

Actitud lúdica y ejercicio físico enfocados en el adulto mayor: Fundación Fundarced del barrio Alfonso Lopez de la localidad de Usme

Playful attitude and physical exercise focused on older adults: Fundarced Foundation in the Alfonso Lopez neighborhood of Usme

Johan Mateo Aragón Gonzalez

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás de Aquino

2026

Notas de Autor

Aragón Gonzalez Johan Mateo <https://orcid.org/0009-0007-7678-3127>

Este proyecto no declara conflicto de intereses, Se desarrolló como ejercicio semestral en el espacio académico Opción de grado bajo la dirección del MEd. Lady Johanna Ruiz Gonzalez.

Para más información relativa al proyecto comunicarse con johanaragon@usantotomas.edu.co

Resumen

El presente trabajo de grado desarrolló una intervención comunitaria en modalidad de pasantía social con personas mayores vinculadas a la Fundación Fundarced, ubicada en la localidad de Usme, Bogotá. El proceso surgió a partir de un diagnóstico participativo realizado mediante cartografía social, el cual permitió identificar necesidades relacionadas con dolores osteomusculares, limitación de actividades físicas, dificultades de infraestructura y necesidad de fortalecer espacios de integración social y bienestar.

A partir de los hallazgos obtenidos, se implementó un plan de acción compuesto por sesiones de actividad física adaptada, ejercicios de fuerza con bandas elásticas, actividades recreativas, ejercicios de coordinación motriz y estrategias musicalizadas orientadas al fortalecimiento físico, emocional y social de los participantes.

Las sesiones fueron diseñadas teniendo en cuenta las condiciones funcionales de la población, priorizando la participación, adaptación de las cargas físicas y la generación de espacios seguros y motivantes; durante el proceso se evidenciaron cambios positivos en la participación grupal, disposición hacia la actividad física, la cohesión social y el bienestar emocional de los adultos mayores.

Finalmente, la experiencia permitió reconocer la importancia de la actividad física y la recreación como herramientas de intervención comunitaria que favorecen el envejecimiento activo, la autonomía y la construcción de redes de apoyo en adultos mayores.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, recreación, envejecimiento activo, bienestar, intervención comunitaria.

Abstract

This undergraduate thesis developed a community-based intervention through a social internship modality with older adults linked to the Fundarced Foundation, located in the Usme district of Bogotá. The process emerged from a participatory diagnosis conducted through social mapping, which made it possible to identify needs related to musculoskeletal pain, limited variety of physical activities, infrastructure difficulties, and the need to strengthen spaces for social integration and well-being.

Based on the findings obtained, an action plan was implemented consisting of adapted physical activity sessions, resistance exercises using elastic bands, recreational activities, motor coordination exercises, and music-based strategies aimed at strengthening the participants' physical, emotional, and social well-being.

The sessions were designed according to the functional conditions of the population, prioritizing active participation, the adaptation of physical loads, and the creation of safe and motivating spaces. Throughout the intervention process, positive changes were observed in group participation, willingness to engage in physical activity, social cohesion, and the emotional well-being of the older adults.

Finally, the experience made it possible to recognize the importance of physical activity and recreation as community intervention tools that promote active aging, autonomy, and the construction of support networks among older adult populations.

Keywords: physical activity, older adults, recreation, active aging, well-being, community intervention.

Tabla de contenido

Resumen.....	2
Abstract	3
Introducción	6
Descripción del problema o necesidad	7
Justificación	13
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos	14
Marco conceptual.....	15
Actividad física:	15
Fuerza muscular:.....	15
Coordinación motriz	16
Actividad física musicalizada	16
Recreación terapéutica.....	16
Autonomía	16
Movilidad:	17
Bienestar físico.....	17
Marco teórico	19
Plan acción	22
Resultados	33
Fuerza muscular.....	34
Coordinación motriz	35
Actividad física musicalizada	36
Recreación terapéutica.....	37
Autonomía y movilidad.....	37
Bienestar físico-emocional	38
Conclusión	39
Aportes.....	41
Recomendaciones	42
- Conozca al grupo antes de intervenir:.....	42
- No le tema a cambiar el plan en el momento:	42

- Use siempre música:	42
- Trabaje su propia presencia como facilitador:	42
- Recuerde para qué sirve ese espacio:	42
Referencias.....	44
Anexo	49
Registro Fotográfico.....	49
Plan de Acción.....	65
Listado de Asistencia.....	103

Introducción

El presente trabajo de grado surge a partir del proceso de pasantía social desarrollado con la población adulta mayor de la Fundación Fundarced, ubicada en el barrio Alfonso López de la localidad de Usme, Bogotá, un contexto caracterizado por condiciones de vulnerabilidad social y limitaciones en el acceso a espacios permanentes de actividad física, recreación y bienestar integral. La intervención se desarrolló con adultos mayores vinculados a los programas comunitarios de la fundación, quienes participaban en encuentros orientados al movimiento, la integración social y el fortalecimiento de hábitos de vida saludable.

Durante las primeras sesiones y a través del ejercicio de cartografía social realizado con los participantes, se identificaron diversas necesidades relacionadas con dolores osteomusculares, especialmente en rodillas y zona lumbar, dificultades de movilidad, limitada variedad de actividades físicas y problemáticas asociadas a la infraestructura del espacio donde se desarrollaban las sesiones. Asimismo, se evidenció el interés de los adultos mayores por participar en dinámicas más recreativas, musicalizadas y grupales que favorecieran tanto el ejercicio físico como la interacción social y el disfrute de las actividades.

A partir de este diagnóstico inicial, se diseñó e implementó un plan de acción compuesto por 21 sesiones desarrolladas durante 13 semanas, organizadas en diferentes ejes de trabajo: fuerza muscular, coordinación motriz, actividad física musicalizada, recreación terapéutica, autonomía y movilidad, y bienestar físico-emocional. La propuesta metodológica se fundamentó en el uso de actividades lúdicas, ejercicios adaptados, música y dinámicas recreativas como herramientas para promover el envejecimiento activo, la participación comunitaria y la adherencia a la actividad física en la población adulta mayor.

El desarrollo de esta experiencia permitió reconocer la importancia de la actitud lúdica y el ejercicio físico como estrategias de intervención comunitaria que trascienden el componente corporal, favoreciendo también el bienestar emocional, la integración social y la construcción de vínculos de confianza dentro del grupo. De igual manera, el proceso evidenció la necesidad de adaptar constantemente las actividades a las condiciones funcionales, emocionales y sociales de los participantes, comprendiendo que el trabajo con población adulta mayor requiere sensibilidad, escucha activa y flexibilidad metodológica.

El presente documento recoge el desarrollo completo de la pasantía social, incluyendo la descripción de la problemática identificada, el marco conceptual y teórico, el plan de acción implementado, los resultados obtenidos y las reflexiones construidas a partir de la experiencia desarrollada con los adultos mayores de la Fundación Fundarced en la localidad de Usme.

Descripción del problema o necesidad

La localidad de Usme presenta una población proyectada de aproximadamente 414.995 habitantes para el año 2024, de los cuales el 11,9 % corresponde a personas de 60 años o más, lo que equivale aproximadamente a 48.501 adultos mayores Secretaría Distrital de Integración Social y DANE, (2023); Secretaría Distrital de Planeación, (2024). Este grupo poblacional representa un segmento importante dentro de la estructura demográfica de la localidad y demanda estrategias de intervención orientadas al bienestar, la salud y la participación social.

Dentro de este contexto territorial se encuentra la fundación Fundarced, una organización sin ánimo de lucro que desarrolla programas deportivos, recreativos y formativos dirigidos a poblaciones en condición de vulnerabilidad social en distintos barrios de Usme Fundarced, (2024); Cámara de Comercio de Bogotá, s.f... Entre las poblaciones beneficiarias se encuentran

los adultos mayores, quienes participan en espacios de actividad física orientados a la promoción del bienestar y la integración comunitaria.

No obstante, la información obtenida surgió a partir de un ejercicio de diagnóstico participativo mediante cartografía social, realizado durante la primera sesión el 24 de febrero de 2026 con los adultos mayores de la Fundación Fundarced. La actividad se desarrolló utilizando pliegos de papel craft, en los cuales los participantes identificaron necesidades, intereses y dificultades relacionadas con las sesiones de actividad física.

Asimismo, los participantes expresaron gustos asociados a actividades recreativas, baile, ejercicios de movilidad y dinámicas grupales que les gustaría desarrollar en futuras sesiones. De igual manera, se identificaron problemáticas físicas frecuentes, principalmente dolores en rodillas y zona lumbar, además de dificultades relacionadas con las condiciones climáticas y la infraestructura del espacio donde se realizaban las actividades.

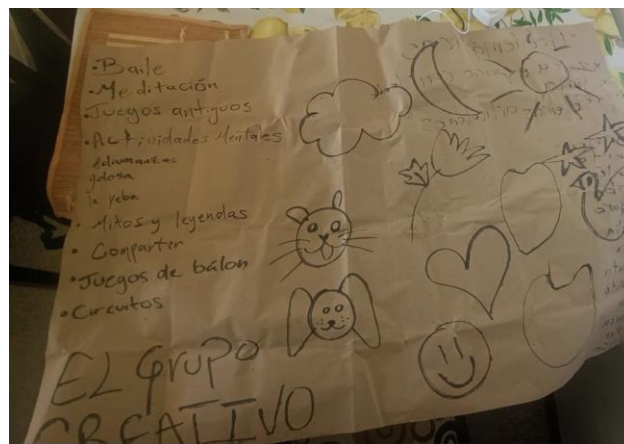
La cartografía social constituye una metodología participativa que permite reconocer problemáticas, recursos y percepciones del territorio desde la experiencia de los propios actores comunitarios Habegger y Mancila, (2006).

Entre las principales dificultades identificadas se encuentran dolencias físicas recurrentes, particularmente en rodillas y zona lumbar, las cuales fueron manifestadas directamente por los participantes durante el proceso diagnóstico. Estas condiciones son coherentes con la evidencia científica que señala que durante la vejez aumenta la prevalencia de enfermedades osteomusculares, procesos degenerativos articulares y dolor crónico Organización Mundial de la Salud, (2020).

Se identificaron limitaciones en la infraestructura del espacio donde se desarrollan las actividades, como una cancha sintética al aire libre que no cuenta con mobiliario de descanso ni estructura cubierta. Esta situación obliga a los participantes a permanecer largos periodos de pie y genera interrupciones en las sesiones cuando se presentan condiciones climáticas adversas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), la continuidad en la práctica de actividad física es un factor clave para el envejecimiento saludable, por lo que la interrupción frecuente de las sesiones puede afectar la adherencia de los adultos mayores a este tipo de programas. Esto hizo que para las planeaciones a futuro se pensara sesiones que incluyan muchos juegos y/o actividades recreativos-lúdicas para poder tener mayor continuidad de las practicas físicas como también la convivencia como grupo.

Asimismo, durante el ejercicio participativo con un total de 70 personas divididas en siete grupos se evidenció el interés de la población por diversificar las actividades, incluyendo propuestas como baile, caminatas grupales, ejercicios de movilidad o actividades tipo yoga. Este interés refleja una disposición positiva hacia la práctica de actividad física, pero también la necesidad de incorporar metodologías recreativas y adaptadas a sus condiciones funcionales.

Figura 1. Diagnóstico Cartografía social



Fuente: Autoría propia. (24 de febrero 2026)

En el proceso participativo, varios usuarios señalaron molestias físicas frecuentes relacionadas con el sistema osteomuscular, especialmente en rodillas y zona lumbar. Algunas expresiones textuales registradas durante la actividad fueron

“Profe, a mí me duelen mucho las rodillas cuando llevamos mucho rato de pie.” O “Yo casi no puedo agacharme porque la cintura me molesta demasiado.” Sujeto 1, 24 de febrero (2026).

Estas manifestaciones permiten evidenciar la necesidad de adaptar las cargas físicas, los tiempos de recuperación y los tipos de ejercicios, considerando que la literatura científica reconoce que en la adultez mayor aumenta la prevalencia de afecciones articulares, procesos degenerativos y dolor musculoesquelético Organización Mundial de la Salud, (2020).

Otro aspecto reiterativo en la cartografía social fue la limitación del espacio físico. Actualmente, las sesiones se desarrollan en una **cancha sintética al aire libre**, sin acceso a mobiliario como sillas o mesas y sin estructura cubierta.

Los participantes señalaron:

“Aquí no hay dónde sentarse, todo el tiempo toca estar parado.” “Sería bueno tener, aunque sea unas sillas para descansar entre ejercicios.” (Sujeto 2, 24 de febrero 2026) o

“Cuando llueve nos toca irnos porque no hay techo.” (Sujeto 3, 24 de febrero 2026)

La ausencia de espacios cubiertos genera interrupciones en el proceso formativo, especialmente en temporadas de lluvia, lo cual afecta la continuidad pedagógica y el cumplimiento de los objetivos de actividad física programada. Además, permanecer durante

aproximadamente dos horas de pie puede generar sobrecarga articular en una población que ya presenta sintomatología osteomuscular.

Por otra parte, el contexto socioeconómico de la localidad también influye en la situación de la población participante. Según el Observatorio del Hábitat (2024), aproximadamente el 71,6 % de la población de Usme se encuentra clasificada en condiciones de vulnerabilidad según el Sisbén IV, lo cual puede limitar el acceso a programas estructurados de actividad física, recreación y promoción de la salud.

En este sentido, se evidencia la necesidad de desarrollar sesiones de clase enfocados en la promoción de los hábitos de vida saludable, la mejora de las capacidades físicas funcionales y el fortalecimiento de los espacios de participación comunitaria de acuerdo con sus intereses y necesidades de la población adulta mayor de la fundación Fundarced.

Cuadro1. Problemas y necesidades del grupo adulto mayor de la fundación Fundarced

Problemas identificados	Necesidades identificadas	Gustos e intereses manifestados
Dolores frecuentes en rodillas durante o después de las sesiones de actividad física.	Implementación de ejercicios adaptados que fortalezcan la musculatura de miembros inferiores y reduzcan la carga articular.	Participar en actividades físicas suaves que permitan mantenerse activos sin generar dolor excesivo.
Molestias en la zona lumbar o cintura al realizar algunos	Incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad	Actividades como yoga, estiramientos y ejercicios que ayuden a

movimientos o al permanecer mucho tiempo de pie.	articular y pausas de descanso durante las sesiones.	aliviar tensiones corporales.
Permanencia prolongada de pie durante las sesiones debido a la ausencia de mobiliario para descanso.	Contar con momentos de recuperación activa, pausas durante la actividad física y, en lo posible, espacios o elementos que permitan el descanso.	Actividades recreativas con diferentes ritmos e intensidades que permitan alternar movimiento y descanso.
Interrupción o cancelación de las clases cuando se presentan condiciones climáticas adversas (lluvia o frío).	Adaptación de las sesiones para aprovechar el espacio disponible y considerar alternativas recreativas que puedan realizarse incluso en condiciones climáticas variables.	Continuar participando en actividades grupales que favorezcan la interacción social y el movimiento.
Limitada variedad de actividades físicas dentro de las sesiones.	Diversificación de las dinámicas de actividad física incorporando ejercicios recreativos, rítmicos y de coordinación.	Bailes, caminatas grupales, juegos recreativos y actividades con música.
Riesgo de sedentarismo asociado a pocas oportunidades de actividad física estructurada en la comunidad.	Promover hábitos de vida saludable mediante programas regulares de actividad física y recreación adaptada para adultos mayores.	Realizar más actividad física en grupo que sea divertida, dinámica y motivante.

Justificación

La promoción de programas de actividad física dirigidos a la población adulta mayor constituye una estrategia fundamental para favorecer procesos de envejecimiento activo, mejorar la calidad de vida y prevenir el deterioro funcional asociado al paso del tiempo. Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, destacan que la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, al mantenimiento de la movilidad y al fortalecimiento de la autonomía en las personas mayores OMS, (2020).

