

Resumen Fortalecimiento de Competencias Recreativas

El 4 de junio de 2026 el equipo de Muévete Bogotá participó en la capacitación de Fortalecimiento de Competencias Recreativas, desarrollada en la Plaza de Artesanos, cuyo propósito fue fortalecer las capacidades metodológicas, pedagógicas y recreativas del talento humano encargado de la implementación de actividades comunitarias. Durante la jornada se abordaron estrategias relacionadas con la integración grupal, el desarrollo de actividades lúdicas, la coordinación motriz, el trabajo en equipo, el liderazgo recreativo y las técnicas para la conducción efectiva de grupos.

La capacitación incluyó herramientas prácticas para la organización de grupos mediante diferentes tipos de formaciones, el uso de señales para optimizar la comunicación y el manejo de participantes, así como la aplicación de actividades recreativas orientadas al fortalecimiento de la atención, coordinación, integración social, convivencia y promoción de hábitos de vida saludable. Asimismo, se desarrollaron ejercicios prácticos enfocados en mejorar las habilidades de liderazgo, comunicación verbal y no verbal, motivación de grupos y adaptación de metodologías según las características de la población participante. Como resultado, se fortalecieron las competencias técnicas y metodológicas del equipo, promoviendo el intercambio de buenas prácticas y la generación de herramientas para desarrollar intervenciones más dinámicas, inclusivas y participativas.

Conclusiones y aportes para el programa Muévete Bogotá

- La capacitación fortalece las competencias técnicas y pedagógicas del equipo, mejorando la calidad de las intervenciones realizadas en los diferentes territorios y escenarios comunitarios.
- Las estrategias recreativas aprendidas amplían el banco de actividades disponibles para los profesionales, permitiendo diversificar las sesiones de actividad física y aumentar la motivación y permanencia de los participantes.
- El fortalecimiento en liderazgo, comunicación y manejo de grupos contribuye a optimizar la organización de las actividades, especialmente en jornadas con alta asistencia de usuarios.
- Las metodologías lúdicas facilitan la inclusión de diferentes grupos poblacionales, promoviendo espacios más participativos, seguros y adaptados a las necesidades de niños, jóvenes, adultos, personas mayores y familias.

esta capacitación representa una herramienta estratégica para mejorar la calidad metodológica de las intervenciones de Muévete Bogotá, fortaleciendo la capacidad del equipo para generar experiencias recreativas, educativas y participativas que promuevan estilos de vida activos y saludables en la comunidad.

MEMORIAS CAPACITACIÓN

Fortalecimiento de Competencias Recreativas

Fecha: junio 4 de 2026

Lugar: Plaza de artesanos

Dirigido a: Equipo muévete Bogotá

Objetivo

Fortalecer las competencias metodológicas, pedagógicas y recreativas del equipo de trabajo mediante el desarrollo de herramientas prácticas para la conducción de grupos, la integración de participantes y la implementación de estrategias lúdicas que favorezcan la participación activa en las diferentes actividades del proyecto muévete Bogotá

Desarrollo de la capacitación

1. Juegos rompehielos e integración grupal

La jornada inició con una serie de dinámicas de presentación e integración orientadas a fortalecer la confianza, la comunicación y la interacción entre los participantes. Se desarrollaron diferentes juegos rompehielos que permitieron generar un ambiente participativo, favoreciendo la disposición para el aprendizaje y el trabajo colaborativo.

Durante este espacio se resaltó la importancia de seleccionar actividades acordes con la edad, el número de participantes y los objetivos de cada intervención recreativa. Asimismo, se abordó el papel de los rompehielos como herramienta para disminuir la timidez, fortalecer la cohesión grupal y facilitar el desarrollo de las actividades posteriores.

2. Estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la coordinación y el trabajo en equipo

En el segundo momento de la capacitación se implementaron diferentes estrategias recreativas enfocadas en el desarrollo de habilidades motrices, la coordinación, la comunicación y el trabajo colaborativo.

