer", ayudándoles a desarrollar hábitos de ejercicio físico saludable.

RECURSOS

Recurso humano

Para la realización de este proyecto se contará con un equipo administrativo de gestión enfocado en direccionar y planear las diferentes estrategias para el desarrollo de este, además se contará con profesionales capacitados que apoyen y orienten el proceso pedagógico y formativo a partir de la práctica en el territorio para los beneficiarios.

Materiales

Los elementos que se exponen a continuación serán herramientas de apoyo para el desarrollo de las actividades a realizar

- Balones
- Aros
- Escalera de coordinación
- Conos
- Bastones

Escenarios

Este proyecto se ejecutará en la localidad de Ciudad Bolívar contando con espacios deportivos como los parques zonales y lugares dispuestos por la comunidad.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

La práctica regular de Actividad Física proporciona enorme cantidad de beneficios, en todas las personas sin importar su rango etario y a pesar que han sido ampliamente demostrados la asociación positiva con el bienestar psicológico, la salud ósea, y el

desarrollo de habilidades motoras y se asocia negativamente con la circunferencia de la cintura y la agrupación de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, se ven tendencias alarmantes a escala mundial de disminución de la actividad física entre los niños y jóvenes. También es muy grave la disminución de la educación y otras actividades físicas escolares. En la mayoría de los países del mundo, desarrollados y en vías de desarrollo, se ve esa evolución, y donde más alarmante resulta es en las zonas de mayor vulnerabilidad, en particular en las ciudades densamente pobladas y en rápido crecimiento. [1]

A través de revisiones sistemáticas los autores han evidenciado cómo los gobiernos han solicitado a las diferentes instituciones públicas y privadas tomar un papel activo en la promoción de actividad física, sobre todo como un medio para combatir los problemas de salud tales como las enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2.

Participar en actividad física en las comunidades es particularmente relevante para las minorías, para las personas de mayor vulnerabilidad social y económica ya que están en mayor riesgo de inactividad y sobrepeso, puesto que es más complejo acceder no a programas de actividades que estén enfocadas en el bienestar físico.

El proyecto de Inversión No 1926 “CIUDAD BOLÍVAR, UN NUEVO CONTRATO SOCIAL Y AMBIENTAL EN DEPORTE Y NUEVAS TENDENCIAS PARA LOS HABITANTES DE LA LOCALIDAD”, es un proyecto que permite a los habitantes de la localidad disfrutar de un espacio de movimiento corporal a través de los grupos de actividad física donde los beneficiarios podrán cumplir con las recomendaciones internacionales de realizar 1 hora al día de tal manera que contribuya a generar hábitos de vida saludable generando valores como el respeto por el otro, la tolerancia, inclusión social que permitan mejorar su calidad de vida y ofrecer nuevas oportunidades para su desarrollo personal. Con esta estrategia, la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar ratifica su compromiso de hacer de la práctica del deporte y la actividad física un componente incluido en la cotidianidad de las generaciones actuales y futuras.

Las oportunidades que proveen las escuelas de la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar a sus comunidades realzan sus valores sociales y personales desde la actividad física y recreativa, encaminado a un mejor desarrollo de la calidad de vida.

[1]

Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A.-M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical Activity During School Recess: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328. doi: 10.1016/j.amepre.2012.05.019

EVALUACIÓN

El proyecto ejecutará un procedimiento que pretende evaluar la capacidad aeróbica, el desempeño muscular, y la función motriz de los beneficiarios, por ende, se exponen los siguientes test, para obtener una medición de su disposición para realizar esfuerzos físicos, los resultados servirán como base para desarrollar programas de actividad ajustados a las necesidades, con el fin de mejorar su bienestar general.

TEST DE VALORACIÓN DE APTITUDES FÍSICAS

- **TEST DE LEGER**

Se encarga de valorar el consumo de oxígeno máximo de oxígeno (VO₂ máx.) en los usuarios del programa.

Metodología: Denominado también test de Course Navette, el objetivo de esta prueba es estimar el consumo máximo de oxígeno (V máx). Es una prueba incremental, que consiste en recorrer una distancia de 20 metros, ida y vuelta, al ritmo que marca una señal sonora del correspondiente test. La prueba es por etapas de un minuto, se inicia a una velocidad de 8,5 km/h y se incrementa la velocidad 0,5 km/h cada etapa (Coronado & Petro, 2010).

TEST DE LEGER			
Edades	4 A 7 años	8 A 11 años	12 A 17 años
Excelente	14 a 21	15 a 21	17 a 21
Sobresaliente	10 a 13	11 a 14	13 a 16
Bueno	6 a 9	8 a 10	9 a 12
Regular	3 a 5	4 a 7	5 a 8
Malo	0 a 2	0 a 3	0 a 4
*De acuerdo al numero de estaciones superadas			

- **TEST DE SALTO DE LONGITUD**

Determinar la fuerza explosiva en miembros inferiores.

