PLAN PEDAGOGICO

Proyecto Gimnasios Públicos

Instructores:

Karol Ximena Cupaje Sanguino

Carlos Steven Zamudio Leal

Miguel Ángel Gómez Pirazan

Juan Carlos Zapata Parra

William Steak Vera Martínez

Juan Sebastián Boshell

Coordinadora: Angie Estefanía Ovalle

Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito

Abril 2025

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción
2. Justificación
3. Objetivos
   - Objetivo General
   - Objetivos específicos
4. Marco Teórico
5. Metodologías de entrenamiento
6. Aspectos Pedagógicos
7. Evaluación y control mensual
8. Macro Ciclo
9. Cronograma de eventos generales y mensuales.
10. Referencias bibliográficas.

INTRODUCCIÓN

El presente documento expone el plan pedagógico del Programa de Gimnasios Públicos de la localidad de Tunjuelito, una iniciativa impulsada por la Alcaldía Local, que tiene como propósito fundamental fomentar la actividad física en la comunidad, mediante estrategias formativas que contribuyan al desarrollo de hábitos de vida saludables, la apropiación del espacio público y el fortalecimiento del tejido social.

Este plan pedagógico se estructura a partir de una caracterización contextual de la localidad, lo cual permite comprender las dinámicas territoriales, sociales y poblacionales que fundamentan la necesidad e importancia del programa. Tunjuelito, localidad sexta del Distrito Capital, recibe su nombre del diminutivo “tunjo”, figura simbólica de la cultura muisca. Limita al norte con Bosa, Kennedy y Puente Aranda; al sur con Usme; al oriente con Rafael Uribe Uribe y Usme, y al occidente con Ciudad Bolívar. Está conformada por dos Unidades de Planeación Zonal (UPZ): Venecia y Tunjuelito, integradas por múltiples barrios y sectores, y orientadas bajo las directrices del Plan de Ordenamiento Territorial (POT).

Con una extensión de 991,1 hectáreas y una población estimada de 187.743 habitantes para el año 2019, Tunjuelito presenta una topografía mayormente plana, aunque se evidencian zonas quebradas en sectores del sur. En su territorio se encuentran importantes instituciones y espacios como la Escuela de Policía, la Escuela de Artillería, la zona industrial y el Parque Metropolitano El Tunal, así como una amplia diversidad de barrios que reflejan su carácter residencial y comunitario.

El programa se desarrollará durante un periodo de doce (12) meses, en diferentes escenarios públicos como parques vecinales y zonas biosaludables, priorizando la participación de personas mayores de 18 años residentes en la localidad.

La vinculación se realizará a través de procesos de inscripción previamente socializados por los canales oficiales de la Alcaldía Local.

A lo largo de este documento se detallan los componentes fundamentales del plan pedagógico, incluyendo la justificación, los objetivos, el marco teórico, las metodologías de entrenamiento enfocadas en el desarrollo de capacidades perceptivo motrices y físicas básicas, los lineamientos pedagógicos, los mecanismos de evaluación y seguimiento mensual por parte del equipo de instructores, la estructura del macro ciclo de entrenamiento, el cronograma de actividades generales y eventos mensuales propuestos por cada instructor, y finalmente las referencias bibliográficas que respaldan el diseño metodológico y conceptual del programa.

JUSTIFICACIÓN

La formulación de este plan pedagógico responde a la necesidad de estructurar de manera integral y coherente el trabajo que se desarrollará en el marco del Programa de Gimnasios Públicos en la localidad de Tunjuelito, con el fin de garantizar una intervención formativa, sistemática y adaptada a las condiciones del contexto territorial y social. Este documento busca consolidar una herramienta técnica y pedagógica que oriente la labor de los instructores, promueva procesos de apropiación comunitaria, y favorezca la construcción de hábitos de vida activos y saludables en la población participante.

