

Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas para la promoción de hábitos saludables en la población de 40 a 64 años del barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira.

Autores

Claudia Marcela Pinza Rojas
Juan Sebastián Pizarro Ramírez

Universidad del valle
Instituto de educación y pedagogía
Área de educación física y deportes
Licenciatura en educación física y deportes
Palmira
2019

Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas para la promoción de hábitos saludables en la población de 40 a 64 años del barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira.

Autores

**Claudia Marcela Pinza Rojas
Juan Sebastián Pizarro Ramírez**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
Licenciado en Educación Física y Deportes**

Director

LIC. ALBERTO LLANOS

Universidad del valle

Instituto de educación y pedagogía

Área de educación física y deportes

Licenciatura en educación física y deportes

Palmira

2019

Firmas del jurado

Firma del presidente del Jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del director

Fecha:

Dedicatoria

*Dedico esta investigación a,
Mi honorable padre, Edilberto,
A mi recordada madre, María Rubí,
A mi amada y hermosa novia, Daniela,
A mis excelentes hermanos, Diana, Carolina, Ana Milena y Cristian,
A mi fiel mascota, Tony.
Quienes me ayudaron y acompañaron en mi proceso profesional
Mil gracias por su apoyo y paciencia.
Juan Sebastián Pizarro Ramírez*

*A mi madre y hermanos,
la razón de mi vida,
y mi motivación diaria.
Con todo mi amor y gratitud.
Claudia Marcela Pinza Rojas*

Agradecimientos

Agradecemos a Dios y a nuestras familias que son el núcleo de nuestras vidas, su respaldo nos permitió cumplir este objetivo.

Al licenciado Alberto Llanos, nuestro asesor por su excelente colaboración, apoyo, responsabilidad, interés académico y profesional, al igual que a los docentes Edwin, Alonso, Oliver, Walter, María Elena, Arnulfo, el enfermero Juan David quienes intervinieron en el inicio y el desarrollo de esta iniciativa, valoramos sus aportes, enseñanzas y todos aquellos aprendizajes compartidos, sin duda a nuestros participantes por su colaboración, voluntad y confianza que hicieron de esta experiencia algo posible, finalmente, a nuestros compañeros y amigos, por escucharnos, por los consejos, ayudas y aportes, hacen parte de nuestro crecimiento personal y profesional.

Muchas gracias.

Contenido

Antecedentes (revisión bibliográfica)	19
Planteamiento del problema	24
Pregunta de investigación	26
Justificación	27
Objetivos	29
Objetivo general	29
Objetivos específicos	29
Marco de referencia	30
Referente contextual	30
Referente legal	31
Referente conceptual	33
Educación física	33
Métodos de enseñanza de la educación física	34
Hábitos o estilos de vida saludables	35
Actividad física	38
Importancia	38
Beneficios	40
La actividad física como transmisor de valores sociales y personales	41
Recomendaciones de la OMS (18 – 64 años)	42

Planes de actividad física	43
Recreación, ocio y tiempo libre	43
Sectores que aborda	45
El juego	45
Estrategia Metodológica	47
Enfoque	47
Metodología	47
Técnicas de recolección de información	52
Encuesta	52
Observación	53
Encuesta de satisfacción escala Likert	53
Población y muestra	53
Criterios de exclusión.....	53
Resultados y discusión	56
Observación inicial	56
Tabulación de la primera encuesta	56
Análisis de resultados.....	66
Observaciones	67
Encuesta de satisfacción.....	68
Análisis de encuesta de satisfacción	69

Asistencia	70
Conclusiones	71
Recomendaciones.....	73
Cronograma de actividades de la investigación	74
Referencias bibliográficas.....	75
Anexos.	79

Lista de figuras

<i>Figura 1.</i> Parque Urbanización Plaza Campestre (Fuente: Elaboración propia.)	26
<i>Figura 2.</i> Métodos de enseñanza de la educación física (Fuente: Delgado, M. Tomado de Navarrete, 2010)	34
<i>Figura 3.</i> Pirámide nutricional (Fuente: Borja, Barba y Cañada, Jugamos todos, 2011)	37
<i>Figura 4.</i> Etapas de la investigación Acción. (Fuente: Briones, 1996)	47
<i>Figura 5.</i> Grupo de adulto mayor realizando caminata. (Fuente: Elaboración propia.)	48
<i>Figura 6.</i> Publicidad para la promoción del plan Mañanas Activas. (Fuente: Elaboración propia)	50
<i>Figura 7.</i> Publicidad primera sesión del plan Mañanas Activas. (Fuente: Elaboración propia)	51
<i>Figura 8.</i> Publicidad final para la promoción del plan Mañanas Activas. (Fuente: Elaboración propia)	52
<i>Figura 9.</i> Observación inicial. (Fuente: Elaboración propia)	56
<i>Figura 10.</i> Observaciones de cada sesión. (Fuente: Elaboración propia)	67
<i>Figura 11.</i> Cronograma de actividades de la investigación (Fuente: Elaboración propia)	74

Lista de gráficos

<i>Gráfico 1.</i> Nivel educativo de la muestra (Fuente: Elaboración propia)	31
<i>Gráfico 2.</i> Número de participantes (Fuente: Elaboración propia.).....	54
<i>Gráfico 3.</i> Estado de salud de los participantes (Fuente: Elaboración propia.)	55
<i>Gráfico 4.</i> Resultados de hábitos. Consumo de licor. (Fuente: Elaboración propia)	57
<i>Gráfico 5.</i> Resultado de hábitos. Consumo de cigarrillo (Fuente: Elaboración propia)	57
<i>Gráfico 6.</i> Resultado de hábitos. Trabajo nocturno. (Fuente: Elaboración propia)	58
<i>Gráfico 7.</i> Resultado de hábitos. Hora de acostarse. (Fuente: Elaboración propia)	58
<i>Gráfico 8.</i> Resultado de hábitos. Consumo de comida chatarra. (Fuente: Elaboración propia)	59
<i>Gráfico 9.</i> Resultado de hábitos. Consumo de agua diario. (Fuente: Elaboración propia).....	59
<i>Gráfico 10.</i> Resultado de hábitos. Comidas en el día. (Fuente: Elaboración propia)	60
<i>Gráfico 11.</i> Resultado de hábitos. Proporción de las comidas. (Fuente: Elaboración propia).	60
<i>Gráfico 12.</i> Resultado de hábitos. Saltarse las comidas. (Fuente: Elaboración propia)	61
<i>Gráfico 13.</i> Resultado de hábitos. ¿Qué hace después de comer? (Fuente: Elaboración propia)	61
<i>Gráfico 14.</i> Resultado de hábitos. ¿Ve televisión mientras come? (Fuente: Elaboración propia)	62
<i>Gráfico 15.</i> Resultado de hábitos. Tiempo de televisión en el día. (Fuente: Elaboración propia)	62
<i>Gráfico 16.</i> Resultado de hábitos. Actividades que realiza en el tiempo libre. (Fuente: Elaboración propia.)	63
<i>Gráfico 17.</i> Resultados de la realización de actividad física. ¿Camina para ir al trabajo? (Fuente: Elaboración propia.)	64

Gráfico 18. Resultado de la realización de actividad física. ¿Para desplazarse a otros sitios elige caminar? (Fuente: Elaboración propia.) 64

Gráfico 19. Resultados de la realización de actividad física. ¿Practica algún deporte? (Fuente: Elaboración propia.) 65

Gráfico 20. Resultados de la realización de actividad física. ¿Asiste al gimnasio? (Fuente: Elaboración propia.) 65

Gráfico 21. Resultados de la encuesta de satisfacción. Contenido del plan. (Fuente: Elaboración propia.)..... 68

Gráfico 22 .Resultados de la encuesta de satisfacción. Instructores. (Fuente: Elaboración propia.) 68

Gráfico 23. Resultados de la encuesta de satisfacción. Participantes. (Fuente: Elaboración propia.)..... 69

Gráfico 24. Asistencia promedio por semana de cada mes. (Fuente: Elaboración propia). 70

Lista de tablas

Tabla 1. Valores indicadores de los dominios de contenido que transmite la actividad física y el deporte.	42
Tabla 2 Distribución de la muestra	54