Los participantes realizaron circuitos, retos cooperativos, juegos de coordinación, dinámicas de resolución de problemas y actividades que promovieron la organización, la toma de decisiones y el cumplimiento de objetivos comunes.

Se reflexionó sobre la importancia de diseñar experiencias lúdicas que favorezcan la inclusión, el respeto por las diferencias, la solidaridad y la construcción de vínculos positivos entre los participantes.

3. Técnicas de manejo y conducción de grupos

Como parte del componente metodológico, se desarrolló un espacio de fortalecimiento sobre las principales herramientas para la conducción de grupos en escenarios recreativos.

Se abordaron aspectos relacionados con:

- Comunicación verbal y no verbal.
- Manejo del tono de voz y expresión corporal.
- Organización del grupo según las características de la población.
- Estrategias para captar y mantener la atención de los participantes.
- Liderazgo recreativo y motivación permanente durante las actividades.
- Adaptación de las metodologías según la edad, el contexto y el número de asistentes.

Mediante ejercicios prácticos, los recreadores pusieron en marcha diferentes técnicas de conducción, fortaleciendo sus habilidades para orientar grupos de manera dinámica, organizada y participativas

Resultados

La capacitación permitió fortalecer las capacidades técnicas y metodológicas del equipo, generando espacios de aprendizaje experiencial que favorecieron el intercambio de conocimientos y buenas prácticas entre los participantes.

Asimismo, se consolidaron herramientas para la planeación y ejecución de actividades recreativas dirigidas a diferentes grupos poblacionales, promoviendo intervenciones más dinámicas, incluyentes y acordes con los lineamientos del proyecto muévete Bogotá

Conclusiones

La jornada de capacitación permitió fortalecer las competencias recreativas del equipo de muévete Bogotá, reafirmando la importancia del juego como herramienta pedagógica para promover la participación, la convivencia y el desarrollo integral de la comunidad. Los participantes manifestaron una alta disposición para replicar las estrategias aprendidas en sus escenarios de intervención, contribuyendo al fortalecimiento de la oferta recreativa del Instituto Distrital de Recreación y Deporte.

Anexos

Actividad liderazgo, Formaciones y Señales

Formaciones

Las formaciones son métodos de organización grupal que permiten disponer de manera ordenada a los participantes durante el desarrollo de actividades recreativas, deportivas, pedagógicas y de capacitación. Su adecuada implementación facilita la comunicación, el desplazamiento, la participación activa y el cumplimiento de los objetivos propuestos, garantizando condiciones de seguridad, organización y control del grupo.

Las formaciones son utilizadas en diferentes momentos de una jornada, tales como:

-  Bienvenida e inicio de actividades.
-  Transmisión de instrucciones e información.
-  Actividades recreativas y deportivas.
-  Izadas de bandera y actos protocolarios.
-  Desfiles y desplazamientos.
-  Capacitaciones y talleres.
-  Cierres y evaluaciones grupales.

La selección de la formación dependerá de factores como el número de participantes, las características de la población, el espacio disponible, el tipo de actividad y los objetivos metodológicos de la sesión.

Entre las formaciones más utilizadas se encuentran:

-  Formación general o bosque.
-  Formación en fila o línea.
-  Formación en hilera o columna.
-  Formación en círculo.
-  Formación en semicírculo.
-  Formación en cuadrado.
-  Formación por equipos o estaciones.

Estas estructuras permiten reunir al grupo de manera rápida, organizada y segura, favoreciendo la visibilidad, la escucha activa y la interacción entre los participantes y el recreador.

Señales para la organización del grupo

Las señales constituyen herramientas fundamentales para orientar y coordinar los movimientos del grupo de forma clara y eficiente. Su utilización favorece el orden, la disciplina positiva y la respuesta oportuna de los participantes.

La combinación adecuada entre la voz preventiva y la voz ejecutiva permite una organización más eficiente, disminuye tiempos de respuesta y facilita el manejo de grupos numerosos.