En los últimos años, se ha evidenciado un incremento alarmante en los índices de inactividad física, el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) asociadas al estilo de vida, tales como obesidad, diabetes e hipertensión. Esta situación constituye un desafío urgente para la salud pública a nivel global, nacional y local, y exige respuestas sostenidas desde diferentes sectores. La promoción de la actividad física regular se ha consolidado como una estrategia efectiva para mitigar estos riesgos, mejorar la calidad de vida de las personas y reducir los costos del sistema de salud.

En este marco, el Distrito Capital ha adoptado políticas públicas orientadas a facilitar el acceso a la recreación, el deporte y el ejercicio físico, mediante la adecuación del entorno urbano, la recuperación de espacios públicos y la implementación de programas comunitarios. Ejemplo de ello son las ciclo rutas, la ciclo vía dominical, los espacios libres de humo y las campañas de sensibilización para la adopción de prácticas saludables. Estas acciones buscan transformar el entorno en un facilitador del bienestar y no en un obstáculo para el mismo.

Tunjuelito, si bien cuenta con una red considerable de parques y zonas verdes —73 en total según el IDRD, con una proporción de 4,24 m² por habitante— presenta limitaciones en términos de equipamientos deportivos especializados y

cubiertos. No obstante, el Parque Metropolitano El Tunal representa una oportunidad estratégica, ya que concentra cerca del 70% del total del área verde de la localidad, lo que lo convierte en un punto clave para el desarrollo del programa.

A partir de este diagnóstico, se evidencia la necesidad de aprovechar estos espacios al aire libre mediante una intervención pedagógica planificada, que responda a las características de la población adulta de Tunjuelito y promueva la inclusión, el autocuidado, la participación comunitaria y el bienestar físico y emocional. El plan pedagógico se convierte así en un instrumento esencial para orientar la acción del programa, asegurar su pertinencia, y potenciar su impacto positivo en la localidad.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la adopción sostenida de la actividad física y el ejercicio regular como parte integral de los hábitos de vida saludables en personas mayores de 18 años, residentes de la localidad de Tunjuelito, reconociendo su valor no solo como estrategia de prevención frente a enfermedades crónicas y condiciones asociadas al sedentarismo, sino también como un componente clave para el desarrollo personal, el bienestar físico y emocional, la construcción de redes comunitarias y el fortalecimiento del vínculo con el entorno. A través de la implementación de estrategias pedagógicas, metodológicas y recreativas, se busca generar conciencia sobre la importancia del autocuidado, incentivar la participación activa y promover estilos de vida activos en coherencia con las políticas públicas distritales en salud y recreación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar y potenciar las capacidades físicas básicas y las habilidades coordinativas a través de sesiones pedagógicas, lúdicas y recreativas que favorezcan la movilidad, la resistencia, la fuerza, la agilidad y la conciencia corporal de los usuarios.

- Promover la conciencia crítica frente a la adopción de hábitos alimenticios saludables, así como el reconocimiento de la relación entre la actividad física y el bienestar integral, incluyendo aspectos físicos, emocionales y sociales, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los participantes.

- Impulsar el sentido de pertenencia, apropiación y cuidado de los espacios públicos, especialmente los parques de escala vecinal y bio-parques saludables de la localidad de Tunjuelito, como escenarios privilegiados para la práctica regular de actividad física y el fortalecimiento de la vida comunitaria.

- Diseñar y mantener entornos motivadores, seguros y accesibles para la comunidad, que incentiven el uso positivo del tiempo libre y contribuyan a la reducción del sedentarismo, mediante estrategias participativas que generen adherencia a la práctica de ejercicio físico como parte de la rutina diaria.

MARCO TEORICO

La actividad física es uno de los pilares fundamentales para mantener y mejorar la salud en la adultez. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía. Esto incluye no solo el ejercicio estructurado, sino también actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas.

Diversas investigaciones demuestran que la actividad física mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso corporal saludable. Según Warburton, Nicol y Bredin (2012), el ejercicio reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Reducción del Estrés a través de la Actividad Física

Un metaanálisis realizado por Rebar et al. (2015) encontró que las personas que se ejercitan regularmente reportan niveles más bajos de estrés y mayor capacidad para afrontarlo. Además, el ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr o nadar, ha demostrado ser especialmente efectivo para reducir síntomas de ansiedad y estrés crónico.

