

**PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO FISICO ADAPTADO PARA
PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

**EMILY CAROLINA
CASTILLO MOLINA**

**COORDINADORA:
STEFANIA OVALLE**

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

MAYO 2026

INTRODUCCION

La inclusión social y el bienestar integral constituyen pilares fundamentales en la construcción de comunidades más equitativas y saludables. En este marco, la Alcaldía Local de Tunjuelito reafirma su compromiso con la garantía de los derechos de las poblaciones más vulnerables a través de su **Programa de Actividad Física para Personas con Discapacidad**. Esta iniciativa surge como una respuesta institucional integral orientada a derribar barreras y promover estilos de vida activos, reconociendo el movimiento y la recreación como herramientas poderosas de transformación social, autonomía y salud.

Conscientes de que la edad y la condición no deben ser limitantes para el desarrollo del potencial humano, el programa está diseñado con un enfoque diferencial y de ciclo vital, extendiendo su cobertura tanto a **menores de edad** como a **personas mayores**. Para los niños, niñas y adolescentes, el espacio se convierte en un escenario lúdico y terapéutico que potencia sus habilidades motoras, cognitivas y de socialización en etapas clave de su crecimiento. Por su parte, para la población mayor, se transforma en un entorno de bienestar, mantenimiento funcional y fortalecimiento de su red de apoyo comunitario, contribuyendo a un envejecimiento activo y digno.

A través de profesionales calificados y estrategias pedagógicas adaptadas, la Alcaldía Local de Tunjuelito no solo fomenta la práctica regular del ejercicio, sino que también consolida un espacio seguro de integración familiar y comunitaria, donde la diversidad es celebrada y el derecho al goce pleno de la salud es una realidad para todos y todas.

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar e implementar un programa de actividad física adaptada que promueva la salud integral, la autonomía funcional y el bienestar emocional de personas con discapacidad, mediante rutinas dinámicas, accesibles y diferenciadas por etapas de vida (menores y mayores de edad), utilizando elementos del entorno cotidiano.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Para lograr el objetivo general, nos apoyaremos en tres pilares fundamentales (uno enfocado en la infancia, otro en la adultez/vejez, y otro en las herramientas):
 1. **Para los menores de edad:** Estimular el desarrollo motor, la coordinación y las habilidades socioemocionales de niños y adolescentes con discapacidad a través de dinámicas lúdicas y recreativas que fomenten la confianza en su propio cuerpo.
 2. **Para los mayores de edad:** Fortalecer la capacidad funcional, la fuerza muscular y el equilibrio de los adultos y adultos mayores con discapacidad, con el fin de preservar su independencia en las actividades de la vida diaria y prevenir el deterioro físico.
 3. **Para la metodología y recursos:** Garantizar la accesibilidad y viabilidad del programa mediante el uso de elementos básicos, seguros y de fácil alcance (como sillas, pelotas y botellas), permitiendo que la actividad física se realice de manera segura en el hogar o en espacios comunitario

MARCO TEÓRICO

Fundamentos conceptuales de la discapacidad

La concepción contemporánea de la discapacidad se aleja del modelo médico individualizante para adoptar el enfoque biopsicosocial de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), que integra las funciones corporales, las actividades, la participación, los factores ambientales y personales como determinantes interactivos del funcionamiento humano (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2001). En Tunjuelito, con 29.430 personas en condición de discapacidad distribuidas a lo largo del ciclo vital, este marco justifica intervenciones que no solo aborden limitaciones individuales, sino que transformen barreras contextuales como la inaccesibilidad de parques o la falta de programas en centros día, promoviendo entornos facilitadores de la participación (Secretaría Distrital de Integración Social, 2021). La CIF facilita la caracterización funcional inicial propuesta en los objetivos específicos, permitiendo clasificar participantes según dominios como movilidad, fuerza y equilibrio, para diseñar microprogramas que maximicen capacidades residuales y minimicen restricciones.

Este enfoque se complementa con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CRPD), que establece el derecho a la rehabilitación, la salud, la educación física y la recreación en igualdad de condiciones, obligando a los Estados a eliminar discriminación y garantizar accesibilidad universal (Naciones Unidas, 2006). Aplicado al plan pedagógico, implica sesiones de lunes a viernes en escenarios comunitarios de Tunjuelito, con adaptaciones razonables como rampas, apoyos visuales y lenguaje sencillo, alineándose con la justificación de inclusión social y autonomía.

MACROCICLO

El macrociclo es el plan estructurado de 8 meses (febrero-septiembre 2026) que organiza el

entrenamiento de ejercicio físico adaptado para X personas con discapacidad en Tunjuelito. Está

dividido en 3 fases progresivas: Preparación, Desarrollo y Mantenimiento.

MACROCICLO JUNIO-SEPTIEMBRE 2026 - TUNJUELITO				
Capacidades	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
AERÓBICO	3	4	4	4
FUERZA MUSCULAR	4	4	4	5
EQUILIBRIO	3	3	4	4
FLEXIBILIDAD	3	3	3	3
COORDINACIÓN	2	2	3	3
FUNCIONAL ADL	3	3	4	4
LEYENDA DE INTENSIDAD:				
1-2 = BAJA (Preparación inicial)				
2-3 = MEDIA (Adaptación)				
3-4 = MEDIA-ALTA (Desarrollo)				
4-5 = ALTA (Mantenimiento)				
5 = MÁX (Rico de forma)				

INTENSIDADES POR MES

se muestra la progresión de intensidad de 6 componentes clave del entrenamiento

durante los 8 meses del programa. Cada número representa una escala de 1 a 5 donde 1 es muy

bajo y 5 es máximo esfuerzo.