En este contexto, los hábitos de vida saludable adquieren un papel central dentro de los procesos de intervención comunitaria. Dichos hábitos incluyen la práctica regular de actividad física, la participación social, la recreación y la adopción de estilos de vida que favorezcan el bienestar físico y emocional Taylor, (2014). En poblaciones vulnerables, como las que atiende la fundación Fundarced en la localidad de Usme, estos espacios resultan aún más relevantes debido a las limitaciones socioeconómicas que pueden restringir el acceso a servicios de salud preventiva o actividades recreativas estructuradas.

Dentro del ámbito de la actividad física para adultos mayores, el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, especialmente la fuerza muscular y la flexibilidad, resulta fundamental para lograr la funcionalidad en las actividades de la vida diaria, también la fuerza muscular permite mejorar la estabilidad, prevenir caídas y mantener la independencia en tareas cotidianas como caminar, levantarse o cargar objetos ACSM, (2018). Por su parte, la flexibilidad contribuye a mantener un adecuado rango de movimiento articular, disminuyendo la rigidez muscular y facilitando la movilidad corporal Nelson et al., (2007).

Asimismo, la incorporación de elementos recreativos como la música y los juegos dentro de las sesiones de actividad física puede favorecer la motivación, la adherencia y el disfrute de los participantes, una de las fuentes a demostrar es la música ya que da efectos positivos sobre el estado de ánimo, la coordinación motora y la percepción del esfuerzo durante el ejercicio, especialmente en personas mayores Karageorghis y Priest, (2012). De igual manera, los juegos recreativos promueven la interacción social, el trabajo en equipo y el componente lúdico del ejercicio, factores que contribuyen al bienestar psicológico y a la participación de los adultos mayores en los programas comunitarios Chodzko-Zajko et al., (2009).

En este sentido, se desarrolló de un proceso de diagnóstico en la población adulta mayor vinculada a Fundarced que permitió identificar de manera más precisa sus necesidades, intereses y condiciones físicas, con el propósito de diseñar posteriormente estrategias de intervención acordes con sus características y posibilidades. Este proceso no solo contribuyó al fortalecimiento de las actividades de la fundación, también aportó al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores participantes promoviendo estilos de vida saludables, espacios de recreación y oportunidades de integración social.

Objetivo general

- Desarrollar un proceso de intervención lúdica y recreativa con adultos mayores de Fundarced (Usme) mediante actividad física musicalizada, recreación terapéutica y coordinación motriz, contribuyendo al bienestar físico-emocional, la participación social, la autonomía y la movilidad desde un enfoque vivencial y narrativo.

Objetivos específicos

- Diagnosticar las necesidades, intereses y condiciones físicas de los adultos mayores de Fundarced mediante cartografía social, como base para el diseño y estructuración de las sesiones de intervención.
- Implementar sesiones de actividad física musicalizada, ejercicios de fuerza con bandas elásticas y recreación terapéutica orientadas al fortalecimiento de la fuerza, la coordinación motriz, la integración social, el bienestar físico-emocional, la autonomía y la movilidad de los adultos mayores de Fundarced.
- Describir los cambios observados en la participación, cohesión grupal, autonomía y bienestar físico-emocional de los adultos mayores de Fundarced a partir del registro vivencial y narrativo de cada sesión de intervención.

Marco conceptual

Actividad física: Movimiento corporal que mejora la salud y funcionalidad WHO, (2020); Warburton y Bredin, (2017). En adultos mayores, su práctica regular es fundamental para mantener la salud y prevenir el deterioro funcional. Por otro lado, según Nelson et al. (2007), la actividad física consiste en cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que supone un gasto energético superior al reposo. En los adultos mayores, la práctica de esta de manera rutinaria o habitual se relaciona con mejora de la función física, disminución de caídas y un mejor estado de salud cognitivo.

Fuerza muscular: Capacidad fundamental para la independencia funcional Fragala et al., (2019); Peterson et al., (2010). o también explicado por la American College Sport Medicine (2018) como la capacidad del músculo para generar tensión frente a una resistencia. Es esencial para la movilidad, la estabilidad y la realización de actividades cotidianas

Coordinación motriz: Capacidad esencial para el equilibrio y la prevención de caídas, además de organizar y ejecutar movimientos de manera eficiente, precisa y armónica. Granacher et al., (2013); WHO, (2020). Para Pahor et al. (2014) definen la coordinación motriz como la habilidad para sincronizar distintas partes del cuerpo y grupos musculares con el fin de generar movimientos controlados, precisos y fluidos, dando como indicador revelante en el equilibrio y peligro de caídas en el adulto mayor en entornos comunitarios.

Actividad física musicalizada: Estrategia que mejora la adherencia y coordinación Karageorghis y Priest, (2012); Terry et al., (2020). También lo explica Karageorghis y Priest (2012) la actividad física musicalizada como tipo de ejercicios que integran estímulos rítmicos o musicales para facilitar la ejecución del movimiento, mejorando la coordinación y aumenta la motivación.

Recreación terapéutica: Conjunto de actividades lúdicas orientadas a mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas, promoviendo la participación y la calidad de vida como también el bienestar integral Chodzko-Zajko et al., (2009); Adams et al., (2011). De acuerdo con el modelo de recreación terapéutica de Austin (2013), estas actividades no solo buscan el disfrute sino también la recuperación funcional y el fortalecimiento de la autonomía personal, siendo especialmente relevantes en poblaciones adultas mayores que requieren intervenciones adaptadas a sus condiciones físicas y emocionales.

Autonomía: Capacidad de una persona para realizar de manera independiente las actividades de la vida diaria, sin depender de otros Rowe y Kahn, (2015). Para Baltes y Carstensen (1996), así como también para Kahana et al., (2012) definen la autonomía en la vejez como el control de su propia vida, tomando decisiones autónomas de su vida diaria, servicios de

salud y condiciones de cómo vive en casa. Se diferencia de la capacidad funcional, aunque ambas se necesitan para alcanzar un envejecimiento saludable y exitoso.

Movilidad: Capacidad de desplazarse de manera funcional y segura en el entorno, fundamental para la independencia y la participación social WHO, (2015). Por otro lado, Satariano et al., (2012) lo definen como la habilidad de trasladarse de un lugar a otro sin la necesidad de ayudas por terceros y sin riesgos, tales como caminar, levantarse de la silla, subir escaleras, etc...

Bienestar físico: Estado de salud integral que permite a una persona realizar sus actividades cotidianas con energía, sin fatiga excesiva, manteniendo una funcionalidad adecuada para su edad y condición WHO, (2020). Según McAuley et al., (2006), junto a Ryff (2014) sostienen que en la edad adulta mayor no solo se necesita carencias en enfermedades o limitaciones funcionales, sino también que tengan energía suficiente para el día a día, poder ejercer un mejor control corporal, también es importante que puedan tener una independencia excepcional de su cotidianidad y la posibilidad de participar en actividades físicas que quieran.

Cuadro 2. Relación Marco Conceptual con la población adulto mayor de la Fundación Fundarced

Concepto	Definición	Relación con el estudio
Actividad física	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que	Constituye el eje central de intervención para mejorar la salud,

	implica gasto energético World Health Organization, (2020).	funcionalidad y participación de los adultos mayores.
Fuerza muscular	Capacidad del músculo para generar tensión frente a una resistencia ACSM, (2018).	Permite mejorar la movilidad, reducir dolores musculares y favorecer la autonomía en actividades cotidianas.
Coordinación motriz	Capacidad de organizar y ejecutar movimientos de manera eficiente y armónica WHO, (2020).	Favorece el equilibrio, la prevención de caídas y la ejecución adecuada de actividades recreativas y físicas.
Actividad física musicalizada	Ejercicio que incorpora estímulos rítmicos o musicales para facilitar el movimiento Karageorghis & Priest, (2012).	Mejora la motivación, la adherencia al ejercicio y la coordinación en los adultos mayores.
Recreación terapéutica	Actividades lúdicas orientadas al bienestar físico, emocional y social Chodzko-Zajko et al., (2009).	Promueve la participación, la integración social y el disfrute del ejercicio físico.
Autonomía	Capacidad de realizar actividades de la vida diaria de forma independiente Rowe & Kahn, (2015).	Es uno de los principales resultados esperados del fortalecimiento de la fuerza y la coordinación.
Movilidad	Capacidad de desplazarse de manera funcional y segura WHO, (2015).	Se mejora mediante la actividad física, favoreciendo la independencia y la calidad de vida.

Bienestar físico	Estado de salud y funcionalidad adecuado para realizar actividades diarias WHO, (2020).	Resultado integral del programa de actividad física, recreación y fortalecimiento de capacidades físicas.
-------------------------	---	---

Fuente: Autoría propia. (24 de febrero 2026)

Marco teórico

En las últimas décadas, la investigación sobre envejecimiento y actividad física ha demostrado que el ejercicio regular es un factor determinante en la prevención del deterioro funcional en personas mayores. De acuerdo con la World Health Organization (2020), la actividad física contribuye significativamente a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, mejora la movilidad y favorece la calidad de vida.

En estudios poblacionales como el de Booth et.al., (2012); Paterson y Warbuton, (2010) han evidenciado que el sedentarismo en adultos mayores se asocia con mayor discapacidad, pérdida de autonomía y aumento del riesgo de mortalidad. En contraste, intervenciones basadas en ejercicio físico muestran efectos positivos en la funcionalidad, especialmente cuando incluyen entrenamiento de fuerza y coordinación Liu y Latham, (2009).

El entrenamiento de fuerza ha sido ampliamente estudiado como una estrategia efectiva para contrarrestar la sarcopenia, definida como la pérdida progresiva de masa y función muscular asociada al envejecimiento Cruz-Jentoft et al., (2019). Investigaciones recientes han demostrado que este tipo de entrenamiento mejora la capacidad funcional, la movilidad y la independencia en adultos mayores Fragala et al., (2019); Peterson et al., (2010).

Por otro lado, la coordinación motriz ha cobrado relevancia como componente clave en la prevención de caídas. Estudios indican que programas que combinan ejercicios de equilibrio, coordinación y control motor reducen significativamente el riesgo de caídas en adultos mayores Sherrington et al., (2017); Granacher et al., (2013).

En relación con la actividad física musicalizada, se ha evidenciado que la música influye positivamente en la adherencia al ejercicio, la regulación emocional y la coordinación motriz. Según Karageorghis y Priest (2012), los estímulos rítmicos facilitan la sincronización del movimiento y disminuyen la percepción del esfuerzo. Asimismo, Thaut et al. (2015) destacan el papel de la estimulación auditiva rítmica en la mejora del control motor.

Finalmente, la recreación terapéutica ha sido reconocida como una estrategia integral que favorece tanto el bienestar físico como el emocional. Actividades lúdicas y grupales promueven la interacción social, reducen el aislamiento y mejoran la calidad de vida en adultos mayores Chodzko-Zajko et al., (2009); Adams et al., (2011).

Desde el enfoque del envejecimiento activo, el mantenimiento de la funcionalidad física es un elemento central para la calidad de vida en la vejez (WHO, 2015). Este enfoque plantea que la autonomía y la participación social dependen en gran medida del nivel de actividad física.

Diversos estudios han demostrado que el entrenamiento de fuerza mejora la capacidad para realizar actividades de la vida diaria, como levantarse, caminar o subir escaleras (Nelson et al., 2007; Cadore et al., 2014). Además, programas multicomponente que integran fuerza, equilibrio y coordinación han mostrado ser más efectivos que intervenciones aisladas (Izquierdo et al., 2021).

En el ámbito de la coordinación, investigaciones han evidenciado que el entrenamiento neuromotor mejora la estabilidad postural y la respuesta ante perturbaciones, reduciendo el riesgo de caídas (Granacher et al., 2013). Por otra parte, la evidencia sobre actividad física musicalizada indica que el uso de música durante el ejercicio mejora la adherencia, especialmente en poblaciones mayores (Terry et al., 2020). Esto se relaciona con el aumento de la motivación y la reducción del aburrimiento durante las sesiones.

En cuanto a la recreación terapéutica, estudios han demostrado que las actividades lúdicas favorecen la salud mental, reducen síntomas de depresión y mejoran la percepción de bienestar en adultos mayores (Adams et al., 2011; Dupuis y Alzheimer's Project, 2012).

La pasantía se apoyó en el modelo de envejecimiento activo propuesto por la World Health Organization (2015), el cual plantea que el bienestar en la vejez depende de la interacción entre factores físicos, sociales y psicológicos. Asimismo, se integra el modelo de ejercicio multicomponente, que incluye entrenamiento de fuerza, equilibrio y coordinación como estrategia para mejorar la funcionalidad (Izquierdo et al., 2021). Por ejemplo, el proyecto *Vivifrail* que es un programa de entrenamiento que está diseñado para prevenir las caídas y la fragilidad en personas mayores de 70 años con su idea clave. Según Izquierdo, M. (2016) “La salud de las personas mayores debe medirse por su funcionalidad (lo que pueden hacer). No por el número de enfermedades que padecen. El objetivo es mantener el mayor grado de autonomía e independencia posible”. (párr. 6)

Dentro del enfoque integral de la salud también resulta relevante, ya que reconoce que la actividad física no solo impacta la salud física, sino también el bienestar emocional y la

integración social Engel, (1977). Por otra parte, el enfoque recreativo-lúdico reconoce el valor del juego, la música y la recreación como herramientas pedagógicas que facilitan el aprendizaje, la motivación y la participación activa Huizinga, (2007). En este sentido, la actividad física musicalizada y la recreación terapéutica se convierten en estrategias clave para promover el bienestar integral.

Plan acción

Ilustración 1. Plan de acción Fundarced



Nota. Autoría propia (2026)

Esta intervención se estructuró a partir de los resultados obtenidos en el ejercicio de cartografía social (semana 1), en el cual participaron 70 adultos mayores de la Fundación Fundarced. Dicho diagnóstico permitió identificar problemáticas como dolencias osteomusculares (rodillas y zona lumbar), limitaciones de infraestructura (cancha sintética al aire

libre), interrupción de sesiones de clase por lluvia, y la necesidad de realizar distintas actividades que involucren actividades físicas hacia propuestas más lúdicas, rítmicas y recreativas.

En relación con las necesidades encontradas, se diseñó un plan de 13 semanas distribuidas en 21 sesiones (del 24 de febrero al 21 de mayo), organizadas en seis categorías o ejes de trabajo (fuerza, coordinación motriz, actividad física musicalizada, recreación terapéutica, bienestar físico-emocional y autonomía - movilidad).