Existen diversos mecanismos mediante los cuales la actividad física reduce el estrés:

Neuroquímicos: Además de las endorfinas, se incrementan los niveles de serotonina y dopamina, asociados al buen estado de ánimo.

Disminución del tono simpático: El ejercicio moderado disminuye la activación del sistema nervioso simpático, reduciendo la frecuencia cardíaca y la tensión muscular.

Distracción cognitiva: La práctica de ejercicio permite "desconectarse" de los pensamientos estresantes, proporcionando un espacio mental de descanso.

Sentido de control y autoeficacia: Superar retos físicos, por pequeños que sean, puede aumentar la percepción de control personal y reducir la ansiedad.

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

La salud mental es un componente esencial del bienestar general y se refiere a un estado de equilibrio emocional, psicológico y social que permite a las personas afrontar el estrés cotidiano, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad (OMS, 2022). En las últimas décadas, el papel de la actividad física como promotora de la salud mental ha cobrado una creciente relevancia en la literatura científica, consolidándose como una estrategia eficaz tanto en la prevención como en el tratamiento complementario de diversos trastornos psicológicos.

En términos neurobiológicos, durante la actividad física se incrementa la producción y liberación de neurotransmisores como las endorfinas, la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, sustancias que están directamente vinculadas con la regulación del estado de ánimo, la motivación y el placer. Estas sustancias químicas actúan como moduladores naturales del estrés, generando una sensación de bienestar y tranquilidad posterior al ejercicio.

Desde una perspectiva psicológica, la actividad física también favorece la mejora de la autoestima, la percepción de autoeficacia y el sentido de control personal. Participar en rutinas de ejercicio —ya sea de forma individual o grupal— permite a las personas establecer metas, superar desafíos y observar progresos, lo que fortalece su confianza y percepción de competencia (Berger & Motl, 2011). Asimismo, el ejercicio puede actuar como una forma de distracción positiva, ayudando a interrumpir ciclos de pensamientos negativos o rumiativos característicos en personas con trastornos del estado de ánimo (Salmon, 2021).

Por otro lado, se ha observado que la actividad física mejora la calidad del sueño, factor íntimamente relacionado con la estabilidad emocional. También contribuye a la regulación del sistema nervioso autónomo, reduciendo la actividad del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), lo cual disminuye la secreción de cortisol, hormona relacionada con el estrés (Hill et al., 2008).

Beneficios de la Actividad Física en Enfermedades Respiratorias

Las enfermedades respiratorias, como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), el asma y las infecciones respiratorias agudas, representan una carga significativa para la salud pública mundial. La actividad física emerge como una intervención clave en la prevención, tratamiento y manejo de estas condiciones, mejorando la función pulmonar, la calidad de vida y reduciendo la mortalidad asociada.

La actividad física regular fortalece el sistema inmunológico, reduciendo la incidencia de infecciones respiratorias agudas como el resfriado común, la gripe y la neumonía. Además, contribuye a la mejora de la función pulmonar y la capacidad respiratoria, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias crónicas. En pacientes con enfermedades respiratorias, el ejercicio físico mejora la tolerancia al esfuerzo, reduce la disnea y la fatiga, y aumenta la capacidad funcional. Programas de rehabilitación pulmonar que incluyen entrenamiento aeróbico y de resistencia han demostrado ser efectivos en la mejora de la calidad de vida y la reducción de exacerbaciones. Por tanto, estudio da las siguientes recomendaciones: Realizar actividad física moderada al menos 150 minutos por semana, preferir actividades aeróbicas como caminar, nadar o andar en bicicleta, mantener una intensidad que permita mantener una conversación sin dificultad.

La actividad física induce adaptaciones fisiológicas que benefician la salud respiratoria, tales como:

- Mejora de la eficiencia del intercambio gaseoso.
- Reducción de la inflamación pulmonar y sistémica.
- Aumento de la fuerza y resistencia muscular, facilitando la respiración.

- Mejora de la elasticidad pulmonar y la ventilación.