Lista de anexo

Anexo 1. Diario de campo, que lleva el registro de las sesiones y en el que se registran las observaciones realizadas en el curso de las actividades.	79
Anexo 2. Encuesta tipo cuestionario para la identificación de hábitos, y uso del tiempo libre en la población participante.....	79
Anexo 3. La encuesta número dos es una encuesta escala Likert y se utilizará posterior a tres meses de la aplicación del Plan Mañanas Activas, para conocer la opinión de los participantes sobre el plan y su experiencia.	83
Anexo 4. Diario de campo primera sesión, hábitos saludables, actividad física, aprovechamiento del tiempo libre.	86
Anexo 5. Diario de campo tema hábitos saludables	87
Anexo 6. Diario de campo tema hábitos saludables	89
Anexo 7. Diario de campo tema hábitos saludables	90
Anexo 8. Diario de campo tema actividad física.	91
Anexo 9. Diario de campo tema actividad física.	93
Anexo 10. Diario de campo tema actividad física.	94
Anexo 11. Diario de campo tema actividad física.	96
Anexo 12. Diario de campo tema aeróbicos Step	97
Anexo 13. Diario de campo tema aeróbicos Kickboxing	98
Anexo 14. Diario de campo tema actividad física	99
Anexo 15. Diario de campo tema actividad física	100
Anexo 16. Diario de campo tema actividad física	101
Anexo 17. Diario de campo tema actividad física	103

Anexo 18. Diario de campo tema actividad física	104
Anexo 19. Diario de campo tema actividad física	105
Anexo 20. Diario de campo tema planes complementarios.....	106
Anexo 21. Diario de campo tema planes complementarios.....	108
Anexo 22. Diario de campo tema planes complementarios.....	109
Anexo 23. Diario de campo tema planes complementarios.....	110
Anexo 24. Diario de campo tema planes complementarios.....	111
Anexo 25. Diario de campo tema planes complementarios.....	112
Anexo 26. Registro fotográfico actividad física.	113
Anexo 27. Registro fotográfico plan complementario.....	114
Anexo 28. Registro fotográfico actividad física.	115
Anexo 29.Registro fotográfico plan complementario.....	116
Anexo 30. Registro fotográfico plan complementario.....	117
Anexo 31. Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas para la promoción de hábitos saludables en la población de 40 a 64 años del barrio urbanización plaza campestre.	118

Resumen

Este trabajo consistió en el diseño y aplicación de un plan de educación y actividad física recreativa denominado Mañanas Activas, con el cual se hizo una intervención en el barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira para promover hábitos saludables, orientar sobre la práctica de actividad física y el buen uso del tiempo libre. Se enmarca en el tipo de investigación Acción- Participación de enfoque cualitativo. Se convocó a la población por medio del presidente de la junta de acción comunal del barrio, donde se conformó una muestra de 18 participantes entre los 40 y 64 años, a los que se le aplicó una encuesta como diagnóstico, para la identificación de datos y la recolección de información para el inicio del estudio, que cuyo análisis permitió el diseño del plan. Durante la aplicación se utilizaron diarios de campo como instrumento para la técnica observación, para determinar la asistencia y las temáticas de las clases, por último, una encuesta escala Likert que evaluó la percepción de los participantes y su experiencia con el plan.

Palabras claves: Educación física, hábitos saludables, actividad física, recreación, aprovechamiento del tiempo libre.

Abstract

This work consisted in the design and application of a plan of education and recreational physical activity called Active Mornings, with which an intervention was made in the Plaza Campestre Urbanization neighborhood of the city of Palmira to promote healthy habits, guide on the practice of activity physical and good use of free time. It is framed in the type of research Action-Participation qualitative approach. The population was summoned through the president of the community action board of the neighborhood, where a sample of 18 participants was formed between 40 and 64 years old, to which a survey was applied as a diagnosis, for the identification of data and the collection of information for the beginning of the study, whose analysis allowed the design of the plan. During the application, field diaries were used as an instrument for the observation technique, to determine the attendance and the themes of the classes, finally, a Likert survey that evaluated the participants' perception and their experience with the plan.

Keywords: Physical education, healthy habits, physical activity, recreation, use of free time.

Introducción

Este estudio tiene como objetivo promover hábitos saludables en la población de 40 a 64 años del barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira. El trabajo hace parte del grupo Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAVI), está fundamentada en la línea de investigación Pedagogía de la actividad física, con énfasis en recreación y su campo de aplicación es la educación comunitaria, debido a que no hace parte de la educación formal y está dirigida a una población abierta.

El trabajo, fue llevado a cabo gracias a la disposición de la junta de acción comunal, porque, a través de ella, se hicieron las reuniones con la comunidad para la socialización y aprobación de la propuesta, la cual fue diseñada a partir de las sugerencias de quienes asistieron a los encuentros programados.

Este trabajo hace parte de la investigación acción-participación de enfoque cualitativo, que consiste en el estudio de una comunidad en cualquier aspecto que el investigador considere que deba intervenir en función de ella y en la que participan activamente los sujetos de estudio.

Para caracterizar a la población con la que se trabajó fue necesario un diagnóstico para la recolección de datos, para ello se utilizó una encuesta, y previamente una guía de observación, todo esto con el fin de elaborar la propuesta, la observación que se realizó durante el proceso de investigación fue apoyada con diarios de campo y una encuesta final escala Likert con la que se evaluó el grado de satisfacción y percepción una vez terminó la intervención.

Los participantes, quienes voluntariamente asistieron a las sesiones durante los tres meses de aplicación, realizaron actividades recreativas en el parque del mismo barrio y en dos lugares más, el bosque municipal de Palmira y la reserva natural Nirvana, en donde profundizaron sus conocimientos sobre las temáticas, aprovechamiento del tiempo libre, orientaciones en la práctica adecuada de la

actividad física y los hábitos que acompañan un estilo de vida saludable, los tres pilares que se enmarcaron en este proyecto de intervención comunitaria.

De esta manera, se lograron los objetivos que fueron propuestos para este trabajo, promover hábitos saludables, brindar alternativas para el uso del tiempo libre, además, se crearon lazos de amistad entre los participantes, quienes disfrutaron de las clases y obtuvieron conocimientos en el cuidado y bienestar del cuerpo.

Antecedentes (revisión bibliográfica)

Son pocas las investigaciones que diseñan e implementan planes de actividad física para la educación en el buen uso del tiempo libre, la adquisición de hábitos saludables y el cumplimiento de los niveles mínimos de actividad en la población adulta de 40 a 64 años.

Los planes de actividad física se han utilizado para varios fines, por ejemplo, la investigación “Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la fundación SILOÉ” (Camargo, Cárdenas y Cruz, 2012, p. 1). Consistió en un programa enfocado en ver la influencia que tiene la práctica de actividad física sobre la autoestima, utilizando deportes de conjunto como el baloncesto, voleibol o fútbol para tratar valores sociales, entre ellos el trabajo en equipo y la toma de decisiones a partir del trabajo cooperativo. Los participantes fueron 15 jóvenes internos de diez y siete (17) a treinta y dos (32) años de edad (hombres en su totalidad) con problemas de drogadicción, que se encontraban en un proceso de rehabilitación y quienes en la institución contaban con un espacio recreativo que fue utilizado para la aplicación de las actividades, las cuales pretendían aumentar, mejorar o fortalecer la autoestima.

Fue una investigación Acción - Participación, para la cual utilizaron como instrumentos la encuesta, la observación y diario de campo para las actividades. Los resultados demostraron que hubo mejoría en la autoestima, autopercepción, en el cambio de actitud frente a sí mismos, a sus compañeros y a las actividades, lo que concluye que al realizar actividad física se interviene en la calidad de vida de las personas de manera positiva a nivel social, comportamental y personal.

Esta propuesta es útil, por el tipo de investigación al que hace parte, siendo un ejemplo para este trabajo en las pautas a seguir para intervenir la población y en el fomento de la actividad física, con la

que se pueden obtener desde un punto de vista diferente al rendimiento físico, otros beneficios importantes para la salud.

