

1. INFORMACIÓN GENERAL

1.1 Nombre de la Facultad o Departamento Académico:

Cultura Física, Deporte y Recreación.

1.2 Nombre del Decano de División:

Padre Pedro José Díaz Camacho, OP

1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico:

Jesús Astolfo Romero García

1.4 Nombre del docente (s) asignado (s) al proyecto:

Carmen Victoria Forero Cárdenas

1.5 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto:

Daniela Argüelles Pabón

1.6 Código del Estudiante:

2157091

1.7 Semestre que cursan los estudiantes:

Noveno

1.8 Nombre de la asignatura desde la cual se desarrolla este proyecto:

Opción de grado

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

1.10 Ubicación geográfica del Proyecto. Nombre del Centro de Proyección Social:

Centro de proyección social Suba.

1.11 Fecha de inicio:

DD	MM	AA
08	08	2017

Fecha de finalización:

DD	MM	AA
21	11	2017

2. PERFIL DE LOS PROYECTOS O ACTIVIDADES

2.1 Nombre del proyecto o actividad:

Actividad física para la salud en primera infancia, infancia, adolescencia y adulto mayor en la localidad de Suba.

2.2 Justificación que contextualice el proyecto o actividad:

El presente proyecto surge como respuesta a la necesidad de reconocer la importancia de la actividad física como medio de mejora y mantenimiento de la salud y de la calidad de vida. Esta acción, genera un impacto en los diferentes contextos sociales que interviene el centro de proyección social de la universidad Santo Tomás; y se convierte en una oportunidad de realizar una pasantía social como opción de grado.

Para este proyecto de pasantía social, el foco de intervención está ubicado en la localidad de Suba en los barrios La Gaitana y Lisboa, en las instituciones “Entre Muros”, Liceo Infantil la Esperanza, y la Fundación Hogares de Solidaridad; que atienden diferentes grupos poblacionales.

Teniendo en cuenta que en cada una de las etapas de la vida la actividad física atiende a necesidades específicas en el ser humano; La intervención a desarrollar durante el periodo 2017-2018 centra sus objetivos en el desarrollo de actividad física con: primera infancia, infancia y adulto mayor, con el fin de promover el buen uso del tiempo libre, generar hábitos de vida saludable y mejorar la calidad de vida.

2.3 Objetivo General del Proyecto:

Continuar el proceso de acompañamiento en actividad física para el adulto mayor, por medio de clases musicalizadas; que les generen una sensación de bienestar, mejoren su calidad de vida y les permita aprovechar, de manera óptima, el tiempo libre.

Continuar el proceso de acompañamiento en primera infancia, por medio de actividades recreativas orientadas al desarrollo de las habilidades motrices básicas, necesarias durante esta etapa de desarrollo.

Apoyar y complementar el proceso de desarrollo físico y la formación deportiva de los niños de la Fundación Hogares de Solidaridad; con el fin de mejorar su rendimiento, promover la adherencia al deporte, los hábitos de vida saludable y el aprovechamiento del tiempo libre.

2.4 Objetivos Específicos del Proyecto:

Promover y mantener, en el adulto mayor, por medio de diferentes clases musicalizadas; la atención, la fijación, la imitación y la memoria; de manera que asuma, mantenga y controle la postura durante cualquier actividad diaria.

Crear un contexto estimulante en donde el adulto mayor experimente sentimientos de alegría, compañerismo y motivación; con el fin de fortalecer su autoestima e incentivar a la participación.

Guiar al niño en el descubrimiento de sus habilidades y fortalezas por medio de retos y juegos recreativos.

Generar un ambiente de esparcimiento y recreación en el que los niños exploren, se ubiquen en el espacio y se expresen mediante el cuerpo; para solucionar tareas sencillas: desplazarse, saltar, gatear, correr.

Desarrollar y mejorar las capacidades físicas de los niños a través de juegos pre-deportivos.

Incentivar la práctica deportiva, los hábitos saludables, el trabajo en equipo y la comunicación; por medio de juegos recreativos que requieren la solución de retos.

2.5 Instituciones que participan en el proyecto:

Centro de Proyección Social Suba.

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

Grupo Entre muros: adulto mayor.

Liceo Infantil la Esperanza.

Fundación Hogares de Solidaridad.

2.6 Perfil poblacional de los beneficiarios del proyecto:

Históricamente el territorio de Suba perteneció a la confederación Muisca del Zipa y el Zaque, quienes se dedicaban a la agricultura y al trueque. La zona contaba con un entorno natural de gran riqueza hídrica; con humedales como la laguna de Tibabuyes, el margen oriental del río Funza hoy Bogotá y el río Neuque actualmente Juan Amarillo. Así mismo, con notable riqueza forestal encabezada por los cerros orientales que representan una fortaleza ecológica de la localidad, y son mirador estratégico de toda la sabana de Bogotá. (Secretaría Distrital de Integración Social, 2017).

Suba es la localidad número 11 de la ciudad, ubicada al noroccidente de la ciudad, siendo la cuarta localidad más extensa de la capital (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2017)

- UPZ: 13 Barrios: 259 legalizados.
- Población: 780.267 aproximadamente.
- Extensión: 10.056 hectáreas.

- Límites: al norte con el municipio de Chía, por el sur con la localidad de Engativá, al oriente con la localidad de Usaquén, y por el occidente con el municipio de Cota.
- Casas de cultura: son 3; desarrollan trabajo cultural y artístico comunitario, desde hace más de 13 años, atendiendo principalmente adultos mayores, niños y jóvenes.

En el contexto social encontrado en esta localidad, se evidencia el predominio de estratos 2 y 3, con un 28% y un 35.5% respectivamente (Ramírez, 2009) (Cámara de Comercio de Bogotá. Perfil económico y empresarial de Suba, 2009, p. 14). Cabe resaltar que gran parte de los habitantes de las zonas en donde se encuentran las instituciones que serán intervenidas pertenecen a estratos 1 y 2; población que en su mayoría se dedica al comercio, trabajo informal, servicios generales y construcción.

Como poblaciones focales a intervenir, se encuentran: primera infancia, niños y niñas de los 0 a los 5 años, infancia de 6 a 12 años y adultos mayores de 60 años en adelante; según el DANE los grupos de adultos mayores cada vez tienen un peso mayor dentro del total de población, siguiéndole la infancia y la primera infancia (Secretaría de planeación, 2009).

Son necesidades notorias en esta población el acceso y dotación de la vivienda, los servicios públicos, especialmente agua y alcantarillado; y la salud. Se observan contextos familiares complicados, tanto para los niños como para los adultos mayores; en ambos casos se presenta, hacinamiento de personas de una misma familia, en espacios reducidos; frecuente abandono y altos niveles de violencia. En el caso de los niños, la deserción escolar es muy frecuente y los niveles de tolerancia son bastante bajos, pues se evidencia que desde pequeños se les enseña a resolver los problemas o inconvenientes de manera violenta.