Metodología: El evaluado debe colocarse detrás de la línea de partida sin tocarla, con los pies ligeramente separados. Debe flexionar las piernas y saltar hacia delante, lo más lejos posible (Coronado & Petro, 2010).

SALTO SIN IMPULSO			
Edades	4 A 7 años	8 A 11 años	12 A 17 años
Excelente	>1,55	>1,74	> 1,93
Sobresaliente	1,32 - 1,54	1,53 - 1,73	1,68 - 1,92
Bueno	1,09 - 1,31	1,33 - 1,52	1,44 - 1,67
Regular	0,84 - 1,08	1,10 - 1,32	1,16 - 1,43
Malo	< 0,83	< 1,09	< 1,15
*De acuerdo a la distancia medida en cm			

• TEST DE WELLS

Evalúa la flexibilidad del tronco o zonas que se asocian a la flexión de este.

Metodología: El/a NNA descalzo/a, sentado al frente del flexómetro con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La espalda, hombros y cabeza deben estar apoyados contra la pared. Las manos se colocan una sobre la otra extendiendo los brazos hacia adelante, pero manteniendo la espalda y cabeza en contacto con la pared. Se mide la distancia desde la punta de los dedos hasta el borde del cajón la cual se considera como el “valor cero”.

Desde la posición anterior, se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse lo más posible. Se mantiene esta posición durante 2-3 segundos (Alba, 2005). Se realizan tres intentos y se escoge el mejor resultado (Coronado & Petro, 2010).

TEST DE WELLS O SIT AND REACH			
Edades	de 4 A 7 años	DE 8 A 11 años	DE 12 A 17 años
Excelente	> +20	> +20	> +30
Sobresaliente	+19 a +9	+26 a +16	+29 a +21
Bueno	+8 a 0	+15 a 0	+20 a 0
Regular	-1 a - 13	-1 a -10	-1 a -7
Malo	-14 a - 18	-11 a -20	-8 a -15
*De acuerdo a la medición por centímetros			

• TEST DE COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL (Lanzamiento)

Apreciar en los estudiantes la capacidad básica de lanzamiento para un buen desarrollo de las actividades físicas.

Metodología: Ubicados por parejas, enfrentados a una distancia de 8 metros con una pelota, deberán pasarla con las manos 25 veces sin que ésta caiga al suelo ya que los errores serán contados individualmente (López, 2007).

PRUEBA DE COORDINACIÓN OCÚLO MANUAL			
Edades	de 4 A 7 años	DE 8 A 11 años	DE 12 A 17 años
Excelente	0 a 5	0 a 3	0 a 1
Sobresaliente	6 a 10	4 a 8	2 a 5
Bueno	11 a 15	9 a 13	6 a 11
Regular	16 a 20	14 a 18	12 a 16
Malo	21 a 25	19 a 25	17 a 25
*De acuerdo a los errores del lanzamiento			

- **TEST DE COORDINACIÓN OCÚLO-MANUAL (Bote - Dribling)**

Apreciar la capacidad que tienen los estudiantes de dribling como capacidad básica de lanzamiento.

Metodología: ubicados individualmente con un balón de baloncesto o un balón que bote deberá realizar 25 lanzamientos contra el piso de manera continua donde el balón sólo podrá rebotar una vez se contará el número de errores que cometa (López, 2007).

EVALUACION OCULO MANUAL DE BOTE O DRIBLIG			
Edades	de 4 A 7 años	DE 8 A 11 años	DE 12 A 17 años
Excelente	0 a 5	0 a 3	0 a 1
Sobresaliente	6 a 10	4 a 8	2 a 5
Bueno	11 a 15	9 a 13	6 a 11
Regular	16 a 20	14 a 18	12 a 16
Malo	21 a 25	19 a 25	17 a 25
*De acuerdo a los errores en el bote o driblig de balon			

- **TEST DE EQUILIBRIO**

Conocer la capacidad física del equilibrio tanto en la motricidad global y fina de los beneficiarios del programa de formación deportiva.

Metodología: De manera individual deberán caminar por encima de las líneas de demarcación del campo de fútbol o baloncesto poniendo un pie delante de otro sin equivocarse o colocándolo fuera de la demarcación, se contará la cantidad de errores que cometa en el recorrido de una vuelta al campo de juego (López, 2007).

TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO			
Edades	de 4 A 7 años	DE 8 A 11 años	DE 12 A 17 años
Excelente	0 a 3	0 a 2	0 a 1
Sobresaliente	4 a 6	3 a 4	2 a 3
Bueno	7 a 9	5 a 6	4 a 5
Regular	10 a 12	7 a 8	6 a 7
Malo	13 a 15	9 a 10	8 a 9
*De acuerdo a los errores o perdidas de equilibrio			

PLAN PEDAGÓGICO

OBJETIVO: Promover y mejorar la práctica regular de Actividad Física, a través de estrategias que integren hábitos de vida saludable adquiriendo destrezas motrices, valores y habilidades sociales; con el fin de aportar en la disminución de comportamientos sedentarios.