Formación General

La formación general o bosque es una de las disposiciones más utilizadas para concentrar grupos numerosos. Consiste en organizar a los participantes en filas e hileras, procurando que todos puedan observar y escuchar claramente al recreador.

Para una adecuada conformación se recomienda:

- ✚ Organizar a los participantes por estatura, de menor a mayor, facilitando la visibilidad.
- ✚ Distribuirlos en filas e hileras de acuerdo con el número de asistentes y las dimensiones del espacio.
- ✚ Mantener una distancia prudente entre participantes para permitir el desplazamiento y evitar aglomeraciones.
- ✚ Ubicar al recreador frente al grupo, aproximadamente a tres pasos de distancia, garantizando contacto visual con todos los participantes.

La organización podrá adaptarse según las características de la población, el tipo de actividad, el escenario y los protocolos de seguridad establecidos para cada jornada.

Recomendaciones de liderazgo

- ✚ Utilizar un tono de voz claro, firme y respetuoso.
- ✚ Verificar que todos los participantes comprendan las instrucciones antes de iniciar la actividad.
- ✚ Mantener contacto visual permanente con el grupo.
- ✚ Emplear señales corporales que refuercen las indicaciones verbales.
- ✚ Adaptar las formaciones a las características de la población (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, personas mayores o familias).
- ✚ Priorizar la seguridad, la participación y el bienestar de todos los asistentes durante la organización del grupo.

El dominio de las formaciones y las señales constituye una competencia esencial para el recreador, ya que facilita el manejo de grupos, optimiza los tiempos de ejecución y contribuye al desarrollo de experiencias recreativas organizadas, dinámicas y seguras.

ACTIVIDAD RECREATIVA: Reacciona rápido

Objetivo

Desarrollar la capacidad de reacción, coordinación motriz, atención y concentración de los participantes mediante estímulos verbales y movimientos corporales.

Materiales

- ✚ Hojas de papel (una por pareja)

-  Cuerda tipo "tripa de pollo" (opcional para variar la actividad)
-  Conos

Número de participantes

Grupos organizados en parejas.

Organización inicial

1. Delimitar el espacio de trabajo
2. Ubicar a los participantes en parejas, frente a frente.
3. Cada pareja sostiene un objeto (papel, cuerda) con una de sus manos. (Indicada por el profesional en recreación)

Desarrollo de la actividad

1. Los participantes toman el objeto con una mano (por ejemplo, la mano derecha).
2. La mano libre deberá tocar la parte del cuerpo que el orientador indique.
3. El instructor menciona diferentes partes del cuerpo:

-  Cabeza
-  Hombros
-  Codos
-  Cuello
-  Cadera
-  Rodillas
-  Pies
-  Mano

4. Cada participante debe reaccionar rápidamente y tocar la parte señalada.
5. En cualquier momento, el instructor dirá la palabra "Papel, cuerda, cono"
6. Al escuchar esta señal, los dos participantes intentarán quedarse con el papel en la mano.
7. El participante que quede sin el papel deberá realizar una prueba pedagógica o física previamente establecida.

Penalización o reto pedagógico

En esta sesión se utilizó:

- ✚ 5 estrellitas (Jumping Jacks).

El docente o facilitador puede adaptar el reto según la edad y características del grupo.

Capacidades que desarrolla

- ✚ Tiempo de reacción.
- ✚ Coordinación motriz.
- ✚ Atención y concentración.
- ✚ Escucha activa.
- ✚ Agilidad física.
- ✚ Trabajo en pareja.
- ✚ Respeto por las reglas.

Variantes

- ✚ Cambiar el objeto (cuerda, pañuelo, pelota pequeña, aro, etc.).
- ✚ Aumentar la velocidad de las instrucciones.
- ✚ Incluir nuevas partes del cuerpo.
- ✚ Modificar el reto pedagógico o físico.
- ✚ Realizar la actividad por equipos acumulando puntos.