Clases dirigidas

Las clases dirigidas de actividad física son sesiones estructuradas y planificadas por profesionales del ejercicio, diseñadas para promover la salud y el bienestar de los participantes. Estas clases pueden incluir actividades como aeróbicos, yoga, Pilates, entrenamiento funcional, entre otras. Se caracterizan por:

- Estructura organizada: Cada sesión tiene un objetivo específico y una secuencia de ejercicios planificada.
- Supervisión profesional: Son dirigidas por instructores capacitados que guían y corrigen la ejecución de los ejercicios.
- Ambiente motivador: Se fomenta la participación activa y el compromiso de los asistentes.
- Adaptabilidad: Los ejercicios pueden modificarse según las necesidades y capacidades de los participantes.

La efectividad de las clases dirigidas depende de la aplicación de metodologías pedagógicas adecuadas. Según Rosa Guillamón et al. (2020), la organización y gestión de la clase son fundamentales para facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje en educación física. La disposición adecuada del espacio, los materiales y la planificación de las actividades son aspectos clave para el éxito de las sesiones.

Hábitos saludables

Incorporar la actividad física en la rutina diaria es esencial para establecer y mantener hábitos de vida saludables, ya que influye directamente en múltiples dimensiones del bienestar humano: físico, mental, emocional y social. La práctica regular de ejercicio físico no solo fortalece el sistema cardiovascular, musculo esquelético y respiratorio, sino que también desempeña un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, la reducción del estrés, la prevención de enfermedades crónicas y la mejora del rendimiento cognitivo.

La repetición constante de actividades físicas combinada con una alimentación equilibrada, un adecuado descanso y la gestión del estrés conforma la base de un estilo de vida saludable. Estos elementos, cuando se adoptan de manera sistemática, se transforman en hábitos que favorecen la longevidad, el bienestar general y la calidad de vida. A través del tiempo, estas prácticas moldean comportamientos positivos que pueden mantenerse a lo largo del ciclo vital, incluso en edades avanzadas.

La promoción de estos hábitos debe comenzar desde la infancia, etapa crítica en la que se consolidan patrones conductuales duraderos. La educación física escolar, el juego activo y la participación en actividades deportivas son herramientas clave para fomentar en niños y adolescentes una actitud positiva hacia el movimiento y la salud. Igualmente, en la adultez y la vejez, es fundamental mantener la continuidad de la actividad física adaptándola a las capacidades individuales, promoviendo así la autonomía, la prevención de la dependencia y la integración social.

METODOLOGIAS DE ENTRENAMIENTO

METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	EJEMPLOS DE ACTIVIDADES
Lúdica	Actividades con fines recreativos que estimulan el movimiento de forma divertida	Coordinación, resistencia, fuerza ligera.	Ritmo, orientación espacial, esquema corporal.	Juegos con pelotas, "la silla musical", relevos suaves, juegos de imitación.(tambien estimulan la parte de memoria)
Circuitos de Ejercicios	Estaciones de ejercicios secuenciales, adaptados al nivel del adulto mayor.	Resistencia, fuerza localizada, flexibilidad.	Coordinación óculo-manual, lateralidad.	Caminatas en zigzag, subir y bajar escalones, lanzar y atrapar objetos livianos.
Psicomotricidad	Ejercicios que integran cuerpo y mente para reforzar el movimiento con intención.	Agilidad, equilibrio, movilidad articular.	Esquema corporal, percepción temporal-espacial, ritmo	Caminatas con obstáculos suaves, ejercicios frente a espejo, desplazamientos guiados.
Entrenamiento Funcional	Simulación de tareas cotidianas para mejorar autonomía.	Fuerza funcional, equilibrio, flexibilidad dinámica.	Coordinación general, memoria motriz.	Sentarse y levantarse de una silla, cargar objetos livianos, girar el tronco.
Pilates Adaptado	Movimientos lentos, controlados, enfocados en respiración y postura.	Estabilidad del core, flexibilidad, tono muscular.	Conciencia corporal, control postural, respiración guiada.	Ejercicios en colchoneta, uso de bandas elásticas, respiraciones profundas con movimiento.
Movimiento Rítmico	Actividades con base musical para mejorar sincronización y disfrute.	Coordinación general, resistencia aeróbica suave.	Ritmo, sincronización auditiva, atención sostenida	Bailes simples, palmeos al ritmo de música, marchas con instrumentos de percusión.
Actividad Física Adaptada (AFA)	Programación personalizada según diagnóstico, limitaciones y objetivos del adulto mayor	Cualquier capacidad que se necesite trabajar.	Cualquier capacidad que se necesite trabajar.	Programas de movilidad asistida, ejercicios acuáticos, ejercicios sentados con resistencia.