	MÓDULO	COMPONENTE	OBJETIVO	TEMA	CONTENIDOS
1	Acondicionamiento físico	Cuerpo, movimiento y adaptación	Explorar el reconocimiento corporal a partir de la actividad y el acondicionamiento físico del participante	Corporalidad y Movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Autorreconocimiento: Desde mí corporalidad y el reconocimiento de la corporalidad del otro
				Comportamiento frente a la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudes frente a la Actividad Física • Test de entrada para el diagnóstico inicial • Motivaciones, gustos e intereses frente a la Actividad Física

		Composición Corporal	Crear hábitos saludables a través de prácticas de alimentación y actividad física con el fin de generar conciencia y autocuidado.	Peso saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones de alimentación saludable y actividad física • Hidratación • Peso Ideal
2	Capacidades físicas	Resistencia cardiovascular	Potencializar la capacidad aeróbica a través de actividades lúdicas que permitan limitar la fatiga y mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.	Resistencia aeróbica y anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia con elementos • Cambios de ritmo • Circuitos de resistencia • Ejercicios de relevos
		Flexibilidad	Aplicar diferentes procesos que permitan estimular la flexibilidad y elasticidad de los beneficiarios, por medio de ejercicios activos y pasivos.	Flexibilidad general y movilidad corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Elasticidad muscular • Flexibilidad estática • Flexibilidad dinámica

3	Capacidades físicas	Fuerza	Favorecer el desarrollo de la fuerza involucrando la globalidad de grupos musculares, utilizando diferentes niveles de esfuerzo.	Fuerza básica	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza resistencia • Fuerza estática • Fuerza dinámica
		Velocidad	Estimular el sistema neuromuscular de los beneficiarios mediante ejercicios, generando el menor tiempo de reacción posible frente a los estímulos específicos de la actividad realizada.	Velocidad y potencia muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de reacción. • Velocidad gestual. • Velocidad cíclica. • Velocidad acíclica.
4	Habilidades y destrezas	Aprendizaje y adquisición a través de la práctica	Fortalecer la construcción del esquema corporal y las relaciones de su cuerpo en el entorno.	Estructuración espacio temporal	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento propioceptivo • Noción del espacio y tiempo • Orientación
5	Habilidades y destrezas	Aprendizaje y adquisición a través de la práctica	Desarrollar actividades lúdicas y rítmicas tales como juegos, rondas y	Coordinación global y segmentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de desplazamiento • Saltos de diferente tipo • Coordinación óculo-manual • Coordinación óculo-pédica • Coordinación dinámica-general

			formas jugadas.		<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación fina y gruesa
6	Coordinación y ritmo	Movimientos Funcionales	Desarrollar las capacidades físico - motrices por medio de movimientos funcionales que involucran múltiples articulaciones en distintos planos y ejes corporales, utilizando su propio peso.	Posturas generales de la cotidianidad	<ul style="list-style-type: none"> • Propiocepción • Movimientos cotidianos • Movimientos rítmicos • Estabilidad corporal
		Técnicas Corporales	Potencializar las habilidades cerebrales, las habilidades coordinativas y la inteligencia emocional, a través del trabajo corporal por medio de movimientos, posturas físicas y ejercicios respiratorios.	Estabilidad y control postural	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia postural • Exploración del movimiento • Exploración sensorial • Ejercicios de respiración

7	Coordinación y ritmo	Danzas	<p>Generar expresiones rítmicas de movimiento corporal y armonización auditiva apoyado en el baile con el fin de aportar en la creación de relaciones interpersonales y coordinativas durante la práctica de la actividad física.</p>	<p>Expresión corporal a través del baile</p> <p>Trabajo cooperativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ritmo ● Coordinación ● Memoria motriz ● Montaje coreográfico ● Trabajo en equipo
---	----------------------	--------	---	---	--

MARCO CONCEPTUAL

Proporcionar una estructura teórica para guiar la enseñanza y el aprendizaje de la actividad física, enfocándose en la adquisición de habilidades motoras, la mejora de la condición física y el desarrollo de la conciencia corporal.

