PLAN PEDAGÓGICO ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR

PROYECTO DE INVERSIÓN SECTOR DEPORTE

2847 "BOSA DEPORTE Y RECREACIÓN PARA LA APROPIACIÓN EFECTIVA DEL ESPACIO PÚBLICO Y LA CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA"

META 2 FORMACIÓN DEPORTIVA

PLAN PEDAGÓGICO ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR

2025

CONTENIDO

1. **Introducción.**
2. **Justificación.**
3. **Objetivo General.**
4. **Objetivos Específicos.**
5. **Población.**
6. **Alcance o Cobertura.**
7. **Estructura del Programa.**
8. **Recursos.**
9. **Metas.**
10. **Metodología.**
11. **Control, Seguimiento y Evaluación.**
12. **Cronograma de Actividades.**
13. **Escenarios.**
14. **Anexos.**
15. **Referencias Bibliográficas.**

PLAN PEDAGÓGICO ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PERSONA MAYOR

Introducción

La Alcaldía Local de Bosa; con el fin de mejorar las condiciones de salud , la calidad de vida y el aprovechamiento del tiempo libre de la población adulta de la localidad, pone en marcha el proyecto 2847 "BOSA DEPORTE Y RECREACIÓN PARA LA APROPIACIÓN EFECTIVA DEL ESPACIO PÚBLICO Y LA CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA"; en el marco del cual se crea el programa de Actividad Física para la Persona Mayor, que busca brindar bienestar y esparcimiento a la población de las personas mayores de la localidad, llevando a los escenarios deportivos metropolitanos, zonales, barriales y comunales una variedad de actividades deportivas, recreativas y lúdicas, especialmente diseñadas para ello; considerando la relevancia del uso de parques y espacios lúdico recreativos como indicadores de calidad de vida y bienestar (Juliao, Sanchez , & Reina, 2023).

Con respecto a dicho proyecto se tiene una meta específica que contempla brindar atención a grupos de persona mayor, desde una perspectiva recreativa y formativa, con el fin de potencializar sus capacidades físicas y cognitivas; y, por ende, mejorar sus relaciones interpersonales y sociales. Esta iniciativa desea contribuir con la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles a través de la realización de actividad física, ejercicios cognitivos y la orientación a la mejora de estilos de vida saludable, se concibe como relevante el despliegue de esta iniciativa para la comunidad de Bosa con el fin de aportar en la disminución

de morbilidad la práctica de actividad física sistemática (Fernández Rodríguez & Abreus Mora, 2022) y sus efectos en la capacidad funcional de la persona mayor.

La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para aportar a las personas con miras a una vida saludable; en ese orden de ideas, es pertinente la implementación de hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y las causas de mortalidad. En tanto, el acondicionamiento físico encaminado como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable.

Justificación

La puesta en escena el proyecto 2847 ““BOSA DEPORTE Y RECREACIÓN PARA LA APROPIACIÓN EFECTIVA DEL ESPACIO PÚBLICO Y LA CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA” contempla la actividad física para persona mayor, como resultado de observar la necesidad de prevenir y combatir los problemas de salud pública que ocasiona el sedentarismo y de proyectar medidas que promuevan el uso adecuado del tiempo libre, la orientación de alimentación saludable e hidratación , ya que en la última década en el mundo se ha evidenciado que el porcentaje de personas mayores ha aumentado, y los cambios en las dinámicas de vida en esta población fueron modificados a causa del covid 19, así mismo, los efectos del post covid reflejan el incremento de patologías asociadas a enfermedades crónicas no trasmisibles y la dependencia de terceros (World Health Organization, & International Telecommunication Union, 2018), en respuesta a esta latente necesidad de actividad física, el proyecto busca abordar la actividad

física como medio fundamental de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles desde el diseño de actividades de índole motriz y cognitivas aplicadas a la población de Bosa abarcando todas las UPZ de la misma; contribuyendo a la autoconcepción de bienestar, calidad de vida en la comunidad y forjando líderes que promuevan la actividad física para la salud.