Cuadro 3. *Plan de acción y su relación con las sesiones de clase*

Concepto	Relación con el Plan de Acción	Sesión de clase
Fuerza muscular	Se implementaron ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores (sentadillas, extensión de rodilla) y superiores (flexiones de codo, abducciones horizontales de hombro) mediante el uso de bandas elásticas. Como también uso de palos de escoba realizando ejercicios isométricos con los mismos patrones ya nombrados. Todo esto ayudando a reducir los dolores articulares y mejora la funcionalidad y autonomía.	Semana (3) Sesiones (5-6)

Coordinación motriz	Se realizaron circuitos de desplazamientos laterales, cambios de dirección y lanzamiento de pelotas, mientras que con los palos de escoba se realizaban movimientos indicados por el ritmo de la música y la directriz del a entrenador	Semana (1-5-9-10 –11-12) Sesiones (2-9-17-15)
Actividad física musicalizada	En estas sesiones se usaron canciones populares de la época de ellos y cerca del año 2000 con ritmos que no pasen los 110 bpm para poder acompañar secuencias de movimiento articular, caminatas rítmicas y bailes en parejas o en grupo, esto se aplicó gracias a una de las necesidades ya anteriormente en la cartografía social	Semana (3-4-5-9–11-12) Sesiones (5-8-9-17)
Recreación terapéutica	Se realiza siempre en cada sesión en la fase inicial con juegos cooperativos, como también juegos tradicionales, ayudando así a la	Todas las semanas mientras que los talleres se hicieron en las sesiones (8-10-15-18)

	cohesión grupal y llamar la mayor cantidad de atención posible de la población adulto mayor, además en algunas sesiones se dan talleres de charlas psicológicas, hábitos saludables, crear desengrasantes caseros, repelente casero de zancudos, taller de reciclajes...etc.	
Autonomía y movilidad	Se involucra en todas las sesiones de manera transversal ya que cada ejercicio fue adaptado para poder realizarse de pie o sentado, ya sea en intensidad, progresiones de dificultad, duración. Respetando los tiempos de descanso y las limitaciones articulares (Rodillas y Zona lumbar)	Todas las semanas y todas las sesiones
Bienestar físico - emocional	Siempre atento la expresión corporal directa y transmisión de las emociones al ejecutar y/o terminar la actividad planeada. Priorizando siempre la hidratación, pausas activas, sobrecarga	Todas las semanas y todas las sesiones

articular, bajo nivel estímulo

emocional (alegría o gozo)

Todas las sesiones siguieron una estructura de programación en común empezando con un calentamiento que dura de 10 a 12 minutos donde se trabaja la movilidad articular y la respiración mediante juegos cooperativos y/o tradicionales, como también nuevas tendencias de juegos terapéuticos. En la fase central ronda entre los 45 minutos a 60 minutos sin contar el tiempo de las pausas activas y la hidratación (estos dos últimos con el fin de evitar la fatiga y la sobrecarga muscular). Por último, antes de llegar la vuelta a la calma por parte de la alcaldía de Usme específicamente la Subred, realizan una intervención donde se da un conversatorio sobre la prevención psicológica a través de minijuegos o debates sobre algún tema relacionado.

En la sesión del 26 de febrero, el objetivo de trabajo se basó en la propiocepción, la coordinación y la expresión corporal a través de juegos con globos, con el objetivo de mejorar la coordinación motriz de forma lúdica y de bajo impacto, evitando la sobrecarga articular que tanto preocupaba a los usuarios. Al inicio de la parte central los usuarios mostraron una actitud activa y positiva, pero cuando dos parejas se cayeron mientras realizaban una de las actividades, comenzó el rechazo de otras parejas a seguir participando en los juegos con globos. Se tuvo que recurrir a las actividades del plan B y C, pero aun así la disposición de los usuarios bajó exponencialmente, tanto que la supervisora tuvo que intervenir para ayudarme a finalizar la vuelta a la calma.

En la sesión del 5 de marzo, se enfocó en mejorar las relaciones interpersonales mediante juegos de imitación y trabajo en equipo, estimulando el pensamiento activo y la toma de decisiones. En esta ocasión, dos profesionales del IDRD, Cesar y Karen, facilitaron la parte

central, y yo observé algo que marcó un antes y un después en mi forma de intervenir. Los usuarios se notaban bastante alegres porque los profesionales interactuaron con ellos a través de la broma y congeniaron con cada uno, y las expresiones corporales de Cesar y Karen contagiaban a los usuarios generando confianza casi de manera inconsciente. El tener más seguridad y apropiación de la clase más estímulos emocionales como ser alegre, chistoso, de confianza y cohesión permitieron que los usuarios tuvieran más confianza entre su mismo grupo y con los profesionales, mientras que Karen representaba la imagen de autoridad, pero sin ser controladora, también con su toque cómico. Esta reflexión me llevó a modificar mi tono de voz y mi actitud en las sesiones siguientes.

En la sesión del 10 de marzo, trabajé la fuerza con el propio peso corporal y la coordinación utilizando palos de escoba, con el objetivo de preservar la autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria. Esta sesión fue crucial para entender que la música no es un complemento menor, sino un elemento central en la actividad física musicalizada, tal como lo señalan Karageorghis y Priest (2012), y que la falta de ella puede afectar la coordinación, la motivación y la percepción del esfuerzo.

En la sesión del 12 de marzo, Se continuo con el trabajo de fuerza, pero esta vez introduje un elemento nuevo y fundamental: las bandas elásticas. El objetivo de esta sesión fue trabajar la fuerza con el propio peso corporal y la fuerza resistida para mantener y mejorar la funcionalidad física, preservando así la autonomía e independencia de los adultos mayores en sus actividades de la vida diaria. Se eligió las bandas elásticas porque, tras el diagnóstico de la primera sesión, sabía que muchos usuarios presentaban dolencias en rodillas y zona lumbar, y necesitaba un material que permitiera trabajar fuerza sin generar impacto articular ni sobrecarga en esas zonas. Las bandas elásticas ofrecieron ventajas enormes para esta población: su resistencia progresiva

permite que cada usuario trabaje según su nivel de fuerza, realizando regresiones con menor tensión o progresiones manteniendo la contracción por más tiempo; al ser de goma, no generan impacto en las articulaciones, a diferencia de las pesas tradicionales o las máquinas de gimnasio; y su bajo costo y portabilidad facilitaron que los usuarios pudieran replicar los ejercicios en sus casas, promoviendo así la adherencia al ejercicio más allá de las sesiones supervisadas.

En esta sesión, se diseñó ejercicios específicos que respondían directamente a las dolencias reportadas: la elevación de hombros con banda trabajaba la musculatura del manguito rotador y la parte superior de la espalda, ayudando a mejorar la postura y reducir el dolor cervical; el remo isométrico con banda fortalecía la musculatura dorsal y lumbar, clave para aliviar las molestias en la zona baja de la espalda que tantos usuarios mencionaron; la elevación de piernas isométrica trabajaba el cuádriceps y la musculatura estabilizadora de la rodilla, atacando directamente el dolor de rodillas que fue la principal queja en la cartografía social; y la extensión de tríceps con banda fortalecía los brazos, necesarios para actividades cotidianas como levantarse de una silla apoyándose en los brazos o cargar bolsas del mercado.

En la sesión del 17 de marzo, se organizó un circuito con tres facilitadores: la profe Luisa (*practicante de la universidad UNIMINUTO*), el profe Aldemar (*Profesor encargado de la supervisión de las pasantías por parte de la Fundación*) y yo, para mejorar el trabajo en equipo mediante la comunicación verbal y la escucha activa. Para lograr este objetivo, se diseñó tres estaciones que trabajaban capacidades muy específicas. En mi estación, implementé un juego donde los usuarios se nombraban del uno al tres dentro de cada grupo y debían robar conos de las bases de los otros números, lo que exigía desarrollar la capacidad de anticipación, la velocidad de reacción y la toma de decisiones bajo presión. La profe Luisa, en sus dos estaciones, trabajó la capacidad de orientación espacial y la respuesta motriz rápida, ya que los usuarios debían

ubicarse dentro o fuera de los aros según sus indicaciones, y luego realizaban movimientos aeróbicos circundantes al ritmo de la música, lo que potenciaba su capacidad rítmica y su coordinación dinámica general. El profe Aldemar, por su parte, trabajó la fuerza muscular mediante bandas elásticas, corrigiendo posturas y técnicas de ejecución, lo que desarrollaba la capacidad de estabilidad articular y la resistencia muscular localizada.

Las ventajas para los adultos mayores fueron múltiples. Al trabajar la comunicación verbal y la escucha activa en un formato de circuito con cambios constantes de estación, los usuarios mejoraron su capacidad para seguir instrucciones en entornos de distracción, algo fundamental para su seguridad en actividades cotidianas como cruzar una calle o seguir indicaciones médicas. La organización tan cuidada que logramos gracias al profe Aldemar evitó que los usuarios se dispersaran o perdieran el impulso de participar, y yo aprendí que una buena distribución del espacio es tan importante como el contenido de la actividad. Cuando algunas usuarias me dijeron que no podían hacer ejercicios que involucraran pasos acelerados al punto de correr, no las obligué ni las excluí, sino que adapté inmediatamente mi estación convirtiéndola en un juego de lanzamiento de pelotas para tumbar conos tipo bolos. Esta adaptación fue una ventaja enorme porque permitió que todas las personas, independientemente de su nivel de movilidad, pudieran participar activamente, fortaleciendo su capacidad de lanzamiento y puntería sin poner en riesgo sus rodillas o su zona lumbar, que eran precisamente las dolencias más reportadas en el diagnóstico. De esta manera, la sesión no solo cumplió su objetivo de mejorar el trabajo en equipo y la comunicación, sino que además demostró que la recreación terapéutica, al ser flexible y centrada en la persona, puede incluir a todos independientemente de sus limitaciones físicas.

En la sesión del 19 de marzo, los usuarios asistieron a un evento comunitario en Valles de Cafam, donde participaron en una clase masiva de aeróbicos y zumba junto con otros barrios de la localidad. Aunque yo no planeé esta sesión de manera detallada, el objetivo implícito fue el tiempo en comunidad, el baile, el disfrute y el gozo. Las capacidades que se trabajaron allí fueron fundamentalmente la capacidad cardiovascular aeróbica, la coordinación rítmica, la memoria motriz para seguir coreografías, y la capacidad de integración social. Para los adultos mayores, las ventajas de este tipo de actividad fueron inmensas. El baile en grupo no solo elevó su frecuencia cardíaca de manera segura y placentera, sino que también estimuló su sistema vestibular y su equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. Además, el hecho de participar con otros barrios, cada uno con un color distintivo, fortaleció su sentido de pertenencia y su identidad comunitaria, algo que en la cartografía social había aparecido como una necesidad no expresada directamente pero sí latente. Vi cómo sus rostros se iluminaban al reconocerse en un grupo más grande, cómo reían y se animaban mutuamente, y comprendí que la actividad física, cuando es vivida como una fiesta colectiva, tiene efectos sobre el bienestar emocional que ningún ejercicio individual podría lograr.

En la sesión del 24 de marzo, se trabajó la coordinación a través del musicalizado con música variada y de su época, utilizando palos de escoba como implemento principal. El objetivo era claro: desarrollar la coordinación motriz fina y gruesa mediante estímulos rítmicos familiares y placenteros. Las capacidades que se entrenaron específicamente fueron la coordinación intermuscular, la sincronización temporal, el ritmo, la lateralidad y la fuerza de agarre. Al utilizar palos de escoba, los usuarios debían coordinar el movimiento de ambas manos de manera asimétrica muchas veces, lo que exigía una comunicación eficiente entre los dos hemisferios

cerebrales, un aspecto fundamental para retrasar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

En la sesión del 26 de marzo, la dinámica cambió porque el trabajo derivó en un conversatorio con la Subred sobre la importancia de la actividad física y la nutrición, complementado con juegos integradores como "la casa, el inquilino y el arrendado", rondas de canciones tradicionales y dinámicas de memoria y expresión corporal. El objetivo principal fue trabajar la propiocepción, la coordinación y la expresión corporal a través del juego, aunque la presencia de la Subred añadió un componente educativo sobre hábitos saludables. Las capacidades que se desarrollaron fueron la memoria auditiva, la expresión corporal no verbal, la capacidad de reacción ante estímulos verbales, y la conciencia corporal en el espacio.

En la sesión del 14 de abril, inicié un bloque de recreación terapéutica con énfasis en precisión y serenidad, utilizando un circuito que incluía aros, lazos, conos y platillos para encestar. El objetivo fue trabajar el trabajo en equipo, la agilidad y el control de las emociones con juegos que implican precisión y serenidad. Las capacidades para trabajar para esta sesión fueron la coordinación viso-manual, el equilibrio dinámico, la paciencia, la regulación emocional y la capacidad de enfoque atencional sostenido. Los usuarios debían pasar por una golosa de aros, luego zigzaguear entre conos, después caminar sobre un lazo haciendo equilibrio, y finalmente encestar un aro dentro de un cono. La precisión requerida en el último paso era alta, y eso generaba naturalmente cierta ansiedad o frustración si no se lograba. Allí estaba precisamente una de las mayores ventajas para los adultos mayores: aprender a regular sus emociones en un contexto de juego, esta capacidad de regular la frustración es fundamental en la vida cotidiana, porque el envejecimiento trae consigo muchas pérdidas y limitaciones, y saber

manejar emocionalmente esos momentos de fracaso o dificultad es una habilidad que protege la salud mental.

Por otra parte, en la sesión del 16 de abril se trabajó una de las experiencias más ricas en términos de integración cognitiva y física de todo mi plan de acción. Con juegos como teléfono roto en versión dibujada, gallinita ciega con obstáculos, preguntas de cultura general en un circuito de aros, y un mini partido de balonmano, el objetivo fue trabajar la comunicación, el trabajo en equipo, la agilidad y la velocidad de pensamiento y toma de decisiones. Las capacidades que los usuarios realizaron fueron múltiples y estaban interconectadas: la memoria de trabajo, porque en el teléfono roto los usuarios debían retener un dibujo y transmitirlo táctilmente; la confianza interpersonal, porque en la gallinita ciega el participante con los ojos vendados debía confiar plenamente en las indicaciones verbales de su guía; la velocidad de procesamiento cognitivo, porque en las preguntas de cultura general debían recuperar información de su memoria a largo plazo en cuestión de segundos mientras competían contra otro equipo; y la toma de decisiones bajo presión, porque en el mini partido de balonmano tenían que elegir rápidamente si pasar, lanzar o moverse.

El ambiente competitivo y la alta participación que demostraron en esta ocasión en los usuarios fue que se involucraron al cien por ciento, a diferencia de sesiones pasadas donde hubo desinterés. Esto me confirmó que la competencia amistosa, cuando está bien dosificada, es un motor de motivación muy potente en esta población.

En la sesión del 21 de abril, repetí la estructura del circuito de precisión de la sesión del 14 de abril, pero se introdujo variantes significativas: el recorrido se hizo al revés, por donde se empezaba ahora se finalizaba y viceversa, y en lugar de encestar un platillo dentro del aro, ahora los usuarios debían meter una pelota. El objetivo se mantuvo: trabajar el trabajo en equipo, la

agilidad y el control de las emociones con juegos que implican precisión y serenidad. Las capacidades que se reforzaron fueron la adaptabilidad motriz, la memoria de secuencias invertidas, la fuerza de lanzamiento ajustada a diferentes objetos, y la flexibilidad cognitiva para cambiar un patrón aprendido previamente.

Las ventajas para los adultos mayores de esta repetición variada son enormes desde la perspectiva del aprendizaje motor. Al hacer el mismo circuito, pero al revés, los usuarios debían inhibir la respuesta motriz que ya habían automatizado en la sesión anterior y construir una nueva, lo que estimula la neuro plasticidad y retrasa el deterioro cognitivo.

Resultados

Durante las 13 semanas y 21 sesiones que estuve con los adultos mayores de Fundarced fueron pasando cosas que no tenía planeadas, y esas fueron muchas veces las más importantes. No todo salió como lo escribí en las planeaciones, hubo sesiones que se cayeron, materiales que faltaron, lluvias que interrumpieron, pero en ese proceso el grupo fue mostrando cambios reales, en cómo se movían, en cómo llegaban a cada clase y en cómo se relacionaban entre ellos y conmigo, lo que presento aquí no son resultados de una prueba formal, son lo que viví y registré sesión a sesión.

El primer objetivo se cumplió desde la primera sesión, la cartografía social que me dio la información que necesitaba para no llegar a intervenir a ciegas, y eso marcó todas las decisiones que tomé después, ya que el segundo objetivo se cumplió a lo largo de las 21 sesiones, hubo semanas complicadas, materiales que faltaron, lluvias que cancelaron clases, pero los tres componentes, fuerza, coordinación y recreación estuvieron siempre presentes y el proceso se sostuvo.