ASPECTOS PEDAGOGICOS

La actividad física, en su dimensión biológica o recreativa, posee un fuerte componente pedagógico, ya que se convierte en un medio para educar integralmente al individuo. Los aspectos pedagógicos dentro de la actividad física hacen referencia al conjunto de estrategias, métodos, principios y enfoques que orientan la enseñanza-aprendizaje del movimiento humano, buscando no solo el desarrollo físico, sino también el crecimiento emocional, social y cognitivo.

Aspecto formativo de la actividad física.

Desde una perspectiva educativa, la actividad física se concibe como una herramienta formativa. No se trata únicamente de ejecutar movimientos, sino de comprenderlos, valorarlos y transferir sus aprendizajes a la vida cotidiana. Por ello, las clases de educación física o cualquier actividad dirigida deben fomentar el pensamiento crítico a través de la toma de decisiones en el movimiento, la autonomía en la práctica del ejercicio físico y valores como el respeto, la cooperación, la disciplina y el trabajo en equipo.

Enfoques metodológicos

En el contexto pedagógico, es clave utilizar enfoques didácticos que se adapten a las necesidades y características del grupo. Algunos enfoques comunes incluyen:

- Aprendizaje cooperativo: fomenta la interacción social y el trabajo en equipo.
- Modelo de educación deportiva: simula un entorno deportivo real con roles rotativos (participantes – profesor)
- Enseñanza basada en el juego: se prioriza el aprendizaje a través de actividades lúdicas, favoreciendo la motivación.

El rol del docente o instructor

El profesional que dirige la actividad física asume un rol pedagógico central. No solo debe tener dominio técnico del ejercicio, sino también habilidades comunicativas, empáticas y didácticas que le permitan adaptar contenidos, motivar al grupo y generar un ambiente de aprendizaje positivo. El docente debe ser mediador del conocimiento, facilitador del desarrollo de capacidades físicas y promotor de valores.

Evaluación pedagógica

La evaluación dentro de la actividad física no debe limitarse al rendimiento físico. Desde una mirada pedagógica, se deben evaluar también: la participación activa, la actitud frente al esfuerzo, el respeto por las normas y compañeros, el progreso individual más allá del rendimiento deportivo.

EVALUACION Y CONTROL MENSUAL

Test de valoración física

La valoración física debe realizarse como mínimo en dos periodos de tiempo:

1. Antes de comenzar el programa de ejercicio físico.

2. Al menos cada mes al iniciarse, coincidiendo con un periodo de descanso o cese de la actividad

Este cuestionario incluye cinco componentes: fuerza, asistencia para caminar, levantarse de una silla, subir escaleras,

Las puntuaciones de la escala oscilan entre 0 y 10 puntos (valorando de 0 a 2 puntos cada componente, siendo 0 = mejor estado de salud y 10 = peor estado de salud),

Interpretación:

Puntuaciones superiores o iguales a 4: estado sintomático.

Puntuaciones de 0 a 3: estado saludable.

Test complementario: Determinación del nivel de sedentarismo para el adulto mayo

Physical Activity Scale for the Elderly (PASE)

Asimismo, se debe pasar un plan de actividad física diaria que nos dé información de su grado de sedentarismo. La finalidad es establecer las rutinas de deporte en función de la puntuación obtenida. Este cuestionario recoge información sobre las tareas del hogar, en el tiempo libre y ocupacional realizado en los últimos 7 días.