Otro ejemplo de planes de actividad física es la investigación titulada “Implementación de un programa de actividad física para madres gestantes del SENA complejo central, enfocado a mantener un estilo de vida saludable” (Correa y Gil, 2016, p. 1), esta vez fue ejecutado en mujeres gestantes con el objetivo de mantener y mejorar la condición física y prevenir el sobrepeso en ellas. Inicialmente, veintinueve (29) mujeres embarazadas aceptaron participar, entre ellas cuatro (4) cumplieron con los criterios de exclusión y trece que se vincularon. Fue una investigación cualitativa de corte descriptivo, en la cual se utilizó la encuesta semiestructurada, para hallar, peso, estatura, índice de masa corporal (IMC), presión arterial y con el análisis de los resultados de estas, diseñaron y ejecutaron los planes individualizados, tests para medir la condición física inicial y llevar un control del progreso y los resultados finales.

Durante la investigación la muestra seleccionada tuvo deserciones debido a inconvenientes laborales y complicaciones en el embarazo, finalizando el estudio con cuatro (4) personas. Los resultados fueron; un balance positivo en cuanto a las variables fisiológicas mencionadas, se mantuvo el peso, el IMC, se disminuyeron dolores articulares, al igual que las complicaciones durante el parto.

De este modelo de intervención que estuvo enfocado en el área de la salud y condición física, se rescató que el embarazo no es un impedimento para ser realizar actividad física o ejercicio, aunque se mantenga la cultura de que podría ser riesgoso, lo cual es cierto solo en casos particulares y da cuenta de la necesidad de educar a las comunidades en temas como este.

Dentro de la actividad física se puede incorporar la recreación que, “aporta a través de las actividades lúdicas, al fomento de hábitos de vida más saludable y al mejoramiento de las condiciones de salud” (García, 2017, p. 15). La investigación: “El aporte de la recreación dirigida a las personas con

enfermedades crónicas no transmisibles del Programa de Salud de Cosmitet - IPS Ferrocarriles y Puertos de Colombia de Cali” (García, 2017, p. 1), se realizó con sesenta (60) personas mayores de cuarenta cinco (45) años inscritas al Programa de Salud de Cosmitet pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que se organizaron en cuatro (4) grupos de quince (15) participantes para los recreadores y sus acompañantes. Se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: el estado del paciente con ECNT, sus hábitos de vida, la incidencia del programa aplicado y su intervención enfocada en la actividad social, emocional y la funcionalidad de sus participantes. El estudio fue de tipo descriptivo, se utilizaron encuestas tipo cuestionario, entrevistas, diarios de campo, registro documental, observación directa, fotografías y videos, como instrumentos para diagnosticar y determinar las variables anteriormente mencionadas.

Se concluyó una aceptación por parte de la identidad y el personal de la salud, los familiares y los mismos pacientes, quienes cambiaron la percepción de la actividad recreativa, entendiéndolo como un factor que contribuye al bienestar físico y emocional, se lograron cambios positivos a nivel personal y anímico, se fortalecieron los vínculos entre los pacientes, personal médico, acompañantes. Finalmente, el estado de ánimo de los pacientes mejoró, al entender su enfermedad y cómo llevar una vida de buenos hábitos con ella, todo esto a partir del lenguaje lúdico y dinámico de la intervención. Esta propuesta, aporta la importancia de observar a la comunidad desde una perspectiva más humana, al tener en cuenta cómo se sentían y se percibían asimismo los pacientes desde su padecimiento y desde ahí realizar una intervención amigable que les enseñara a sobrellevar su enfermedad, es decir, propuestas alternativas que sean significativas en el logro de sus propósitos.

El “Módulo de profundización en recreación y manejo del tiempo libre” (Abella, Fonseca, Piratova y Ruiz, 2018, p. 1). Este módulo por su parte es un apoyo conceptual del oficio del recreador desde una perspectiva amplia, los campos de aplicación y acción de la recreación, entre ellos, destacamos, los

sectores comunitario, deportivo, pedagógico y turístico – ambiental, los conocimientos que deben poseer en su quehacer profesional como agentes de intervenciones integrales, que fomentan espacios de ocio para el disfrute y que son apoyados por políticas para el bienestar social. Está dirigido a todo aquél que se interese por conocer la recreación, respondiendo a los interrogantes: ¿qué es? ¿Cómo se trabaja? ¿Cuáles son sus alcances? y especialmente a los estudiantes de últimos semestres, para quienes está direccionado con el fin de orientarlos en su práctica.

Fue considerado para este trabajo, por ser la recreación; un ejercicio inclusivo que puede ser abordado desde diferentes campos y que al llevarse a la práctica como metodología de enseñanza o promoción (cualquiera que sea su objetivo), es bien aceptado por el grupo al que vaya dirigido, por ende, tiene un mayor alcance en la comunidad por su experiencia significativa a nivel personal o social.

En el estudio “La actividad física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio Libertador del municipio de Guateque - Boyacá” (Vargas, 2016, p.1), participaron 15 mujeres entre los cuarenta (40) y sesenta (60) años, que fueron observadas previamente por el investigador y a las cuales se les aplicó tests para medir sus capacidades físicas antes y después de la intervención. El trabajo consistió en mejorar la condición física de estas mujeres, por medio de un manual de actividad física y del uso del parque biosaludable que contaba con diez (10) máquinas y que por desconocimiento y falta de divulgación no era utilizado, Fue una investigación pre - experimental, con alcance descriptivo y enfoque mixto, como instrumentos utilizó: la observación directa, el cuestionario GPAQ corto, y encuesta de satisfacción a la población. Como resultado, la investigación no fue concluyente, puesto que, la población no tenía control en otras variables y no estaba sometida a un estudio más preciso. Sin embargo, la orientación que se llevó a cabo, permitió un mayor uso del parque y motivación para realizar actividad física. Este estudio, proporciona la idea de utilizar y educar sobre los espacios ya

existentes, lo cual resultaría útil, económico y beneficioso, pues los usuarios utilizarían estos recursos, como son los parques biosaludables y los educadores desarrollarían nuevas rutinas con las que pueden fomentar y a su vez educar sobre actividad física.

Planteamiento del problema

Actualmente “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud” (OMS, s.f, p.1), hay que considerar que en Palmira donde el crecimiento de la población va en aumento, a su vez lo hace la inactividad física. OMS (s.f, p. 2) afirma lo siguiente:

Con respecto a la inactividad física, es debido a que la urbanización ha creado factores por los cuales no favorece la realización de actividad física, como la superpoblación, aumento de la pobreza, la criminalidad, la gran densidad del tráfico, la mala calidad del aire y la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Además “La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (OMS, s.f, p. 5). Aunque el juego se enfoca especialmente en edades tempranas, tiene una incidencia en el ámbito personal a nivel emocional y social del adulto, reduciendo el estrés, como se evidencia en la investigación: El aporte de la recreación dirigida a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en donde consiguieron potencializar el estado anímico de los pacientes que debido a su patología se identificaban con tristeza, soledad, resignación hacia la vida y su experiencia con los recreadores, les ayudó a transformar su autopercepción, entender su enfermedad y a mejorar su relación con el personal de atención (García, 2017) . Otro ejemplo de la influencia del juego en la capacidad cognitiva y resolución de problemas en el adulto, se encuentra en el estudio que se realizó en la fundación SILOÉ para jóvenes con problemas de drogadicción, quienes al inicio, denotaban su falta de autoestima, de empatía hacia los demás y conforme avanzan las sesiones, los jóvenes demuestran cambios positivos, mayor autoestima, respeto por el otro y por sí mismos, lo que indica que también, el juego simplifica la relación con otros y facilita la incorporación a la vida comunitaria (Camargo, et al, 2012).