Objetivo General

Brindar talleres lúdicos, de actividad física y recreación a las personas mayores de la localidad de Bosa por medio de actividades que permitan el sano aprovechamiento del tiempo libre y así mismo contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos:

- Diseñar un programa metodológico y pedagógico en actividad física encaminado a la intervención de la población de persona mayor y personas en condición de discapacidad en la localidad de Bosa atendiendo a las necesidades de la comunidad.
- Trabajar las capacidades físicas de los adultos mayores
- Prevenir el sedentarismo y sus consecuencias en la comunidad de persona mayor y personas en condición de discapacidad en la localidad de Bosa.
- Intervenir mediante el programa de actividad física y recreación a la población de persona mayor en las cinco UPZ de la localidad de Bosa.
- Apropiar a la población de adulto mayor en los programas y escenarios de actividad física que ofrece la alcaldía local de Bosa, forjando líderes que promuevan en la comunidad los aprendizajes adquiridos en los talleres.
- Fomentar en los adultos mayores hábitos de vida saludable que contribuyan y aporten a mejorar su estado físico, mental, cognitivo y funcional.

Población

Este Plan Pedagógico beneficiará a la población de adultos mayores que residan, trabajen o estudien en cualquiera de las cinco UPZ de la localidad de Bosa, sin importar su género, etnia, o estrato social. Los talleres de actividad física y recreación de esta meta del proyecto se ejecutarán en parques metropolitanos, zonales, barriales, o salones comunales adecuados para la práctica de actividad física en la localidad de Bosa. Los participantes serán personas mayores que estén a partir de los 55 años de edad, que cuenten con valoración, afiliación a eps vigente y aceptación médica para realizar actividad física moderada, así mismo que manifiesten voluntad de participación en este programa mediante en consentimiento informado generado en el proceso de inscripción.

Alcance o Cobertura

Este Plan Pedagógico será implementado en los diferentes escenarios deportivos metropolitanos, zonales, barriales y comunales de las cinco UPZ de la localidad de Bosa:

UPZ 49 - Apogeo

UPZ 84 - Occidental

UPZ 85 - Central

UPZ 86 - Porvenir

UPZ 87 – Tintal

Estructura del Programa

El presente Plan Pedagógico se elabora teniendo en cuenta las necesidades de la población de adultos mayores de la localidad en cuanto a la práctica de actividad física y recreación se refiere, las cuales son planificadas como actividades integrales adaptadas, estás se encuentran diseñadas específicamente para este grupo poblacional teniendo en cuenta las etapas de desarrollo, las características físicas, patológicas, mentales y demás condiciones propias de la edad adulta así mismo las orientaciones de actividad física para la salud en personas mayores a nivel global (Organización Mundial de la Salud, 2020). El plan propuesto tiene como objetivo la implementación de actividades multicomponente que promuevan la independencia funcional, en ese sentido, las actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, cognición y memoria se articularán con ejercicios lúdicos los cuales están desarrollados de manera interdisciplinar paralelamente con las temáticas macro para desarrollar durante 6 meses sesiones semanales comprendidas entre los 60 minutos

Las características principales para abordar las diferentes habilidades en la población de persona mayor se retomaron considerando las recomendaciones dadas por la (Organización Mundial de la Salud, 2020, págs. 6-7) que son:

- Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud
- Las personas mayores también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.
- Dentro de su actividad física semanal, las personas mayores deben realizar actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada tres o más días a la semana para mejorar su capacidad funcional y evitar caídas.
- Las personas mayores pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud.

A partir de lo anteriormente expuesto, se articula la premisa de acumular de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica semanal a los temas y subtemas seleccionados, en ese orden de ideas el programa garantiza mínimo con 60 minutos de actividad física semanal para las personas mayores desde la propuesta del área de deportes de la alcaldía Local de Bosa teniendo como referente los ajustes de las cargas e intensidades dependiendo de la población y sus condiciones de salud.

Recursos

Recurso humano

- Instructores deportivos contratistas de la Alcaldía Local de Bosa.

Recurso físico

- Parques zonales y metropolitanos, escenarios comunales de la localidad de Bosa.
- Elementos deportivos: Cabinas de sonido, bandas eleáticas, mancuernas , colchonetas, bastones, aros entre otros.

Metas

Las metas cuantitativas se basan en la cantidad de población que tiene cada instructor en sus grupos de trabajo asignados, además que dichas metas son presupuestadas y asignadas por la coordinación del proyecto 2847.

Por otro lado, se quiere llegar a tener metas cualitativas las cuales exponen el aprendizaje y los procesos que se llevan a cabo con esta población, evidenciando la generación de transformaciones en los hábitos de vida y con ello aportar mejoras en la calidad de vida desde la importancia y beneficios que brinda la práctica de actividad física en cuanto al mejoramiento de la salud.