Concepto Clave	Definición	Relaciones
Habilidades Motoras:	Capacidades para realizar movimientos y acciones físicas, como correr, saltar, lanzar, etc.	Habilidades Motoras-Condición Física: La práctica regular de habilidades motoras mejora la condición física.
Condición Física	Estado de salud y bienestar físico, que se mejora a través de la práctica regular de la actividad física.	Condición Física-Conciencia Corporal: La mejora de la condición física aumenta la conciencia corporal.
Conciencia Corporal	Capacidad para percibir y entender el propio cuerpo y sus movimientos.	Conciencia Corporal-Habilidades Motoras: La conciencia corporal mejora la ejecución de habilidades motoras.
Actividad Física	Movimiento corporal que requiere esfuerzo físico y mejora la condición física.	

CRONOGRAMA DE CONTENIDOS	
SEMANAS	CONTENIDOS
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Autorreconocimiento: Desde mí corporalidad y el reconocimiento de la corporalidad del otro. • Aptitudes frente a la Actividad Física.
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Test de entrada para el diagnóstico inicial. • Motivaciones, gustos e intereses frente a la Actividad Física.
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones de alimentación saludable, actividad física, hábitos de hidratación y peso corporal.
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la resistencia cardiovascular, con elementos. • Circuitos de resistencia y de relevos. • Fortalecimiento de la flexibilidad, a partir de la movilidad articular.
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la resistencia cardiovascular, con cambios de ritmo. • Fortalecimiento de la flexibilidad a partir de la elasticidad muscular estática y dinámica.
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la fuerza-resistencia.
SEMANA 7	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la velocidad de reacción.
SEMANA 8	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la fuerza estática.
SEMANA 9	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la velocidad gestual.
SEMANA 10	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la fuerza dinámica.
SEMANA 11	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la velocidad cíclica y acíclica.
SEMANA 12	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento propioceptivo.
SEMANA 13	<ul style="list-style-type: none"> • Noción del espacio y tiempo.

SEMANA 14	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación espacial.
SEMANA 15	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación dinámico general.
SEMANA 16	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación dinámico general.
SEMANA 17	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de coordinación con desplazamientos y saltos.
SEMANA 18	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo-manual.
SEMANA 19	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo-pédica.
SEMANA 20	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación fina y gruesa.
SEMANA 21	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos funcionales a partir de la propiocepción. • Movimientos cotidianos.
SEMANA 22	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoramiento de técnicas corporales a partir de la conciencia postural. • Exploración del movimiento.
SEMANA 23	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoramiento de la estabilidad corporal. • Ejercicios de respiración.
SEMANA 24	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal a través del baile y el ritmo.
SEMANA 25	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo de coordinación a partir de la memoria motriz.
SEMANA 26	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo cooperativo a través de un montaje coreográfico.
SEMANA 27	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de muestras artísticas.
SEMANA 28	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización y cierre del programa pedagógico.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

A continuación, se proponen diversas actividades que favorecen la ejecución del programa y facilitan el desarrollo del plan metodológico, cabe aclarar que dichos ejercicios deben ser básicos (movimientos gimnásticos, juegos, formas jugadas, expresión corporal, relajación, masajes, actividades de la condición física). Entre otros, que sean de facilidad para toda la población.

- **Gimnasia de Mantenimiento:** Aquí se realizan todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.
 - ✓ Resistencia Aeróbica. Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.
 - ✓ Equilibrios: Estático y dinámico.
 - ✓ Coordinación: Simple y Compleja.
 - ✓ Movilidad Articular o Flexibilidad.
 - ✓ Ejercicios de Velocidad: Reacción y Traslación
 - ✓ Tonificación Muscular o fuerza: Trabajo con su propio peso corporal. Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg.)
- **Juegos y Formas Jugadas:** Se debe incentivar a los beneficiarios a que ellos propongan los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, teniendo en cuenta el objetivo planteado para la sesión, con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta una sana competencia, y un desarrollo cooperativo positivo.
- **Gimnasia básica:** Se utilizan ejercicios de expresión corporal que buscan desarrollar, fortalecer y mantener el cuerpo en buen estado. Se realiza mediante una serie de ejercicios y movimientos regulados que ponen a prueba la fuerza, la agilidad, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia, se puede incluir el yoga y otras actividades de reconocimiento corporal.
- **Actividades Rítmicas.** Son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizará siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente el bit de la música para cada parte de la clase. Adicionalmente, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc elemento corporal propio.
- **Relajación:** La relajación es un estado de conciencia en el que se alcanza un estado de confort mental y físico. Se puede lograr a través de diferentes técnicas, como la relajación muscular progresiva. Es un estado de conciencia en el que se alcanza un estado de confort mental y físico. Se puede lograr a través de diferentes técnicas, como la relajación muscular progresiva, se elimina la tensión

muscular. Favorece la recuperación de la fatiga, los estiramientos, que ayudan a eliminar la tensión muscular, a evitar agujetas y a mejorar la circulación es importante que en la fase final de las sesiones se dedique un tiempo para la relajación puesto que esta ayuda a aliviar la tensión muscular y a equilibrar el cuerpo.