En el barrio Lisboa, se ubican las instituciones “Entre Muros” y, el Liceo Infantil “la Esperanza”; lugares en los que se encuentran dos de los grupos con los que se desarrolló la intervención, estos son: el grupo de adulto mayor y el grupo de primera infancia.

El grupo de adulto mayor “Entre Muros” fue creado, aproximadamente, hace 12 años. Participan en él, alrededor de noventa (90) adultos; en su mayoría, mujeres que dedican su tiempo libre a los diferentes programas que les ofrece La Clínica Juan N. Corpas. Uno de estos programas, es realizado por los pasantes de la Universidad Santo Tomás; con la supervisión de la Doctora Esperanza Martínez, encargada del grupo de adulto mayor. En su mayoría, esta población se caracteriza por presentar problemas de diabetes, hipertensión, y lesiones en espalda, y un caso de amputación de miembros inferiores. A pesar de ello, son adultos mayores, que reconocen la importancia de la actividad física en esta etapa de su vida y que demuestran un estilo de vida sano.

Entonces, teniendo en cuenta las características, las necesidades y las preferencias de la población adulta a intervenir; y con el fin de fortalecer su adherencia a la actividad física; se proponen, planean y realizan clases de rumba, aeróbicos, cardio-box y yoga; que en un ambiente de esparcimiento y buen uso del tiempo libre, involucran el trabajo integral del cuerpo, el desarrollo y mejora de la capacidad aeróbica, la flexibilidad y la coordinación, para generar una sensación de bienestar, evitar caídas y mejorar el estado anímico.

El grupo poblacional de primera infancia, periodo propicio para potenciar las capacidades cognitivas, comunicativas y sociales; se encuentra en el Liceo Infantil La Esperanza, al que acuden 12 niños y niñas con edades que oscilan entre 1 y 6 años que cuentan con el acompañamiento de la Licenciada Lucila Páez. Este liceo presta el servicio de “guardería” al que los niños asisten en el tiempo de la mañana para en la tarde ir a sus colegios y o jardines. El desarrollo educativo en esta etapa, influye en un mejor desempeño en las fases posteriores de la educación, en la disminución del fracaso escolar y, en consecuencia, en la reducción de la deserción académica. Hoy se concibe la educación para niños y niñas antes de los seis años como una oportunidad para fortalecerlos como seres sociales activos en su propio desarrollo físico, emocional, social y cultural; contrario a la concepción en la que el proceso de desarrollo se caracteriza por prácticas escolares convencionales que privilegian actividades sedentarias, de repetición y de memoria (Ministerio de Educación Nacional, 2017).

Para esta población se planean y desarrollan actividades centradas en el juego; porque cumple un papel educativo fundamental, en el entrenamiento y la diversión; es esencial para el desarrollo físico y psicológico, contribuye a la adquisición de destrezas y/o habilidades, permite establecer relaciones sociales.

En el barrio La Gaitana, se encuentra la Fundación Hogares de Solidaridad, amparada por el colegio San Patricio; su historia inicia en 1979 con motivo de la celebración del año internacional del niño, UNICEF invitó a estudiar soluciones para las necesidades básicas de la primera infancia. El Colegio San Patricio acogió esta propuesta, ya que su fundadora Emma Gaviria de Uribe desde su creación en el año 1959, planteó la necesidad de desarrollar un proyecto social donde la convivencia y el crecimiento de los niños fuera la base de una experiencia pedagógica que apuntara a la mitigación de conflictos sociales y se constituyera en un puente entre dos realidades colombianas muy diversas: la de las niñas de un colegio privado en Suba y los niños de un naciente barrio de familias desplazadas, en esta misma zona. (Fundación Hogares de Solidaridad, 2017)

Esta fundación surge como una alternativa de solución a la problemática principal que se evidencia en la zona; en la que niños y niñas afectados por el abandono y la deserción escolar, optan por estar en la calle todo el día y ser víctimas del consumo de sustancias psicoactivas, riñas entre jóvenes, y la formación de grupos o pandillas que azotan estas zonas.

La fundación Hogares de Solidaridad brinda dos jornadas de apoyo, -mañana y tarde-, según el horario de estudio de cada niño. En la jornada de la mañana se reciben aproximadamente 20 niños y niñas, y durante la jornada de la tarde

aproximadamente 40; que participan activamente en las diferentes actividades programadas; entre las cuales, se encuentra el Proyecto Generaciones con Bienestar, brindado por trabajadores sociales pertenecientes al ICBF; que realizan talleres de arte, expresión corporal, desarrollo cognitivo; clases de fútbol y otros deportes; entre otros.

Para este grupo poblacional, se propone una serie de sesiones, en las que se realizan actividades recreativas orientadas al desarrollo integral del niño con el fin principal de mejorar sus capacidades físicas y motoras, enfatizando en la ubicación espacial, el desplazamiento, y el manejo de un objeto (balón); con el propósito de fortalecer su desempeño deportivo.

En este proceso se hace énfasis en las habilidades básicas motrices; entendidas como el conjunto de movimientos fundamentales que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, son hereditarias, se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, y son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana. Se pueden considerar como comportamientos motores fundamentales los cuales evolucionan a partir de los patrones motrices elementales.

Estas habilidades tienen diferentes clasificaciones, pero todas muy parecidas, según Sánchez Bañuelos (1984) siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) agrupa las habilidades básicas en dos categorías:

- Locomotrices: movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros).
- Manipulativas: movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

Adicionalmente, se consideran los desplazamientos, como la habilidad básica más importante, pues de ella depende el desarrollo del resto de las habilidades; teniendo en cuenta que a través de los desplazamientos el niño se relaciona, explora y aprende del medio que le rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo-motrices (percepción corporal, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación) mejorando los patrones de movimiento. (Bascón, 2010)

2.7 Número de personas beneficiadas:

116 personas

- Grupo Adulto Mayor “Entre Muros” = 89
- Liceo Infantil La Esperanza= 12
- Fundación Hogares de Solidaridad “San Patricio” = 15

2.8 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad del proyecto:

Depende principalmente del trabajo del pasante, las necesidades de la población, y la disponibilidad desde los CPS de la Universidad Santo Tomás. En el grupo de adulto mayor, las actividades pueden continuar con o sin pasante pues la Dr. Esperanza tiene conocimiento amplio de las necesidades de la población y de las actividades que han de beneficiarlos.

En el Liceo la Esperanza el proceso podría perder su continuidad; es importante dejar claro a las directivas de la institución los criterios de intervención y de las actividades que debe realizar el pasante para beneficiar el desarrollo de niños y niñas.

La continuidad en todas las instituciones no solo es posible, sino necesaria; el saber que aporta el pasante beneficia a todas las poblaciones intervenidas, enriquece los procesos de acompañamiento y mejora las condiciones de vida de los participantes.