En la ciudad existen lugares adaptados para realizar actividad física, desde parques biosaludables, (máquinas prediseñadas ubicadas en una zona verde, para ser utilizados por cualquier transeúnte), canchas, parques, ciclorutas, un programa como la Ciclovida promocionada por el IMDER, que se programa cada domingo en los cuatro puntos cardinales de Palmira, además, los grupos de corredores que se han formado en algunos barrios, sin embargo, el uso de los espacios anteriormente mencionados o la participación en esas actividades por parte de los habitantes es individualizado, en algunos casos, inadecuado y/o escaso. Los factores que estarían implicados en este tipo de situaciones son; el desconocimiento, el interés en realizar determinadas actividades, la falta de orientación por parte de profesionales en el área recreativa o deportiva y, por último, el mal uso del tiempo libre debido en algunos casos a la demanda laboral de cada habitante, esto demuestra que aún con los programas existentes, es necesario crear otros mecanismos de participación, en donde los ciudadanos puedan conocer, aprender e integrarse en los espacios que promocionan la actividad física. Vargas (2016, p.1) en su investigación “La actividad física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio Libertador del municipio de Guateque – Boyacá” concluye y recomienda que espacios como los parques biosaludables son la mejor manera para promover hábitos saludables y que por ello es necesario educar sobre su uso lo que impulsaría a las personas a utilizarlos, disminuyendo así el riesgo de lesiones y mejorando la calidad de vida de los usuarios.

La comunidad de la urbanización plaza campestre, cuenta con un parque público en buenas condiciones, amplio, con zonas verdes y senderos, apto para la práctica de cualquier actividad incluyendo la física.



Figura 1. Parque Urbanización Plaza Campestre (Fuente: Elaboración propia.)

En una reunión con las personas del sector, estas manifestaron que en las clases de bailoterapia que se dictan en el barrio, su asistencia es poco frecuente, argumentando que la hora no era la mejor y que tenía un costo voluntario a partir de mil pesos, además, demostraron disposición en realizar otro tipo de actividades, esto muestra la falta de iniciativa, recursividad, compromiso, constancia e interés, y la necesidad de otras ofertas por parte de la junta de acción comunal.

Pregunta de investigación

¿Es pertinente el plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas como estrategia para la promoción de hábitos saludables en personas de 40 a 64 años del barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira?

Justificación

Este estudio consistió en una propuesta educativa de actividades dirigidas, que pretendían estimular a la población adulta a interesarse y conocer, sobre la importancia de la práctica de actividad física, el correcto uso del tiempo libre y los hábitos que acompañan un estilo de vida saludable acorde a sus necesidades. Esto se logró utilizando métodos educativos en el área de educación física, que no debe encerrarse solo en la enseñanza escolar, sino que debe abordarse en un sentido amplio en el desarrollo, la formación del cuerpo y la motricidad del ser humano en cualquier edad. Sánchez Bañuelos (1996, p. 88) afirma lo siguiente:

No se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas, ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa permanente sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante dentro del concepto de educación continua de la persona.

Las actividades se fundamentaron en la sensibilización hacia la comunidad sobre la importancia de tres aspectos que intervienen en la salud y el bienestar de las personas, la práctica de actividad física, el uso del tiempo libre y los hábitos saludables con que se logran beneficios en la salud. La OMS (s.f, 2010, p. 3) menciona lo siguiente:

La actividad física regular y en niveles adecuados, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, de colon, depresión, riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y, es fundamental para el equilibrio energético y control del peso.

Con esta iniciativa se quiso llegar a más personas, por ello, los asistentes de otros sectores diferentes a la Urbanización Plaza Campestre que desearon integrarse también pudieron hacerlo.

Fue una propuesta de actividades enfocadas en las tres temáticas mencionadas, que buscó fomentar hábitos saludables. Se llevó a cabo tres veces a la semana con intensidad de una hora por sesión, durante 3 meses, tiempo en el cual, el cuerpo se adapta a los estímulos dados, apareciendo cambios en

respuesta a estos, en conjunto con otros factores importantes como la alimentación, la ingesta adecuada de agua, las horas de sueño, la disminución o aumento del consumo de sustancias como el alcohol y cigarrillo, de los cuáles se hicieron clases como método de enseñanza y recomendaciones, pero, no se tuvo ningún control sobre ellos.

La realización de este trabajo permitió reflejar los conocimientos teóricos adquiridos como estudiantes de licenciatura en educación física y deportes, aquellos que fueron esenciales para el diseño y ejecución del plan, el cual logró ser innovador en su contenido aportando a la comunidad académica una estrategia efectiva para la promoción de hábitos saludables y la práctica de actividad física en el tiempo libre en poblaciones diferentes a la escolar.

Objetivos

Objetivo general

Promover el Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas en la población de 40 a 64 años del barrio urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira para la promoción de hábitos saludables.

Objetivos específicos

- Identificar qué uso le dan al tiempo libre los habitantes de la Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira, para conocer sus hábitos, qué actividades realizan y con qué frecuencia.
- Diseñar e implementar el Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas para la promoción de hábitos saludables en la población de 40 a 64 años en el barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira.
- Observar la asistencia, para determinar la participación de la comunidad en el Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas en la población de 40 a 64 años del barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira
- Evaluar la percepción de los participantes en la ejecución del Plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas, para conocer de su experiencia como asistentes.

Marco de referencia

Referente contextual

El barrio urbanización plaza campestre fue construido por el consorcio Moreno Tafurt en el lote ubicado entre las calles 42 y 44 y entre las carreras 11 y 15 al nororiente del municipio de Palmira.

Consortio Moreno Tafurt (s. f) describe el proyecto así:

Toda la urbanización se emplaza alrededor de un gran parque central, que refuerza la intención de consolidar la imagen de la agrupación respecto al sector, y genera un espacio de pulmón verde que equilibre ambientalmente, y un espacio fundamental de recreación del sector.

Alrededor de ese gran parque central se encuentran 312 viviendas de estrato socioeconómico cuatro (4), donde, “habitan 1.123 personas incluido todos los grupos de edad y ambos sexos” (Anuario estadístico de Palmira, 2017, p. 37).

El barrio, aún no cuenta con una sede comunal porque deben terminar dos (2) proyectos de vivienda contiguos a este. La junta de acción comunal está legalmente constituida por el presidente Wilson Abril y cuatro (4) miembros ejecutivos. También cuenta con un comité de trabajo y la comisión de convivencia.

Actualmente tienen aprobados tres (3) programas para la promoción de actividad física y deporte realizados en el parque: grupo de adulto mayor integrado por personas mayores de sesenta (60) años que se reúnen los días lunes, miércoles y viernes de seis (6) a siete (7) de la mañana; Escuela de Fútbol “Liverpool” para niños de cinco (5) a trece (13) años, que entrenan de seis (6) a siete (7) de la noche, simultáneamente, asiste un instructor de bailoterapia donde participan los padres de los niños vinculados a esta escuela y demás personas del barrio.

La administración municipal, a través, de la gestora social donó uniformes para los niños que se inscribieron en la escuela de fútbol. Wilson afirma que se hizo una solicitud para la construcción de un

“parque biosaludable”, que cuenta con máquinas para realizar ejercicios específicos y están a la espera de su aprobación.

Las características de esta urbanización son las de un barrio residencial, en donde se encuentran negocios en su mayoría familiares (tiendas, droguerías, salón de belleza, cacharrerías y puestos de comida rápida), una estación de gasolina. En la calle 42 la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso con formación básica, media y técnica. Finalmente, la Universidad Pontificia Bolivariana de carácter privado para la educación superior, ubicada sobre la calle 44.

Para conocer el nivel educativo de la muestra que participó de este proyecto se realizó una encuesta que arrojó los resultados que se evidencian en el gráfico 1.