El tercero es el más difícil de mostrar porque no tengo una prueba formal que lo respalde, pero los cambios fueron reales y los vi con mis propios ojos, un grupo que al principio se frustraba fácilmente y se cerraba ante cualquier tropiezo, que hacia el final se organizaba solo, se animaba entre sí, llegaba con ganas y pedía más, un grupo que pasó de no conocerme a hacerme bromas y llegarme con detalles, y un pasante que llegó con timidez y terminó hablando con propiedad, adaptando actividades en tiempo real y entendiendo que el trabajo comunitario con adultos mayores es de las experiencias más humanas que puede vivir un profesional en formación.

Fuerza muscular

Desde el primer día supe que el trabajo de fuerza tenía que ser muy cuidadoso, ya que en la cartografía me habían dicho claramente que les dolían las rodillas y la cintura, entonces llegar con sentadillas pesadas o ejercicios de impacto hubiera sido un error, ya con eso empecé con los palos de escoba el 10 de marzo, y el frío del día tenía al grupo con poca energía pero cuando puse la música el ambiente fue cambiando, el problema fue que el parlante se descargó a la mitad y el ánimo volvió a bajar de golpe, ahí mismo entendí algo que después se confirmó en varias sesiones más: con esta población la música no es opcional.

El 12 de marzo introduje las bandas elásticas y fue la primera sesión donde sentí que realmente pude manejar el grupo, logré mantener su atención de principio a fin y eso me ayudó mucho haber subido el tono de voz, algo que había aprendido observando a los profes del IDRD la semana anterior. Las bandas funcionaron bien porque cada uno trabajaba a su ritmo sin forzar las articulaciones.

Lo que más me sorprendió en este eje fue el 30 de abril, no alcanzaron las bandas para todos y eso generó desmotivación al inicio, pero cuando reorganicé las parejas para que quien no tuviera banda fuera el soporte del otro, algo cambió, sin embargo, empezaron a animarse entre ellos, a hacerse bromas, a corregirse mutuamente, ya que los que ya dominaban los ejercicios me ayudaban a mí y a la profe Luisa a corregir a los demás, logrando tener un avance con lo que quería al inicio, ya que sentí que el grupo ya confiaba en el proceso.

Coordinación motriz

La coordinación fue el eje que más me costó arrancar, la sesión del 26 de febrero fue de las peores que tuve, ya que hicimos juegos con globos, dos parejas se cayeron y eso fue suficiente para que el resto del grupo se cerrara, la disposición fue bajando hasta el punto en que la supervisora tuvo que intervenir para cerrar la clase, sin embargo, me fui frustrado, pero entendí que con esta población cualquier actividad que implique riesgo de caída, así sea mínimo, puede dañar toda la sesión.

Fui ajustando y el grupo fue respondiendo diferente, el 26 de marzo con el gato enjaulado la energía fue completamente distinta, los usuarios participaron con ganas y hasta le hacían retos al profe encargado, eso me dio confianza para seguir apostando a los circuitos y los juegos de coordinación. Pero lo que más me marcó en este eje fue ver cómo con el paso de las sesiones los usuarios fueron ganando confianza hacia mí y hacia las dinámicas, al principio yo también tenía

mi timidez, me costaba hablar con propiedad, sostener la atención del grupo, ser firme cuando tocaba, eso fue cambiando sesión a sesión y el grupo lo fue sintiendo también.

El 21 de abril hicimos un circuito con golosa, zigzag, equilibrio en lazo y enceste de platillo. Había usuarios con movilidad reducida que igual se tiraron al cien por ciento, intentando, devolviéndose, volviendo a intentar, nadie se quedó parado y lo que más me sorprendió fue que entre ellos solos, sin que yo dijera nada, se organizaron para competir con alguien en condiciones físicas parecidas, también ellos mismos se respetaban, se animaban, se hacían bromas cuando alguien fallaba, eso no lo enseñé yo, eso lo construyeron ellos con el tiempo y fue algo que me marco.

Actividad física musicalizada

Esto fue lo que más les gustó de principio a fin, desde la cartografía ya me lo habían dicho, pero vivirlo en las sesiones fue otra cosa, el 10 de marzo cuando el parlante se descargó el grupo lo sintió de inmediato, sin música la sesión perdió vida, eso me quedó grabado.

El 24 de marzo fue una de las sesiones más vivas de toda la pasantía, usamos palos de escoba con música de su época y fue pura recocha: risas, bromas, todo el mundo pidiendo más variantes del ejercicio, al final me dijeron que lo iban a hacer en casa porque les había quitado el dolor, eso para mí fue concreto, no fue solo que disfrutaron la clase, fue que el ejercicio les sirvió de verdad.

El evento en Valles de Cafam el 19 de marzo tampoco lo planeé yo pero fue muy poderoso, ver al grupo bailando zumba y aeróbicos junto con otros barrios de la localidad, cada

uno con su color, mostró algo que dentro de la cancha de Fundarced no se veía tan claro: el orgullo de pertenecer a un grupo. Salieron de ese evento con una energía diferente.

Recreación terapéutica

Los juegos estuvieron en todas las sesiones, siempre al inicio, y su función era romper el hielo y crear el ambiente para lo que venía después, lo que fui descubriendo con el tiempo fue que los juegos con competencia amistosa eran los que más enganchaban.

El 16 de abril se preguntaron de cultura general en circuito, gallinita ciega con obstáculos, mini partido de balonmano, el grupo estuvo al cien por ciento de principio a fin, sin un momento de desinterés, se frustraban cuando se les bloqueaba una pregunta fácil por los nervios de la competencia, pero se reían cuando el contrincante también se equivocaba, había bromas, había recocha, había un ambiente que en las primeras sesiones era imposible imaginar.

Los talleres con la Subred también sumaron, pero el que más me impactó fue el del 23 de abril sobre violencia familiar y redes de apoyo, la mayoría de los participantes contó que vivía sola, que no tenía familia pendiente de ellos. Lo decían con una tristeza que se notaba, esa sesión me hizo entender que Fundarced para muchos de ellos no es un lugar de ejercicio, es el lugar donde alguien los espera y donde se sienten parte de algo, las personas que vivían solas eran muchas veces las que más participaban en cada sesión.

Autonomía y movilidad

Esto estuvo en todas las sesiones sin que se viera como un eje aparte, cada actividad tenía su versión para quien no podía estar de pie mucho tiempo, para quien tenía la rodilla comprometida, para quien no podía correr, el 17 de marzo cuando unas usuarias me dijeron que

no podían hacer pasos acelerados, convertí la estación en un juego de bolos con pelotas. Sin pensarlo mucho, porque la situación lo pedía. Lo que más me llamó la atención fue ver cómo algunos usuarios con movilidad reducida se disponían al cien por ciento en cada actividad, no se quedaban parados esperando, buscaban participar en sus posibilidades. habla de algo que fue creciendo con el tiempo: las ganas de estar ahí.

Y el indicador más claro de autonomía lo vi el 21 de abril cuando el grupo se organizó solo para los enfrentamientos sin que yo dijera nada, eso no pasa en las primeras sesiones, pasa cuando el grupo ya se conoce, se respeta y confía en el proceso.

Bienestar físico-emocional

Este fue el eje que más evolucionó y el que más tiene que ver con lo que me marcó, al inicio yo llegaba con timidez, no lo voy a negar, me costaba hablar con propiedad, con intervención de la supervisora, el 5 de marzo observé a Cesar y Karen del IDRD hacer lo que yo no había logrado: ganarse al grupo con naturalidad, con humor, con presencia. Verlos me cambió la manera de entrar a las clases.

Empecé a hablar más duro, a hacer bromas, a ser más cercano, y cuando necesitaba ser firme con el grupo lo hacía sin temor, eso en el grupo lo fue sintiendo y la respuesta cambió. Empezaron las bromas hacia mí, los detalles, la confianza, había usuarios que llegaban solo a saludarme antes de que empezara la clase. Y lo que más me marcó de todo fue el 23 de abril, ya que vi que la mayoría de esas personas vivían solas, sin familia cercana, y que aun así llegaban cada sesión con ganas, participaban, se reían, competían, haciéndome entender que este espacio

para ellos es mucho más que ejercicio y que la responsabilidad de quien llega a intervenir ahí es grande, porque uno sin darse cuenta se convierte en parte de su red de apoyo.

Conclusión

Cuando empecé esta pasantía creía que lo más importante era tener buenas planeaciones. Llegué con todo organizado, con mis ejes de trabajo, mis sesiones estructuradas, mis planes B y C y desde la primera clase entendí que eso solo era una parte pequeña de lo que realmente iba a necesitar.

Lo primero que aprendí fue que con adultos mayores no puedes llegar con lo que tú crees que necesitan, lo que realmente debes hacer es escucharlos primero y en mi caso con la cartografía social desde el primer día fue la mejor decisión que tomé en toda la pasantía, ya que con eso logré saber que les dolían las rodillas, que les gustaba la música, que querían más variedad y eso cambió completamente lo que planeé después.

Lo segundo fue entender que la música con esta población no es un detalle, sino que es parte fundamental del ejercicio, ya que cada sesión donde hubo música el grupo respondió diferente y la realidad comparación fue cuando se descargó el parlante lo sentí de inmediato, sin música la sesión perdió vida, evidenciando lo que ningún libro dice.

Finalizando también pude concluir que yo llegué con timidez, me costaba hablar con propiedad, ser firme, sostener la atención del grupo, pero al ver a los del IDRD el 5 de marzo fue un golpe de realidad, ya que ellos llegaron, se rieron con el grupo, los conocieron, y en minutos tenían a todos enganchados, logrando evidenciar que la cercanía, el humor y la presencia son tan importantes como cualquier planeación, y personalmente logre, soltarme en cada sesión,

y el grupo lo fue sintiendo mi energía, entendiendo que los detalles, la confianza son parte de la comodidad del grupo y dejó una enseñanza para un futuro profesional.

Y lo que más me golpeó de todo fue el 23 de abril, cuando los participantes contaron que la mayoría vivía sola, sin familia pendiente de ellos y ver que esas mismas personas son las que más participaban, bromeaban, y se disponían en cada actividad. Eso me hizo caer en cuenta de para qué sirve realmente un espacio como Fundarced, no solo para hacer ejercicio, sino para que estas personas sientan que alguien las espera, que importan, que tienen un lugar al que llegar.

Mirando desde afuera, pude observar que el objetivo se cumplió, no de manera perfecta, ya que el trabajo en poblaciones en situación de vulnerabilidad no es fácil, siempre va a ver complicaciones a nivel de comunicación o limitaciones físicas como en el adulto mayor. Las sesiones de actividad física musicalizada, los ejercicios de fuerza con bandas elásticas o palos de escoba y la recreación terapéutica, lograron fortalecer en cierta medida la fuerza muscular y la coordinación de los usuarios dando como reflejo que las personas que mayormente se quejaban de las molestias físicas ya sea de las rodillas y la cintura, en clases futuras pedían más variantes de las actividades, realizaban las actividades y los juegos con más seguridad y sin miedo a caerse demostrando que la autonomía ya no era una impedimento sino una virtud. Esa confianza al realizar las actividades, aunque no eran pruebas formales o de datos, me confirmaban cada día más que los objetivos se cumplieran.

Si bien ya tenía unos objetivos desde el inicio de la pasantía en base al diagnóstico de la cartografía social, ya a modo aún más personal logré un objetivo que quizás para algunos será irrelevante... como también para otros que no lo es. Darle al adulto mayor un espacio donde se

puedan sentir capaces de poder realizar cualquier cosa ya que la autonomía y la movilidad son parte importante para recordarles que su cuerpo todavía responde, que puede más de lo que cree.

Aportes

Lo que dejé en Fundarced no fue un documento ni un programa formal, sino un conjunto de experiencias basados en la actividad física: fuerza con bandas elásticas, actividad física musicalizada y la recreación terapéutica tomando de este un componente muy importante llamado **“actitud lúdica”**. Fue un proceso de 20 sesiones donde intenté cada vez llegar con algo nuevo, con algo que les sirviera, que los hiciera moverse, reírse y salir sintiéndose mejor que cuando llegaron.

En cuanto a lo físico, el aporte más concreto fueron los ejercicios adaptados a lo que ellos realmente podían hacer, esto lo hice con ayuda cartografía, logrando ver que ellos no podían hacer nada de impacto, nada que les dañara las rodillas ni la cintura. Por eso mismo logre ver que el mejor ejercicio es con las bandas elásticas para trabajar fuerza sin sobrecargar las articulaciones, palos de escoba al ritmo de la música para trabajar coordinación sin riesgo de caída, circuitos que los retaban pero que cualquiera podía completar a su propio ritmo, también varios me dijeron que estaban haciendo los ejercicios en casa porque les quitaba el dolor, demostrándome que realmente lo que les ofrecí fue un aporte real.

En lo grupal, lo que se fue construyendo sesión a sesión fue un ambiente donde el grupo se sentía cómodo, donde había risas, bromas, competencia sana y apoyo mutuo. Al principio llegaban y esperaban que uno les dijera qué hacer y en el transcurso todo era el mejor ambiente para ellos y para mí y eso verlo fue algo que también me marco porque ellos fueron armando poco a poco con cada sesión eso que querían.

En lo personal, creo que la huella más importante que pude dejar fue mostrarles que el ejercicio no tiene que doler ni aburrir para ser bueno, que moverse puede ser divertido, que pueden hacerlo a su edad y con sus limitaciones, y que vale la pena seguir haciéndolo más allá de las sesiones, si alguno de ellos siguió moviéndose después de que terminó la pasantía, aunque sea un poco más que antes, ese es el aporte que más me importa.

Recomendaciones

- **Conozca al grupo antes de intervenir:** No llegue con todo decidido. Haga la cartografía, pregúnteles, escúchelos. Lo que ellos dicen en ese primer encuentro vale más que cualquier cosa que uno planee desde el escritorio.
- **No le tema a cambiar el plan en el momento:** Hubo sesiones donde el plan B fue mejor que el original. Leer al grupo y responder a lo que necesita en ese momento no es improvisar mal, es saber trabajar con personas reales.
- **Use siempre música:** Con esta población funciona como ninguna otra herramienta. No importa si la sesión es de fuerza, de coordinación o de recreación, la música transforma el ambiente y une al grupo de una manera que el ejercicio solo no logra.
- **Trabaje su propia presencia como facilitador:** La timidez se nota y el grupo la siente. La cercanía, el humor y saber cuándo ser firme son cosas que se aprenden con la práctica, pero hay que trabajarlas desde el principio.
- **Recuerde para qué sirve ese espacio:** Para muchos de estos adultos mayores Fundarced es el único lugar donde alguien los espera. Llegar con respeto y con ganas genuinas de estar ahí importa más de lo que uno cree.