Sin embargo, es importante realizar encuentros en los que se den a conocer los criterios que establece la Universidad para el desarrollo de la pasantía, de tal forma que sean claras las acciones que debe realizar el pasante.

2.9 Línea de investigación a la que se articula el proyecto:

Ejercicio físico y salud.

2.10 Espacio académico al que responde el proyecto:

Prácticas:		Pasantías:		Extensión de cátedra:		Departamentos – Institutos:		Trabajo de Grado:	x	Otros		
-------------------	--	-------------------	--	------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------	---	--------------	--	--

3. PLAN DE ACCIÓN

FECHA			ACTIVIDADES	INDICADORES	META
D	AA	M			
D		M			
COLEGIO DELIA ZAPATA					
08	2017	08	Reunión con las orientadoras de primaria y primera infancia. Reunión con encargada de adulto mayor.	Establecer: horarios, funciones, y grupos a trabajar.	Establecer criterios para el desarrollo de las clases, según las necesidades y requerimientos por parte de las orientadoras y profesora presentes.
10	2017	08	Reconocimiento de los grupos, rondas, y juegos.	Reconocer los grupos de trabajo.	Reconocer el grupo, habilidades, y falencias, observación general.
15	2017	08	Desplazamientos sin elementos	Se desplaza con seguridad según las instrucciones del docente. Se ubica correctamente en el espacio en relación con sí mismo y los objetos. Participa con entusiasmo en actividades grupales.	Fomentar el buen desarrollo de la coordinación, ubicación espacial y trabajo en equipo.
17	2017	08	Desplazamientos con balón.	Se desplaza con seguridad según las instrucciones. Se ubica correctamente en el espacio en relación con sí mismo y los objetos.	Fomentar el buen desarrollo de la coordinación, la ubicación espacial y el trabajo en equipo.

				Participa con entusiasmo en actividades grupales.	
22	2017	08	Ejercicios de lateralidad y ubicación espacial (materiales: conos).	Se ubica con seguridad en el espacio según las instrucciones. Se desplaza asertivamente al lugar donde se le indica. Participa con entusiasmo en actividades grupales.	Facilitar a los niños la ubicación en el espacio según se requiera (derecha, izquierda, adelante, atrás, entre).
24	2017	08	Ejercicios de lateralidad y ubicación (materiales: aros).	Comprende las instrucciones para desplazarse en el espacio. Se ubica con seguridad en el espacio. Participa con entusiasmo en actividades grupales.	Desplazarse correctamente según lo indique una señal distinguiendo su lado derecho y su lado izquierdo.
ADULTO MAYOR					
FECHA			ACTIVIDADES	INDICADORES	META
D D	AA	M M			
16	2017	08	Observación y participación con el grupo de adultos, y doctora encargada de su terapia.	Se integra al grupo de trabajo. Participa con entusiasmo en las actividades propuestas.	Conocer el ritmo de trabajo, habilidades y necesidades de los adultos.
23	2017	08	Rumba orientada a la activación y calentamiento para el desarrollo de ejercicio de fortalecimiento.	Participa activamente. Demuestra progreso en el desarrollo del ejercicio. Demuestra adaptación al ejercicio y ritmo de trabajo. Desarrolla con facilidad los ejercicios planteados.	Mejorar en el adulto mayor la condición cardiorrespiratoria, ósea y muscular; reduciendo el riesgo de depresión, caídas y deterioro cognitivo en un ambiente estimulante que promueva sentimientos de alegría, participación y compañerismo.
30	2017	08	Clase de aeróbicos, sesión de estiramientos.		
06	2017	09	Clase de cardio-box Sesión de estiramientos Momento de reflexión		
13	2017	09	Clase de Zumba Yoga en silla		
20	2017	09	Clase de Zumba Yoga en silla		
27	2017	09	Clase de Zumba Yoga		
04	2017	10	Aeróbicos Yoga		

11	2017	10	Ejercicios de fortalecimiento enfocados en tren inferior	Participa activamente. Demuestra progreso en el desarrollo del ejercicio. Demuestra adaptación al ejercicio y ritmo de trabajo. Desarrolla con facilidad los ejercicios planteados.	Mejorar en el adulto mayor la condición cardiorrespiratoria, ósea y muscular; reduciendo el riesgo de depresión, caídas y deterioro cognitivo en un ambiente estimulante que promueva sentimientos de alegría, participación y compañerismo.
18	2017	10	Clase de rumba Ejercicios de fortalecimiento		
25	2017	10	Cardio-box Ejercicios de fortalecimiento		
1	2017	11	Aeróbicos Ejercicios de fortalecimiento		
8	2017	11	Clase de rumba Ejercicios de fortalecimiento		
15	2017	11	Cardio-box Ejercicios de fortalecimiento		
21	2017	11	Clase de rumba y actividad de cierre		
LICEO INFANTIL LA ESPERANZA					
FECHA			ACTIVIDADES	INDICADORES	META
D D	AA	M M			
29	2017	08	Reunión con la licenciada encargada del jardín La Esperanza.	Definición de horarios. Definición de necesidades a desarrollar de los niños.	Definir horarios, necesidades de los niños, y conocer espacio y material disponible para el desarrollo de la pasantía.
30	2017	08	Actividades de ubicación espacial y baile.	Se ubica en el espacio Desarrolla los ejercicios siguiendo las instrucciones. Participa activamente con sus compañeros.	Desplazarse con propiedad sorteando obstáculos que le permiten descubrir las posibilidades de su cuerpo, tomando conciencia de sus relaciones con el espacio y los objetos que están en él.
06	2017	09	Circuitos de desplazamientos con móvil y sin móvil (balón o cono). Ejercicios en colchoneta (gatear, rodar, correr, caminar, saltar). Yoga.	Sigue instrucciones. Se ubica en el espacio. Participa activamente en las actividades propuestas.	
13	2017	09	Circuitos de desplazamientos con móvil y sin móvil (balón o cono). Ejercicios en colchoneta (gatear, rodar, correr, caminar, saltar). Yoga		

20	2017	09	Circuitos de desplazamientos con móvil y sin móvil (balón o cono). Ejercicios en colchoneta (gatear, rodar, correr, caminar, saltar). Yoga		
27	2017	09	Rondas infantiles, dibujo y desplazamiento sobre dibujos en suelo		
04	2017	10	Rondas infantiles, actividades de integración, desplazamientos y trabajo de ubicación en el espacio		
11	2017	10	Semana de receso		
18	2017	10	Juegos recreativos (cogidas en cadenita). Ejercicios de acción-reacción.		
25	2017	10	Rondas infantiles, actividades de integración, desplazamientos y trabajo de ubicación en el espacio		
1	2017	11	Ejercicios de activación (juego al gato y el ratón). Ejercicios de desplazamientos (de frente, de espalda, en un apoyo, en cuatro apoyos, lateral). Vuelta a la calma y secuencia de movimientos (yoga: saludo al sol).	Se ubica en el espacio. Desarrolla los ejercicios siguiendo instrucciones. Participa activamente con sus compañeros.	Desplazarse con propiedad sorteando obstáculos que le permiten descubrir las posibilidades de su cuerpo, tomando conciencia de sus relaciones con el espacio y los objetos que están en él.
8	2017	11	Juegos Pre-deportivos.		
15	2017	11	Juegos Pre-deportivos.		
21	2017	11	Cierre de actividad.		
FUNDACION HOGARES DE SOLIDARIDAD					
21			ACTIVIDADES	INDICADORES	META
D D	AA	M M			