Recomendaciones

- ✚ Garantizar una distancia segura entre parejas.
- ✚ Utilizar materiales livianos y seguros.
- ✚ Adaptar la intensidad de los retos a la edad de los participantes.
- ✚ Supervisar la ejecución correcta de los movimientos para evitar lesiones.

Actividad recreativa Rompehielos: "El Desayuno"

Objetivo

Favorecer la integración del grupo, fortalecer la atención, la coordinación motriz, la orientación espacial y promover hábitos de vida saludable mediante una dinámica lúdica de movimiento y respuesta rápida.

Desarrollo de la actividad

Para iniciar, el recreador organiza a los participantes en filas, procurando que todas tengan la misma cantidad de personas. Una vez conformados los equipos, se explican los conceptos básicos de orientación espacial: derecha, izquierda, adelante y atrás, permitiendo que todos identifiquen cada dirección antes de comenzar el juego.

Posteriormente, el recreador indica que mencionará diferentes alimentos que hacen parte de un desayuno saludable y que cada uno estará asociado a una respuesta verbal y un movimiento corporal específico.

Las indicaciones son las siguientes:

- ✚ Cuando el recreador diga: "¡Chocolate!", todos responderán: "¡Caliente!" y darán un salto hacia la derecha. Como variante, al realizar el salto pueden acompañarlo con un aplauso.
- ✚ Cuando diga: "¡Con arepa!", los participantes responderán: "¡Qué suda!" y realizarán un salto hacia la izquierda.
- ✚ Cuando diga: "¡Con huevos!", responderán: "¡Revueltos!" y darán un salto hacia adelante.
- ✚ Cuando diga: "¡Con fruta!", responderán: "¡Picada!" y realizarán un salto hacia atrás.

A medida que avanza la dinámica, el recreador puede aumentar la velocidad de las indicaciones, cambiar el orden de las palabras o incorporar nuevos alimentos y movimientos para incrementar el nivel de atención y coordinación.

Variantes

La actividad puede adaptarse libremente según la creatividad del recreador, incorporando nuevas combinaciones de alimentos, respuestas y desplazamientos, por ejemplo:

¡Cereal! – ¡Con leche! (giro completo).

¡Yogur! – ¡Natural! (dos aplausos).

¡Jugo! – ¡Natural! (sentadilla).

¡Pan! – ¡Integral! (salto con los pies juntos).

También es posible modificar los movimientos espaciales incluyendo giros, pasos laterales, desplazamientos diagonales o pequeños retos de coordinación.

Beneficios de la actividad

- ✚ Favorece la integración e interacción entre los participantes.
- ✚ Desarrolla la atención y la rapidez de reacción.
- ✚ Fortalece la orientación espacial (derecha, izquierda, adelante y atrás).
- ✚ Estimula la coordinación motriz y el equilibrio.
- ✚ Genera un ambiente de alegría, confianza y participación.
- ✚ Refuerza el reconocimiento de alimentos asociados a un desayuno saludable y promueve hábitos de vida saludable de manera lúdica.

Recomendaciones para el recreador

- ✚ Explicar claramente las reglas antes de iniciar.
- ✚ Realizar una práctica previa con todos los movimientos.
- ✚ Adaptar la velocidad según la edad de los participantes.
- ✚ Motivar constantemente al grupo mediante expresiones positivas y entusiasmo.

Finalizar con una breve reflexión sobre la importancia de consumir un desayuno balanceado como parte de un estilo de vida saludable.

Actividad: Campanario de los colores

Objetivo:

Fomentar la atención, la rapidez de reacción, la integración grupal y el trabajo en equipo mediante una dinámica de desplazamiento y reconocimiento de colores.

Materiales:

- ✚ Aros de colores (rojo, azul, verde y rosado).
- ✚ Espacio amplio y seguro para el desplazamiento de los participantes.