Referencias

- Adams, K., Leibbrandt, S. y Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Austin, D. R. (2013). *Therapeutic recreation: Processes and techniques* (7th ed.). Sagamore Publishing.
- Baltes, M. y Carstensen, L. (1996). The process of successful ageing. *The Gerontologist*, 36(3), 307-313.
- Booth, F., Roberts, C., y Laye, J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Cadore, E., Rodríguez, L., Sinclair, A., y Izquierdo, M. (2014). Effects of different exercise interventions on risk of falls. *Age*, 36(2), 967–982. <https://doi.org/10.1007/s11357-013-9588-8>
- Cámara de Comercio de Bogotá. (s.f.). *Registro único empresarial y social (RUES)*.
<https://www.rues.org.co>
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., y Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>

- Cruz-Jentoft, A., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- Dupuis, S. L., y Alzheimer's Disease and Related Dementias Project. (2012). The role of leisure in quality of life. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(1), 1–19.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Fragala, M., Cadore, E., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W., Peterson, M., Ryan, E. (2019). Resistance training for older adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2019–2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
- Fundarced. (2024). *Informe de gestión 2024*. Fundación Fundarced. <https://share.google/Jf6IQldaRLLMdHHv2>
- Granacher, U., Muehlbauer, T., y Gollhofer, A. (2013). Effects of balance training on postural control. *Sports Medicine*, 43(12), 1073–1093. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0083-3>
- Huizinga, J. (2007). *Homo ludens: El juego y la cultura*. Alianza Editorial.
- Izquierdo, M. (2016, 19 de enero). *La UPNA imparte un curso de prevención de fragilidad y caída dentro del proyecto Vivifrail*. Geriatricarea. <https://www.geriatricarea.com/la-upna-imparte-un-curso-de-prevencion-de-fragilidad-y-caida-dentro-del-proyecto-vivifrail/>

- Izquierdo, M., Merchant, R., Morley, J., Anker, S., Aprahamian, I., Arai, H., ... Vellas, B. (2021). International exercise recommendations for older adults. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Kahana, E., Kahana, B. y Lee, J. E. (2012). Autonomy and aging. *Journal of Aging and Health*, 24(8), 1293-1315.
- Karageorghis, C. y Priest, D. (2012). Music in the exercise domain. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- Liu, C. J., y Latham, N. K. (2009). Progressive resistance strength training. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002759>
- Nelson, M., Rejeski, W., Blair, S., Duncan, P., Judge, J., King, A., ... Castaneda, C. (2007). Physical activity and public health in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435–1445.
- Observatorio del Hábitat de Bogotá. (2024). *Condiciones socioeconómicas de Usme*. Alcaldía Mayor de Bogotá. <https://observatoriohabitadbogota.gov.co>
- Paterson, D., y Warburton, D. (2010). Physical activity and functional limitations. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 35(3), 247–268.
- Peterson, M., Sen, A., y Gordon, P. (2010). Influence of resistance exercise on lean body mass. *Ageing Research Reviews*, 10(1), 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2010.03.002>
- Rowe, J., y Kahn, R. (2015). Successful aging 2.0. *The Gerontologist*, 55(4), 593–596.

Satariano, W. A., Guralnik, J. M., Jackson, R. J., Marottoli, R. A., Phelan, E. A., & Prohaska, T.

R. (2012). Mobility and aging: New directions for public health action. *American Journal of Public Health*, 102(8), 1508-1515.

Secretaría Distrital de Integración Social y DANE. (2023). *Caracterización poblacional por grupos etarios*. <https://www.integracionsocial.gov.co>

Secretaría Distrital de Planeación. (2024). *Proyecciones de población Bogotá D.C.*

<https://www.sdp.gov.co/gestion-estudios-estrategicos/informacion-estadisticas/censo-2018-post-covid-19/proyecciones-de-poblacion>

Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z., ... Lord, S.

R. (2017). Exercise for preventing falls. *British Journal of Sports Medicine*, 51(24), 1750–1758. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096547>

Terry, P., Karageorghis, C., Curran, M., Martin, O. y Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91–117.

<https://doi.org/10.1037/bul0000216>

Thaut, M., McIntosh, G., y Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of music therapy.

Frontiers in Neurology, 5, 118. <https://doi.org/10.3389/fneur.2014.00118>

Warburton, D. y Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*.

<https://iris.who.int/handle/10665/186463>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Anexo

Registro Fotográfico



Ilustración 1. Trabajo en equipo y coordinación



Ilustración 2. Cartografía Social



Ilustración 3. 05 de marzo



Ilustración 4. 10 de marzo



Ilustración 5. 12 de marzo



Ilustración 6. 12 de marzo



Ilustración 7. 12 de marzo



Ilustración 8. 17 de marzo



Ilustración 9. 19 de marzo



Ilustración 10. 19 de marzo



Ilustración 11. 24 de marzo



Ilustración 12. 26 de marzo



Ilustración 13. 14 de abril



Ilustración 14. 16 de abril



Ilustración 15. 16 de abril



Ilustración 16. 21 de abril



Ilustración 17. 21 de abril



Ilustración 18. 23 de abril



Ilustración 19. 23 de abril



Ilustración 20. 28 de abril



Ilustración 21. 28 de abril



Ilustración 22. 28 de abril



Ilustración 23. 30 de abril



Ilustración 24. 30 de abril



Ilustración 25. 05 de abril



Ilustración 26. 05 de abril



Ilustración 27. 07 de abril



Ilustración 28. 07 de abril



Ilustración 29. 12 de abril



Ilustración 30. 12 de abril



Ilustración 31. 12 de abril



Ilustración 32. 14 de abril

Plan de Acción

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 1	Fecha: 24/02/2026
Objetivo	Realizar un diagnóstico y conocer a la población, utilizando la metodología de la cartografía, reconociendo las preferencias, necesidades y barreras para el diseño de la propuesta.		
Recursos	Físicos	Pliegos de papel craft, marcadores, 1 balón, un aro	
	Humano	- Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas - Cofacilitadores: Practicante de la Uniminuto	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Una breve presentación del pasante al grupo y el grupo hacia el pasante. Actividad 1 Pasa el aro (Trabajo en equipo): Dependiendo la cantidad de personas formaremos 4 grupos de 10, el juego consta en que los participantes deberán hacer una fila. Una vez constituida se agarran de la mano (obligatorio no se pueden soltar de las manos nunca). La fila tendrá una cabeza y una cola en donde el aro deberá pasar de forma secuencial desde la cabeza hasta la cola. Actividad 2 Claps o aplausos (Concentración): El juego consiste en hacer un rondo o mesa redonda donde los participantes trabajaran su concentración mediante la ejecución del moderador y movimiento de la pelota. El moderador estará en el centro del rondo y realizara un rebote de la pelota, los participantes aplaudirán cada vez que la pelota toque el suelo. (Se realizarán variantes en cada ronda. Ej: en vez de aplausos tocarse las rodillas o que el moderador le añada un lanzamiento hacia arriba para que los participantes ejecuten un movimiento).		Aprox 15 min – tres rondas Aprox 15 min – tres rondas
Fase central	Utilizando el papel craft y marcadores, separando los participantes en 4 grupos de 10 personas. Realizarán una cartografía, reconociendo las preferencias, necesidades y barreras que atraviesan antes de llegar a la		



	fundación y durante las sesiones. Para poder sacar un diagnóstico y así poder planear sesiones de clase según sus gustos, necesidades, problemas físicos, ambientales, de lugar de las practicas recreativas... etc. (- Una vez terminado su cartografía, cada grupo eligira uno o dos voceros para que expliquen el porqué de su diseño cartográfico		Aprox 15 min Aprox 15 min
Fase final/Cierre	Actividad 1 - 1,2,3...: El juego consiste en los mismos grupos de 10 personas, cada uno se enumerará de 1 a 10. Una vez determinados se empezarán a llamar secuencialmente en la primera ronda, luego tendrán que en cada ronda cambiar el número que tienen por un movimiento o una palabra o un número.	Total	Aprox 15 – 20 min
			80min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	-No se pudo realizar la mayoría de las actividades excepto la fase central de la sesión. -Al inicio fue frustrante ver como el grupo no tenía el ánimo alto, eso dificultó la realización de las sesiones de fase inicial y final. -Otra practicante de la UNIMINUTO fue un apoyo importante, realizo un musicalizado con los participantes y después llegaron dos chicas más que realizaron actividades con relación al pensamiento psicológico. -Disfrutaron de la realización de la cartografía social, realizaban bromas, había empatía entre participantes a la libre opinión. -Sentí sorpresa y estancamiento al ver demasiados usuarios (45 personas asistieron hoy)		
Observaciones y Recomendaciones	Les gusta mucho los musicalizados y aeróbicos, la actividad física. - Para próximas sesiones involucrar más campo de acción en la movilidad. - Quieren usar el Yoga o el tai chi chuan como método de relajación. - Les gustaría realizar una caminata junto a un compartir		

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 2		Fecha: 26/02/2026
Objetivo	Trabajar la propiocepción, coordinación y la expresión corporal a través del juego			
Recursos	Físicos	' Globos o bombas		
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas ' Cofacilitadores:		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Una breve presentación del pasante al grupo y el grupo hacia el pasante. Actividad 1 - Movilidad articular Actividad 2 - Calentamiento dinámico: Cuello, brazos y piernas			Aprox min – tres rondas Aprox 15 min – tres rondas
Fase central	Actividades con globos - Besa el globo (bomba): En parejas deben colocar la bomba sobre el ombligo, apenas el facilitador da la orden tratarán de subir el globo y ponerlo sobre la boca de cada uno sin usar las manos y sin dejarla caer. - Espalda con Espalda: Se formarán cinco grupos de nueve usuarios. Misma dinámica del anterior juego, la diferencia consta en que en vez de llevarlo hacia la boca el globo estará apoyado sobre sus espaldas y se tienen que desplazar a la línea de meta fortaleciendo el trabajo en equipo, la cooperación y la coordinación junto con la propiocepción con el globo - Luz Roja Luz Verde Rodilla: Como su nombre lo indica el globo va apoyado sobre sus rodillas. El juego consiste en la misma dinámica del juego de la serie “EL juego del calamar”. Cada vez que el globo caiga al piso o el moderador los encuentre en movimiento deberán empezar en la línea de meta			Aprox 15 min x 3 rondas Aprox 15 min x3 rondas 15 min x 3 rondas
Fase final/Cierre	Actividad 1 - Yoga Adaptado			Aprox 7 -10 min
			Total	85min

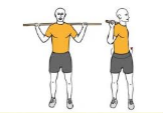
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mimicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al inicio de la parte central de la sesión los usuarios mostraron actitud activa en la realización de la actividad. Sin embargo, al momento que dos parejas se cayeron realizando una de la actividad empezó un poco el rechazo de algunas otras parejas a seguir con las actividades relacionadas con las actividades que incluían el globo o bomba. Todo esto propicio a realizar actividades del plan b y c, pero de igual manera a medida que pasaba el tiempo... la disposición de los usuarios bajaba exponencialmente haciendo de esta no tan amena la finalización de la clase. Tanto así que la que está atenta o supervisando a nosotros los practicantes de las actividades propuestas interviniera con el grupo para finalizar de mejor manera la vuelta a la calma. Sigue siendo muy frustrante que las planeaciones no salgan bien. No tiene que ser exactamente como lo imaginé, pero sí que los usuarios disfruten desde el minuto uno hasta el final de la clase, este siempre es mi objetivo.		
Observaciones y Recomendaciones	Realizar menos actividades que incluyan juegos de coordinación en equipos		

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 3	Fecha: 05/03/2026
Objetivo	Mejorar las relaciones interpersonales mediante juegos en trabajo en equipo estimulando el pensamiento activo y tomas de decisión		
Recursos	Físicos	' ninguno	
	Humano	' Recreador: Cesar y Karen (IDRD), Mateo y Luisa (UNIMINUTO) ' Co-facilitadores: Mateo y Luisa (UNIMINUTO)	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Empezamos con miembros superiores y finalizamos con miembros inferiores - Movilidad del cuello - Circunducción de hombros - Abducción y aducción de hombros - Circunducción de cintura - Flexo extensión de la rodilla - Dorsiflexión y flexión plantar		5 min
	Juego de imitación		10 min

	De a parejas van a pensar en una actuación donde no podrán hablar solo hacer mímicas de su actor, cantante, famoso o película favorita. La idea es que cada una tendrá 2 min para que el resto de los usuarios adivinen su actuación.		
Fase central	El juego se llama “primero y último” Consiste en hacer grupos de 7 formando una fila. Van a estar ordenados por orden de estatura empezando por el más bajito/a hasta el más alto/a. Se hacen sobre la línea de meta. Se hará un tipo de competencias contra los otros grupos donde a la cuenta de tres el ultimo tiene que “correr” para ponerse de primeras en la fila y así consecutivamente hasta llegar a la otra línea de meta. Variantes - Ahora para que el ultimo pueda pasar a ser primero tiene que pasar en zigzag en el espacio entre cada compañero de su equipo, una vez llegue a ser el primero el siguiente que esta al final de la fila tiene que realizar el mismo ejercicio... así sucesivamente hasta llegar a la línea de meta - Ahora tienen que ir todos agarrados de la cintura de su compañero de al frente mientras caminan en “cuclillas” o con una semi sentadilla durante todo el recorrido. Esta vez no hay competencia por quien llega primero entre equipos - La última variante se va a agarrar del hombro de la segunda persona que está al frente de cada uno de su equipo y van a desplazarse a la línea de meta		2 series de 12 rep 2 series de 12 rep 2 series de 12 rep
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos - Llamado a lista		Aprox 7 -10 min Total 85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Esta vez la vivencia de la clase en relación con los usuarios y su estado de ánimo se notaron bastante alegres puesto que hubo la parte central de las actividades intervención de dos profesionales del IDRD, interactuaron con ellos a través de la broma de congeniar cada uno la energía con los usuarios. Pude notar como las expresiones corporales de los profesionales contagiaban a los usuarios generaba esa confianza casi de manera inconsciente por así decirlo. Dentro de los roles en que se dieron los dos (Cesar y Karen), el primero generaba ese estímulo alegre, chistoso, confianza y cohesión mientras que la segunda era la imagen de la autoridad, pero sin ser demasiado controlador, tenía también su toque cómico. Pude aprender esas características viviéndolo y realizando las actividades desde el		

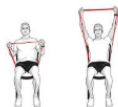
	rol de los usuarios para poder entenderlos mejor y fue un acierto. Puesto que, aunque según lo que me dicen las usuarias les he caído bien... al momento de realizar mis actividades no he podido llegar a ese nivel de estímulo emocional que ellos lograron.
Observaciones y Recomendaciones	Mostrar más ánimo, voz más fuerte.

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 4	Fecha: 10/03/2026
Objetivo	Trabajar la fuerza con su propio peso corporal para mantener y mejorar la funcionalidad física para preservar la autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria. También a mejorar la coordinación y equilibrio. Además de ayudar a la flexibilidad con el movimiento constante y mejorar el bienestar emocional		
Recursos	Físicos	' Palo de escoba	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores: Luisa (Practicante de la UNIMINUTO)	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera		
	- Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos		
	- Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Balaceo de brazos y piernas		
	- Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Ejercicios respiratorios		

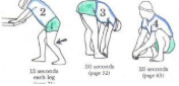
Fase central	Marcha en el sitio o desplazamiento corto - Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. Movilidad de brazos y hombros - Elevación de brazos con el palo de escoba mientras se mantiene la marcha - Sujetando el palo de escoba y dejando caer los brazos elevaremos los hombros únicamente, mientras se sigue marchando Flexión de codo - Se realizará repeticiones de flexión de codo con agarre supino en el palo de escoba mientras realizamos marcha con talones tocando hacia el frente Movimientos de cadera y brazos - Abrimos más la base de sustentación y se realizaran giros no tan exagerados de cintura hacia la derecha e izquierda mientras se marcha con punta de pie - Seguimos ahora con movimientos laterales de cadera sin realizar marchas y lentamente iremos de lado a lado siempre haciendo una breve pausa en el punto cero o de inicio - Haremos marchas con elevación de rodilla y brazos casi de manera simultánea, la idea es tocar el palo de escoba en su rango que le permita flexionar la rodilla - Realizamos el mismo ejercicio anterior, su única variante es marcha con extensión de rodilla - Se realizará pasos laterales dando marcha mientras se hace extensión de los brazos hacia al frente y luego flexión de codo llevando las manos hacia el pecho con el palo de escoba	    	2 series x 1 minuto por cada ejercicio en total de toda la parte central con tres minutos de descanso entre cada ronda 18 min total x 6-8 min descanso (dos series totales)
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos - Llamada a lista		Aprox 7 -15 min
		Total	80 min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Todos llevaron su palo de escoba o bastón. La cuestión fue que el clima estaba muy frío por ende la disposición de los usuarios estaba un poquito bajo. Cuando empezamos con la parte central use un baffle para realzarla al ritmo de la música, esto ayudo al estado de ánimo se elevará. Sin embargo, cuando el baffle se descargó siendo este el estímulo emocional de los usuarios (disminuyó). Ante este imprevisto use un parlante más pequeño que lleve de repuesto, pero		

	desafortunadamente no todos los usuarios alcanzaban a escuchar la música. Eso hizo que se dificultara la sesión cerca del final de la rutina.
Observaciones y Recomendaciones	Cuando lleve algún parlante revisar más exhaustivamente el porcentaje de la batería.

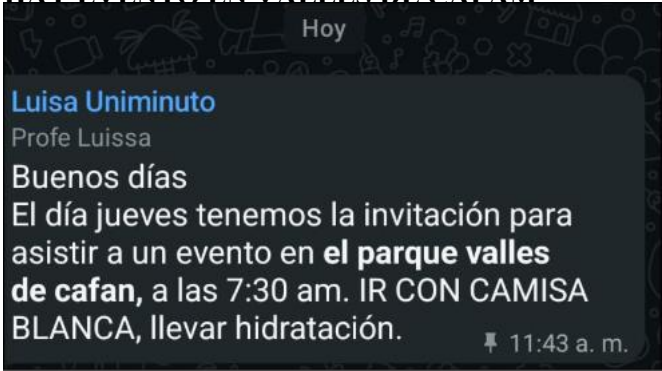
	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 5	Fecha: 12/03/2026
Objetivo	Trabajar la fuerza con su propio peso y fuerza corporal para mantener y mejorar la funcionalidad física para preservar la autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.		
Recursos	Físicos	' Bandas elásticas	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto - Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera - Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos - Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Balanceo de brazos y piernas - Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		1 min

Fase central	Ejercicios de fuerza con banda Elevación de hombros • Regresión: Elevar y sostener un segundo y bajar de nuevo y realizar repeticiones • Progresión: Mantener la presión por más tiempo. Remo isométrico con banda: • Regresión: Hacer el ejercicio sentado, levantando solo los dedos sin despegar los talones del suelo. • Progresión: Hacerlo sin apoyo o aumentar la velocidad y repeticiones. Elevación de piernas isométricos • Regresión: sin peso • Progresión: Agregarle la botella de agua o algún peso extra. Extensión de tríceps con banda • Regresión: asistida o con apoyos • Progresión: subir sin apoyos	  	2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso 2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso 2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso 2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos asistido con banda o toalla		Aprox 7 -10 min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)	Total	85min
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Hoy si se pudo trabajar de manera adecuada la sesión, ví de manera muy explicita por así decirlo el ánimo y la disposición para la realización de la sesión. Pude manejar el grupo sin perder el foco de atención de los demás usuarios. Noté la diferencia aplicando la observación de la clase pasada con respecto a tener un tono de voz un poco más dominante para lograr atraer la atención del grupo para las explicaciones. Un punto un poco “desfavorable” fue que el plan de sesión incluía bandas elásticas grandes y cuando se trajo el material fueron las pequeñas. Sin embargo, se pudo adaptar las sesiones de acuerdo con la longitud de las bandas y su mecánica. Otro punto en contra, pero no dificultó en gran medida la realización de la sesión era que faltaron bandas para las personas que quedaban pendientes		
Observaciones y Recomendaciones	Adaptar a la situación real del momento las actividades, con los materiales disponibles.		

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 6	Fecha: 17/03/2026
Objetivo	Mejorar el trabajo en equipo a través de la comunicación verbal y la escucha activa		
Recursos	Físicos	' Equipo de sonido, bandas, conos, aros, palos de escoba	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Gráfico
Fase Inicial	Piedra papel o tijera - Se ubicarán de a parejas cada palabra corresponde a un movimiento en específico, reglas básicas, el papel le gana a la piedra, la piedra le gana a la tijera, la tijera le gana al papel. Rompe hielos - Nos reunimos todos en el círculo central de la cancha realizando la circunferencia completa y nos dividiremos a la mitad de los participantes logrando dos grupos. El juego consiste en que el grupo uno le pregunta al dos "Jesús le dijo al Lazaro, levántate, levante y el lázaro le contesto" ... el grupo dos tiene que ponerse de acuerdo en pocos segundos para darle la contestación con una canción ej.: "Pin pon es un muñeco muy guapo de cartón" y seguido a esto hace la misma frase del Jesús y el Lazaro... ahora el grupo dos también deberá contestar con una canción, así sucesivamente. El punto para el grupo ganador se da cuando en la contestación se demoren mucho tiempo en ponerse de acuerdo		 10 min
Fase central	Circuito Profe Luisa: Ella tiene dos estaciones donde uno de ellos es con los ula ula ubicados en círculo, la idea es a través de la directriz de la profe se situarán ya sea adentro del aro, a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás, sentadilla... etc.		10 min por estación

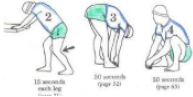
	En la segunda estación se realizará actividades aeróbicas realizando movimientos circundantes, elevación de brazos, flexión de codo, flexión de rodilla con marcha al ritmo de la música. Profe Johan: El juego consiste en que hay tres conos para grupo, la idea del juego es que cada grupo se nombraran de 1-3 donde cada número deberá robar los conos de los otros números, su finalidad es que uno de los números consiga tener tres conos en su base Profe Aldemar: El ocupa en su estación las bandas, donde realizaran ejercicios de fuerza corrigiendo posturas, técnicas, ejecución		
Fase final/Cierre	- Intervino la Subred con trabajo psicológico y conciencia de los estilos de vida saludables, junto a sus precauciones - Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Hoy hubo mucha organización por parte de los usuarios gracias a la directriz del profe Aldemar, cada espacio era el adecuado para cada estación logrando que los usuarios no se dispersaran o perdieran el impulso de participar. Algunas usuarias en mi actividad comentaron que no podían hacer ejercicios que involucraran pasos acelerados al punto de correr, por ende, cambiaba la temática por lanzamiento de pelotas tumbando conos tipo bolos.		
Observaciones y Recomendaciones	Aprender a distribuir mejor los espacios y usuarios para una propia ejecución de los circuitos o cualquier actividad.		

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 7	Fecha: 19/03/2026
Objetivo	Tiempo en comunidad, baile, disfrute y Gozo		
Recursos	Físicos		

	Humano	' Recreador: ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	HAY EVENTO EN VALLES DE CAFAM		<u>1 min</u>
			<u>1 min</u>
			<u>1 min</u>
			<u>1 min</u>
Fase central	HAY EVENTO EN VALLES DE CAFAM 		<u>30 min</u> <u>30 min</u>
Fase final/Cierre	HAY EVENTO EN VALLES DE CAFAM		Aprox 7-10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mimicas de profesiones, peliculas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	HAY EVENTO EN VALLES DE CAFAM		

Observaciones y Recomendaciones	Hoy fue pura clase de Aero-Beat y Zumba durante las dos horas, era un momento de integración entre varios barrios de la localidad, todos con un color distintivo: amarillo, azul, rojo verde, morado, blanco, etc...
---------------------------------	--

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 8	Fecha: 24/03/2026
Objetivo	Trabajar la coordinación a través del musicalizado con música variada y de su época		
Recursos	Físicos	' Equipo de sonido, palos de escoba	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto • Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. • Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera • Regresión: Movimientos lentos y cortos. • Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos • Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Balanceo de brazos y piernas • Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		1 min
Fase central	Musicalizados con palos de escoba Profe Luisa: Realizará una rutina de aeróbicos por cada canción (en total serian 5 canciones) y el profe Johan será el acompañante y corregirá movimientos para evitar lesiones. Profe Johan: Realizará una rutina de aeróbicos por cada canción (en total serian 5		60 minutos

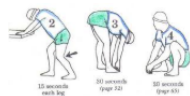
	canciones) y la profe Luisa será la acompañante y corregirá movimientos para evitar lesiones.		
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min
			Total 85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Hoy nos dimos cuenta de que definitivamente les gusta toda actividad relacionada a la música, hoy fue pura "recocha entre todos" hubo bromas y note más unidad a diferencia de las sesiones pasadas. Siempre pedían más maneras de usar ese palo de escoba y no solo barrer por así decirlo. Nos comentaron que usarán estos ejercicios en casa ya que la mayoría sintió alivio al realizar esta sesión.		
Observaciones y Recomendaciones	Encontrar más variantes para las personas que se les dificulta la movilidad de la rodilla y encontrar un bafle más grande o que suene más		

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 9	Fecha: 26/02/2026
Objetivo	Trabajar la propiocepción, coordinación y la expresión corporal a través del juego		
Recursos	Físicos	' Globos o bombas	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas ' Cofacilitadores:	

Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Una breve presentación del pasante al grupo y el grupo hacia el pasante. Actividad 1 - Movilidad articular Actividad 2 - Calentamiento dinámico: Cuello, brazos y piernas		Aprox min – tres rondas Aprox 15 min – tres rondas
Fase central	Actividades Con la subred - Conversatorio sobre la importancia actividad física y la nutrición Actividades rompe hielo: La casa, el inquilino y el arrendado. la palabra clave es terremoto y cuando lo nombren deben de cambiar de casa los inquilinos. - Rondas de canciones tradicionales, sobre el puente está quebrado, también con otras canciones que no recuerdo utilizaban la memoria y expresión corporal formando parejas		Aprox 15 min x 3 rondas Aprox 15 min x3 rondas 15 min x 3 rondas
Fase final/Cierre			Aprox 7 -10 min
Total			85min

Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La clase de hoy fue más enfocada en un conversatorio de la importancia de la actividad física, de estar en constante movimiento, además llegaron los de la Subred al final de la clase con datos, consejos sobre la nutrición. Hubo un juego integrador llamado gato enjaulado, donde todos/as los usuarios/as mostraron una integración bastante activa e inclusive retaban mucho al profesor encargado de la actividad.		
Observaciones y Recomendaciones			

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: #10	Fecha: 14/04/2026
Objetivo	Evento Subred		
Recursos	Físicos	'	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores: Luisa (UNIMINUTO)	
Fases	Descripción		Gráfico
Fase Inicial	Calentamiento articular		
	Marcha en el sitio o desplazamiento corto • Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. • Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		
	Movilidad de cuello hombros y cadera • Regresión: Movimientos lentos y cortos. • Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		
	Elevación de rodillas alternando brazos • Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo.		
			Tiempo
			1 min
			1 min
			1 min

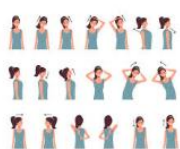
	- Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Balanceo de brazos y piernas - Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		1 min
Fase central			30 min 30 min
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos - Ejercicios de respiración		Aprox 7 - 10 min

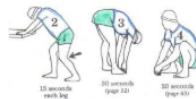
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Hoy realice un breve calentamiento, mientras llegaban los trabajadores de la Subred, quienes se encargaron de realizar y enseñar un repelente casero para insectos y un desengrasante natural. Luego tome nuevamente el control del grupo para realizar llamado de asistencia y un cierre de estiramientos pasivos		
Observaciones y Recomendaciones			

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 11	Fecha: 16/04/2026
Objetivo	Trabajar la comunicación, trabajo en equipo, agilidad y velocidad de pensamiento y toma de decisiones a través de carrera de obstáculos y preguntas		
Recursos	Físicos	' Aros, conos, balones, tapa ojos	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto • Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. • Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera • Regresión: Movimientos lentos y cortos. • Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos • Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Balanceo de brazos y piernas		1 min

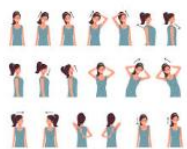
	• Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		
Fase central	Teléfono roto: Se dividen en 4 grupos de a cinco y en filas, el ultimo recibirá la información de la palabra y tendrá que dibujarla en la persona de al frente, el que está al frente también se lo hará al de adelante y así sucesivamente hasta llegar al primero. El primero tratará de dibujar la palabra correcta en una hoja. Gallinita ciega En los mismos 4 grupos se haran en parejas donde uno será el guía mientras el otro se tapará los ojos con el tapaojo, venda, bufanda, etc.... tendrán que pasar una serie de obstáculos y de ultimas recoger ya sea un cono o un aro. El primer equipo en completar alzando los materiales objetivo ganan Cultura general preguntas Habrá una serie de aros formando curvas donde tendrán una cabeza y una cola. Se formarán dos equipos de doce cada uno en la punta y final de los aros. Habrá un punto donde se van a a encontrar al tratar de llegar rápido a la base del equipo contrario. Reglas Si responden bien siguen jugando, si responden mal se devuelven, si los dos responden mal ambos vuelven y siguen los siguientes jugadores de los respectivos equipos Mini partido de balonmano		60 min 10 min
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min Total 85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		

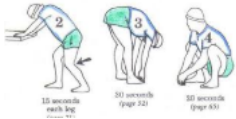
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La clase de hoy se desarrolló con un ambiente muy competitivo y alta participación por parte de los usuarios, que se involucraron esta vez al 100% de la clase y de cada actividad propuesta. A diferencia de algunas de las sesiones pasadas, no hubo desinterés en participar. Las instrucciones que di esta vez fueron tan claras y concisas que no hubo necesidad de explicar nuevamente los ejercicios. Sentí una mejora en la comunicación asertiva logrando indicaciones que fueran claras y adoptados al grupo. Además, hoy intente un tono de voz un poco más gruesa y creo que funcionó para poder captar su atención. Hubo preocupación al inicio de la clase por las condiciones climáticas que se dieron al principio de la clase estando el cielo muy oscuro, eso a veces cohibía a los usuarios, pero logre mantener la atención en las actividades propuesta. Los usuarios sintieron frustración al darse cuenta de que las preguntas fáciles en un entorno de competencia pueden bloquearse, pero sintieron diversión al saber que el contrincante también podría equivocarse.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 12	Fecha: 21/04/2026	
Objetivo	Trabajar el trabajo en equipo, la agilidad y controlar las emociones con juegos que implican precisión y serenidad para completar los circuitos			
Recursos	Físicos	' Aros, lazos, conos, balones		
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores: Luisa (UNIMINUTO)		
Fases	Descripción		Gráfico	
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto - Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.			
	Movilidad de cuello hombros y cadera - Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).			1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo.			1 min

	- Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Balanceo de brazos y piernas - Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		1 min
Fase central	Circuito Se harán seis o siete equipos donde pasarán un circuito primero pasando la golosa hecha por aros, luego seguirán por una fila de conos que tendrán que pasar por zigzag terminan con pasar por encima de un lazo haciendo equilibrio al finalizar encestar un platillo dentro del aro ubicado a pocos metros delante de ellos. Si se salen de la cuerda o se saltan algún circuito saldrá la siguiente persona del equipo en realizar la prueba, gana el equipo que haya encestado todos los platillos del mismo grupo. Variante Ahora el circuito se hará al contrario por donde se empezó se finaliza y por donde se finaliza se empieza, además de que ya no se encesta un platillo dentro del aro sino que ahora se deberá meter una pelota dentro del aro		30 min 30 min
Fase final/Cierre	Estiramientos pasivos Ejercicios de respiración		Aprox 7 -10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	- Juego de Memoria corporal - Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos - Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al inicio formamos tres equipos y empezamos el circuito: primero había una golosa con aros (eso trabajaba coordinación y agilidad para no pisar por fuera), luego venía un zigzag entre conos (eso era más que todo rapidez de desplazamiento y cambios de dirección), después seguía una parte de equilibrio pasando por encima de un lazo sin caerse, y al final tenían que encestar un platillo dentro de un aro que estaba a unos metros. Lo que más se les dificultó a la mayoría fue encestar ese platillo en el aro, porque no era tan fácil como parecía. Se necesitaba precisión y control de la fuerza, y muchos fallaban varias veces antes de lograrlo. También hubo dificultades en la parte del equilibrio en el lazo, porque varios se salían antes de terminar y tenían que devolverse y empezar nuevamente el circuito. En el zigzag y en la golosa la mayoría se movía bien, eso sí, porque esas estaciones eran más de agilidad y coordinación general, y ahí se sentían más seguros. Pero la parte de puntería y equilibrio sí los retó bastante. Igual, lo importante era que cada equipo apoyaba a		

	su compañero cuando fallaba, y no se frustraban tanto, lo que muestra que sí hubo control de emociones. Algo muy importante a recalcar que pasó fue que, entre los mismos grupos, de manera independiente, buscaron enfrentarse a otro que estuviera en condiciones físicas parecidas. O sea, ellos solos se organizaron para que la competencia fuera más equitativa, y eso habla muy bien de la cohesión y el respeto que se tenían. No hubo necesidad de que yo interviniera, ellos mismos se dieron cuenta de quién podía ser un buen contrincante para hacer el reto más justo y divertido. Cuando pasamos a la variante del circuito al revés (empezando por donde se terminaba y terminando por donde se empezaba, y cambiando el platillo por una pelota para encestar), se notó que se demoraron más en completarlo. Creo que fue por el orden de las dificultades: al hacerlo al revés, la parte de encestar con la pelota quedaba al principio, que era justo lo que más les costaba, y luego venía el equilibrio, que también era difícil, entonces se acumulaban los errores al inicio y eso los desordenaba mentalmente. También la pelota era más impredecible que el platillo, entonces se les iba a los lados o pegaba en el borde del aro. A pesar de eso, le echaron ganas y no se rindieron. En general, la sesión cumplió con el objetivo, se trabajó agilidad, equilibrio, precisión, trabajo en equipo y control de emociones, y el grupo salió contento y con ganas de repetir.
Observaciones y Recomendaciones	