12	2017	09	Reconocimiento del grupo, juego (fútbol)	Conocer el grupo. Detectar fortalezas y falencias en el grupo.	Reconocimientos del espacio, materiales y niños, por medio de actividades de integración y diagnósticos de las habilidades y condición física.
14	2017	09	Juegos pre-deportivos, actividades enfocadas en control de balón, y conducción.	Se desplaza con y sin el móvil de manera adecuada por el espacio. Controla el móvil con facilidad. Se ubica correctamente en el espacio.	Formar, desarrollar, mejorar la tácticas y técnicas, capacidades condicionales y coordinativas mediante la clase orientada a los juegos pre-deportivos con énfasis en el fútbol.
19	2017	09	Juegos pre-deportivos de acción-reacción.	Se desplaza de manera adecuada por el espacio. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue las instrucciones.	
21	2017	09	Juegos pre-deportivos, de desplazamientos con obstáculos.	Se desplaza de manera adecuada por el espacio. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue las instrucciones.	
26	2017	09	Juegos pre-deportivos de acción-reacción.	Se desplaza de manera adecuada por el espacio. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue las instrucciones.	
28	2017	09	Juegos pre-deportivos, de desplazamientos.	Se desplaza de manera adecuada por el espacio. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue las instrucciones.	
03	2017	10	Juegos pre deportivos, de acción-reacción.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio.	

05	2017	10	Juegos pre-deportivos, de desplazamientos.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio.	
10	2017	10	Semana de receso		
12	2017	10			
17	2017	10	Acompañamiento a encargados del ICBF. Juego de concentración y acción-reacción.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida.	Formar, desarrollar, mejorar la tácticas y técnicas, capacidades condicionales y coordinativas mediante la clase orientada a los juegos pre-deportivos con énfasis en el fútbol.
19	2017	10	Circuitos de coordinación y agilidad	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida.	
24	2017	10	Acompañamiento a encargados del ICBF. Juegos de agilidad, coordinación y trabajo en equipo.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida.	
26	2017	10	Juegos de agilidad, coordinación y trabajo en equipo.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida	
31	2017	10	Día libre para los niños por celebración de día del niño.		
2	2017	11	Juegos de desplazamientos.	Realiza las actividades trabajando en equipo.	Formar, desarrollar, mejorar la tácticas y técnicas, capacidades

				Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida.	condicionales y coordinativas mediante la clase orientada a los juegos pre-deportivos con énfasis en el fútbol.
7	2017	11	Acompañamiento a encargados del ICBF. Juego recreativo (quemados).	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida	
14	2017	11	Acompañamiento a encargados del ICBF. Juegos de acción- reacción.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida	
16	2017	11	Pre-deportivos (fútbol). Ejercicios de coordinación, lateralidad y trabajo en equipo.	Realiza las actividades trabajando en equipo. Se comunica correctamente con los compañeros. Se ubica correctamente en el espacio. Sigue instrucciones de manera ágil y rápida.	
21	2017	11	Acompañamiento a encargados del ICBF. Actividad de cierre (juegos recreativos y partido).	Realizar una retroalimentación sobre la experiencia por parte de niños y pasante. Ultima actividad con participación activa del pasante.	Dar cierre al proyecto
4. PRODUCTOS FINALES¹:					
RESULTADOS					

¹ Una vez finalizado el proyecto.

Este proyecto de pasantía se encuentra basado en la actividad física para la salud; programa que se ha centrado en la aplicación de los conocimientos adquiridos durante la carrera de Cultura Física, Deporte y Recreación. Para su aplicación y desarrollo fueron elegidas tres instituciones ubicadas en la localidad de Suba que atienden poblaciones de primera infancia, infancia y adulto mayor.

Para planear la intervención en cada una de las poblaciones se realizó un encuentro en el que, a través, de juegos y de actividades de reconocimiento e integración se determinaron las fortalezas y debilidades de los participantes de cada grupo, en aspectos tales como: comunicación, escucha, seguimiento de instrucciones, trabajo en equipo, expresión corporal, capacidades básicas motoras según el ciclo de vida.

Teniendo en cuenta el diagnóstico inicial, se planean y desarrollan actividades específicas para cada uno de los grupos intervenidos; lo que permite dar cumplimiento a los objetivos tanto generales como específicos, planteados inicialmente. Una vez desarrolladas, en su mayoría, las actividades programadas se evidencian avances significativos en los tres grupos en los cuales se llevó a cabo la intervención.

El primero de ellos, “Entre muros”, grupo de adulto mayor, conformado hace 12 años, se caracteriza por demostrar una sólida unidad, óptima participación de todos sus integrantes, excelente organización y puntualidad para el desarrollo de las actividades; acciones todas que han favoreciendo la mejora y mantenimiento de sus capacidades motrices y muy buena condición física. Por esta razón, la intervención se centró en la realización de actividades innovadoras y diferentes a las desarrolladas antes de la llegada de la pasante; tales como rumba, aeróbicos, cardio-box y yoga. De esta manera, al brindar un ambiente cómodo, alegre, divertido y rico en nuevas experiencias se fortalece en cada uno de los adultos mayores participantes la adherencia a la actividad física, se promueven los hábitos de vida saludables, y se cultiva el aprovechamiento del tiempo libre. Es importante destacar que este grupo cuenta con el espacio adecuado y los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades; y con la presencia permanente de la Doctora Esperanza quien los asiste de manera individual con excelente actitud, interés y entusiasmo generando en ellos mucha tranquilidad y confianza.

En el segundo grupo, 12 niños y niñas de primera infancia que acoge el Liceo Infantil la Esperanza, la actividad de diagnóstico evidencia dificultades para seguir instrucciones, ubicarse en el espacio, desplazarse con seguridad y un alto índice de agresividad en las relaciones interpersonales. Se propone entonces, un trabajo continuo y atractivo, centrado en el juego y en experiencias para relacionarse consigo mismo, con los otros y con el mundo de los objetos. Para planear y desarrollar las actividades, fue necesario tener en cuenta que el espacio disponible para la práctica es cerrado y poco seguro; en él, los niños

estaban en constante probabilidad de sufrir golpes y lesiones; situación que dificultó notablemente el desarrollo de la pasantía. Sin embargo, en el trabajo realizado se percibe mejoría en las capacidades motrices básicas, se establecen vínculos que facilitan la libre expresión y el manejo de emociones; y se fortalecen los niveles de concentración al enseñarles un circuito de yoga (Asana saludo al sol 1). Es decir, que con el programa desarrollado se cumplieron satisfactoriamente los objetivos inicialmente establecidos.