Dicho lo anterior, al hablar de calidad de vida se refiere a mejoras en la condición de salud en cuanto a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, además de aportar al fortalecimiento de habilidades motrices básicas; a su vez este programa ofrece un espacio de

esparcimiento y de aprovechamiento del tiempo libre que le permitirá al adulto mayor sentirse autosuficiente en su entorno.

Metodología

La metodología se dará del diagnóstico y de los encuentros que cada profesional pueda notar en las intervenciones que semanalmente da. Además, se tendrá en cuenta como herramienta de diagnóstico principal la ficha de caracterización construida por cada instructor en sus grupos asignados, que contiene la información relevante de los mismos.

Cada grupo poblacional de la localidad de Bosa, tiene unas características y unas necesidades totalmente diferentes. Es allí donde lo que se busca brindar atención de calidad. El aprendizaje significativo como metodología experiencial podría ser una opción sin descartar otros modelos que se dan en el contexto donde se está brindando atención.

Todos los contenidos y actividades del Plan Pedagógico son diseñados con base en la pedagogía constructivista y el modelo de aprendizaje significativo, que nos brindan la oportunidad de impactar de forma positiva en la persona mayor, generando un proceso de aprendizaje autónomo, construido desde el interior de cada individuo a partir de sus conocimientos previos, experiencias ya vividas y de nuevas experiencias y conocimientos que va adquiriendo en sus diferentes interacciones diarias.

Estas asociaciones y aprendizajes ocurren cuando la persona mayor se enfoca en lograr un objetivo o meta, participa activa y autónomamente en las actividades y explora su entorno

aprovechando para sí mismo las diferentes herramientas que le aportan sus pares, con el fin de construir colectivamente nuevos conocimientos y hábitos de vida saludable de forma progresiva.

En este proceso el instructor deportivo juega un papel sumamente importante ya que hace las veces de motivador, facilitador y orientador de diferentes procesos sociales, cognitivos y deportivos en el grupo, además de guiar a los participantes a una construcción colectiva que busque un fin y un beneficio común que se mantenga en el tiempo.

Uno de los objetivos más importantes de implementar el énfasis constructivista en este plan es lograr en los adultos mayores un cambio de mentalidad, es decir, que se logre construir una conciencia colectiva sobre la importancia de realizar actividad física con regularidad, con el fin de mejorar la calidad de vida y evitar el deterioro de la salud física y mental en general.

También es importante tener en cuenta que al generar estos procesos conscientes en cada individuo se está asegurando que estos hábitos y conocimientos serán transmitidos a otros actores, que indirectamente se verán beneficiados al ser personas relativas o cercanas a nuestra población objetivo.



Para la elaboración de los contenidos y actividades del Plan Pedagógico se realizará un diagnóstico de la población a intervenir, sus diferentes características físicas, sociales, demográficas y necesidades específicas, teniendo en cuenta los objetivos que se quieren lograr con la implementación del plan. Las actividades realizadas en la etapa de reconocimiento nos servirán como fundamento al momento de realizar el diagnóstico de la población de adultos mayores de la localidad.

En relación con lo anterior se escoge la comunicación y la participación activa como herramientas en la construcción de conocimientos y hábitos que cumplan con los objetivos de este plan pedagógico. Por esto, se hace necesario explicar que la didáctica es aquella herramienta que nos va a ayudar a intervenir a esta población de adulto mayor en diferentes esferas, dimensiones, procesos y niveles de organización, y donde se plantea una estructura de enseñanza aprendizaje para su consecución, como principal elemento de esta.

La didáctica se va a centrar en las relaciones del instructor con el adulto mayor a todo nivel, en un contexto de intervención clara, donde les vamos a proponer, herramientas que lleven a mejorar su calidad de vida, su salud, sus ganas de vivir y demás experiencias que hagan de su experiencia de vida, algo más placentero (proceso enseñanza aprendizaje).

Control, Seguimiento y Evaluación

Para desarrollar esta característica se tiene como elemento relevante:

- Formato de asistencia: Herramienta de control del impacto real que se realiza en la población beneficiada.
- Caracterización poblacional diagnóstico identificación funcional y patológica inicial.
- Plan de clase: Herramienta de seguimiento en la aplicación de los temas y subtemas escogidos para la población de adulto mayor.

Cronograma de Actividades: Exponer mediante una tabla gráfica la proyección de los aspectos a trabajar y las actividades que se desarrollarán durante el período, (Niveles, pruebas, festivales y otras actividades que se consideren.