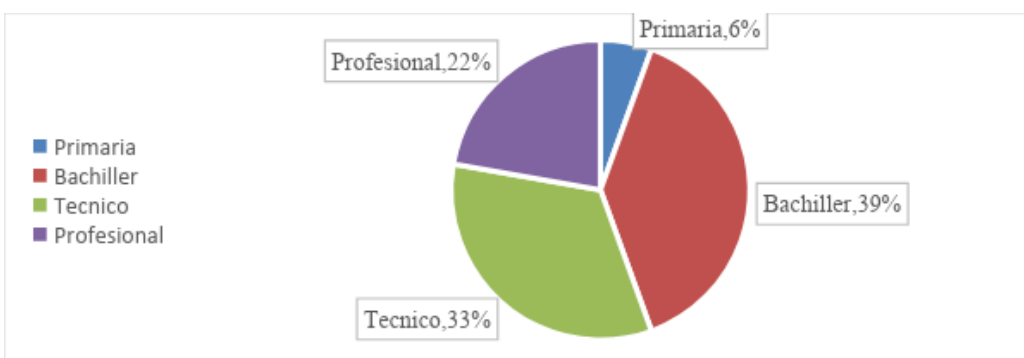


Gráfico 1. Nivel educativo de la muestra (Fuente Elaboración propia)

Se observa que el 22% de la muestra tiene estudios profesionales, el 33% estudios técnicos, el 39% estudios de bachillerato y el 6% estudios de primaria para un total del 100%. El nivel de formación que predomina en la muestra es el de bachiller y técnico.

Referente legal

Dentro del marco legal se ha incluido la normatividad relacionada al deporte, la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, porque reglamenta el desarrollo de programas de promoción de actividad física y busca fomentar estas actividades a toda la población.

La actividad física como cualquier movimiento corporal está inmerso en el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así, la CONSTITUCIÓN POLÍTICA (1991 ART. 52) consolida lo siguiente:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Así mismo, la LEY 181 de 1995, lo cual dicta disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y crea el sistema nacional del deporte, tiene como objetivo general:

El patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre {...} en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

El PROYECTO DE LEY NÚMERO 200 (SENADO, 2018, ART. 3) por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte. Tiene como objeto formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

Referente conceptual

El marco teórico se construyó bajo el concepto de educación física que incluye la definición de hábitos o estilos de vida saludable, hábitos nutricionales, el consumo de sustancias perjudiciales, la importancia de la actividad física desde la salud y la educación, los beneficios generales y específicos en la salud, las recomendaciones y niveles mínimos de actividad física en la población adulta de edades comprendidas entre 18 a 64 años, los valores que transmite su práctica, el concepto de recreación desde los sectores que aborda (turístico-ambiental, deportivos, comunitario y pedagógico), ocio, tiempo libre y el juego. Marco teórico que orientó el diseño del Plan de actividad física Mañanas Activas, que tuvo la finalidad de promover el buen uso del tiempo libre y la adquisición de hábitos saludables.

Las recomendaciones de la OMS en los niveles mínimos requeridos de actividad física permitieron conceptualizar el plan Mañanas Activas, en cuanto a la importancia y los beneficios de realizar actividad física, que ayudaron a concientizar y lograr compromiso en los participantes, así mismo, el tipo de actividades a realizar, duración de las sesiones, frecuencia, intensidad y volumen de cada ejercicio por semana o tema.

Educación física

La educación física es una “disciplina científica cuyo objetivo de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos.” (Ley 181, 1995, p. 4). Como disciplina de la educación puede materializar sus objetivos desplegando su accionar con sujetos sanos, respetando las características biológicas, psicológicas y sociales de las diferentes etapas evolutivas del ser humano. (Centurión, S. 2001, p. 18)

La educación física no solamente promueve el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana. (MEN, 2010, p. 10)

La educación física es para los autores de este estudio, la ciencia que interviene en función del bienestar del ser humano a nivel físico y mental, con el fin de prevenir patologías y promover estilos de vida saludable.

Métodos de enseñanza de la educación física.

Los métodos de enseñanza son los que permiten abordar las temáticas de las sesiones desde diferentes posturas con respecto a la relación docente - estudiante, para conseguir a partir de ellas un mismo resultado, el aprendizaje significativo de los contenidos. A pesar de que este estudio hace parte de la educación informal, es importante destacar estos conceptos porque es para lo que se están preparando los autores de este estudio, ser docentes. Entre ellos se destacan los métodos tradicionales como los más utilizados, los que fomentan la participación del alumno y los que implican cognoscitivamente al alumno como se muestra en la figura 2.

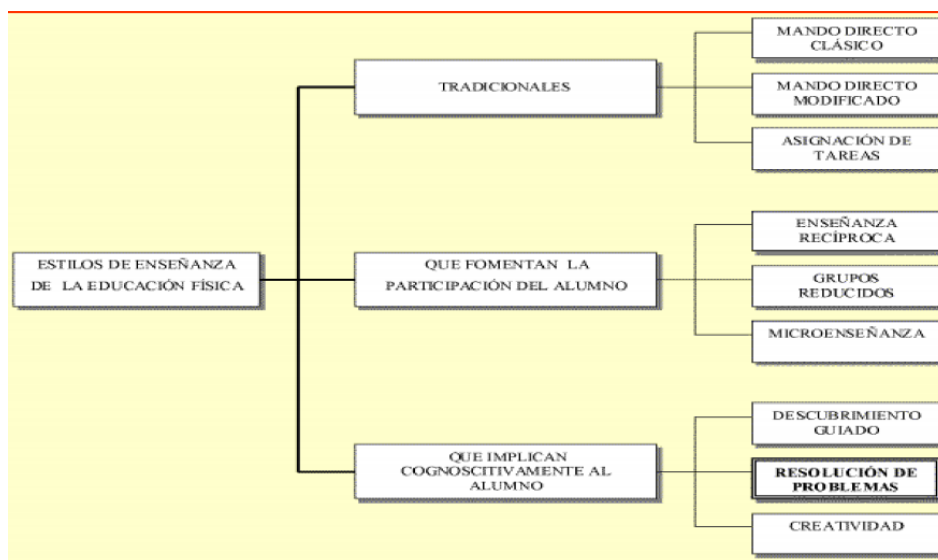


Figura 2. Métodos de enseñanza de la educación física (Fuente: Delgado, M. Tomado de Navarrete, 2010)

A continuación, se describirán los métodos que se utilizaron para la ejecución del Plan Mañanas Activas.

Mando directo modificado.

“Explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo”. (Delgado, M, citado por Bellido, I. 2010, p.6)

Este método se utilizó en las sesiones en las que no era estrictamente necesario que el participante siguiera la instrucción al pie de la letra y se le daba la oportunidad de ser partícipe de la instrucción.

Grupos reducidos.

“Profesor planifica la tarea y determina los aspectos a observar, ofreciendo el conocimiento de los resultados sobre el alumno...” (Delgado, M, citado por Bellido, I. 2010, p.8)

Por su parte este método fue utilizado cuando las temáticas ya habían sido anteriormente vistas y daban paso a hacer mayores correcciones y a un mayor aprendizaje.

Descubrimiento guiado.

“El docente plantea una o varias tareas... donde se va descubriendo la única solución. Las soluciones menos adecuadas se van desechando, es decir, existe un solo resultado final.” (Navarrete, 2010, p. 13)

En este tipo de método los protagonistas eran los participantes, se le daban pocas indicaciones, mientras que el curso de la clase era direccionada por ellos.

Hábitos o estilos de vida saludables

Es una “disposición adquirida por actos reiterados, ya sea por la costumbre, la destreza o la necesidad. Viene a constituirse como destreza o aumento de las capacidades como resultado de un ejercicio prolongado” (Bolaño, 2006, p. 72)

Los hábitos y estilos de vida, están determinados por factores como la cultura, la profesión y aprendizajes adquiridos en los años de infancia, adolescencia e incluso en la adultez y vejez, por ende, hace referencia a los actos que se repiten en el diario vivir del ser humano y reflejan su estado de salud y calidad de vida, entre ellos, la realización de actividad física, el consumo de sustancias, la alimentación, la calidad del sueño y la higiene.

De acuerdo con Sánchez y De – luna (2015, p. 1910):

“El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza”

También “Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud”. Sánchez y De – luna. (2015, p.1911).

Más que una vida sana, un estilo de vida saludable lo conforma la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (Sanitas, S.F. p.1)

Hábitos alimenticios

“Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.” (Rojas, D, 2011, p. 10).

El consumo de determinados alimentos en diferentes etapas de la vida, puede proveer energía, ser fuente de calcio, fibra, nutrientes y vitaminas que producen bienestar al individuo o que, a su vez pueden producir efectos negativos si se consumen de manera inadecuada (excesos o escasez). Para ello se han construido pirámides alimenticias, en función de los requerimientos del organismo y el aporte nutricional que los alimentos pueden ofrecer en las cantidades justas.