En el tercer grupo, conformado por aproximadamente 15 niños de la Fundación Hogares de Solidaridad “San Patricio”, se evidencia en el diagnóstico, un buen desarrollo de las habilidades básicas motoras; razón por la cual se planeó y desarrolló un programa enfatizado en el fortalecimiento y mantenimiento de dichas capacidades.

El trabajo con este grupo, fue una extraordinaria experiencia; son niños muy unidos, que se incentivan mutuamente la creación de variantes, y de nuevos aportes a cada actividad propuesta; generando una participación activa, alegre y armónica. Después de la intervención realizada se evidenció un notable fortalecimiento en la ubicación y el desplazamiento en el espacio; en el planteamiento de estrategias para la solución de problemas y situaciones presentadas en el campo de juego; en la comunicación y seguimiento de instrucciones; acciones todas, relevantes en el desempeño deportivo.

Cabe destacar que el notable trabajo que realiza la fundación para educar y formar a los niños, facilitó el cumplimiento satisfactorio de todas las actividades programadas. La disposición del grupo, el gusto y la curiosidad, la actitud abierta al aprendizaje, el planteamiento de retos y metas que se cumplían en su totalidad, hicieron de esta la más nutrida experiencia.

Se puede entonces afirmar, que al finalizar el programa propuesto en la pasantía se cumplieron ampliamente los objetivos planteados para los tres grupos poblacionales intervenidos; se compartieron ideas renovadas y diferentes para continuar incentivando la práctica de la actividad física, el desarrollo de hábitos de vida saludable y el buen uso del tiempo libre.

Finalmente, se puede asegurar que la pasantía como opción de grado genera un gran impacto en el profesional tomasino. Es la oportunidad de poner en práctica cada uno de los saberes adquiridos en proceso de aprendizaje semestre tras semestre; de vivir experiencias diferentes y nuevas; de conocer y compartir con diferentes poblaciones; de familiarizarse con las necesidades de otras personas que pueden ser iguales o diferentes a las nuestras; de apoyar, enseñar, aprender, amar y dejar huella. Es una experiencia plena de satisfacciones personales y profesionales.

Presentación de las evidencias y los resultados:
5. Anexos²
5.1 Registro de asistencia/Base de datos
UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL DE SUBA

Formato de inscripción - Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

GRUPO DE ADULTO MAYOR ENTRE MUROS

Fecha de inicio: 16 de agosto 2017

Cierre del curso: 21 de noviembre de 2017

Nombre y Apellidos Completos.	Tipo de identificación	Número de identificación	Teléfono de contacto
María Reyes Cetina Rojas	C.C	31550302	3212825004
Leonor Naranjo Fernández	C.C	21066875	3167845457
Flor María Contreras	C.C	20271340	6895167
Daniel Moreno	C.C	1019060358	-----
Dulcelina Torres	C.C	28267526	3114924263
Esther Roso	C.C	27619811	3213880289
María Ernestina Pinzón	C.C	24129195	-----
María Oliva Flórez	C.C	3970078959	3206282006
María Teresa Alvarado	C.C	20319509	6975531
Blanca Alicia Mancipe	C.C	41489671	6974495
Luz Adriana Rodríguez	C.C	51962093	3115465480
Pablo Emilio Penagos	C.C	2916833	-----
Ana Mercedes Vallejo	C.C	23603585	3173487344
Mercedes Salcedo	C.C	35335855	3214648759
Ángela Arango	C.C	30284500	3202279122
María Ligia Torres Calderón	C.C	20299655	3134744264
Lilia Salgado	C.C	20278719	5390073
María del Carmen Pico	C.C	23429275	6979574
María Delia Matoma Alarcón	C.C	41593998	-----
María Florinda Suarique	C.C	59589096	6624348
María del Carmen Díaz	C.C	-----	-----
Flor Delia Ramírez	C.C	35468851	3105826054
Blanca Alicia Acosta	C.C	39527320	3145427162
María Esther García	C.C	23260256	-----
María Elena Espinel	C.C	41380201	-----

² Se anexa información de acuerdo al proyecto desarrollado

Luis Antonio Santos	C.C	7210328	3208486498
Olga Lucia Silva	C.C	23676181	3142149820
Luisa Arguello	C.C	39710498	3102467321
Leonor Romero Bernal	C.C	20925362	-----
Isabelina Pérez	C.C	-----	-----
Luis Gabriel Martin	C.C	-----	-----
Luz Marina Reyes	C.C	41549030	6907801
Flor Ángela Mejía	C.C	24129971	3108756468
Ermelina Gómez	C.C	20743461	-----
Felisa Fuentes	C.C	35459586	3134034147
Nohemi Chaparro	C.C	-----	-----
Flor Alba López	C.C	40033435	3143982831
Mirella Ramos	C.C	41725729	3114769765
Blanca Nelly Valbuena	C.C	51859000	3138805040
Ana Matilde Carranza	C.C	52618511	7473207
Julia Elena Siabato	C.C	51919106	3213285135
María de Jesús Hernández	C.C	20952640	3115264561
Víctor Manuel Suarez	C.C	1068141	-----
María del Carmen Valencia	C.C	24029051	-----
María del Carmen Buitrago	C.C	20808199	-----
Derta Alicia Ayala Gamboa	C.C	41555476	3125047873
María Carmencita Bernal	C.C	41592934	5380738
Ana Rosa Pedraza	C.C	41562349	3125184637
Ana Isabel Arias	C.C	41787291	3114505075
Elvira Suarez	C.C	-----	-----
Beatriz Rodríguez	C.C	24078845	3118050401
Bertilda Hernández Chacón	C.C	23532207	3203370925
María Teresa Hidalgo	C.C	35467024	5368930
Blanca Novoa	C.C	41361989	5379807
Edilsa Mogollón	C.C	23926217	3134372814
María Emelina Floria Forero	C.C	41335705	3004379872
María Ramos Gómez	C.C	41308393	6870429
Estela Pajon	C.C	52426074	3174247548
Lilia Pinzón Gómez	C.C	51620408	3114406045
Bilma Agillon	C.C	23552787	3214471283
Rosa María Arias	C.C	23432877	3212169247
Mercedes Toncanchon	C.C	41375593	6975183
Gloria Sánchez	C.C	51659409	3209449775
Martha Duran Gutiérrez	C.C	39524025	3225330812
Edgar Vergara	C.C	14390029	6901030
María Rita Moreno	C.C	41515630	-----
Resurrección Barrera	C.C	28476570	3213504450
Doralba Sánchez	C.C	65746058	6901030
Noel Sierra	C.C	17076497	3227997463
Edilma Esperanza Parra	C.C	52618642	3134718138

