

**SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO 2026**  
**ANEXO 3.2.**

**ACTIVIDAD:** Fundación PROCREAR.

**FECHA:** 12/05/2026.

**TEMA:** PONCHANDO HÁBITOS.

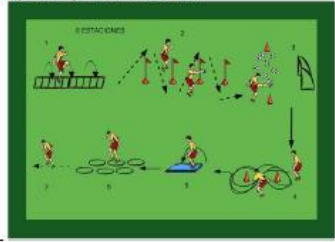
**AVANCE:** Fortalecer dinámicas comunitarias, productivas y sociales en la Capital, por medio de la implementación de la estrategia "Hogar de paso" como dispositivo que contribuye a la superación de situaciones de sufrimiento social de distintas poblaciones. Estimular la coordinación motora, la agilidad y la velocidad de reacción en las personas habitantes de calle de Hogar Bakatá, mediante circuitos funcionales, juegos de persecución y dinámicas con pelota.

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD	
PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES	

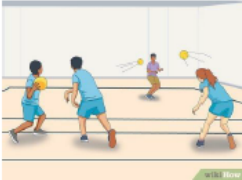
SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD	
PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES	

SEGUIMIENTO	
Fecha de planeación: 05/08/2026	Fecha realización: 05/12/2026
Responsables: Sofía Rojas y Juan Díaz	Supervisión: William Bogotá y Andrés Vásquez
Proceso relacionado CE: Habitante calle	Número de encuentro: 10mo
Lugar de ejecución: Hogar Bakatá	Observaciones: Asistirá Sofía Rojas y Juan Díaz

ACTIVIDAD		
Nombre de actividad	PONCHANDO HÁBITOS	Participante: 11
Objetivo del proyecto	OBJETIVOS DEL PROYECTO HOGAR BAKATÁ	
Objetivos específicos	<p>Fortalecer dinámicas comunitarias, productivas y sociales en la Capital, por medio de la implementación de la estrategia "Hogar de paso" como dispositivo que contribuye a la superación de situaciones de sufrimiento social de distintas poblaciones.</p> <p>Estimular la coordinación motora, la agilidad y la velocidad de reacción en las persona habitantes de calle de Hogar Bakatá, mediante circuitos funcionales, juegos de persecución y dinámicas con pelota.</p> <p>Promover la activación de procesos cognitivos como la atención, la memoria y el seguimiento de instrucciones a través de actividades que las personas habitantes de calle de Hogar Bakatá requieran concentración, reconocimiento de patrones y respuesta rápida ante diferentes estímulos.</p> <p>Promover el trabajo en equipo, la integración grupal y la reflexión personal en las persona habitantes de calle de Hogar Bakatá, mediante dinámicas cooperativas y espacios de diálogo que favorezcan la comunicación y el respeto.</p>	
Metodología	Secuencia didáctica	Tiempo
Actividad inicial	<p><b>ATENCIÓN A LA PELOTA</b></p> <p>Se dispondrá del grupo de participantes en un círculo, donde todos podrán verse la cara, se les dará la instrucción que recuerden bien la persona a la que le lanzan y le reciben la pelota. Cada pelota tiene un propósito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Primer color: La persona que recibe se lo pasa a la derecha.</li> <li>Segundo color: La persona lanza la pelota.</li> <li>Tercer color: La persona que lanza va hasta el puesto del que recibe y se la pasa a la mano, por ende, esta nueva persona ocupa el puesto de la persona que recibe.</li> </ul> <p>Por ende, se inicia con una participante con la pelota del primer color, siguiendo la instrucción dada por los estudiantes, se progresará hasta que se domine este color de pelota, pasando al segundo color, y luego al tercer</p>	15 minutos

