



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE
KENNEDY



PLAN DE ACCIÓN

ENFOQUE: Modelo pedagógico crítico-social Actividad física

METODOLOGÍA: Acción, reflexión, acción

PERIODO: 16 de enero de 2026 – 15 de diciembre de 2026

DISCIPLINA DEPORTIVA: Actividad física

NOMBRE DEL FORMADOR: Edgar Santiago Hernandez Maza

CPS: 087 - 2026

1. **INTRODUCCIÓN:** Se presenta el siguiente plan de acción para la vigencia 2026, para resolver e impactar a la población de la localidad de Kennedy en materia de actividad física.
2. **JUSTIFICACIÓN:** Se busca con este plan pedagógico mejorar la salud de los habitantes participantes de las sesiones y por ende ir eliminando progresivamente los índices de ECNT que atacan a la población sedentaria de la localidad.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General:

Trabajar en el crecimiento de los puntos de actividad física, fomentando a la comunidad de la localidad de Kennedy a tener hábitos más saludables que benefician su estado físico, emocional y social, que sean seguras y adecuadas a las capacidades de cada una de las personas que se integren en el programa.

3.2. Objetivos Específicos:

- Corto Plazo (0-3 meses):
 - Mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de los participantes.
 - Mejorar el estado emocional a través de la interacción social y el trabajo de la autoestima.
 - Desarrollar la conciencia corporal y mejorar la postura.
- Mediano Plazo (3-6 meses):
 - Realizar un proceso pedagógico de manera técnica donde los integrantes aprendan el porque y para que de cada sesión implementada.
 - Controlar y prevenir enfermedades no transmisibles (articulares, cardiovasculares, osteomusculares, etc.).
 - Disminuir el sedentarismo en la comunidad de la localidad de Kennedy demostrando así que somos una localidad activa.

KENNEDY FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE

- **Largo Plazo (6-8 meses):**
- Evaluar periódicamente el progreso en los diferentes aspectos de la actividad física (fuerza, flexibilidad, equilibrio, etc.) para ajustar los programas y establecer nuevos desafíos a medida que se logren avances.
- Presentar un informe del avance colectivo que ha tenido la comunidad de la localidad de Kennedy y mostrar el alcance que se ha conseguido.
- Crear un espacio donde los formadores puedan dar charlas de la importancia de la actividad física en la vida cotidiana, y la comunidad pueda resolver sus dudas y expresar sus necesidades al respecto.

4. POBLACIÓN ATENDER: COMUNIDAD EN GENERAL Y ADULTO MAYOR.

5. PLAZO DE EJECUCIÓN: 16 de enero de 2026 – 15 de diciembre de 2026

6. METAS

- **Corto Plazo (0-3 meses):**
- Realizar convocatorias y hacer conocer el programa que ofrece la alcaldía de Kennedy en actividad física.
- Impactar por lo menos 5 puntos en la localidad, con un total de 30 integrantes por grupo.
- Conocer las capacidades de cada persona interesada en ingresar en el programa, para diseñar e implementar un plan de entrenamiento eficiente y seguro.
- **Mediano Plazo (3-6 meses):**
- Mantener el mayor número de participantes en las sesiones de actividad física de los 5 grupos.
- Implementar más elementos deportivos en las sesiones para una mejor técnica y resultado.
- Reconocer conceptos como frecuencia cardíaca, resistencia, fuerza, coordinación, etc.
- Realizar eventos masivos, recreativos para la comunidad como las maratones aeróbicas
- **Largo Plazo (6-8 meses):**
- Realizar competencias aeróbicas donde los integrantes de cada grupo de la localidad puedan participar y ser reconocidos por su progreso.
- Crear encuentros con la comunidad, donde se socialice los avances personales que ha obtenido gracias al programa de actividad física.
- Presentar un informe de resultados de los adultos mayores donde se demuestre el potencial y la capacidad física que podemos llegar a tener con un buen entrenamiento físico.
- Al final de este periodo pedagógico demostrar estadísticamente que el proyecto de deporte y actividad física, es indispensable para la localidad.

7. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

- Ir a puntos estratégicos como los parques principales de cada barrio de la localidad acompañados de las juntas de acción comunal con afiches y reuniones,
- utilizando la voz a voz de la comunidad.
- Crear un plan de entrenamiento por cada sesión que se implementara en las clases de actividad física, teniendo en cuenta las capacidades de cada una de las personas inscritas en el programa.
- Medir las capacidades a través de pruebas físicas y antropométricas.
- Llevar un control de asistencias donde se evidencie el impacto en la comunidad.
- Crear planes mensuales de cómo se llevará a cabo las actividades de este periodo.

8. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	MES							
	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Convocatoria, inscripciones y diseño del plan mensual.								
Desarrollo de actividades dentro del plan mensual, diario y seguimiento.								
Evaluar los conocimientos y medir los avances físicos, emocionales y cognitivos.								
Realizar el primer evento masivo aeróbico.								
Realizar el segundo evento masivo donde se realice una clase de rumba donde se implemente los diferentes ritmos musicales y folclóricos.								
Maratón aeróbica donde se convoque a toda la comunidad de la localidad y sean premiados por su rendimiento								
Evaluar el progreso de los grupos y presentar un reporte estadístico								
Presentar el informe final, donde se evidenciará el progreso de la comunidad en los 8 meses aplicados.								

9. INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Indicador de participación: más del 70% de inscritos mantengan participación en las clases.
- Indicador de rendimiento: A partir de las evaluaciones de capacidad física al inicio y al final del año.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

**ALCALDÍA LOCAL DE
KENNEDY**



- Indicador de impacto comunitario: el alcance que se va a generar gracias a los eventos masivos como las maratones aeróbicas donde cualquier persona pueda participar.
- Indicador de sostenibilidad: crear un plan de acción que sea sostenible por lo menos otro año más demostrando el alcancé positivo en la comunidad.

10. CONCLUSIONES

Este plan pedagógico busca desarrollar un enfoque integral, físico, emocional y social, promoviendo hábitos saludables en las personas que conforman la localidad de Kennedy, a partir de actividades didácticas que fomentan el trabajo en equipo, el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, creando una conciencia saludable de un estilo de vida activo. Teniendo en cuenta las diferentes capacidades físicas de cada una de las personas que conforman los grupos. Cumpliendo con cada uno de los objetivos mencionados anteriormente, evaluando constantemente cada uno de los progresos para garantizar una eficacia y sostenibilidad de esta práctica pedagógica.

KENNEDY FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE