

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 1 de 28

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

1.1 Nombre del proyecto: Acondicionamiento físico en adolescentes y adultos
1.2 Nombre de la Facultad o Departamento Académico: Cultura Física deporte y recreación.
1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico: Jesus Astolfo Romero
1.4 Otros programas y/o departamentos académicos que participan en el proyecto: Centro de proyección social (sede chapinero)
1.5 Nombre del docente (s) asignado al proyecto: Carmen Victoria Forero Cárdenas
1.6 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto: Camilo Jurado Buitrago
1.7 Código (s) del (los) estudiante (s): 2097183
1.8 Semestre que cursan los estudiantes: Decimo semestre
1.9 Nombre de la asignatura con la que se articula ¹ : Trabajo de grado II
1.10 Nombre del Centro de Proyección Social donde se realiza: CPS SANTO DOMINGO
1.11 Fecha de inicio: abril 08-2015 Fecha de finalización: 30-11-2015

2. PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Justificación que contextualice el proyecto: El trabajo se inició con el propósito de responder a la pregunta del porque los jóvenes y adultos de hoy en día son más propensos a la obesidad y a enfermedades cardiovasculares causadas por el sedentarismo. El grado de tecnología de la sociedad moderna, induce a las personas a ejecutar cualquier actividad con la mayor comodidad posible. Éste ocupa una de las primeras condiciones que van en contra de la salud y generalmente lo acompañan factores de riesgo como el tabaquismo, la obesidad, el estrés y las enfermedades crónicas. Este es el motivo por el cual hay que orientar su práctica a los jóvenes y adultos de la comunidad de chapinero para mejorar su calidad y bienestar de vida. El gimnasio de la comunidad se ha convertido en una gran alternativa para realizar ejercicio
--

¹ Con el fin de ubicar estrategias que respondan a las funciones sustantivas (resultados) de los programas académicos, currículo.

físico, el aprovechamiento del tiempo libre, para evitar el consumo de alcohol en adolescentes a temprana edad y mejorar los niveles de salud, que afecta directa e indirectamente al bienestar físico y social de quienes lo practican regularmente.

la satisfacción como profesional de cultura Física, deporte y recreación crece, porque se percibe una sensación general de bienestar, se convierte al ejercicio físico en un hábito de comportamiento estable, igualmente es importante señalar que el ejercicio proporciona distracción, diversión, cambios en las emociones y conductas que mejorarán el estado anímico de toda persona.

También, hay un incremento en la autoestima de cada persona debido a la reducción de tensiones y ansiedades que se presentan en el ser. Se logra una disminución de los estados de depresión cuando se le presentan diferentes adversidades a quienes realizan el ejercicio físico, esto por alejarse de los problemas, aclarar la mente con otros pensamientos y en ocasiones encontrar fácilmente posibles soluciones.

El acompañamiento a cada persona que paso por el gimnasio de la comunidad fue interesante e importante ya que se logró incentivar la actividad física en ellos, haciéndoles saber la importancia de cada ejercicio y la técnica de él.

2.2 Objetivo General del Proyecto:

Mejorar la calidad de vida de adolescentes y personas adultas del barrio Juan XXX, buscando contribuir mediante el acondicionamiento físico adaptaciones para mejorar su estilo de vida.

2.3 Objetivos Específicos del Proyecto:

1. Incentivar la práctica de rutinas básicas de acondicionamiento físico que se puedan realizar en zonas al aire libre y de fácil acceso para el barrio Juan XXX.
2. Realizar actividades y/o exposiciones que alimenten el conocimiento de cada persona al momento de realizar cada ejercicio en el gimnasio del barrio Juan XXX.
3. Concientizar a los adolescentes de la importancia de involucrar el ejercicio físico para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 3 de 28

2.4 Instituciones que participan en proyecto: Centro de proyección social cede chapinero, Universidad Santo Tomás.
2.5 Beneficiarios del proyecto: Con este proyecto se beneficiaron adolescentes y personas mayores, que están entre edades de 17 a 35 años.
2.6 Número de personas beneficiadas: 18 personas.
2.7 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad: las actividades propuestas anteriormente tienen altas posibilidades de continuar, puesto que se espera que sean llamativas y fácil de ejecutar para las beneficiarias ayudándolas a mejorar su estado físico y su calidad de vida. De igual manera a nosotros como promotores de estas actividades nos permita tener un proceso y fomentar la cultura del deporte y la actividad física en la vida diaria de las personas involucradas en el proceso, las cuales se espera sigan promoviendo ente tipo de actividades en sus comunidades, ayudándonos a ejecutar nuestro proceso académico.
2.8 Línea de investigación a la que se articula: N-A

Desde mi punto de vista es importante contar en el gimnasio del barrio Juan XXX con una persona especializada en el tema de la actividad y acondicionamiento físico para la enseñanza de quienes realmente gustan de él y aprovechan de estos conocimientos nuevos para la vida de cada uno.

Las actividades novedosas atraerán las personas a practicar de ellas para el mejoramiento del tiempo libre, ya que va a hacer un experto en el tema quien las dirija y lograra con seguridad la atención de quienes las realicen.

Por otro lado, pienso que fue muy importante contar con el apoyo de cada una de las personas que asistió al gimnasio del barrio Juan XXX, porque a pesar de que deje varias preguntas resueltas en cada uno de ellos también aprendí, compartí y supe manejar personas con un estilo de vida

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 4 de 28

diferente, esto me llena de satisfacción y de buenos resultado de la intervención que realice con ellos.

3. PLAN DE ACCIÓN:

Actividad: ejercicios de acondicionamiento físico
Indicador-Meta: resultados valorativos de cada participante
Fecha: 10 de abril 2015

PLAN DE ACCION.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DIA 1 Presentación e introducción	DIA 1 charla nutricional	DIA 1 acompañamie nto de ejercicios	DIA 1 técnica ejercicios en bicicleta	DIA 1 Trabajo con barras (tren superior)
DIA 2 Preparatoria Física y acoplamiento	DIA 2 conocimiento de los músculos (tren superior)	DIA 2 técnica sobre los ejercicios en maquina (tren superior)	DIA 2 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren superior)	DIA 2 Trabajo con barras (tren inferior)
DIA 3 acondicionamien to cardio vascular	DIA 3 conocimiento de los músculos (tren inferior)	DIA 3 técnica sobre los ejercicios en maquina (tren inferior)	DIA 3 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren inferior)	DIA 3 Trabajo invertido tren superior e inferior)

SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10
DIA 1 Presentación e introducción	DIA 1 charla nutricional	DIA 1 acompañamie nto de ejercicios	DIA 1 técnica ejercicios en bicicleta	DIA 1 Trabajo con barras (tren superior)
DIA 2 Preparatoria Física y acoplamiento	DIA 2 conocimiento de los músculos (tren superior)	DIA 2 técnica sobre los ejercicios en maquina (tren superior)	DIA 2 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren superior)	DIA 2 Trabajo con barras (tren inferior)
DIA 3 acondicionamien to cardio vascular	DIA 3 conocimiento de los músculos (tren inferior)	DIA 3 técnica sobre los ejercicios en maquina (tren inferior)	DIA 3 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren inferior)	DIA 3 Trabajo invertido tren superior e inferior)

SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15
DIA 1 acompañamie nto de ejercicios	DIA 1 técnica ejercicios en bicicleta	DIA 1 Trabajo con barras (tren superior)	DIA 1 técnica ejercicios en bicicleta	DIA 1 Trabajo con barras (tren superior)
DIA 2 técnica sobre los ejercicios en maquina (tren superior)	DIA 2 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren superior)	DIA 2 Trabajo con barras (tren inferior)	DIA 2 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren superior)	DIA 2 Trabajo con barras (tren inferior)

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 6 de 28

DIA 3 técnica sobre los ejercicios en maquina (tren inferior)	DIA 3 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren inferior)	DIA 3 Trabajo invertido superior inferior) tren e	DIA 3 técnica sobre los ejercicios con mancuernas (tren inferior)	DIA 3 Trabajo invertido superior inferior) tren e
---	---	--	---	--

Semana 16 realizare una charla donde se evidencie los aspectos positivos y negativo del acompañamiento de cada persona, haré una retroalimentación y dejare a la persona encargada a continuar las pasantías en el gimnasio.

PLAN DE CLASE

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS ASIGNATURA: trabajo de grado 2 DOCENTE: Victoria forero EXPOSITOR: Camilo Jurado HORA INICIO: 06:00 p.m. HORA TERMINACIÓN: 07:55: p.m. TEMA: : Acondicionamiento físico en adolescentes y adultos
--

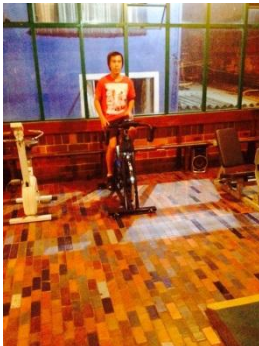
OBJETIVO GENERAL: Proponer acciones para la orientación de intervenciones de prevención en el sobrepeso y la obesidad por medio de la actividad física en adolescentes y adultos
--

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 7 de 28

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE
Tema o área específica: Acondicionamiento físico
Metodología: Dar a conocer el funcionamiento de las maquinas del gimnasio, para una realización eficaz y efectiva de cada ejercicio, con ayuda del instructor .
Recursos: Se utilizara: maquinas disponibles, mancuernas, ropa cómoda, música, cronometro e hidratación
Observaciones específicas a tener en cuenta en la clase: Los participantes deberán estar muy atentos a las indicaciones verbales que ordene el instructor, tener un buen comportamiento y disciplina.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 8 de 28

FASE INICIAL: (10 minutos) CALENTAMIENTO	
Área corporal: Tren superior y tren superior e inferior	Técnicas: Se realizara movilidad articular, estiramientos y activación cardiovascular
Objetivos: calentamiento activo específico, el cual servirá para evitar el riesgo de lesiones, preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo. Además ayuda al aumento de la frecuencia cardíaca, mejora de la elasticidad de los músculos y tendones y mejora de las capacidades volitivas: concentración, motivación, autoconfianza.	Justificación de la técnica: es la técnica más adecuada ya que tiene los tres componentes importantes, cardiovascular, articular y muscular.

Nombre de la actividad: movimiento articular tren inferior y superior		No. Repeticiones: 1 por cada parte del cuerpo
Descripción: Se realizara un movimiento articular de forma céfalo caudal en el tren inferior, cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie (mientras se explica alguna actividad)	Gráfico o Dibujo:  	

Nombre de la actividad: estiramientos

Ejercicio de calentamiento No. 4: para activar el reflejo miotático

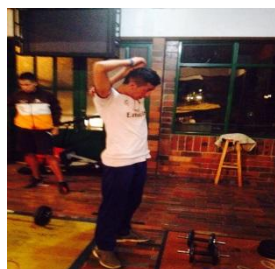
Duración:

No. Repeticiones:

Descripción:

Se realizarán estiramientos en orden caudo - cefálico enfocándose en el tren inferior.

Gráfico o Dibujo:



VARIABLES: Realizar los estiramientos en parejas con el fin de que se ayuden mutuamente

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 10 de 28

“EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA CLASE”

FASE PRINCIPAL: (40 minutos)

MUSCULO TRICEPS

Ejercicio No. 1: tríceps con mancuernas	
Recursos:	
Se utilizara mancuerna	
Observaciones específicas a tener en cuenta:	
Para este ejercicio no es necesario preocuparse por la cantidad de peso sino por realizar el movimiento de forma efectiva para evitar una lesión.	
Duración: cuando el participante haya completado las repeticiones y series	Número de repeticiones: 12 Series: 2
Descripción:	Gráfico o Dibujo:
1. En la posición inicial de este ejercicio se realizara en una banca donde la espalda quede a 90° en relación al a los cuádriceps 2. La rodilla deben estar flexionadas 3. Se deben elevar los brazos a 90° hacia atrás haciendo una flexión y extensión	

Objetivo:

Lograr un aprendizaje consciente del musculo.



VARIABLES:

1. Con el paso de las semanas, aumentar carga

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 12 de 28

Ejercicio No. 2: tríceps en maquina	
Recursos:	
Maquina adecuada	
Observaciones especificas a tener en cuenta:	
Para este ejercicio es necesario tener precisión en el movimiento.	
Duración: cuando haya terminado series y repeticiones	Número de repeticiones: 12
	Series:2
Descripción:	Gráfico o Dibujo:
1. en la posición inicial el cuerpo debe estar en posición bípeda, con los pies separados a la altura de los hombros 2. la posición de los brazos deben estar formando un ángulo de 90° 3. en la ejecución los brazos realizaran una extensión hacia abajo logrando con eficacia el ejercicio	

Objetivo:

Lograr un aprendizaje consciente del musculo



VARIABLES:

1. Con el paso de las semanas, aumentar carga

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 14 de 28

Ejercicio No. 3: tríceps con mancuernas	
Recursos: mancuernas	
Observaciones específicas a tener en cuenta en la fase: Realizar el ejercicio de acuerdo a la explicación sin exceder el número de repeticiones.	
Duración: cuando haya terminado series y repeticiones	Número de repeticiones: 12 Series: 2
Descripción: 1. En la posición inicial de este ejercicio se debe apoyar la pierna contraria del brazo que estará ejecutando el ejercicio. 2. La articulación del codo debe estar flexionada a 90° respecto al cuerpo, para poder ejecutar la extensión correctamente hacia atrás 3. La mano contraria deberá estar totalmente en extensión apoyada en la banca.	Gráfico o Dibujo:

Objetivo:

Realizar el movimiento de forma efectiva



MUSCULO BICEPS

Ejercicio No. 1: Biceps con barra

Recursos:

Se utilizara mancuerna

Observaciones específicas a tener en cuenta:

Para este ejercicio no es necesario preocuparse por la cantidad de peso sino por realizar el movimiento de forma efectiva para evitar una lesión.

Duración: cuando el participante haya completado las repeticiones y series

Número de repeticiones: 12

Series: 2

Descripción:

1. El movimiento busca tener inmóvil la articulación del codo solo realizando flexión y extensión
2. Para realizar el movimiento el codo desciende hasta llegar a un ángulo de 90° con respecto al hombro y codo, dependiendo el ejercicio se pueden avanzar más grados de los 90
3. En el ascenso del movimiento el codo llega a los 45° aproximadamente para completar la repetición
4. Durante todo el ejercicio se busca que la posición corporal se encuentre simétrica y que tanto los codos, las muñecas, los hombros y las rodillas se encuentren separados a la misma anchura para tener una mejor postura y evitar lesiones y fatiga

Gráfico o Dibujo:



Objetivo:

Lograr un aprendizaje consciente del musculo.



VARIABLES:

2. Con el paso de las semanas, aumentar carga

Ejercicio No. 2: Bíceps concentrado con apoyo en musculo con mancuerna:

Recursos:

mancuerna

Observaciones específicas a tener en cuenta:

Para este ejercicio es necesario tener precisión en el movimiento.

Duración: cuando haya terminado series y repeticiones

Número de repeticiones: 12

Series:2

Descripción:

1. Dependiendo lo que se busque mejorar con este ejercicio se puede realizar la flexión del codo a 90° o aproximadamente a unos 130° sin hacer la extensión completa para evitar lesiones
2. En la elevación se realiza a 45° aproximadamente sin perder la línea del brazo hacia ningún lado solo arriba y abajo

Gráfico o Dibujo:

Objetivo:

Lograr un aprendizaje consciente del musculo



VARIABLES:

2. Con el paso de las semanas, aumentar carga

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 20 de 28

Ejercicio No. 3: abdominales	
Recursos:	
Colchonetas, maquina	
Observaciones específicas a tener en cuenta en la fase:	
Realizar el ejercicio de acuerdo a la explicación	
Duración: cuando haya terminado series y repeticiones	Número de repeticiones: 25 Series: 2
Descripción: 1. Se ubica el cuerpo en posición decúbito supino 2. Se flexiona la articulación de la rodilla en las 2 piernas para llegar a un ángulo de 90° 3. Se eleva el tronco hasta lograr los mismos 90° de la columna con la cadera 4. Se desciende aproximadamente hasta los 120° con respecto a la cadera	Gráfico o Dibujo: 

Objetivo:

Realizar el movimiento de forma efectiva



FASE final: (10 minutos)

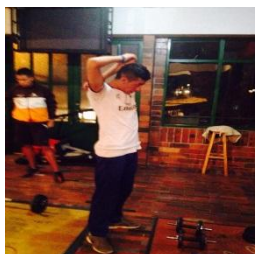
VUELTA A LA CALMA

Área corporal: Tren superior y tren superior e inferior

Técnicas: Se realizara movilidad articular, estiramientos y recuperación cardiovascular

DESCRIPCION: Se realizaran estiramientos en orden caudo - cefálico enfocándose en el tren superior e inferior para evitar lesiones, dolores y tener una buena recuperación del musculo

Gráfico o Dibujo:



 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 23 de 28

4. PRODUCTOS FINALES²:

Presentación de las evidencias y los resultados:
--

5.1 Registro de asistencia.

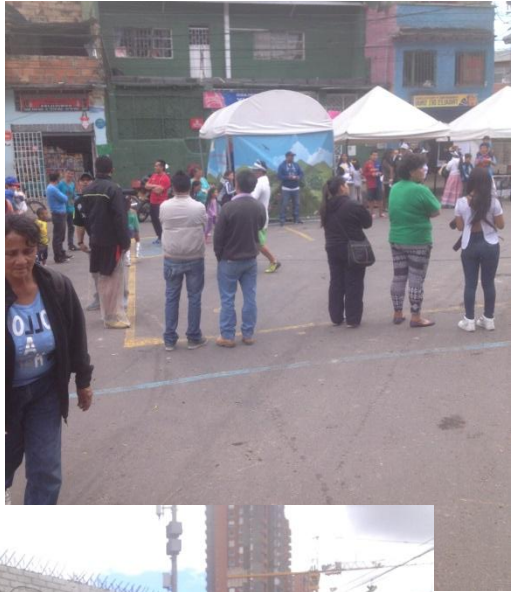
5.2 Registro fotográfico con pie de página.

5.6 Otras herramientas (evidencias).

² Una vez finalizado el proyecto.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 24 de 28

III feria ambiental y territorial

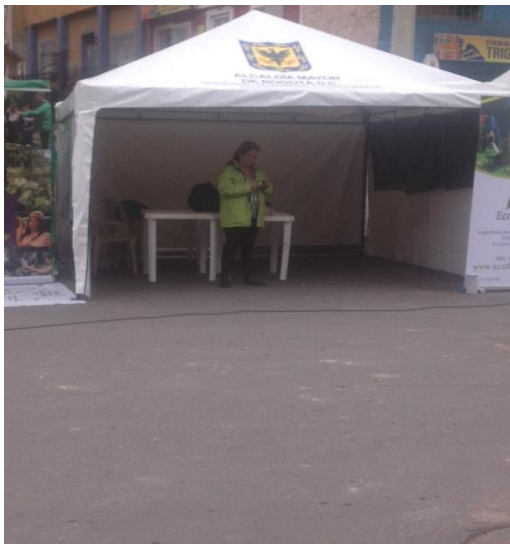


Escenario de la tercer feria ambiental y territorial juegos (rana)



Actividad: carrera de costales.

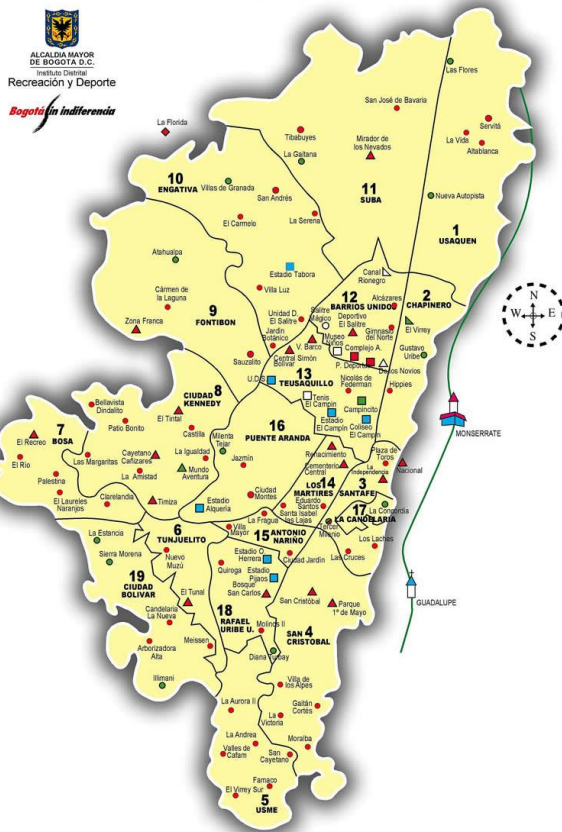
 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 26 de 28



Entidades que apoyaron la comunidad

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 27 de 28

Sistema Distrital de **Parques y Escenarios** de Bogotá



SITIOS DESTACADOS DE LA LOCALIDAD

Los chapinero unos son personajes diversos, vendedores ambulantes, estudiantes, artistas callejeros, lustrabotas, yuppies; está el fotógrafo “de agüita” del Parque Lourdes, el rapero, el ejecutivo de la Zona Rosa, del parque de la 93 o del mirador de La Calera, los cuidadores de carros, los cobradores de peaje de los semáforos, el obrero del barrio alto o los simples transeúntes. Aquí hay sitio y hay espectáculos, pero no siempre condiciones de vida favorables para todos.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL COORDINACIÓN CENTROS DE PROYECCIÓN SOCIAL FORMATO PROYECTOS		
	Versión: 02	Emisión: 10/11/2014	Página 28 de 28

En la parte plana de la localidad, además de las posibilidades de consumo cultural que da la infraestructura existente, se disfruta de espacios recreativos en muy buenas condiciones. Por ejemplo, la Carrera 7ª se transforma en ciclovía los domingos y el Parque Nacional. En el Parque Lourdes, donde los artesanos tienen su lugar de trabajo, se congregan no solo los feligreses tradicionales de la iglesia, sino también desempleados, indigentes, comerciantes y vendedores ambulantes.

En Chapinero se encuentra una de las ofertas de educación superior, técnica y tecnológica más grandes con la que cuenta la Ciudad; no sólo por tener en la localidad sus sedes sino por las carreras profesionales que ofrecen. Igualmente amplia es también la oferta en educación no formal.