Luz Marina Velosa	C.C	24312994	3202256484
Félix David Negro	C.C	2885168	3143069669
Ana Pérez	C.C	28181725	3112815119
Diva Quintero	C.C	29216051	3133190677
María Luisa Mendivelso	C.C	35498156	6022713
Virginia Bautista	C.C	41399220	3138383633

UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL DE SUBA

Formato de inscripción - Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

FUNDACION HOGARES DE SOLIDARIDAD

Fecha de inicio: 29 de agosto de 2017

Cierre del curso: 21 de noviembre de 2017

Nombre y Apellidos Completos.	Tipo de identificación	Número de identificación	Teléfono de contacto
María Isabel Ruiz Rincón	R.C	1100961149	3115919765
Juan David Ruiz Rincón	T.I	1102489123	3115919765
Ángel David Castro Linares	T.I	101902254	3125408150
Luna Nikol Castro Linares	T.I	1019052652	3125408150
Cristóbal Enrique Celis Espitia	T.I	1031805593	3143443881
Andrés Felipe Espitia Vivera	T.I	1031816645	3112749149
Erick Santiago Cajamarca Rodríguez	T.I	1029146974	3223134774
Jhosy Cervantes Jiménez	T.I	1031816880	3212974408
Lina Marcela Cervantes Jiménez	T.I	1031651387	3212974408

5.2 Registro fotográfico con pie de página.

Grupo de adulto mayor



Figure 1 Centro de la tercera edad, Grupo de adulto mayor "Entre Muros". Lisboa



Figure 2 Grupo adulto mayor "Entre Muros"



Figure 3 Actividad en equipo



Figure 4 Ejercicios de fortalecimiento



Figure 5 Sesión de yoga en silla



Figure 6 Siempre antes y despues de cada sesión se realiza vuelta a la calma mediante estiramiento



Figure 7 Sesión de Cardio-Box



Figure 8 Espacio de vuelta a la calma, meditación y relajación



Figure 9 Ejercicios de fortalecimiento tren inferior

Liceo Infantil la Esperanza



Figure 10 Acompañamiento a desayuno antes de comenzar la sesión de trabajo



Figure 11 Ejercicios de desplazamientos



Figure 12 Actividad de seguimiento de instrucciones por medio de dibujos



Figure 13 Ejercicios de ubicación en el espacio con aros y conos



Figure 14 Actividad de coordinación con ayuda de aros



Figure 15 Circuito de desplazamiento



Figure 16 Trabajo de desplazamiento (gatear, reptar)



Figure 17 Fundación Hogares de Solidaridad. La Gaitana



Figure 18 Acompañamiento a encargados del ICBF en taller



Figure 19 Juego recupera la badera



Figure 20 Actividades de lateralidad, velocidad de reacción y coordinación



Figure 21 Juego predeportivo futbol con las manos unicamente



Figure 22 Juegos de integración (dentro de la fundación por condiciones climáticas)



Figure 23 Circuito de velocidad y coordinación



Figure 24 Circuito de velocidad y desplazamiento



Figure 25 Trabajo de conducción y agilidad



Figure 26 Juegos en equipos, Carretilla



Figure 27 Ejercicios de fuerza y competencia



Figure 28 Acompañamiento a taller del ICBF



Figure 29 Trabajo de coordinación en escalera



Figure 30 Equipo femenino

5.3 Testimonios.

5.5 Certificados.

5.6 Otras herramientas (evidencias).

CRONOGRAMA			
PLAN DE ACCION – COLEGIO DELIA ZAPATA (PRIMERA INFANCIA), ADULTO MAYOR, FUNDACION HOGARES DE SOLIDARIDAD Y LICEO INFANTIL LA ESPERANZA			
	HORARIO	ACTIVIDADES	
MARTES 8 AGO.		Reunión con las orientadoras y dos profesoras de primera infancia, en. Reunión con la encargada del espacio de actividad física con el adulto mayor en Lisboa.	
JUEVES 10 AGO.	7:45 am - 12:00 pm	Presentación de la practicante ante los estudiantes. Rondas infantiles para conocer los niños: tingo tango, la batalla del calentamiento, partes del cuerpo.	
MARTES 15 AGOS.	7:45 am- 12:00 pm	Fase inicial: desplazamientos hasta un cono ida y vuelta, cogiendo la mano del compañero y corriendo los dos al cono y luego cogiendo la mano de un tercer compañero hasta completar el equipo. Fase central: desplazamiento hasta el cono sobre una línea recta ubicada en el suelo, desplazándose de manera frontal, caminando de lado, saltando a pie junto y en un pie. Por ultimo desplazándose con un balón y entregándoselo al compañero. Fase final: vuelta a la calma (mediante circuito de estiramientos)	

MIERCOLES 16 AGOS.	8:00 am - 9:00 am	Primer encuentro con adulto mayor de Lisboa.	
JUEVES 17 AGOS.	7:45 am - 12:00 pm	Fase inicial: activación cardiovascular (skiiping, carrera, saltos en x) Fase central: desplazamiento llevando el balón con una mano sobre una línea recta en el suelo, luego con las dos manos siempre procurando que el balón ruede sobre la línea. Como juego final por grupos ubicados en círculos, pasar el balón contando hasta diez sin dejarlo caer y ponchados. Fase final: vuelta a la calma (mediante circuito de estiramientos).	
MARTES 22 AGOS.	7:45 am - 12:00 pm	Ejercicios de lateralidad con ayuda de conos, y ubicación espacial. Fase inicial: calentamiento mediante carrera hacia diferentes puntos (desplazándose de frente, lateral, de espalda). Fase central: actividad con conos, cada niño con su cono debe seguir la instrucción (ya sea correr a un punto o a otro; a la derecha, sobre, detrás).	

		Fase final: juego en equipos.	
MIERCOLES 23 AGOS.	7:30 am - 9:00 am	Clase de rumba y ejercicios enfocados en el estiramiento del cuerpo completo.	
JUEVES 24 AGOS.			
MARTES 29 AGOS.	9:00 am - 10:00 am	Reunión en Liceo Infantil La Esperanza.	
MIÉRCOLES 30 AGOS.	7:30 am - 9:00 am	Fase inicial: activación cardiovascular de manera cefalocaudal. Fase central: cardio box. Fase final: yoga en silla.	
	9:00 am - 11:00 am	Rondas infantiles. Ejercicios de coordinación. Momento de baile.	

MIERC OLES 06 SEP.	7:30 am – 9:00 am	Fase inicial: activación cardiovascular de manera cefalocaudal. Fase central: cardio box. Fase final: yoga en silla.	
	9:00 – 11:00 am	Circuito de ejercicios de coordinación, equilibrio y agilidad. Desplazarse sobre una línea ya sea recta, y en diferentes direcciones. Zig-Zag en conos y saltos con pies juntos en aros. Variante: mismos desplazamientos con balón. Juego Golosa	
MART ES 12 SEP.	8:00 – 11:00 am	Acompañamiento a los niños junto a encargados de actividades del bienestar familiar, reconocimiento del grupo. Juego con diferentes condiciones para evaluar el control y manejo del balón.	
MIERC OLES 13 SEP.	7:30 – 9:00 am	Clase de aeróbicos (70 min.) Yoga en silla (20 min.)	