Desarrollo de la actividad:

Los participantes se desplazan libremente por el espacio siguiendo las indicaciones del recreador. Los desplazamientos pueden variar entre caminar, caminar rápido, correr suavemente, desplazarse agachados u otras formas de movimiento.

Mientras se desplazan, todos cantan el siguiente estribillo:

"Campanario, campanario, ¿dónde estás? ¿dónde estás?"

Suenan las campanas, suenan las campanas.

Din-don-dan, din-don-dan."

Cada vez que se canta la parte "Din-don-dan, din-don-dan", los participantes deben buscar rápidamente a un compañero y chocar las palmas con él. Ningún participante puede quedarse sin pareja.

Variante de la actividad:

Antes de iniciar la dinámica se distribuyen varios aros de diferentes colores en el suelo (rojos, azules, verdes y rosados).

Los participantes cantan el estribillo completo dos veces mientras continúan desplazándose según las indicaciones del recreador.

Al finalizar la canción, el recreador menciona una consigna compuesta por un número y un color, por ejemplo: "Tres rojos".

Los participantes deberán buscar rápidamente un aro del color indicado y ubicarse dentro de él. En cada aro solo podrá ingresar la cantidad exacta de personas mencionada por el recreador. Si algún participante queda por fuera o no cumple con la consigna, pierde la ronda.

Aspectos que se trabajan:

-  Atención y escucha activa.
-  Velocidad de reacción.
-  Coordinación motriz.
-  Integración social.
-  Trabajo en equipo.
-  Reconocimiento de colores y seguimiento de instrucciones.

Nombre de la actividad: Revolcón de las frutas

Objetivo:

Promover la integración grupal, la memorización de nombres, la atención y la agilidad mental mediante una dinámica de cambio de posiciones y asociación de compañeros con frutas.

Materiales:

-  Espacio amplio para formar un círculo.
-  No requiere materiales adicionales.

Desarrollo de la actividad:

Todos los participantes se ubican formando un círculo. El recreador explica que, cada vez que diga la palabra "Revolcón", todos deberán cambiar rápidamente de posición dentro del círculo.

Una vez se hayan ubicado nuevamente, el participante que quede a la derecha de cada persona será identificado como su manzana.

El recreador seleccionará aleatoriamente a algunos participantes y les preguntará: "¿Quién es tu manzana?". La persona deberá responder diciendo el nombre del compañero que se encuentra a su derecha.

Para facilitar el aprendizaje de los nombres, si algún participante no conoce el nombre de quien tiene a su lado, deberá preguntárselo antes de continuar con la actividad.

Variantes y aumento de dificultad:

A medida que avanza el juego, el recreador incorpora nuevas frutas asociadas a diferentes posiciones dentro del círculo:

-  Manzana: compañero ubicado inmediatamente a la derecha.
-  Mango: compañero ubicado al lado de la manzana (segunda posición a la derecha).
-  Piña: compañero ubicado inmediatamente a la izquierda.
-  Pera: compañero ubicado al lado de la piña (segunda posición a la izquierda).

Cada dos rondas se incorpora una nueva fruta. Después de cada "Revolcón", los participantes deberán identificar rápidamente quién corresponde a cada fruta según la ubicación de sus compañeros.

El recreador podrá realizar preguntas como:

- ¿Quién es tu manzana?
- ¿Quién es tu mango?
- ¿Quién es tu piña?
- ¿Quién es tu pera?

Los participantes deberán responder correctamente utilizando el nombre de la persona correspondiente.

Aspectos que se trabajan:

-  Integración grupal.
-  Memorización de nombres.
-  Atención y concentración.
-  Orientación espacial.
-  Agilidad mental.
-  Escucha activa.
-  Relaciones interpersonales y convivencia.

Juego Recreativo: Las Torres

Objetivo

Fortalecer la coordinación motriz, la velocidad de reacción, la orientación espacial, la comunicación, el trabajo en equipo y la toma de decisiones mediante una actividad dinámica y competitiva.