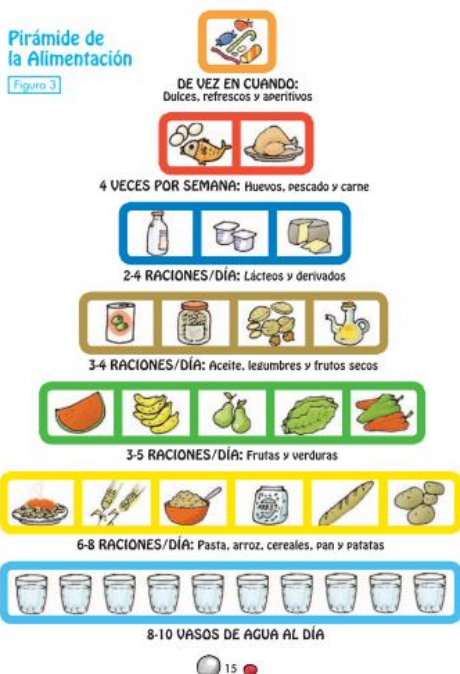


Figura 3. Pirámide nutricional (Fuente: Borja, Barba y Cañada, Jugamos todos, 2011)

La figura 3 muestra la cantidad recomendada de consumo por cada grupo de alimentos, de vez en cuando consumir dulces, refrescos y aperitivos, en mayor proporción se encuentra el beber 8 vasos de agua al día, frutas, verduras y carbohidratos como la pasta, arroz, cereales, papa, trigo, pan y otros alimentos derivados.

Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético diario. (Sanitas, S.F, p.3)

Consumo de alcohol

“En Colombia, el alcohol hace parte de la vida y el entorno social, debido a que muchas actividades de recreación están mediadas por el mismo” (García, D, García, G, Tapiero y Ramos, 2012, p. 177). El Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia (2013. p. 50) arrojó que el 87% de las personas encuestadas ha consumido alcohol al menos alguna vez en su vida, en términos de edad,

los jóvenes de 18 a 24 años de edad son los que actualmente tienen un alto consumo de alcohol, y en menor cantidad las personas pertenecientes al grupo de edad de 45 a 65 años.

El consumo de licor en exceso es considerado un mal hábito por todos los efectos negativos que produce en el organismo y en el ámbito social, aunque, la ingesta de licor en reuniones familiares o festejos, es culturalmente bien visto.

“El alcohol es una sustancia que afecta al cerebro y a la mayoría de los órganos del cuerpo, y su consumo también está relacionado con accidentes de tránsito y violencia familiar e interpersonal” (Organización Panamericana de la Salud, 2007, p.1).

Actividad física

Según Pérez, S. (2014, p. 4) La actividad física es considerada como una *ciencia* en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es *tecnología* por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica... su acción se adapta a las circunstancias de cada situación concreta.

La actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. (OMS, s.f, p.1).

Sánchez Bañuelos (1996, p. 26) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

La actividad física es todo movimiento corporal relacionado a los hábitos, que conlleva un gasto energético y que pueden ejecutarse en cualquier momento de la vida de la persona.

Importancia

La actividad física es importante para combatir el sedentarismo, prevenir enfermedades y problemas de salud en la población mundial, por ello es fundamental hacer partícipes a las personas de

todas las edades a que conozcan en qué consiste la práctica, los beneficios y la realización en los niveles adecuados.

Desde la salud.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, (2011, p. 207) afirman que “La actividad física, desde la salud se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades”.

La actividad física debe observarse desde un marco de prevención. Sin embargo, el campo de aplicación es inclusivo y no se reduce a personas sanas, lo que implica que en cualquier estado la actividad física puede implementarse con las indicaciones precisas a las condiciones de los individuos.

Desde la educación.

Según Vidarte et al. (2011, p. 208)

“Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo. En esta perspectiva se establece el continuo cambio que viene estableciéndose en torno a la Educación Física, cambios influenciados por lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades”

La importancia de la actividad física desde la educación, es que esta puede darse a cualquier edad, siendo las edades tempranas las que tienen mayor incidencia desde la prevención y en la adquisición de hábitos, mientras que en poblaciones adultas, se trata desde la perspectiva del tratamiento, pues en muchas ocasiones ya se ha transcurrido parte de la vida de la persona.

Beneficios

La OMS (2018, p. 10) afirma que la actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Además de los anteriores beneficios que menciona la OMS, existen evidencias científicas de efectos positivos de la actividad física sobre la salud y son los siguientes según Sánchez (1996, p.41):

- Aumento del consumo de oxígeno, gasto cardiaco- volumen sistólico
- Reducción de la frecuencia cardiaca a un consumo de oxígeno dado
- Mayor eficiencia del músculo cardiaco
- Vascularización miocárdica mejorada
- Tendencias favorables en la incidencia de la mortalidad cardiaca
- Aumento de la capilarización del músculo esquelético
- Aumento de la actividad de las enzimas “aeróbicas” del músculo esquelético
- Disminución de la producción de lactato a un porcentaje dado del consumo máximo de oxígeno
- Mejora de la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio – ahorro de glucógeno

- Mejora de la resistencia durante el ejercicio
- Aumento del metabolismo
- Contrarresta la obesidad
- Mejora la estructura y función de los ligamentos y articulaciones
- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la liberación de endorfinas
- Amplifica las ramificaciones de la fibra muscular
- Mejora la tolerancia al calor- aumenta la sudoración
- Contrarresta la osteoporosis

La actividad física como transmisor de valores sociales y personales

Las actividades grupales e incluso las individuales, en su ejecución requieren que los participantes demuestren valores básicos de comportamiento frente a determinadas situaciones; los valores positivos aprendidos permiten y promueven un mejor entorno en el desarrollo de las clases, según Gutiérrez (1995, p. 25)

“La actividad física y el deporte, actividades humanas en las que se ponen en juego potencialidades físicas y mentales, desarrolladas con frecuencia en un medio social y natural y que pueden llegar a configurar determinados estilos de vida, aportan ingredientes inmejorables para el desarrollo integral de las personas”

Schwartz (1996) categoriza los valores en dominios de contenido y son los siguientes:

Tabla 1. Valores indicadores de los dominios de contenido que transmite la actividad física y el deporte.

Dominios de contenido	Valores Indicadores
Disfrute	Placer, vida cómoda, felicidad y alegría
Seguridad	Armonía interior, responsabilidad, seguridad familiar, nacional y paz mundial.
Realización, Logro	Capacidad, ambición, reconocimiento social, vida activa y sentido de realización.
Autodirección	Toma de decisiones, imaginación, creatividad, independiente, intelectual y lógico.
Conformidad restrictiva	Obediencia, cortesía, limpieza y autocontrol.
Pro social	Servicial, capacidad de perdonar, cariño e igualdad.
Poder social	Dominio, estatus, influencia o control social.
Madurez	Sabiduría, autoestima, abierto, valentía, indulgencia y amistad verdadera.

Fuente: Elaboración propia adaptado de Gutiérrez, Valores sociales y deporte, 1995.

El desarrollo de la actividad física en cualquier contexto, pone al individuo a cuestionarse, a generar ideas ,a ser propositivo para concluir las y cuando se utilizan métodos recreativos y trabajos en grupo, nace la necesidad del apoyo, la comprensión, la escucha del compañero, el liderazgo, motivación, cooperación, todo ello con la finalidad de cumplir el objetivo.

Recomendaciones de la OMS (18 – 64 años)

Las personas adultas deben realizar como mínimo 30 minutos diarios de actividad aeróbica o 50 minutos tres veces a la semana por eso

La OMS (2010, p. 24) menciona las siguientes recomendaciones:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Planes de actividad física

Un plan es un modelo sistemático de una actuación pública o privada, que se elabora anticipadamente para dirigirla y encauzarla. (RAE, 2014, p.1)

Un plan según Bañuelo (2006, p. 121) es “un diseño de la realización científica y organizada de eventos... atendiendo a las políticas... nacionales, internacionales, regionales, institucionales; a las necesidades e intereses, así como las perspectivas que en el sector se tienen; con el propósito de conseguir un objetivo determinado”

Según (Calderón, Puentes, Durán, Alzate y Barinas, 2012, p.105).