	9:00 – 11:00 am	Fase inicial: Carrera hasta un punto (desplazamientos: frontal, lateral, de espalda. Fase central: desplazamientos sobre colchonetas: gateando, rodando, reptar. Variante: desplazamientos sin móvil y con móvil. Fase final: yoga y rondas musicales.	
JUEVE S 14 SEP.	8:00 – 11:00 am	Fase inicial: calentamiento: juego bobito en grupos de 5; variante: comenzando a jugar solo con las manos, luego se le agrega la cabeza para hacer el pase, muslo, empeine. Fase central: ejercicios de control de balón (Pase, control y pase), conducción del balón y pase (por grupos). Variante: ejercicios sin y con obstáculos. Fase final: juego en espacio reducido. Variante: condiciones de cantidad de pases para que valga el gol, pases a las niñas, juego normal.	

		Ejercicios de estiramiento.	
MART ES 19 SEP.	8:00 – 11:00 am	Acompañamiento en actividades propuestas por encargados del bienestar familiar (pintura en pared). Juego de acción-reacción(se divide el grupo en dos, uno de estos se enumera con el número 1 y el otro con el número 2) Variantes: se ubica un grupo en frente del otro, luego espalda con espalda, agachados, sentados, acostados siempre quedando ubicados los numero 1 en frente de los numero 2. Entrega de refrigerios.	
MIERC OLES 20 SEP.	7:30 – 9:00 am	No se realizó actividad.	
	9:00 – 11:00 am	----- -----	
JUEVE S 21 SEP.	8:00 – 11:00 am	Fase inicial: calentamiento: trote, contacto a la parte del cuerpo que se le indique por parejas. Fase central: trabajo por estaciones: 1. Zig-zag en conos. 2. Desplazamientos laterales en platillos. 3. Salto de obstáculos y gateo por debajo de obstáculos. 4. Salto en aros. Se realizan 4 series con una duración de 5 minutos en cada estación. Fase final: juego en espacio reducido y luego normal.	

MART
ES 26
SEP.

8:00 –
11:00 am

Acompañamiento a personal de bienestar familiar pertenecientes al programa de generaciones con bienestar.

En su actividad de tingo tingo tango: con el fin de hacer un recuento de las actividades ya hechas lo que les gusta más a los niños y sus expectativas.

Ejercicios de acción – reacción

Fase inicial: Calentamiento: juego cogidas en cadenita, estiramiento.

Fase central: carrera de un punto a otro por parejas.

Variante: con obstáculos y sin obstáculos (conos, platillos, estacas).



MIERC OLES 27 SEP.	7:30 – 9:00 am	Clase de zumba Yoga		
	9:00 am – 11:00 am	Rondas infantiles, con el fin de generar un ambiente de concentración para actividad central. Dibujo con tiza en el piso mezclando ordenes de movimiento con los números o vocales que los niños ya conozcan. Carreras hasta un punto y vuelta desplazándose corriendo, saltando con pies juntos.		

				
JUEVE S 28 SEP.	8:00 – 11:00 am	Fase inicial: Juego conejos a sus guaridas: el grupo se divide en tríos, dos de cada trio se agarrarán de las manos y serán la guarida el tercer jugador será el conejo, a la señal de “1” los conejos deberán desplazarse por el espacio según se le indique, es decir: saltando en un pie o a pie junto, corriendo de frente, lateral, o de espalda; a la señal de “2” los conejos deben ingresar a alguna guarida; a la señal de “3” las guaridas deben cambiar de pareja. Fase central: En filas de aproximadamente 4 jugadores, todos con las piernas abiertas se enumeran de 1 a 4, a la señal ya sea “1 o 2 o 3 o 4”, se deberá desplazar hasta el final de la fila pasar por debajo de todos sus compañeros y despasarse hasta un punto señalado. Variante: El desplazamiento será primero corriendo normal, luego el desplazamiento deberá ser en zig-zag entre		

conos, desplazamiento saltando aros, desplazamiento con balón entre conos y aros.

Fase final:

Juego final



				
MART ES 03 OCT.	8:00 – 11:00 am	Acompañamiento a los encargados de bienestar. (ACTIVIDAD POR AGREGAR) Juego de calentamiento: encuentra la bandera. Juegos de velocidad en pareja, persecución sin y con móvil. Competencias de velocidad en grupos (hileras), en línea recta ir al cono y volver. (Primero el cono se ubica a 10 metros y luego entre 15 y 20) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos (ubicados a dos metros cada uno). Estiramiento.	 	

MIERC
OLES
04
OCT.

7:30 am
– 9:00
am

Aeróbicos
Yoga



	9:00 am – 11:00 am	Rondas infantiles. Actividades de integración, desplazamientos y trabajo de ubicación en el espacio.	
JUEVE S 05 OCT.	8:00 – 11:00 am	Fase inicial Juegos de integración: trote sin formación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos, etc.), haciendo énfasis en el seguimiento de instrucciones: el compañero que pierda realizara ejercicios de elasticidad y fortalecimiento). Fase central Desplazamientos en conos 1-2, 1-3, 1-4 carrera en velocidad. Variantes: desplazamientos de frente, laterales y de espalda. Superficies de contacto: reconocimiento y utilización de cada una. Trabajo de las superficies de contacto de las extremidades inferiores: de manera estática, luego con desplazamiento. Juego en espacio reducido de 4 arcos, dos por equipo. Fase final Vuelta a la calma, estiramiento.	

MART ES 10 OCT.	8:00 – 11:00 am		
MIERC OLES 11 OCT.	7:30 am – 9:00 am	Clase de aeróbicos Yoga	
	9:00 am – 11:00 am		
JUEVE S 12 OCT.	8:00 – 11:00 am		
MART ES 17 OCT.	8:00 – 11:00 am	Acompañamiento a encargados del ICBF Fase inicial Juego al gato y al ratón. Fase central Se divide el grupo en sub-grupos, se organizan varias filas por cada grupo, y en frente de cada grupo están ubicados 3 conos los cuales representan tres opciones de respuestas (a, b, c). El primero de cada fila escuchara un problema matemático y se desplazara al cono que piense que corresponde la respuesta, si es correcta la fila ganara un punto. Fase final Vuelta a la calma, estiramiento.	
MIERC OLES	7:30 am – 9:00 am	Ejercicios de activación. Clase de rumba. Estiramiento y vuelta a la calma.	