Materiales

-  Cinco conos.
-  Un silbato (opcional).
-  Espacio amplio (cancha de baloncesto, microfútbol o similar).

Organización del espacio

Se ubican cinco conos de la siguiente manera:

Cuatro conos en cada una de las esquinas de la cancha.

Un cono en el centro de la cancha.

Organización del grupo

El grupo se divide en cinco equipos procurando que todos tengan la misma cantidad de participantes.

Cuatro equipos se ubican en cada una de las esquinas.

Un equipo se ubica en el cono central.

Antes de iniciar, el recreador explica las reglas del juego y realiza un ensayo de los desplazamientos para garantizar la comprensión de todos los participantes.

Desarrollo del juego

El recreador dirigirá los desplazamientos utilizando señales visuales con las manos o mediante el sonido del silbato.

Desplazamiento Vertical

Cuando el recreador realiza movimientos con las manos hacia adelante y hacia atrás (o da la señal con el silbato), los equipos ubicados en las esquinas deberán desplazarse de forma vertical hacia la esquina opuesta, tratando de llegar lo más rápido posible.

Mientras los equipos se desplazan, el grupo que se encuentra en el centro podrá aprovechar para ocupar cualquiera de las esquinas que quede libre.

El equipo que no logre llegar primero a una esquina deberá ocupar el cono central.

Desplazamiento Diagonal

Cuando el recreador cruza los brazos formando una "X" sobre la cabeza o mueve las manos en forma de cruz, los equipos deberán desplazarse diagonalmente hacia la esquina correspondiente.

Nuevamente, el equipo del centro podrá intentar ocupar cualquiera de las esquinas.

El grupo que quede sin esquina pasará automáticamente al centro.

Desplazamiento Libre

Como variante, el recreador podrá dar una palabra clave previamente acordada, por ejemplo:

"¡Cambio!"

En ese momento todos los equipos podrán desplazarse libremente hacia cualquier esquina disponible.

El único requisito será respetar las condiciones establecidas por el recreador, por ejemplo:

No desplazarse horizontalmente.

Utilizar únicamente recorridos diagonales.

Desplazarse únicamente de forma vertical.

Regresar rápidamente a la esquina indicada.

Estas variantes aumentan el nivel de atención y la velocidad de respuesta de los participantes.

Variantes del juego

El recreador podrá adaptar la dinámica según la edad y características del grupo.

Variante 1. Todo el equipo unido

Cada equipo deberá desplazarse tomado de las manos.

Ningún participante podrá soltarse antes de llegar a la nueva esquina.

Si algún integrante rompe la cadena, el equipo pierde automáticamente el punto.

Variante 2. Por numeración

Cada integrante del equipo recibe un número.

El recreador indicará, por ejemplo:

"¡Número tres!"

Únicamente los participantes con ese número deberán realizar el desplazamiento.

Posteriormente se podrán llamar dos o más números al mismo tiempo.

Se recomienda asignar:

-  5 puntos por conservar la esquina.
-  10 puntos en rondas especiales.
-  -5 puntos al equipo que permanezca en el centro.

El recreador podrá definir previamente la meta del juego, por ejemplo:

El primer equipo en alcanzar 100 puntos será el ganador.

También es posible realizar eliminatorias, torneos por tiempos o competencias entre varios grupos.

Beneficios de la actividad

-  Fortalece la orientación espacial (derecha, izquierda, adelante, atrás, diagonal y vertical).
-  Mejora la velocidad de reacción y la coordinación motriz.
-  Desarrolla la comunicación y el trabajo en equipo.
-  Favorece la toma rápida de decisiones.
-  Incrementa la atención y la concentración.
-  Promueve la sana competencia, el respeto por las reglas y la cooperación entre los participantes.

CAPACITADORES:

RECREADORES:

-  **María Paula Beltrán**
-  **Jenny Astrid Londoño**

 **Karolina Otalvaro Martínez**
 **Miguel Vázquez**

GESTORA:

Doris Helena Zamora