“Su propósito debe ser el logro de los fines marcados. Estos, a su vez, deben estructurarse en unidades más concretas y específicas que persiguen la satisfacción de objetivos. Un proceso que no llegue a ejecutarse puede admitir otras denominaciones, para no definirse como un plan. Es importante tener en cuenta que un plan no culmina con la elaboración teórica del proceso, ni siquiera con la puesta en práctica, finaliza con la evaluación y la toma de decisiones oportunas.”

Un plan de actividad física debe ir direccionado a brindar múltiples opciones para el público al que va dirigido, sobre su práctica, intensidad, indicaciones y recomendaciones.

Recreación, ocio y tiempo libre

La recreación según la ley 181 (1995, p. 3) es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las

potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

La recreación se considera como “actividad humana libre, placentera; que ejecutada en forma individual o colectiva; responde a una actitud natural del hombre, la cual busca la perfección humana.” (Bolaño, 2006, p. 128).

El aprovechamiento del tiempo libre según la ley 181 (1995, p. 3) es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sociobiológica.

El aprovechamiento del tiempo libre “Es el tiempo residual que le queda al individuo después de haber cumplido con todas las condiciones sociales que debe satisfacer su tiempo libre; en este momento el sujeto se dispone a la realización de actos que selecciona libremente para descansar, divertirse y desarrollar sus capacidades creadoras y de participación social” (Bolaño, 2006, p.110).

El tiempo libre es “el que surge cuando se elabora un mundo opuesto al trabajo, un mundo que no está orientado hacia el trabajo, que exige actividades recreativas específicas” (Bolaño, 2006, p. 144).

El ocio es “un estado de tranquilidad, libertad y contemplación del espíritu humano alejado del trabajo y el negocio como ejemplarizantes, como actividades, como esfuerzos y como función social; mediante el cual el hombre realiza actividades sin otra razón o finalidad que realizarla” (Bolaño, 2006, p.108)

Sectores que aborda

La recreación se puede comprender desde sus manifestaciones, que se relacionan con la aplicación del plan de este trabajo y entre ellas se destaca las siguientes según Abella, Fonseca, Piratova y Ruiz (2018, p.21):

- **Comunitario:** asociado a las acciones en pro de la sociedad, programas los cuales contribuyan al desarrollo de los sujetos en comunidad y se direccionan desde una necesidad o problemática en particular contando con espacios públicos y privados en los cuales se genere integración y empoderamiento de la comunidad.
- **Deportivo:** Parte de la actividad física inmersa en el deporte, por lo tanto, son aquellos programas y eventos que se desarrollan no por competición en términos de vencer un oponente o establecer récords, sino por el goce y desarrollo de sus habilidades técnicas con el fin de divertirse.
- **Pedagógico:** Con el fin de facilitar los procesos académicos y como medio de enseñanza – aprendizaje, sin condicionarla por edad o por grado de escolaridad, sino que permita abarcar todos los niveles y las formas de educación, por lo tanto, ya sea como metodología de educación no formal o como proceso liberador que a la vez educa para el tiempo libre.
- **Turístico – Ambiental:** A partir del desplazamiento largo o corto, con el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación de y con el entorno visitado. Fomenta a través de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medio ambiente.

El juego

El juego es una herramienta útil que facilita el proceso de enseñanza y aprendizaje, tanto en el niño como en el adulto, puesto que, el componente recreativo le permite al individuo relacionarse con otros, la dificultad de las actividades le permite desarrollar un pensamiento creativo y la experiencia del juego es por demás un momento de diversión y de disfrute, en el que se aprende mientras se juega.

En el adulto es “un acto recreativo sometido a reglas que determinan las condiciones de la victoria o la ganancia, las cuales dependen, en proporciones variables, al azar y a la habilidad” (Bolaño, 2006, p.81).

“El juego se constituyó, para el adulto, en un ejercicio necesario para afinar las primitivas técnicas de defensa y trabajo,... Desde entonces el hombre ha expresado en el juego los deseos de libertad” (Bolaño, 2006, p.81).

El Juego “es una variedad de práctica social consistente en reconstruir una actividad que destaque por su contenido social, humano, sus tareas y las normas de sus relaciones sociales, al margen de su propósito práctico real.” (Elkonin citado por Torres, J, 2013, p.19)

Estrategia Metodológica

Enfoque

El estudio tiene un enfoque cualitativo, debido al carácter de la investigación el cual estuvo en constante interacción con la población intervenida, quien hizo parte del proceso de una forma propositiva. El diagnóstico de la población se realizó a partir de una encuesta y basado en el análisis de la información recolectada se inició con la propuesta. Se utilizaron las siguientes técnicas: guía de observación, encuesta escala Likert y los diarios de campo como instrumento que apoyaron la observación durante el transcurso del plan.

Metodología

El proyecto se enmarca en una investigación Acción -- Participación. Según Briones (1996, p. 40)

“La comunidad es el lugar natural para este tipo de investigación, sea urbana o rural, en diversos grados y variedades, problemas sociales que esperan y deben ser solucionados, y respecto de los cuales es posible movilizar a los miembros de la comunidad, además de provocar la concientización que les permite comprender sus causas y ubicar otros niveles de responsabilidad.” A continuación se muestra el esquema del proceso de investigación en la Figura 4.



Figura 4. Etapas de la investigación Acción. (Fuente: Briones, 1996)

La investigación acción participación se divide en diez (10) pasos, fundamentales para su aplicación.

Cumpliendo con la metodología establecida en este tipo de estudio, el acercamiento a la comunidad se realizó a partir de varias visitas al barrio Urbanización Plaza Campestre en jornadas distintas (mañana, tarde y noche), para observar en primer lugar el parque que se destacó por la amplitud y el diseño del mismo, a su vez, las personas que se encontraban alrededor, en las que se visualizó principalmente en las mañanas y noches caminando o trotando, otras que hacían ejercicio sin ningún tipo de instructor y un grupo de adulto mayor establecido que se reunía los días, lunes, miércoles y viernes, a las 6 am, como se puede observar en la figura 5.



Figura 5. Grupo de adulto mayor realizando caminata. (Fuente: Elaboración propia.)

Se propuso realizar una intervención relacionada con la educación física, para aprovechar el espacio y por medio de los habitantes del sector, se tuvo acceso al contacto del presidente de la junta de acción comunal para la convocatoria de la comunidad.

En la reunión con el presidente de la junta de acción comunal Wilson Abril, quien afirmó que existe la junta, más dos comités de trabajo y convivencia, que gestionaron tres programas para el desarrollo de actividad física y deportes en la comunidad, una escuela de fútbol, un grupo de adulto mayor y un instructor de bailoterapia, posterior a ello se le solicitó otra reunión con las personas interesadas en la intervención.

En la segunda reunión se habló de los grupos de fútbol y adulto mayor, que en su opinión estaban bien conformados, la indisposición para asistir a la bailoterapia, la falta de oferta de otras actividades y el desconocimiento para hacer ejercicio adecuado por parte de algunos individuos quienes se dedicaban solamente a recorrer el parque en horas de la mañana o la noche. En las sugerencias que hicieron los asistentes a la reunión, hablaron de actividades que pudieran realizarse en el parque o al aire libre o en donde se les enseñara como hacer ejercicio y juegos de mesa.

En un tercer encuentro se les pidió llenar una encuesta de diagnóstico para conocer sus hábitos, uso del tiempo libre, realización de actividad física, y un horario de preferencia para así caracterizar la población y conocer quienes estarían en la disposición de participar.