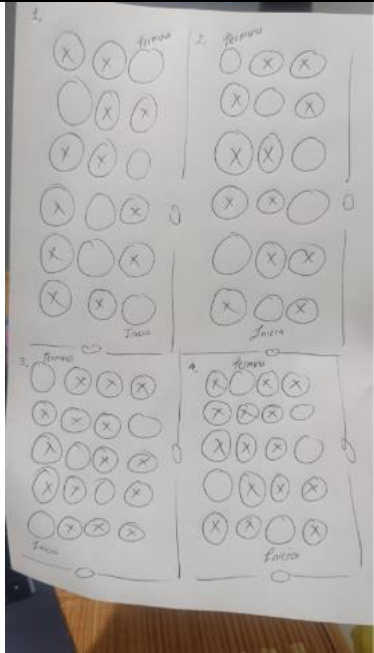
	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 13	Fecha: 23/04/2026
Objetivo	Concientización psicológica familiar y como se debe reciclar productos de residuo posconsumo		
Recursos	Físicos	' Equipo de sonido	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto - Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección. Movilidad de cuello hombros y cadera - Regresión: Movimientos lentos y cortos.		1 min
			1 min

	- Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas). Elevación de rodillas alternando brazos - Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Balanceo de brazos y piernas - Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		1 min 1 min
Fase central	Conversatorio sobre la violencia Psicológica y se realizó un reciclato de residuos posconsumo		60 minutos
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min Total 85min
Actividades Extra (Plan B, C)	- Juego de Memoria corporal - Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos - Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La clase de hoy fue principalmente en base a la atención que hay al entorno familiar de las personas y como ellos pueden detectar los distintos tipos de abuso, como, por ejemplo: la violencia física, verbal, la manipulación, violencia sexual, violencia económica, violencia psicológica. Aparte de todos estos tipos de violencia también se tomó muy en cuenta el tema psicológico individual que ellas podamos evitar la ansiedad, depresión, y demás trastornos que afectan mucho a la población de adulto mayor. Tuve un aprendizaje mayor y fue muy chocante debido a que cada usuario o participante la mayoría no tenía familia que estuviera pendiente a ellos, mostraban cierta tristeza y desacuerdo a los consejos que daban las personas de la Subred, me hacían caer en cuenta a veces la falta de interés que les doy a mis abuelos. Fue en gran medida un choque de realidad para mí también como joven.		

Observaciones y Recomendaciones	
---------------------------------	--

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 14		Fecha: 28/04/2026
Objetivo	Trabajar la coordinación viso-manual, velocidad de reacción y pensamiento activo junto con la conciencia corporal			
Recursos	Físicos	' Aros		
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular			
	Marcha en el sitio o desplazamiento corto • Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. • Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.			1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera • Regresión: Movimientos lentos y cortos. • Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).			1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos • Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.			1 min
	Balanceo de brazos y piernas • Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda			1 min

	Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		
Fase central	EL juego “aplauso” Consiste en ubicarse frente a frente con su pareja, una de las parejas extenderá las manos hacia al frente mientras la otra tendrá las manos encima de las manos de su compañero pero sin tocarlo, hay tres indicaciones (lejos, cerca y APLAUSO), el compañero que no tenga las manos juntas y encima de su pareja al tendrá que hacer la acción según el facilitador pronuncia su finalidad es atrapar las manos de su compañero al escuchar la indicación “APLAUSO” mientras el otro es no dejarse agarrar las manos. Juego rompe hielo “cara y sello” Consiste en las mismas parejas estar de frente, pero esta vez ambos tendrán que juntar sus manos con los de su compañero: arriba, extendidos y juntos esto se llama “cara”, “el sello” se representa cuando sus parejas están de espaldas juntando palmas con palmas con las de su compañero: abajo y extendidos. Tendrán que representar cualquiera de esos según el facilitador diga, aparte de eso tienen otra indicación y es terremoto que significa cambio de pareja mientras están caminando (esto durará toda la sesión de la clase, así que siempre deben estar pendientes). Quita el papel Cada pareja tendrá en sus manos un pedazo de papel el cual estarán frente a frente con el papel en su mano derecha y completamente extendido. El facilitador nombrará partes del cuerpo que deberán tocar con su mano que está libre. Al momento de decir “PAPEL” robarán el papel de su compañero. Cantico de “CUANDO YO A LA SELVA FUI...” Seguir el cantico después del facilitador Juego del Triqui con aros Se realizará una carrera de más o menos tres metros y deberán completar el juego de triqui Buscaminas con aros Ya se tendrá un camino predeterminado, la persona que pise la mina muere y vuelve a empezar la fila, este juego trabaja mucho la memoria y velocidad de procesamiento, y control de las emociones		60 minutos

			
Fase final/Cierre	- Como hacer un enjuague bucal casero		Aprox 7 -10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Hoy la sesión estuvo bastante chévere desde que empezamos con el juego de “cuando yo a la selva fui”. Ese juego hizo que el grupo se uniera un montón, porque todos tenían que estar conscientes del ritmo, el canto y los movimientos al mismo tiempo. Al principio algunos se trababan con la letra o con los gestos, pero rápido fueron captando rapido la dinámica. Lo mejor fue ver cómo se reían cuando alguien se equivocaba y cómo entre ellos mismos se ayudaban para seguir el ritmo. Eso me hizo sentir que el objetivo de la sesión de trabajar coordinación, reacción y conciencia corporal sí se estaba cumpliendo, y de paso el grupo terminó más unido que al inicio. En el juego del “aplausos” sí hubo sus enredos o desorientación al principio, pero para bien. Se notó que muchos no podían hacer dos cosas a la vez: mantener las manos quietas encima de las del compañero y al mismo tiempo estar atentos a las órdenes de “lejos”, “cerca” y “APLAUSO”. Al principio se les notaba la desconcentración total, pero después de un par de rondas ya pudieron ejecutarlo de la mejor manera. Empezaron a reaccionar más rápido y hasta se unían en competencia entre ellos por ver quién atrapaba más veces. Hubo muchas risas y se sintió un ambiente súper relajado. Ese juego fue clave para trabajar la		

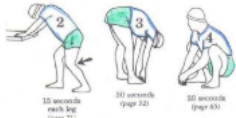
	coordinación viso-manual junto con la velocidad de reacción y la agilidad, algo que después reforzamos con el “quita papel”, que también exigía estar concentrado y ágil. Por otro lado, el juego de “cara y sello” fue todo un reto para la escucha activa y la atención. Había que estar súper concentrado porque si yo decía “cara” había que poner las manos de una forma, y si decía “sello” de otra, pero todo en fracciones de segundo. La toma de decisiones tenía que ser inmediata, y al principio sí se enredaron varios, pero después de unos intentos ya lo hacían casi en automático. Luego jugamos “triqui con aros”, que fue una mezcla de estrategia y velocidad mental, porque no solo había que correr, sino también pensar rápido dónde poner el aro para ganar ser estratégicos por así decirlo. Y el “buscaminas” ayudó de manera importante para la memoria cognitiva, porque tenías que recordar los lugares donde ya había caído una “mina” para no volver a pisarlos. Ese juego en particular dejó a varios pensando mucho, pero se notó que les gustó el reto. En resumen, hoy no solo se cumplieron los objetivos, sino que el grupo se divirtió un montón y se notó más unido que en sesiones anteriores.
Observaciones y Recomendaciones	

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 15	Fecha: 30/04/2026	
Objetivo	Mejorar la fuerza muscular de miembros superiores e inferiores, respetando rangos de movimiento articular de usuario, para ayudar a su autonomía en sus rutinas diarias			
Recursos	Físicos	' Bandas elásticas		
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto - Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.			1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera - Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).			1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos			1 min

	• Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Balanceo de brazos y piernas • Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		1 min
Fase central	Ejercicios de fuerza con banda Elevación de hombros • Regresión: Elevar y sostener un segundo y bajar de nuevo y realizar repeticiones • Progresión: Mantener la presión por más tiempo. Remo isométrico con banda: • Regresión: Hacer el ejercicio sentado, levantando solo los dedos sin despegar los talones del suelo. • Progresión: Hacerlo sin apoyo o aumentar la velocidad y repeticiones. Elevación de piernas isométricos • Regresión: sin peso • Progresión: Agregarle la botella de agua o algún peso extra. Extensión de tríceps con banda • Regresión: asistida o con apoyos • Progresión: subir sin apoyos		2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso 2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso 2 series de 8 a 12 Rep. 2 min de descanso
Fase final/Cierre	Estiramientos pasivos asistido con banda o toalla		Aprox 7 -10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Para la clase de hoy se me dificultó un poco la sesión de la parte central realizarla al inicio, puesto que no alcanzaban las bandas para todo el grupo completo. Por ende, los puse a que realizaran los ejercicios. AL principio solo realizaba una de las parejas el ejercicio mientras el otro esperaba. Lo cual hizo que se desmotivaran al esperar. Por lo tanto, opte a que el que no tenga banda fuera el soporte o quien sostenía la banda del compañero mientras este lo realizaba. Ahí noté la motivación reciproca de las parejas, inclusive daban burlas o recocha por así decirlo de vez en cuando. Luego para que no quedaran tan estáticos modifique nuevamente las rutinas en cuanto a el que no tuviera la banda realizara cierto gesto en repeticiones que mandara. Por ejemplo: sentadillas, skipping, jumping jacks... etc. Algo que si me estreso bastante fue todo lo relacionado con la técnica. Me la pasaba explicando a cada rato como agarrar la banda, el límite de rango de movimiento de cada usuario, la ejecución del movimiento, lo que no se debía		

	hacer. Siempre me decían “listo profe”. Pero en cuanto realizaban el ejercicio se les olvidaba todo lo corregido. Un punto a favor de este fue el compañerismo de las personas que entendían el gesto técnico, me apoyaban de vez en cuando a mí y la profe Luisa a corregir nuevamente los movimientos a las personas que se les dificultaba realizarlas de la manera correcta.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 16	Fecha: 05/05/2026
Objetivo	Controlar las emociones a través de juegos de escucha activa y coordinación		
Recursos	Físicos	' Aros	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular		1 min
	Marcha en el sitio o desplazamiento corto		
	• Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. • Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera		
	• Regresión: Movimientos lentos y cortos. • Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos		
	• Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min

	Balanceo de brazos y piernas • Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		
Fase central	Crea un cuento “teléfono roto” EL juego consiste en que cada participante va a decir una frase mientras hace la mímica de dicha frase, tienen que procurar hacer un cuento coherente entre todos los participantes hasta que todos hayan pasado sin equivocarse EL cartero “El cartero trajo una carta para todos los presentes... para todos los que...” (ejemplo: jugaron piquis) todo esto pasa mientras cada uno está sobre un aro. Cuando el cartero diga la frase tendrán que cambiar de lugar ahí trabajamos la velocidad de reacción y velocidad de procesamiento. Todo esto mientras dicen la frase vamos haciendo movimientos articulares, sentadillas, circunducción de cadera, skipping...etc		60 minutos
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min Total 85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Hoy la sesión fue una mezcla de dos ideas entre el profe encargado (Aldemar) y yo, usando aros como objeto de atención y el uso de la expresión corporal como distractor. Se les dificultó cumplir dos acciones al mismo tiempo ya que mientras iban a cambiar de base tenían que hacer cierto gesto continuo hasta llegar. También su velocidad en pensar cualquier situación ya sea de su infancia, como también de su rutina diaria hacían del juego un poco difícil de manejar. Eso era lo que queríamos que sucediera, ya que es importante el manejo o la regulación de las emociones y la frustración. Aunque se les dificultó bastante realizar la actividad, también hubo momentos donde la risa era inevitable entre ellos mismos ya sea por que hacían el gesto chistoso o se trababan al hablar. Y casi fue lo mismo en el del teléfono roto “cuento”.		
Observaciones y Recomendaciones			

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Mateo Aragón		Sesión: # 17		Fecha: 07/05/2026
Objetivo	Trabajar la coordinación viso-manual, la velocidad y agilidad a través de circuitos			
Recursos	Físicos	' Aros, conos		
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular Marcha en el sitio o desplazamiento corto • Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. • Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.			1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera • Regresión: Movimientos lentos y cortos. • Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).			1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos • Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.			1 min
	Balaneo de brazos y piernas • Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios			1 min
Fase central	Juego “Cuatro conos” El juego consiste en hacer cuatro equipos divididas equitativamente. Hay cuatro conos puestos uno delante del otro más o menos a un metro de distancia cada cono va a estar enumerado del 1 al 4 y la línea de salida será 0. - Primera variante: 0-1-0-2-0-3-0-4. Cada uno tiene que realzar este orden. Gana el primer equipo que todos sus participantes hayan pasado - Descanso de 3 minutos - Segunda variante: El orden es lo contrario a la primera variante - Descanso de 3 minutos - Tercera variante: 0-1-0-2-0-3-0-4. En esta ocasión tienen que completar			60 minutos

	esto cada uno haciendo solo un viaje, es diferente al primero y al segundo donde tenían que tocar los cuatro. En resumen, en esta variante es un relevo por cada cono que toquen Mini circuito con aros En los mismos grupos y el doble de conos a una distancia cada uno de 2 metros más o menos tendrán que pasar en zigzag manejando con solo palmas rodando el aro hasta llegar a la línea de meta - Variante: misma dinámica, pero en este caso es cada uno tiene que hacer una ida y un regreso para poder hacer el relevo.		
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Esta sesión de momento es la que por sensaciones fue la más competitiva a lo largo de esta pasantía. Desde que se explicó la dinámica junto con los grupos, hubo una disposición distinta a comparación de las otras veces. Se notaban las ganas de ganar. Estos juegos exigieron bastante concentración en cuanto las secuencias descritas en el primer juego y su variante. EL primer juego con su variante salió bien, claramente les costó al inicio seguir la secuencia correcta, pero después del segundo intento salió todo tal cual como lo pedía la planeación de la sesión. Pero cuando llegamos al mini circuito del aro, se notó una complicación motriz. Puesto que la dificultad se enmarcaba en poder rodar el aro con las palmas en los cambios de dirección que se exigía (Zig zag) sin poder agarrarlo. Pude notar que ante esta dificultad hubo algunos participantes empezaron a usar los dedos como ganchos para poder manipular el aro de manera más efectiva y sin tanta dificultad, lo que les dio cierta ventaja contra el resto, avanzaban más rápido. Los ue seguían las reglas notaron esa “trampa” en algunos de sus adversarios, que luego empezaron a reclamar. La verdad pensé que hasta ahí iba a funcionar la actividad. Pero me sorprendió el hecho de que a pesar de las discusiones todo esto fue en tono de juego en su mayoría, había otros con cierta molestia. Lo interesante de esto fue ver que eso no freno la competitividad que había, sino que los que estaban jugando de manera justa aumentaron la velocidad pudiendo alcanzar a los otros; la emoción pudo eliminar por así decirlo la trampa, inclusive hubo muchas bromas entre ellos.		