18 OCT.			
	9:00 am – 11:00 am	Cogidas en cadenita. Ejercicios de acción reacción.	
JUEVE S 19 OCT.	8:00 – 11:00 am	Fase inicial Ejercicio de concentración y calentamiento: el grupo se organiza en un círculo, el jugador que reciba la pelota deberá decir el nombre de un objeto, animal, país, etc.; según la letra que del profesor, el objetivo del juego es agilizar el análisis de la información, generar un ambiente de concentración. El jugador que pierde debe desplazarse corriendo hasta un punto señalado y volver. Fase central Circuito de coordinación y agilidad. 1. Transportar el balón entre conos y carrera final; ida y vuelta. 2. Transportar el balón rodeando los aros y carrera final; ida y vuelta. 3. Salto de obstáculos y carrera final 4. Trabajo de coordinación en escalera Fase final Juego final, ponchados o cogidas transportando el balón. Partido final Estiramiento.	

MART
ES 24
OCT.

8:00 –
11:00 am

Acompañamiento a encargados del ICBF

Juegos de agilidad, coordinación y trabajo en equipo.

1. El gato y el ratón, el grupo se organiza en forma de círculo, se delega un jugador para ser el ratón y otro para ser el gato.
Variante: cuando el ratón salga del círculo deberá desplazarse hasta un cono ubicado a 10 metros, pasar por detrás y podrá ingresar de nuevo al círculo.
2. Caballito, por parejas, deben desplazarse hasta un punto cambiar sus funciones y volver.
3. Sapitos, en grupos de 3 o 4 jugadores, ubicados unos detrás del otro se desplazan saltando por encima del otro hasta un cono ubicado a 20 metros, (ida y vuelta).
4. Carretilla, por parejas un compañero sujeta al otro de sus tobillos, el que está en el suelo está apoyado con sus manos deben desplazarse hasta el cono ubicado en frente de ellos cambiar de funciones y volver al cono inicial.

Estiramiento y vuelta a la calma.



MIERC
OLES
25
OCT.

7:30 am
– 9:00
am

Ejercicios de activación.
Clase de rumba.
Estiramiento y vuelta a la calma.



	9:00 am – 11:00 am		
JUEVE S 26 OCT.	8:00 – 11:00 am	Fase inicial Activación de manera cefalocaudal, trote en grupo durante 3 minutos. Fase central Continuación de los ejercicios de agilidad, coordinación y trabajo en equipo 1. Ejercicios de propiocepción, y equilibrio enfocado en el tren inferior. 2. Ubicados en 4 apoyos, deberán hacer caer al compañero. 3. Por parejas espalda con espalda en posición de sentadilla a 90°, cada jugador debe empujar al contrincante con el fin de desplazarlo hasta un punto señalado. 4. Trabajo por equipos para llevar a un compañero. Fase final Juego final Estiramiento y vuelta a la calma	

			 	
MART ES 31 OCT.	8:00 – 11:00 am			

MIERCOLES 1 NOV.	7:30 am – 9:00 am	Ejercicios de activación. Clase de rumba. Estiramiento y vuelta a la calma.	
	9:00 am – 11:00 am	Ejercicios de activación: juego al gato y el ratón. Ejercicios de desplazamientos: de frente, de espalda, en un apoyo, en cuatro apoyos, latera. Vuelta a la calma y secuencia de movimientos: yoga, saludo al sol.	

JUEVE S 2 NOV.	8:00 – 11:00 am	Parte inicial Calentamiento, juego de acción reacción: los niños se desplazan por todo el espacio trotando, saltando, en cucullas; a la señal de un pito deben ubicarse dentro de uno de los aros ubicados en el espacio. Variantes: a dos pitos deben agacharse en el lugar donde se encuentren, a tres pitos se deben acostar boca abajo. Fase principal Ejercicios de desplazamientos: 1. En zig-zag deben esquivar una secuencia de aros y desde un platillo al finalizar los aros, deben impactar el balón intentando hacer gol en un arco reducido. 2. Conducción del balón por el borde del aro e impacto a intentar hacer gol. 3. Impacto del balón por el lado de los aros, salto en aros e impacto a intentar hacer gol. Fase final Juego final. Vuelta a la calma, estiramiento.	
-------------------------------	----------------------------	--	--

MART ES 7 NOV.	8:00 – 11:00 am	Acompañamiento a encargados el ICBF Juego de integración: quemados			
MIERC OLES 8 NOV.	7:30 am – 9:00 am	Ejercicios de activación. Clase de rumba. Estiramiento y vuelta a la calma.			

MART
ES 14
NOV.

8:00 –
11:00 am

Acompañamiento a encargados de ICBF

Juegos de reacción y coordinación.



MIERC
 OLES
 15
 NOV.

7:30 am
 – 9:00
 am

Ejercicios dinámicos cuerpo completo:

- De manera cefalocaudal.

Ejercicios de equilibrio:

- Inclinationes laterales de tronco.
- Pasar pelota.
- Tijeras adelante y atrás.
- Desplazamientos laterales.

Ejercicios de fuerza-resistencia:

- Elevación de talones.
- Hombros y codos atrás.
- Sentadilla sostenida.
-

Sesión de rumba



	9:00 am – 11:00 am	Ejercicios de desplazamientos y coordinación en circuito.	 
JUEVE S 16 NOV.	8:00 – 11:00 am	Parte inicial Juego libre: ponchados. Fase cental. Salto sobre platillos: en dos pies y un pie; de manera lateral frontal y de espalda Skipping y velocidad. Juego de relevos en carretilla, saltando, corriendo, y caballito. Fase final Vuelta a la calma, estiramiento.	

MART ES 21 NOV.	8:00 – 11:00 am	Acompañamiento a encargados del ICBF Juego final cierre de acompañamiento a fundación	
	Colegio Delia Zapata.		
	Adulto Mayor.		
	Liceo infantil La Esperanza.		
	Fundación hogares de solidaridad.		

5.7 Referencias

Bascón, M. Á. (2010). Habilidades motrices básicas. 10.

Bogotá, A. m. (2017, 11 23). *Bogotá mejor para todos*. Retrieved from Bogotá mejor para todos: <http://www.bogota.gov.co/localidades/suba>

Fundación Hogares de Solidaridad. (2017). Retrieved from Fundación Hogares de Solidaridad: <https://www.fundacionhogaresdesolidaridad.com/historia>

Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Ministerio de Educación Nacional*. Retrieved from Ministerio de Educación Nacional: <http://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/article-177827.html>

Ramírez, R. A. (2009, Septiembre 17). *Camara de comercio*. Retrieved from Camara de comercio: <http://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/2793/4803%20suba%20y%20usaquen.pdf?sequence=1>

Secretaria de planeación. (2009). Conociendo la localidad de Suba. *Diagnostico de los aspectos físicos, demográficos y socioeconómicos*, 64. Retrieved from <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/InformacionEnLinea/InformacionDescargableUPZs/Localidad%2011%20Suba/Monograf%EDa/11%20Localidad%20de%20Suba.pdf>

Social, S. D. (2017). *Secretaría Distrital de Integración Social*. Retrieved from Secretaría Distrital de Integración Social: <http://www.integracionsocial.gov.co/index.php/11-suba>