

PLAN DE ACCIÓN

ENFOQUE: Modelo pedagógico crítico-social

METODOLOGÍA: Acción, reflexión, acción

PERIODO: 22/01/2026 – 17/07/2026

DISCIPLINA DEPORTIVA: Lucha Olímpica Greco-romana

NOMBRE DEL FORMADOR: Gloria Rivas Gómez

CPS: 124-2026

1. INTRODUCCIÓN

La lucha olímpica es una disciplina deportiva de alto rendimiento que exige un desarrollo integral de capacidades físicas, técnicas, tácticas y mentales. En la actualidad la disciplina deportiva dentro de la localidad de Kennedy es un referente positivo; ya que muchos niños, adolescentes y jóvenes la practican, y aunque sea un deporte no convencional; progresivamente a tomado fuerza.

Su práctica sistemática contribuye no solo a la formación de deportistas competitivos dentro de la localidad por diferentes programas de la alcaldía mayor de Bogotá, la alcaldía local de Kennedy y clubes, sino también al fortalecimiento de valores como la disciplina, la perseverancia, el respeto, el trabajo en equipo y los valores Olímpicos.

El presente plan de acción ofrece una visión panorámica o amplia y estructurada del proceso de preparación deportiva en lucha olímpica desde la alcaldía local de Kennedy a través del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE**, durante un período de seis (6) meses, formando una ruta clara y orientada al entrenamiento, la preparación competitiva, la evaluación del desempeño para al final tener un Feedback global. Este plan articula objetivos generales y específicos con acciones concretas, formadores, coordinadores y demás personal que trabajan en pro al proyecto, recursos necesarios, cronogramas y métricas de seguimiento, permitiendo convertir las estrategias deportivas en resultados medibles y sostenibles según lo solicitado por el área de deportes de la alcaldía local de Kennedy (fondo de desarrollo local de Kennedy) y el proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE**.

Desde una perspectiva integral, el plan considera al beneficiario (niño, niña adolescente y joven – futuro referente deportivo de la localidad) como el eje central del proceso, abordando de manera objetiva el desarrollo físico, técnico-táctico, preventivo y formativo, alineándose con los principios específicos del proyecto y la disciplina deportiva dentro de la localidad.

JUSTIFICACIÓN:

La implementación del plan de acción para la disciplina de lucha olímpica a través del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE**, es fundamental para garantizar procesos de entrenamiento establecidos dentro de la localidad de Kennedy, los cuales buscan ser eficientes y orientados al logro de resultados competitivos y personales (metas establecidas de los beneficiarios). En contextos pedagógicos, deportivos y competitivos, es necesario garantizar la planificación a través de plan pedagógico, malla curricular y sesiones de clases específicas y estructuradas de acuerdo con la disciplina deportiva de la lucha olímpica y los objetivos del programa de deportes de la alcaldía local de Kennedy, según los ciclos asignados a cada uno de los beneficiarios, (ciclo I, II, III, IV), modalidades y categorías de acuerdo con la disciplina deportiva de la lucha olímpica.

Este plan de acción es importante ya que permite optimizar el rendimiento deportivo, al establecer los entrenamientos de forma progresiva y coherente de acuerdo con el reglamento de la lucha olímpica, según la United World Wrestling (UWW); lo que contribuye a facilitar la toma de decisiones técnico - tácticas, al contar con indicadores claros y específicos de seguimiento, evaluación y retroalimentación (Feedback).

Adicionalmente este contribuye a la prevención de lesiones, por medio del control de cargas, el trabajo físico específico, técnico - táctico y de transición.

Se busca promover la participación competitiva, preparando al deportista de manera adecuada para eventos oficiales; ya sean locales, distritales, nacionales e internacionales.

Fortalece la formación integral beneficiario, incorporando aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicosociales dentro del proyecto y la disciplina deportiva.

Asimismo, este plan busca en convertirse en una base o herramienta estratégica para los formadores, coordinadores y la alcaldía local de Kennedy a través del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE**, lo que permite alinear recursos humanos, materiales y financieros con objetivos específicos, manteniendo la sostenibilidad del proceso deportivo dentro de la localidad de Kennedy y la proyección de los posibles talentos deportivos en la disciplina de lucha olímpica a corto, mediano y largo plazo.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General:

Desarrollar, fortalecer el rendimiento técnico, táctico, físico y competitivo de los usuarios (niños, niñas, adolescentes y jóvenes) de la localidad de Kennedy, en la disciplina deportiva de lucha olímpica durante seis meses, mediante un proceso adecuado, estructurado, progresivo de entrenamiento, seguimiento y de evaluación, que permita mejorar los resultados físicos, deportivos y sociales en los diferentes beneficiarios del proyecto a través de las competencias dentro y fuera de la localidad (distrital, nacional e internacional).