Observaciones y Recomendaciones	
---------------------------------	--

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 18	Fecha: 12/05/2026
Objetivo	Mejorar la concentración y atención, toma de decisiones y velocidad de procesamiento al realizar diversas acciones mediante el trabajo en equipo		
Recursos	Físicos	' Aros y conos	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular		
	Marcha en el sitio o desplazamiento corto		1 min
	- Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		
	Movilidad de cuello hombros y cadera		1 min
	- Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		
	Elevación de rodillas alternando brazos		1 min
	- Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		
	Balanceo de brazos y piernas		1 min
	- Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		

	Ejercicios respiratorios		
Fase central	Amarillo, Azul y Rojo Cada uno tendrá un cono, en esta ocasión los aros con los distintos colores están dispersos por toda la cancha. Mientras todos van trotando por toda la cancha, también realiza cualquier gesto como sentadilla, movilidad articular de los hombros y codos etc... los profes indicaran alguna petición que tienen que cumplir - # de conos en un color específico - # personas en los tres colores - # de conos en varios colores específicos - # cada uno sobre un aro Competencia con aros Se dividirán en cuatro equipos: Azul, Naranja, Rojo y Amarillo. Cada integrante del equipo tendrá un aro y el total del equipo un aro de sobra: ej si hay 6 integrantes, serian 7 aros. El juego consiste en llegar a la línea de meta sin separar el tren de aros que esta sobre piso mientras los usuarios están sobre los aros, la única excepción es el aro faltante ese es el único que puede romper el trencito.		<u>60 minutos</u>
Fase final/Cierre	- Estiramientos pasivos		Aprox 7 -10 min Total 85min
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	En el juego Amarillo, azul y rojo generaba en ellos varias indicaciones al mismo tiempo, eso hizo que se distrajeran la mayoría de los usuarios debido a que solo se quedan con una de las dos o tres indicaciones que daba en ese mismo instante. Realizar distintas acciones se les dificultó bastante, algunos se quedaban quietos al no poder procesar bien la indicación, otros se iban a indicaciones que nunca decía como había algunos pocos que desde el inicio se les facilitó el juego. Sin embargo, lo que más me llamo la atención de esta sesión fue la actitud. Puesto que en sesiones anteriores estos conflictos internos hacían que perdieran interés en participar de la clase, en esta ocasión no; antes intentaban entre ellos mismos comunicarse para poder realizar bien la indicación. Una vez que todos lograron completar bien la actividad fue provechoso y grato para ellos mismos su experiencia. La segunda actividad de competencia con aros el ambiente cambió por completo, al no poder romper el trencito de aros, esta actividad propició la creación de		

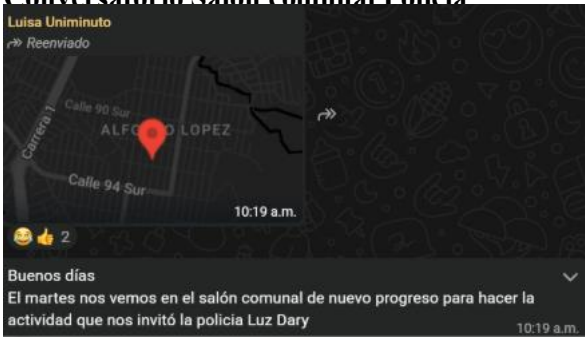
	estrategias, aquí mismo se evidenciaba las capacidades de comunicación y liderazgo que habian en cada grupo. Algunos un poco “dictadores” por así decirlo, como otros que eran líderes pasivos además de ejecutar cierta coordinación entre ellos mismos para poder llegar a la meta. Me sentí realizado cuando me decían “profe si vio como lo hice”, “profe me gustó mucho la actividad, fue frustrante, pero se logró”. Esto es mi principal objetivo al realizar estas sesiones. Que disfruten y gocen. QUE VUELVAN A SER NIÑOS.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 19	Fecha: 14/05/2026
Objetivo	Trabajar la coordinación a través del musicalizado usando música de 90 a 110 BPM		
Recursos	Físicos	' Equipo de sonido,	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular		1 min
	Marcha en el sitio o desplazamiento corto - Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera - Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos - Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Balanceo de brazos y piernas		1 min

	• Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		
Fase central	Actividad física musicalizada de 90 a 100 bpm Profe Luisa: Realizará una rutina de aeróbicos por cada canción (en total serían 5 canciones) y el profe Johan será el acompañante y corregirá movimientos para evitar lesiones. Profe Johan: Realizará una rutina de musicalizados por cada canción (en total serían 5 canciones) y la profe Luisa será la acompañante y corregirá movimientos para evitar lesiones.		60 minutos
Fase final/Cierre	- Desinfectante natural 		Aprox 7 - 10 min
		Total	85min
Actividades Extra (Plan B, C)	• Juego de Memoria corporal • Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos • Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	En esta ocasión nos empezó a llover al terminar la fase inicial de la sesión por ende nos tocó esperar a que escampara, esto fue influyente debido a que ya cuando quise hacer la parte central de la clase a pesar de saber que les encanta la zumba o rumba no mostraban tanta emoción a comparación de los antiguos musicalizados realizados, puesto que el frío impedía en gran medida la disposición como también que había algunos con gripa entonces evitaban exponerse demasiado al frío. sin embargo, se realizó la clase. Por otro lado, la subred enseño a realizar		

	desinfectante natural con productos que todo el mundo tiene en casa como es el alcohol y el suavizante de ropa, junto con un atomizador.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: Mateo Aragón	Sesión: # 20	Fecha: 19/05/2026
Objetivo	Mejorar la cohesión grupal a través del trabajo en equipo, confianza a través de juegos que estimulen la propiocepción		
Recursos	Físicos	' Aros y conos	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes, postura y técnica ' Cofacilitadores:	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento articular		1 min
	Marcha en el sitio o desplazamiento corto		
	- Regresión: Marcha en el sitio sin levantar mucho los pies. - Progresión: Caminata con cambios de ritmo o dirección.		1 min
	Movilidad de cuello hombros y cadera		
	- Regresión: Movimientos lentos y cortos. - Progresión: Círculos amplios y con resistencia (botellas o bandas).		1 min
	Elevación de rodillas alternando brazos		
	- Regresión: Elevar rodilla solo hasta donde sea cómodo. - Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad.		1 min
	Balaneo de brazos y piernas		1 min

	• Regresión: Elevar articulaciones solo hasta donde se pueda • Progresión: Elevar más alto y aumentar la velocidad. Ejercicios respiratorios		
Fase central	Conversatorio Salón comunal Policía  Lleva el aro El juego consiste en crear cuatro grupos con la misma cantidad de integrantes si es posible, la idea es cruzar una serie de obstáculos entre conos y aros que se encuentran en el piso, la condición de cómo se puede llevar el aro es: con los dedos cada uno señalando hacia su compañero de al frente al rededor que tienen sobre el dedo índice. Tienen prohibido cerrar el dedo para poder agarrar el aro, tiene que estar completamente en extensión el dedo. Gana el equipo que más aros haya podido llevar a la línea de meta. Trencito con conos A diferencia del trencito con aros de la anterior clase, en esta ocasión con los conos buscamos pasarlos por debajo de las piernas y pasarlo del primero al último sin romper el tren Triqui X4 En los mismos cuatro grupos conformados jugaremos un minitorneo. El cual tienen que enfrentarse (grupo 1 VS grupo 2), (grupo 3 VS grupo 4) y el (Tercer Lugar) cada enfrentamiento tiene una serie de obstáculos que tendrán que pasar antes de llegar al juego del triqui.		60 minutos
Fase final/Cierre	Actividad Subred (Bloqueador Solar Casero)		Aprox 7 -10 min

			
Actividades Extra (Plan B, C)	' Juego de Memoria corporal ' Mímicas de profesiones, películas, o artistas favoritos ' Juego cognitivo (Crea una historia)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)			
Observaciones y Recomendaciones			

Listado de Asistencia

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código:	Versión: 02	Emisión: 24 y 26 - 02- 2026	Página 1 de 9

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de: _____

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Fundarced – Alfonso López	CAU:		FECHA:	<table border="1"> <tr> <td>DD</td> <td>MM</td> <td>AA</td> </tr> <tr> <td>24 - 26</td> <td>FEB</td> <td>2026</td> </tr> </table>	DD	MM	AA	24 - 26	FEB	2026
DD	MM	AA									
24 - 26	FEB	2026									
TEMA / EVENTO:		EXPOSITOR:	JOHAN MATEO ARAGÓN GONZALEZ								

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	NO ASISTIO	ASISTIÓ
1	Adiela María Quiroz	41662524		X
2	Aida Solarte	51909973		X
3	Alba Janeth Avellaneda Urrego	51790728		X
4	Amparo Salazar Medina	51852999		X
5	Ana Elsy Villalba Vaquero	204754997		X
6	Ana Giliia Martínez Gómez	41534250		X
7	Ana Nelly Pérez Peña	20669817		X
8	Ana Ofelia Cubillos Guaita	20438072		X
9	Arcelia Gómez Suarez	24059047		X
10	Bertha Lía Hoyos Naranjo	21372863		X
11	Blanca Aurora Mora Villalba	41733640		X
12	Blanca Cecilia Benito Martin	51586287		X
13	Blanca Cecilia Roa	35491811		X
14	Blanca Sanabria Pulgarin	51559923		X
15	Carmen Bastidas Rojas	40374287		X
16	Clara Inés Nieto Santana	41638563		X
17	Clara Inés Segura Torres	39712002		X

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
Código:	Versión: 02	Emisión: 24 y 26 - 02- 2026	Página 2 de 8

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	NO ASISTIÓ	ASISTIÓ
18	Claudia Estella Jiménez Lombana	52363855		X
19	Clotilde Contreras	41766796		X
20	Corbeta Ariza Ruiz	28190724		X
21	Cristelio Mejía Carenas	6001936		X
22	Devora Gómez González	28224149		X
23	Diana Ruiz Gil	51629759		X
24	Elsa Caicedo Daza	39694101		X
25	Francia Elena Chagüendo Chacón	39709025		X
26	Gloria Galvis Romero	41628816		X
27	Gloria Stella Ramos Daza	35320669		X
28	Irlanda Cardozo Rodríguez	39793317		X
29	Jaime Pulido Córdoba	19174512		X
30	Jaime Riaño	2357629		X
31	Jessica Tatiana Guinea Vega	1007105535		X
32	Juana Isabel Riaño Castillo	20896673		X
33	Leonor Lombana Lombana	41630701		X
34	Lilia Sofía Guevara	28190684		X
35	Lindaría Gil	41622364		X
36	Lucia Puerto Sandoval	41462064		X
37	Luz Alba Hernández Moya	51608340		X
38	Luz Amparo Amaya Suarez	35503340		X
39	Luz María Leandro De Arias	51590833		X
40	Luz Meria Hernández López	52092317		X
41	Luz Mila Rojas Tique	26623760		X

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
Código:		Versión: 02	Emisión: 24 y 26 - 02- 2026	Página 3 de 8
42	Luz Stella Herrera			X
43	Luz Stella Ramírez parraga	41654666		X
44	Magnolia Ortiz De Cárdenas	41694942		X
45	Marcelina Zambrano	37796142		X
46	María Ana Gilma Bohórquez	35486151		X
47	María Bertha Saavedra	41325517		X
48	María Denis Tovar Infante	55162420		X
49	María Deyanira Delgado Jara	657029129		X
50	María Doraba Cataño Varice	21653879		X
51	María Elena Rincón	41487579		X
52	María Eliza Martínez Zabala	41591352		X
53	María Esther Rodríguez De Colorado	20482016		X
54	María Eugenia Salazar	41739989		X
55	María Inés Bustos Granados	28953548		X
56	María Isabel Morales	41424072		X
57	María Luisa Benito Marina	39713118		X
58	María Nayibe Rodríguez Morales	35373913		X
59	María Sauria Del Carmen Guzmán	41626935		X
60	María Sonia Vargas	24022464		X
61	María Stella Giraldo Ramos	41562781		X
62	María Stella Giraldo Ramos	28030111		X
63	María Stella Muños	35331346		X
64	Mariela Ortiz Fontal	31397980		X
65	Marleny González Mora	51706606		X
66	Martha Lucía Vega Garzón	39529189		X

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
Código:		Versión: 02	Emisión: 24 y 26 - 02- 2026	Página 4 de 8
67	Melva Marina Sánchez	41584957		X
68	Olga Lucía Rodríguez	52033805		X
69	Rosa Elena Villagrán	41459073		X
70	Ruth Mery Castro Benavidez	51718263		X

[illegible]

clara Inés nieto santana	41638563	✓	✓	E	✓	✓	✓	✓	✓	✓
lucia puerto Sandoval	41462064	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
amparo Salazar medina	51852999	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Elsa Caicedo daza	39694101	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Arcelia Gómez Suarez	24059047	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
maría Sonia Vargas	24022464	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ruth Mery castro Benavidez	51718263	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
luz maría Leandro de arias	51590833	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Claudia estella Jiménez lombana	52363855	✓	✓	E	✓	E	✓	✓	✓	✓
Marcelina Zambrano	37796142	✓	✓	E	✓	✓	✓	✓	✓	✓
maría Esther rodríguez de colorado	20482016	✓	✓	E	✓	✓	✓	✓	✓	✓
luz mila rojas tique	26623760	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Clotilde contreras	41766796	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
maría Stella muños	35331346	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
melva marina Sánchez	41584957	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jaime pulido córdoba	19174512	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Aida solarte	51909973	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ana Julia Martínez Gómez	41534250	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
maría saturia del Carmen Guzmán	41626935	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
alba Janeth avellaneda Urrego	51790728	✓	✓	E	✓	✓	✓	✓	✓	✓
adriela maría Quiroz	41662524	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
maría Denis Tovar infante	55162420	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Francia Elena Chagüendo chacón	39709025	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
cristelio Mejía carenas	6001936	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
luz alba hernandez moya	51608340	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
marlen gonzalez mora	51706606	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
maría neuvelly henao	41598043	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Luz Marina Leandro	51590833	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ana Salazar	41739989	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Carmen baptista	40374287	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
María Luz Herrera	52058681	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

clarina Lopez R 40026827

LISTADO ALFONZO LOPEZ																	
INFORMACION	ABRIL								MAYO								
nombre y apellido	7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14	19	21	29		
Amaya Suarez, Luz Amparo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ariza Ruiz, Norbela	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Avellaneda Urrego, Alba Janeth	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Bastidas Rojas, Carmen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Benito Martín, María Luisa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Benito Martín, Blanca Cecilia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Bohórquez, María Ana Gilma	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Bustos Granados, María Inés	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Caicedo Daza, Elsa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Cardozo Rodríguez, Irlanda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Castiño Varice, María Doraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Castro Benavidez, Ruth Mery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Chagüendo Chacón, Francia Elena	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Contreras, Ciptilde	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Cubillos Guaita, Ana Ofelia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Delgado Jara, María Deyanira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Galvis Romero, Gloria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Gil, Lindaria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Giraldo Ramos, María Stella	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Gómez González, Devora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Gómez Suarez, Arcelia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
González Mora, Marleny	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Guinea Vega, Jessica Tatiana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Guevara, Lilia Sofía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Guzmán, María Saturia del Carmen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Hernández López, Luz Meria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Hernández Moya, Luz Albbá	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Herrera, Luz Stella	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Hoyos Naranjo, Bertha Lia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Jiménez Lombana, Claudia Estella	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Leandro de Arias, Luz María	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Lombana Lombana, Leonor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Martínez Gómez, Ana Gilia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Martínez Zabala, María Eliza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Mejía Carenas, Cristelio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Mora Villalba, Blanca Aurora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