El registro de actividades en el tiempo libre se registran como:

Nunca, raramente (1-2 días/semana)

A veces (3-4 días/semana)

Con frecuencia (5-7 días/semana).

La duración de la participación en ellas se registra como:

Menos de 1 hora

1-2 horas

2-4 horas

Más de 4 horas.

Las tareas del hogar se cuantifican por horas/semana.

El resultado final se calcula multiplicando la cantidad de tiempo que pasa (horas/semana) o la participación en una actividad (sí/no).

La toma de datos se realiza durante el programa de actividad física.

Test de valoración física

Debe tenerse en cuenta las características de los usuarios a la hora de seleccionar los test, así como las limitaciones con las que se cuenta y la fatiga que estos test pueda crearles.

Evaluación inicial

Se realizan con **todos los usuarios**

Este test valora la agilidad y el equilibrio dinámico. En esta prueba, el usuario debe levantarse de una silla, recorrer una distancia de tres metros, dar la vuelta a un cono y volver a sentarse. Este test se realiza a la máxima velocidad a la que pueda andar. La prueba se realiza tres intentos, quedando, como resultado final, el de menor tiempo.

Estas pruebas tienen por objetivo valorar la fuerza de las extremidades inferiores. El STS-10 consiste en contabilizar el tiempo que tarda en realizar 10 repeticiones de levantarse y sentarse en una silla.

El profe registra la distancia que el paciente es capaz de recorrer andando a su ritmo habitual de marcha durante seis minutos (se mide en metros). Este test se realiza siguiendo un circuito rectangular de 42 metros marcado por conos (destacar que la distancia y la forma del circuito pueden modificarse para adaptarlas a los recursos espaciales del centro donde se realiza). Al finalizar los seis minutos, el usuario debe esperar en el lugar de finalización hasta que el instructor registre su distancia. Este test se realiza una sola vez.

1. En primer lugar, se realizan los test de equilibrio, que se ejecutan en tres posiciones durante 10 segundos: pies juntos, semi-tándem y tándem.

2. luego, se realiza el test de velocidad de la marcha, en la cual se valora el tiempo empleado en caminar a ritmo habitual de marcha durante 4 metros. Este test se realiza dos veces registrándose la mejor marca.

3. Por último, se realiza el test de levantarse de la silla. En este test, se valora el tiempo en segundos que tarda el usuario en el levantarse y sentarse en una silla cinco veces seguidas. Para su ejecución se parte desde sentado, con la espalda sobre el respaldo en una silla (que estará apoyada en una pared), los brazos cruzados con las manos apoyadas en el hombro contrario, con una flexión de cadera y rodilla en 90º y los pies apoyados en el suelo. A la voz de: “Preparado, listo, ¡YA!” el usuario se levanta de la silla sin modificar la posición de los brazos hasta quedar en bipedestación con posición erguida del tronco, y rodillas en extensión completa. Desde esa posición, debe sentarse en la silla hasta apoyar la espalda sobre el respaldo. De este ejercicio deben hacerse un total de 5 repeticiones. Este test se realiza una sola vez.

Planificación del ejercicio físico

En primer lugar, tras analizar los datos obtenidos en los test físicos y funcionales, el instructor físico deportivo establecerá niveles de condición física, con el objetivo de individualizar y personalizar la prescripción del entrenamiento para el objetivo marcado de cada usuario.

En base a los resultados obtenidos en el test, se establecerán los siguientes niveles de condición física, o dicho de otra manera, de su capacidad de hacer los ejercicios:

Nivel 1: usuario autónomo no frágil:

Nivel 2: igual o superior a 10 puntos.

Nivel 3: inferior a 20 segundos

MACROCICLO

MACROCICLO GIMNASIOS PÚBLICOS

Objetivo General: promover la formacion integral del individuo, fomentar la practica de la actividad física y el ejercicio regular como hábitos de vida saludable en personas mayores de 18 años, residentes de la localidad de Tunjuelito.

NUMERO DEL PROYECTO DEL PROYECTO		NOMBRE DE ENTRENADOR	CARLOS STEVEN ZAMUDIO JUAN SEBASTIAN SALINAS JUAN CARLOS ZAPATA MIGUEL ANGEL GOMEZ KAROL CUPAJE SANGUINO VILLIAM YERA MARTINEZ
		FECHA INICIO PROYECTO	10/03/2025

ITEM	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	STATUS	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
			Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2
			INTRODUCTORIO				PREPARATORIO				PRECOMPETITIVO				TRANSICION				PREPARATORIO				PRECOMPETITIVO				TRANSICION				PREPARATORIO				PRECOMPETITIVO					
1	CAPACIDADES FISICAS																																							
1.1	RESISTENCIA AEROBICA	En curso		10%	5%	10%	15%	20%	15%	15%	10%	10%	10%	10%	20%	15%	15%	10%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	20%	15%	10%	15%	15%	15%	20%	20%	15%	10%	10%	10%	10%	20%	10%	10%
1.2	RESISTENCIA ANAEROBICA (VELOCIDAD, RAPIDEZ)	En curso		5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	10%	5%	10%	5%	10%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	15%	10%	10%	10%	5%	5%	10%	10%
1.3	FUERZA GENERAL	En curso		10%	15%	15%	25%	30%	30%	35%	30%	25%	25%	15%	20%	25%	20%	25%	20%	15%	15%	15%	20%	30%	30%	35%	20%	25%	25%	30%	40%	40%	35%	35%	40%	45%	50%	45%	20%	20%
1.4	FLEXIBILIDAD	En curso		5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	10%	15%	15%	10%	10%	10%	15%	10%	10%	15%	15%	20%	10%	10%
2	CAPACIDADES COORDINATIVAS																																							
2.1	ADAPTACION	En curso		10%	10%	10%	5%	5%		10%	10%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	10%	5%	5%	10%	5%	5%	5%			5%		5%	5%					
2.2	COORDINACION	En curso		20%	20%	15%	20%	10%	10%	5%	10%	10%	15%	10%	15%	15%	15%	10%	20%	15%	15%	10%	15%	10%	15%	10%	20%	15%	20%	10%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	10%	
2.3	DIFERENCIACION	En curso		5%	5%	5%			5%			5%		5%		5%		5%	5%	5%			5%	5%			5%	5%							5%				5%	5%
2.4	EQUILIBRIO	En curso		10%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	10	10%	10%	10%	5%				10%	5%		5%		10%	10%
2.5	DESTREZA	En curso		10%	15%	10%	5%		5%			10%		5%				5%	5%	10%		10%												5%		5%			10%	10%
2.6	REACCION	En curso		5%	5%	5%		5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	5%		5%	5%	5%		10%	10%		5%	5%	10%	5%			10%	5%	5%		5%			5%		5%	5%
2.7	RITMO	En curso		10%	5%	10%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	5%	10%			10%	5%		10%	10%	10%	10%	5%			5%			10%	10%		10%		5%	5%	5%		10%	10%
5	COMITÉ DE TÉCNICO DE SEGUIMIENTO																																							
5.1	PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN	En curso																																						
5.2	EVALUACION	En curso																																						
5.3	COMPETENCIAS	En curso																																						
3	METODOLOGIA																																							
3.1	RECREATIVO	En curso																																						
3.2	PEDAGOGICO	En curso																																						
3.3	ENTRENAMIENTO	En curso																																						
5.9	CIERRE PROYECTO	Pendiente																																						

El maclociclo se adjunta en formato Excel

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DIA	MATERIAL	OBJETIVO
Cantando el Bingo	Esta actividad tendrá como fechas definidas el último VIERNES de cada mes, se realizara con los 4 grupos asignados a cada instructor. (30 de mayo—27 de junio—25 de julio—29 de agosto—26 de septiembre)	1 BINGO RECREATIVO	Promover las habilidades cognitivas (Mantenemos a nuestro cerebro en estado de alerta) Aumentar la memoria (Jugar al bingo favorece la concentración y aumento de la memoria. Activamos todas las neuronas cerebrales) Ayudar a la enfermedad de Alzheimer.
Match recreativo	1 día de la ULTIMA semana del mes de mayo	JUEGOS RECREODEPORTIVOS	Favorece la relajación y disminuye la ansiedad; mejora la circulación, la respiración, la digestión y el metabolismo; estimula la concentración, la memoria y el aprendizaje; fortalece los huesos, los músculos, el sistema inmunológico, la motricidad, el equilibrio y el tono muscular.
Aeróbicos	1 día de la ULTIMA semana del mes de junio	BAFLE	Fortalece huesos y músculos Mejora la coordinación y el equilibrio Aumenta la resistencia y la aptitud aeróbica Mejora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar

			Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas Ayuda a controlar el peso Reduce el riesgo de osteoporosis
Pesaje mensual	1 día de la ULTIMA semana del mes de julio	BASCULA DIGITAL	Investigaciones recientes confirman que pesarse regularmente es una estrategia eficaz para perder y controlar el peso, principalmente porque ayuda a aumentar la conciencia de nuestro peso actual y a detectar cambios.
Desafío por equipos	1 día de la ULTIMA semana del mes de agosto	JUEGOS TRADICIONALES	Impulsa a los alumnos a atreverse a intentarlo y a equivocarse sin miedo, porque el error nunca es un fracaso, sino una oportunidad de aprendizaje y de superación. Les enseña a valorar el esfuerzo y a entender que el triunfo no es el fin en sí mismo, si no el intentar hacerlo lo mejor posible. Aprenden a comparar sus propios logros para ver su evolución, lo que les anima a continuar intentándolo y a comprometerse con el aprendizaje.

Compartir en grupos	1 día de la ULTIMA semana del mes de septiembre	LIBRE	Fortalece vínculos Compartir experiencias con otras personas nos ayuda a crear vínculos más profundos y a sentirnos más conectados. Mejora el estado de ánimo Las personas que se sienten más conectadas con los demás tienen niveles más bajos de ansiedad Ayuda a aprender y crecer Compartir ideas, analizar y discutir información nos ayuda a mejorar nuestras habilidades de pensamiento crítico. Desarrolla la empatía Compartir gustos e intereses con los demás nos ayuda a desarrollar empatía. Fomenta la cooperación Compartir implica cooperar, lo que es fundamental para el progreso de la sociedad.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*.

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., y Bredin, S. S. D. (2012). Beneficios de la actividad física para la salud: la evidencia. CMAJ: Revista de la Asociación Médica Canadiense, 174(6), 801–809.

Nieman, D. C. (2011). Efectos del ejercicio sobre la inmunidad sistémica. Inmunología y Biología Celular, 89(2), 199–206.

Spruit, M. A., Singh, S. J., Garvey, C., et al. (2013). Declaración oficial de la Sociedad Torácica Americana/Sociedad Respiratoria Europea: conceptos clave y avances en rehabilitación pulmonar. Revista Americana de Medicina Respiratoria y de Cuidados Críticos, 188(8), e13–e64.

Rosa Guillamón, A., Carrillo López, P. J., García Cantó, E., & Moral García, J. E. (2020). La organización y la gestión de la clase de Educación Física. *VIREF Revista de Educación Física*

Eichenberger, P. A., Diener, S. N., Kofmehl, R. y Spengler, C. M. (2013). Efectos del entrenamiento físico sobre la inflamación de las vías respiratorias en el asma: una revisión sistemática y un metanálisis. Medicina Deportiva, 43(11), 1157–1170.

Segura-Ortí E. Ejercicio en pacientes en hemodiálisis: revisión sistemática de la literatura. Nefrología (Madrid) 2010;30 (2):236-
46. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Nefrolog%C3%ADa+%28Madrid%29+2010%3B30+%282%29%3A236-46
Portilla Franco ME, Tornero Molina F, Gil Gregorio P. La fragilidad en el anciano con enfermedad renal crónica. Nefrología 2016; 36(6):609-
15. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Nefrolog%C3%ADa+2016%3B+36%286%29%3A609-15
León-Latre M, Moreno-Franco B, Andrés-Esteban E, Ledesma M, Laclaustra M, Alcalde V, et al. Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, la resisten.