



### 1. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO<sup>1</sup>

**1.1 Nombre del proyecto:**

Actividad Física en Primera Infancia y Adulto Mayor

**1.2 Nombre de la Facultad o Departamento Académico:**

Cultura Física Deporte y Recreación

**1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico:**

Jesús Astolfo Romero García

**1.4 Otros programas y/o departamentos académicos que participan en el proyecto:**

Unidad de Proyección Social

**1.5 Nombre del docente (s) asignado al proyecto:**

Carmen Victoria Forero Cárdenas – Luz Ángela Espitia Moyano

**1.6 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto:**

Edwin Jair López Amaya

**1.7 Código (s) del (los) estudiante (s):**

2147836

**1.8 Semestre que cursan los estudiantes:**

9º

**1.9 Nombre del espacio académico con la que se articula<sup>2</sup>:**

Opción de Grado

**1.10 Nombre del Centro de Proyección Social donde se realiza:**

CPS Suba

**1.11 Fecha de inicio:**

DD	MM	AA
07	02	2017

**Fecha de finalización:**

DD	MM	AA
31	05	2017

<sup>1</sup> Proyecto: Aplicación de la academia para conseguir resultados de acuerdo a las funciones sustantivas de la USTA.

<sup>2</sup> Con el fin de ubicar estrategias que respondan a las funciones sustantivas (resultados) de los programas académicos, currículo.



## 2. PERFIL DEL PROYECTO

### 2.1 Justificación que contextualice el proyecto:

Comprometidos con las diferentes necesidades de la comunidad y para esta caso específico población de Primera Infancia y Adulto Mayor de la localidad de Suba ofreciéndoles alternativas para el mejoramiento de su calidad de vida, se interviene desarrollando diferentes herramientas que fomenten la actividad física en dichas poblaciones permitiendo una relación directa con la comunidad que intervenga en el desarrollo integral como futuro profesional y que siga afirmando la relación de la Unidad de Proyección Social dirigido desde el Centro de Proyección Social Suba y su población beneficiada desde hace varios años.

Según el Instituto Distrital de Recreación y Deporte: "A partir de los resultados de la ENSIN-2010, en Colombia, solamente el 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física recomendada en el grupo de edad de 13 a 17 años; este porcentaje aumenta a 42,6% entre los 18 y 64 años; sin embargo, llama la atención que la actividad física en tiempo libre solamente fue practicada por el 8,6% de la población entre 13 y 17 años, y en un 5,9% entre 18 y 64 años. Sumado a este panorama, el 56,3% de los niños entre 5 y 12 años dedican 2 o más horas diarias a ver televisión.

Los resultados para Bogotá en la misma encuesta señala que el grupo de 18 a 64 años solo 18,3% cumplen con la recomendación de actividad física en tiempo libre y el 40,5 % lo hacen como medio de transporte caminando o montando en bicicleta lo que nos da el 57,8%"

A su vez la Secretaría Distrital de Integración Social identifica: "De los 714.721 niños y niñas entre 0 y 5 años de edad del Distrito, EL 48% no accede a los servicios dirigidos a la promoción y potenciación de su desarrollo y a la garantía de sus derechos. De estos, se estima que alrededor de 320.000 niños y niñas entre 0 y 2 años no participan en servicios de educación inicial"

Por lo anterior es necesario promover la actividad física como habito de vida en la comunidad bogotana, dicha actividad física con las pautas pertinentes para la población objetivo en este caso Primera Infancia y Adulto Mayor, dirigida por profesionales en el área misma con el fin de establecer adherencia en las distintas poblaciones, para el caso del Adulto Mayor mejorar la calidad de vida y en Primera Infancia establecer directrices que permitan implementar el aprovechamiento del tiempo libre.

El Distrito promueve programas para la práctica de actividad física tales como Muévete Bogotá, "es una estrategia pedagógica, promocional y de intervención que busca modificar los comportamientos frente a la actividad física de los habitantes de Bogotá a través de la inclusión en la rutina diaria de por lo menos 150 minutos semanales de intensidad moderada a vigorosa en adultos, 1 hora/día de intensidad moderada a vigorosa en niños y adolescentes y disminuir los comportamientos sedentarios en la primera infancia con el propósito de aportar en el mejoramiento de la calidad y expectativa de vida"

**2.2 Objetivo General del Proyecto:**

Fomentar la actividad física para lograr una calidad de vida óptima que involucra el desarrollo de hábitos de vida saludables tanto en la primera infancia como en el adulto mayor de la localidad de suba.

**2.3 Objetivos Específicos del Proyecto:**

Implementar actividades lúdico-deportivas que fomenten la actividad física como una herramienta para el aprovechamiento del tiempo libre.

Promover la actividad física como un elemento para el desarrollo de hábitos de vida saludable en la primera infancia.

Proponer la actividad física como un componente esencial para el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor.

**2.4 Instituciones que participan en proyecto:**

Colegio Delia Zapata Olivella - Fundación Liceo Infantil La Esperanza - Grupo Adulto Mayor Barrio Lisboa

**2.5 Beneficiarios del proyecto:**

Niños y niñas entre 2 y 6 años

Adultos Mayores entre 50 y 80 años

**2.6 Número de personas beneficiadas:**

190 Niños y niñas entre 2 y 6 años

60 Adultos Mayores entre 50 y 80 años

**2.7 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad:**

El desarrollo del proyecto relaciona factores importantes como la participación continua de la población intervenida, a su vez por el compromiso de las personas que gracias a su colaboración hacen realidad la continuidad de un proceso que lleva varios años realizándose, es así como el CPS de Suba de la mano con las docentes y orientadora de Primera Infancia del Colegio Delia Zapata Olivella llevan a los niños y niñas una práctica de actividad física acorde para la edad y con un desarrollo óptimo de las distintas capacidades motrices. Con relación a la población de Adulto Mayor se evidencia un proceso de más de una década desarrollándose por parte del grupo de Adulto Mayor del barrio Lisboa apoyado por distintas universidades y organizaciones que realizan una labor social en pro del mejoramiento de la calidad de vida de las personas intervenidas.