Fases del macrociclo

MAYO-JUNIO (Preparación): Todos los componentes están en BAJA

intensidad

JULIO-AGOSTO El enfoque es seguridad, aprendizaje de técnicas básicas y adaptación neuromuscular. No hay competencia, solo familiarización.

(Desarrollo Inicial): Incremento a MEDIA intensidad El cuerpo ya se adaptó. Comienza el trabajo más exigente. Fuerza muscular sube a 4. Funcional ADL sube a 3

para empezar transferencias.

JUNIO (Transición): Aeróbico y Equilibrio en media (3). Fuerza en máximo (4).

Preparación para pico de forma.

JULIO (Pico de Forma): El mes más intenso. Fuerza Muscular alcanza MÁXIMO (5).

Aeróbico, Equilibrio y Funcional en 4 (ALTA). Mejores resultados del año. Evaluación de

progreso.

AGOSTO-SEPTIEMBRE (Mantenimiento): Intensidad ALTA pero ESTABLE (3-4). Se

consolidan logros. Se enfatiza transferencia a ADL. Se prepara continuidad post-programa.

MICROCICLO

La distribución semanal de las sesiones contempla un bloque cerrado de 2 horas exactas (120 minutos) por grupo, donde se ejecutan de manera estricta cuatro fases: Bienvenida y encuadre cognitivo (20 min), Calentamiento adaptado con bandas elásticas (40 min), Circuito funcional central de 8 estaciones (70 min) y Cierre con evaluación de la percepción del esfuerzo y escala lúdica de satisfacción (20 min).

Día	Capacidad Física	Intensidad (1-5)	Fase de Calentamiento (40 min)	Circuito Central de Estaciones (70 min)	Adaptación Pedagógica / Inclusión
Lunes	Resistencia Aeróbica	2 - Baja / Adaptación	Movilidad articular general y ritmos aeróbicos de baja intensidad	Estación 1: Marcha estática asistida, simulación de caminata continua o pedaleo en silla (12 min).	Soporte visual mediante macropictograma y tableros de comunicación aumentativa.

Martes	Fuerza Miembros Superiores	2 - Baja / Adaptación	Activación del manguito rotador y empujes suaves con bandas elásticas verdes.	Estación 2: Remo sentado con bandas elásticas y flexión de codo adaptada (3 series de 15 reps).	Aprendizaje cooperativo por parejas de apoyo mutuo (participante-cuidador).
Miércoles	Fuerza Miembros Inferiores	3 - Media / Desarrollo	Activación de core, flexo-extensión pasiva de rodilla y tobillo.	Estación 3: Puente de glúteos en colchoneta o extensiones de cuádriceps en silla con peso ligero.	Modelado conductual: El entrenador ejecuta el patrón de movimiento de forma lenta e hiper-descriptiva.
Jueves	Equilibrio y Coordinación	2 - Baja / Adaptación	Desplazamientos laterales cortos con apoyo y balanceo monodal en barras fijas.	Estación 4 y 7: Maniobras de transferencia silla-suelo y circuitos de agilidad con aros y conos de relieve.	Uso de guías hápticas y estímulos sonoros de alta frecuencia para limitaciones sensoriales.
Viernes	Flexibilidad y Funcional ADL	3 - Media / Desarrollo	Estiramientos estáticos asistidos (FNP) y ejercicios de respiración diafragmática.	Estación 5 y 8: Flexibilidad global y circuitos de simulación cotidiana (alcanzar objetos altos, agarre de bolsas).	Gamificación estructurada con sistemas de refuerzo positivo inmediato y economía de fichas

DISEÑO LOGÍSTICO Y DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA DE ESCENARIOS

Para mitigar las barreras físicas de movilidad y transporte urbano que afectan a la población en condición de discapacidad, las jornadas de trabajo a cargo de Emily se descentralizan en los principales nodos recreo deportivos y parques vecinales de la localidad de Tunjuelito, operando en horarios fijos de lunes a viernes.

PARQUE / NODO LOCAL	DÍA DE COBERTURA	HORARIO	HORARIO	KIT DE MATERIALES CRÍTICOS REQUERIDOS
PARQUE URBANO VENECIA	Lunes	02:00 PM - 04:00 PM	04:00 PM - 06:00 PM	12 sillas ergonómicas, kit de pictogramas de orientación, bandas elásticas de tensión leve.
PARQUE SECTORIAL FÁTIMA	Martes	02:00 PM - 04:00 PM	04:00 PM - 06:00 PM	Conos de señalización de 30cm, cronómetros digitales, tensiómetro digital y botiquín de primeros auxilios.
PARQUE ZONAL SAN CARLOS	Miércoles	02:00 PM - 04:00 PM	04:00 PM - 06:00 PM	Colchonetas de alta densidad, balones de estimulación sensorial, cintas de marcación de piso.
PARQUE VECINAL EL CARMEN	Jueves	02:00 PM - 04:00 PM	04:00 PM - 06:00 PM	Rampas de acceso portátiles, escaleras de coordinación de lona, material didáctico plastificado.
PARQUE LOCAL EL REDENTOR	Viernes	02:00 PM - 04:00 PM	04:00 PM - 06:00 PM	Kits de simulación ADL (pesos simulados), altavoz inalámbrico para ritmos guía, cuestionarios PAR-Q.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>

Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial. (2011). *Informe mundial sobre la discapacidad*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241564182>

Organización Panamericana de la Salud. (2001). *CIF: Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud*. OPS / OMS.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031*. MinSalud. <https://www.minsalud.gov.co>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Lineamientos técnicos para la implementación del Registro de Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad*. MinSalud.