	<p>color; una vez adoptados estos tres colores, se agrega la segunda pelota de cualquier color.</p> <p><u>Nota:</u> Cuando haya una dificultad, se parará la actividad y se iniciará desde el paso que los participantes tengan dominado.</p>	
Actividad central	<p><b>CIRCUITOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>LIEBRE:</b> Se dividirán a los participantes en dos equipos iguales, se les dirá que tiene que perseguir al otro equipo, por la parte más externa de la cancha, ubicando a los equipos en los extremos opuestos de la cancha, por ende, se diferenciarán con petos los equipos, se les dará la instrucción para eliminar a un jugador del equipo contrario, únicamente será con una palmada o toque suave por la espalda.</li> <li><b>VELOCIDAD:</b> Se organizará a los participantes en los mismos equipos y se dispondrá del circuito de la imagen, se progresará con un objetivo (cono), que tendrán que tumbar, primero con la mano y luego con el pie, para después realizarlo en parejas unidos por una lana, siguiendo con la dinámica, primero con el pie, después con la mano.</li> </ul>  <p><b>PONCHADOS</b></p> <p>Se mantendrán los mismos equipos, ubicándose cada uno en lados opuestos del espacio. Se seguirán las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante dará la señal de inicio, los participantes deben de ir por las pelotas que estarán en la mitad de las canchas.</li> <li>Deberán lanzar la pelota sin pasarse del lado de su cancha.</li> <li>El objetivo de tocar con el balón por debajo del pecho.</li> <li>Se puede esquivar los lanzamientos del equipo contrario.</li> <li>Se puede atrapar con las manos la pelota sin que caiga al suelo.</li> <li>El participante que sea tocado con la pelota quedará "quemado" y tendrá que salir del campo temporalmente.</li> </ul>	30 minutos

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD	
PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se podrá reintegrar al juego, cuando un participante de su equipo haya atrapado el lanzamiento del equipo contrario con las manos.</li> <li>El equipo que logre mantener más participantes en el campo o elimine a los participantes por completo será el ganador.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> el incumplir con el lanzamiento por debajo del pecho, tendrá una sanción de 2 minutos.</p> 	
<b>Actividad final</b>	<p><b>AGÁCHESE CON REFLEXIÓN</b></p> <p>Se organizará a los participantes en círculo para la vuelta a la calma, explicando la instrucción de que va haber una pelota de plástico circulando, que tendrán que lanzar a otro compañero al azar.</p> <p>Cuando algún participante reciba la pelota, los compañeros de su lado izquierdo y derecho deberán agacharse rápidamente; de no realizar la acción, los estudiantes realizarán una pregunta sobre la sesión.</p> <p>Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hemos trabajado hoy?</li> <li>¿En qué actividad se puso en práctica la memoria?</li> <li>¿Qué actividad les gustó más?</li> <li>¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad?</li> <li>¿Hubo alguna actividad que no les haya gustado? ¿Por qué?</li> <li>¿Cómo creen que la actividad física ayuda a su cuerpo?</li> <li>¿Cómo creen que la actividad física ayuda a su mente?</li> <li>¿Cómo se siente su cuerpo después del ejercicio?</li> </ul>	10 minutos
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Petos (HB).</li> <li>20 Conos (HB).</li> <li>16 Platillos (HB).</li> <li>14 Aros (HB).</li> <li>10 Pelotas de plástico de 3 colores (HB).</li> <li>4 Pelotas de goma (HB).</li> </ul>	

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD	
PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES	

<b>Resultados esperados</b>	<p>Se espera que al menos el 80% de los participantes participen activamente en las actividades propuestas, mostrando disposición, interés y compromiso durante el desarrollo de los circuitos funcionales, ejercicios de agilidad y dinámicas de coordinación. Asimismo, se pretende fomentar un ambiente de respeto, integración y trabajo en equipo, evidenciando conductas de apoyo, comunicación y cooperación entre los participantes durante la realización de las actividades.</p> <p>Por otro lado, se espera que los participantes sean conscientes de las habilidades utilizadas en la actividad como la coordinación motora, el equilibrio, la agilidad y el seguimiento de instrucciones mediante la ejecución de movimientos funcionales y retos grupales adaptados. Además, se espera lograr promover espacios de reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo, la confianza y el reconocimiento de sus capacidades físicas y personales.</p>
<b>Propuesta de análisis</b>	<p>La implementación de actividades físicas con enfoque grupal en poblaciones en situación de vulnerabilidad social ha demostrado impactos positivos en el bienestar integral. La evidencia sugiere que el ejercicio en grupo no solo mejora la salud física, sino que también fortalece la cohesión social, reduce el aislamiento y favorece el desarrollo de habilidades interpersonales (Eime et al., 2013). La participación en actividades físicas colectivas se asocia con beneficios psicológicos como el aumento de la autoestima, el sentido de pertenencia y la integración social.</p> <p>Asimismo, revisiones recientes destacan que el deporte y la actividad física en contextos sociales promueven el desarrollo de habilidades para la vida, incluyendo la cooperación, la resolución de conflictos y la regulación emocional (Hambali et al., 2022). De igual manera, resalta que la actividad física contribuye significativamente a la salud mental, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar el bienestar general.</p>

**REFERENCIAS:**

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Hambali, B., Ma'mun, A., Susetyo, B., & Hidayat, Y. (2022). Positive youth development through sport: A narrative review. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.44299>