**2.8 Línea de investigación a la que se articula:**

n/a.



### 3. PLAN DE ACCIÓN:

#### PRIMERA INFANCIA

**1er. Momento:** La corporeidad tiene su origen en la conciencia de sí, y esta se comprende a partir del conocimiento del cuerpo y las partes que lo integran, por ello, esta competencia orienta sus actividades a través de la **noción del esquema corporal**, considerado por Jean Le Boulch como: "Conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que lo rodean".

Se trata de orientar al alumno al conocimiento de sus partes corporales para una mayor comprensión, a partir de diferentes posiciones y dinámicas en acciones motrices sencillas individuales y en colectivo.

**2do. Momento:** Esta competencia busca estimular los **patrones básicos de movimiento**.

El desarrollo motor del niño evoluciona en los primeros años de vida, sin embargo la estimulación adecuada en la escuela, permitirá detonar nuevas habilidades para que sean incorporadas a un repertorio motriz cada vez más complejo, tanto en la escuela primaria como en posteriores momentos de la vida de los niños. El propio control del cuerpo para realizar diversas acciones nos lleva a reconocer que los niños antes de ingresar al preescolar han consolidado la marcha y la carrera como movimientos básicos, sin embargo es necesario estimularlos desde los primeros años de vida escolarizada en conjunto a los patrones básicos de movimiento. Es decir pasar de una acción controlada a una autorregulada, por ello, cada patrón o movimiento fundamental debe ser estimulado para su probable elaboración, siempre y cuando sean explorados en sus más variadas y creativas formas. Ante este reto, el docente deberá asumir que un patrón no se debe enseñar de una sola manera, ni necesariamente se adquiere producto de la mecanización y automatización, por el contrario, la variabilidad de la práctica en la puesta en marcha de cada uno deberá ser atendida por el docente en cada sesión propuesta por el programa.

Desde la perspectiva de las competencias como acciones integradas, ésta se acompaña por una serie de elementos perceptivo-motrices que en conjunto permitirán una mejor apropiación de ella. Por ello la lateralidad, la coordinación y la organización espacial se convierten en elementos fundamentales para su desarrollo.

**3er. Momento:** El juego es la forma preferida de la expresión infantil en la que el niño proyecta su mundo. El niño juega constantemente y reproduce en sus juegos sus vivencias y relaciones con su entorno. No se puede hablar de juego sin hablar de aprendizaje. Así mismo, orienta al alumno hacia la construcción de sus propias conductas, interpreta un rol al imaginar e imitar situaciones o modos de hacer las cosas. No se trata de ponerles juegos a los niños, se trata de enseñarles a jugar orientando un propósito pedagógico, que **exploren su cuerpo**, sean **creativos** y mejoren sus relaciones con los demás a través de él, es decir **controlar su cuerpo** para dominar su entorno. Para lograr lo anterior es necesario incorporar a esta competencia la **imagen corporal** de los niños, es decir la representación que hace de su cuerpo al interactuar con el entorno.

Actividad:

## ADULTO MAYOR

El programa incluirá 3 fases en la actividad física que se harán de la siguiente manera:

- Fase Inicial o de Calentamiento: que deberá ser de 10 min. Con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad.
- Fase de Fortalecimiento: que al inicio será de 15 min. y se incrementará conforme a la condición física del adulto mayor.
- Fase de Relajación: que será de 5 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

**Indicador – Meta:**

**Ver Anexos**

**Fecha:**

DD	MM	AA

## 4. PRODUCTOS FINALES:

















## 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES:

- La Actividad Física como herramienta para generar hábitos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida en distintas poblaciones contribuye a generar una sociedad más activa, además de reducir el riesgo de padecer diferentes patologías.
- La práctica de Actividad Física incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica.
- Es importante que los programas de Actividad Física que implementan las instituciones tanto gubernamentales como no gubernamentales se apliquen de una manera óptima y acorde según la población objetivo.
- Implementando la práctica de Actividad Física en edades tempranas se crean hábitos que en gran probabilidad continuaran en la edad adulta.
- El acompañamiento de profesionales acordes al área de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación es indispensable para desarrollar programas que promuevan la práctica de Actividad Física, teniendo en cuenta la edad de la población.
- Generar espacios que posibiliten el desarrollo de la práctica de Actividad Física asegurará una sociedad mejor en términos de convivencia.
- La utilización de métodos y materiales adecuados y de todos sus componentes es importante para crear un ambiente seguro en la práctica de la Actividad Física.
- El acompañamiento por parte de los padres en la edad escolar es fundamental en la práctica de Actividad Física y la futura indicación deportiva.
- Realizar un seguimiento y evaluación de los programas de educación física que se están llevando a cabo, incluyendo las propias sesiones de educación física, el nivel de actividad de los alumnos, la idoneidad, y la seguridad de las actividades planteadas.
- Establecer relaciones con comunidades de recreación y otros programas o instituciones de deportes para adultos mayores con el fin de coordinar y complementar los programas de actividad física.