2.2. Objetivos Específicos:

- Desarrollar y fortalecer las capacidades físicas condicionales y coordinativas, a través de la disciplina deportiva de la lucha olímpica.
- Enseñar y perfeccionar las habilidades técnico - tácticas propias de la disciplina deportiva de la lucha olímpica.
- Preparar y adaptar a los beneficiarios (niños, niñas, adolescentes y jóvenes) de la localidad de Kennedy, para la participación en competencias locales, distritales y/o nacionales.
- Implementar un sistema de seguimiento y evaluación del progreso deportivo; permitiendo generar un Feedback para una mejora continua en la disciplina deportiva en cada uno de los usuarios según el ciclo y categoría. (asistentes a las sesiones de clase de lucha olímpica)
- Promover hábitos de disciplina, trabajo en equipo y autocuidado dentro y fuera de las sesiones de clase.

- Generar, articular una comunicación asertiva con los padres y/o acudientes de los beneficiarios del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE** a través de la alcaldía local de Kennedy.
- Generar un registro y base de datos de cada uno de los beneficiarios atendidos a través del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE**, establecido por el área de deportes.

2.3.

- **Corto Plazo (0-3 meses):**

- ✓ Se prioriza el diagnóstico integral (caracterización de la población) y la construcción de bases físicas, técnico – tácticas a través de la lúdica y del reglamento según la UWW, en la disciplina deportiva de la lucha olímpica.

- **Mediano Plazo (3-6 meses):**

- ✓ Se enfoca en el trabajo y el desarrollo técnico-táctico, el aumento progresivo de la intensidad de los entrenamientos, el trabajo de transición físico a lo técnico. Los niños, niñas adolescentes y jóvenes participan en combates adaptados y competencias de preparación, con seguimiento constante del rendimiento físico y competitivo; con el fin de evidenciar el progreso y generar la continua retroalimentación dentro de cada fase a trabajar.
- ✓ Participación en encuentros deportivos.
- ✓ Participación en competencias.

- **Largo Plazo (6-8 meses):**

- ✓ Pertenece a la fase de consolidación y proyección deportiva. Se busca optimizar el rendimiento del deportista o beneficiario del proyecto.
- ✓ Se ajustan o se regulan las diferentes estrategias individuales y grupales, según la necesidad en cada uno de los puntos a impactar (lugares) dentro de la localidad y se orienta la participación en competencias oficiales de un mayor nivel, permitiendo realizar una evaluación no solo del deportista, también del crecimiento de la disciplina deportiva dentro de la localidad a través del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE** evaluando el impacto del proceso y el mismo proyecto.

3. POBLACIÓN ATENDER:

- Niños, niñas, adolescentes y jóvenes, en diferentes puntos de atención dentro de la localidad de Kennedy.

4. PLAZO DE EJECUCIÓN:

- El plan de acción tendrá una duración total de Seis (6) meses, distribuidos en tres (3) fases progresivas dentro del proyecto en ejecución:
 - ✓ Desarrollo.
 - ✓ Preparación competitiva.
 - ✓ Evaluación final – Con un Feedback.

5. METAS

- **Corto Plazo (0-3 meses):**

1. Evaluar a las personas inscritas en la disciplina deportiva de lucha olímpica con fin de tener un registro de oportuno de las condiciones físicas condicionales, coordinativas, técnicas de cada uno de ellos; según el ciclo, la modalidad y la categoría.
2. Permitir que el beneficiario del proyecto se adapte al proceso a través de la exploración y el desarrollo progresivo del entrenamiento.
3. Fortalecer las direcciones y relaciones temporo-espaciales, manejo de zonas, ajuste postural y control tónico.

- **Mediano Plazo (3-6 meses):**

1. Fortalecer y afianzar el rendimiento físico – técnico específico de un 15 a un 25%.
2. Consolidación de las técnicas ofensivas, defensivas, contraataque, agarres, control, desplazamientos, manejo de zonas en pie y en piso; propias de la lucha olímpica.
3. Participar en diferentes competencias, con el propósito que sirvan como preparación.

- **Largo Plazo (6-8 meses):**

1. Lograr una combinación de técnicas, con el propósito que el niño, niña, adolescente y joven tenga variación de recursos técnicos.
2. Lograr Obtener resultados competitivos dentro y fuera de la localidad.
3. Permitir y lograr realizar la transición de los beneficiarios en procesos o proyectos deportivos de mayor nivel; con el fin de que puedan integrar la base deportiva de Bogotá; en representación de la localidad.

6. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

✓ Convocatoria:

- Difusión del programa a través habladores.
- Voz a voz.
- Invitación en las instituciones educativas
- Juntas de acción comunal
- Perifoneo por parte de la alcaldía local de Kennedy
- Plataformas digitales

✓ Metodología de entrenamiento:

- Aplicación de entrenamientos progresivos respetando los ciclos, modalidad y categorías.
- Aprendizaje de acciones técnicas a través de la lúdica.
- Desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Trabajo de gimnasia básica y de animales.
- Trabajo técnico.
- Trabajo táctico.
- Trabajo psicológico deportivo.
- Trabajo individual técnico
- Trabajo individual – social.
- Retroalimentación continua.

✓ Competencias y evaluaciones:

- Test físicos y técnicos (periódicos)
- Encuentros entre los diferentes puntos de entrenamiento (Localidad de Kennedy) como evaluación. (fin de semana – sábados según se programe)
- Encuentros de entrenamiento y de competición con diferentes proyectos: 0 a 100, JEC centros de interés, Semillero JEC, talento y reserva, tecnificación, clubes deportivos distritales y nacionales; (Un día de la semana o fin de semana – sábados según se programe).

✓ Vinculación comunitaria:

- Apropiación y fortalecimiento del sentido de pertenencia mediante actividades deportivas abiertas.
- Aprovechamiento del tiempo libre
- Exhibiciones deportivas
- Invitación a competencias deportivas

- Articulación con la comunidad a través de la alcaldía local y los diferentes programas y / o proyectos
- Socialización de los avances de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a sus padres de familia o tutores legales.

✓ **Monitoreo y evaluación:**

- Seguimiento continuo por medio de los registros de asistencia.
- Test
- Informes técnicos
- Feedback (retroalimentación por link de la comunidad)

7. CRONOGRAMA

Nº	MES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
1	Enero	Inducción del Proyecto. 2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE
2	Febrero	1. Desarrollo del plan de acción. 2. Plan pedagógico. 3. Malla curricular. 4. Sesiones de clase. 5. Convocatoria. 6. Caracterización de los beneficiarios. 7. Diagnostico físicos.
3	Marzo	1. Desarrollo de capacidades físicas básicas, 2. Fundamentos del reglamento según la United World Wrestling (UWW), 3. Fundamento de las posturas en pie y en piso. 4. Fundamento y desarrollo técnico
4	Abril	1. Consolidación técnica. 2. Control de cargas
5	Mayo	1. Intensificación del entrenamiento. 2. Combates dirigidos 3. Preparación pre-competitiva y competencias
6	Junio	1. Evaluación final y cierre del proceso retroalimentación
7	Julio	1. Seguimiento, sostenibilidad del proceso de entrenamiento. 2. Proyección a nuevos ciclos de entrenamiento, eventos y competencias dentro y fuera de la localidad.

8. INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- **Indicador de participación:** Llamado de lista, porcentaje de asistencia y permanencia de los deportistas del proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE.**

- **Indicador de rendimiento:**

- Resultados de los test o pruebas físicas, técnicas y desempeño; de acuerdo con las competencias desarrolladas en la disciplina de lucha olímpica dentro y fuera de la localidad.

- **Indicador de impacto comunitario:**

- Cantidad de beneficiarios vinculados al proyecto.
- Actividades ejecutadas en representación al proyecto.
- Participación de la población vinculada a la disciplina deportiva de lucha olímpica en los diferentes certámenes deportivos.
- Solicitud de aperturas de mas puntos de la disciplina deportiva dentro de la localidad de Kennedy.

- **Indicador de sostenibilidad:**

- Continuidad del proceso deportivo
- Permanencia de los beneficiarios del programa (niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- gestión de recursos y materiales.

9. CONCLUSIONES

El presente plan de acción va enfocado en la disciplina deportiva de lucha olímpica perteneciente al proyecto **2784, FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE**, el cual constituye una herramienta estratégica, organizada y sistemática que va orientadas al desarrollo deportivo de los niños, niñas adolescentes y jóvenes de la localidad de Kennedy.

Su implementación permite una mejora continua desde diferentes aspectos fundamentales como los son: El rendimiento físico, técnico, táctico, el fortalecimiento en áreas como la social y la psicológica.

Permite fortalecer y afianzar la preparación competitiva; generando un proceso progresivo, un impacto positivo y asertivo en la comunidad, garantizando procesos sostenibles; alineados con los principios del deporte formativo y de alto rendimiento a través de la lucha olímpica; en los diferentes ámbitos sociales.