	MES	TEMAS	SUBTEMAS	CONTENIDO	OBJETIVO
PROGRAMACI	1	Adaptación y diagnóstico	Ficha inicial de diagnóstico	Sesiones de inscripciones, Reconocimiento del grupo, actividades lúdicas. Medición peso talla, identificación IMC y	Desarrollar reconocimiento del grupo poblacional y adherencia al programa.

ÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA FUNCIONAL PARA LA PER				patologías de cada participante. Aplicación Senior Fitness Test (SFT) (Benavides Rodríguez, García García, & Fernández, 2020) Valoración inicial de habilidades y capacidades físicas básicas, coordinativas y condicionales.	Generar diagnostico patológico, motor y funcional de los participantes. Batería Senior Fitness test http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080624183752soniagarcia1.pdf
	2	Capacidades Coordinativas Adaptadas	Equilibrio Coordinación Orientación Ritmo Acoplamiento	Dichas actividades contienen el elemento de música como herramienta didáctica para el mantenimiento del equilibrio, la orientación espacial y el ritmo. Adaptación con clases de gimnasia aeróbica musicalizada y rumbo terapia	Mantenimiento de las habilidades motrices básicas, y su aplicación en la independencia funcional. Aprendizaje de pasos básicos de bajo impacto, nivel moderado a vigoroso con modalidad de rumba, gimnasia aeróbica. Con proyección a la mejora la coordinación en las personas mayores Construcción coreográfica sencilla para fortalecimiento de la memoria.
	3	Capacidades Condicionales Adaptadas	Fuerza Flexibilidad Velocidad Resistencia	Diseño de actividades de activación funcional de bajo impacto variación gradual y progresiva sistemática de cargas según las características de la población. Alternancia en tiempos de ejecución recuperación y cargas. El uso de los parques donde haya gimnasios bio-	Propiciar la mejora de la capacidad aeróbica de las personas mayores, así como el fortalecimiento muscular en búsqueda de la independencia funcional. Como elementos didácticos para el desarrollo de la clase se tendrán bandas, mancuernas.

SONAMAYOR				saludables también serán una opción importante.	
	4	Conciencia corporal, memoria, elementos de independencia de movimiento y aproximación a actividades básicas. Movilidad Articular y Estiramientos	Ejercicios básicos de yoga adaptado Pilates Estiramientos dinámicos y estáticos. Actividades cognitivas de memoria y ejercicios de combinación motoras con lenguaje y matemática.	Dentro de las etapas de las clases, en la etapa inicial siempre se harán estos ejercicios como calentamiento o vuelta a la calma, también se programarán talleres que ayuden al mantenimiento corporal de esta población.	Generar conciencia frente a la autonomía funcional mediante ejercicios motores para la realización de las actividades rutinarias.
	5	Motricidad	Fina Gruesa	Son dinámicas integradas por ejercicios físicos y mentales. Los juegos de mesa y los trabajos grupales serán la herramienta para utilizar para ayudar a potenciar la comunicación. Permiten a los adultos adquirir nuevas habilidades. Y también evitan el aislamiento.	Generar vínculos y asociaciones cognitivas mediante actividades lúdico-recreativas.

	6	Actividades Recreativas	Juegos autóctonos Juegos tradicionales Rondas musicales Juegos de memoria	El encuentro con otros grupos de las diferentes UPZ será también la herramienta que determiné el sentido competitivo y el trabajo en equipo. También se daría como integración a nivel local.	Orientar al reconocimiento funcional, la relación social y la memoria mediante la realización de juegos y rondas tradicionales.
		Eventos específicos para persona mayor : Se desarrollarán de manera trasversal.			

Escenarios

- Parques zonales y metropolitanos, escenarios comunales de la localidad de Bosa.

Anexos

Referencias

Fernández Rodríguez, Y., & Abreus Mora, J. (2022). La rehabilitación física Pos COVID 19 en adultos mayores. *Revista científica Olimpia, 19*(2), 1-22. Obtenido de https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3061

Juliao, C., Sanchez , I., & Reina, J. (2023). Los Parques: su uso como indicador de salud y calidad de vida. *Retos*(48), 23-33. doi:https://doi.org/10.47197/retos.v48.96136

OMS. (2010). Niveles recomendados de actividad física para la salud. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*, 7-11.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance].* Ginebra. doi:ISBN 978-92-4-001481-7

World Health Organization, & International Telecommunication Union. (2018). A handbook on how to implement mageing. Obtenido de https://www.who.int/publications/i/item/9789241514125