Con la información recolectada y su análisis, se tabularon los datos en hojas de Excel para ser utilizados en el proyecto y teniendo en cuenta las sugerencias, se llevó a cabo la creación de un plan de educación y actividad física recreativa para personas adultas denominado Mañanas Activas, por ser el horario con mayor votación. Vía WhatsApp se divulgó la publicidad e invitación a toda la población adulta, además, se realizó la publicidad impresa y se colocó en los puntos comerciales alrededor del parque, para atraer más participantes y brindar mayor información sobre la propuesta, beneficios que

conllea incluir rutinas de actividad física regular, la adquisición de hábitos saludables, el buen uso del tiempo libre y la práctica de actividades alternativas. Además, se explicó la finalidad, duración, objetivos y cronograma de actividades del plan Mañanas Activas.

En la siguiente imagen se muestra la publicidad entregada para convocar a la comunidad. Figura 9.



MAYO 2018
PLAN DE EDUCACION Y ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA
MANANAS ACTIVAS

Para la promoción de hábitos saludables.
Estudios demuestran que, con la realización de actividad física regularse, se obtienen innumerables beneficios para la salud, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo y a los malos hábitos. Si tienes entre 18 y 64 años, te encuentras en óptimas condiciones para realizar ejercicio, esta es tu oportunidad.

Si estás interesado, asiste a la reunión y descubre de qué se trata.

Fecha: 18 de mayo de 2018 **Hora:** 7:30 am
Lugar: Parque Urbanización Plaza Campestre

Una alternativa para aprender a cuidarse de forma divertida.

Actividad física dirigida completamente ¡Gratis!

Cuida tu salud física y mental

Ven y aprende con nosotros

Use del tiempo libre

Hábitos saludables

PARA MAYOR INFORMACIÓN:
3166871669-
3006260166
Llamada o whatsapp
Instructores
Claudia Marcela Pinza
Juan Sebastian Pizarro

Figura 6. Publicidad para la promoción del plan Mañanas Activas. (Fuente: Elaboración propia)

Posterior a esto se determinó dar inicio al plan Mañanas Activas en el barrio Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira, y para efectos de la investigación se redujo la muestra a

participantes adultos de ambos sexos entre los 40 y 64 años de edad, sin embargo, los adultos que no hicieran parte de este grupo de edad también podrían asistir, en las figuras 10 y 11 se muestra la respectiva propaganda.



Figura 7. Publicidad primera sesión del plan Mañanas Activas. (Fuente: Elaboración propia)



Figura 8. Publicidad final para la promoción del plan Mañanas Activas. (Fuente: Elaboración propia)

Técnicas de recolección de información

Encuesta

Esta encuesta aunque no hace parte de las técnicas de la investigación utilizada, fue útil en el diagnóstico de las características de la población, relevantes para el estudio. A partir de su aplicación se obtuvo la información necesaria (datos, actitudes, hábitos, prácticas, preferencias) con la que se dio inicio a la estrategia para la posterior intervención. (Véase anexo 2)

Observación

La técnica observación se empleó en dos momentos, antes y durante de la intervención, la primera para distinguir el campo de intervención y la segunda para describir los acontecimientos ocurridos en el proceso de investigación. (*Véase anexo 1*)

Encuesta de satisfacción escala Likert

La encuesta de satisfacción escala Likert, recolectó, la percepción de los participantes que vivenciaron las actividades y pudieron darle un valor desde su perspectiva a cada sesión realizada. (*Véase anexo 3*)

Población y muestra

Adultos entre 40 y 64 años de edad, para el estudio se utilizaron los que voluntariamente aceptaron participar del plan de actividad física recreativa Mañanas Activas y cumplieran con los criterios de selección.

Decidieron participar 22 personas de las cuales cuatro (4) cumplieron con criterios de exclusión, es decir que, participaron, pero, no se tuvieron en cuenta en la investigación, razón por la cual la muestra se redujo a dieciocho (18) participantes de las cuales sólo doce (12) se vincularon a la primera sesión del plan propuesto.

Criterios de exclusión

Para los individuos que desearon integrarse y tuvieron algún tipo de dificultad o condición que les impidió ejecutar las actividades como estaban establecidas, se les adecuó ejercicios que estuvieran dentro de sus capacidades, con el fin incluirlas y de posibilitar su participación dentro del plan.

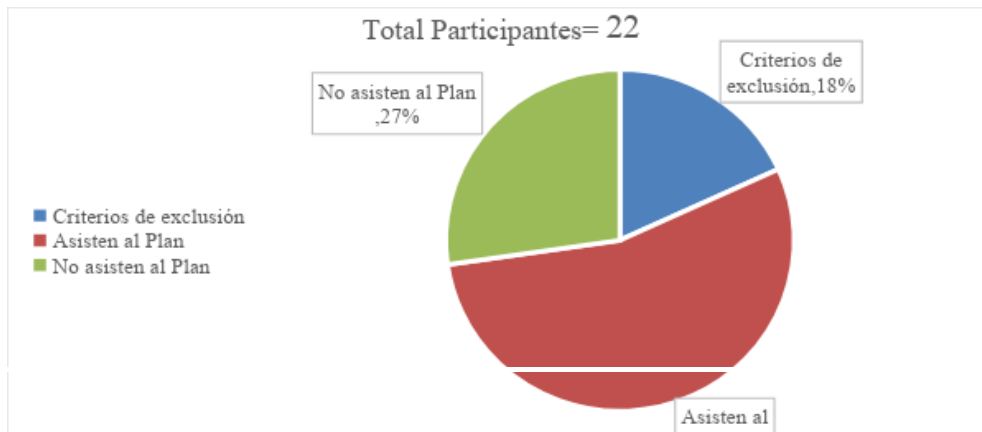


Gráfico 2. Número de participantes (Fuente: Elaboración propia.)

De acuerdo con lo anterior la muestra se distribuyó así:

Tabla 2 Distribución de la muestra

Edad	Hombres	Mujeres	Total
De 40 a 49	2	6	8
De 50 a 59	2	7	9
De 60 a 64	0	1	1
Total	4	14	18

Fuente: Elaboración propia

De la tabla 2 podemos destacar que el mayor número de participantes son mujeres entre los 50 y 59 años de edad, seguido de las que se encuentran entre los 40 y 49 años, mientras que la población masculina se captaron dos (2) de cada edad mencionada y sólo una mujer de 60 a 64 años para un total de 18 registrados.

Para conocer el estado de salud de los participantes de forma previa a la intervención se les preguntó de manera abierta si sufrían algún tipo de enfermedad, estos fueron los resultados:

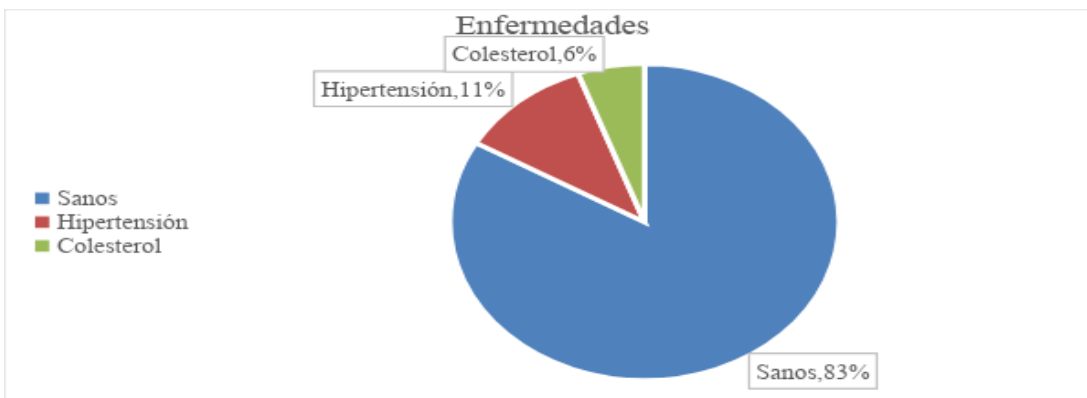


Gráfico 3. Estado de salud de los participantes (Fuente: Elaboración propia.)

Un 83% de la población son personas sanas, lo cual facilita la ejecución del plan. Por otro parte, 11% tienen Hipertensión y un 6% Colesterol.

Resultados y discusión

Observación inicial

La observación inicial fue el primer paso para detallar todo el campo de acción y sus características, como puede observarse en la figura 9.

Guía de observación		
Barrio:	Urbanización Plaza Campestre	
Lugar:	Parque central	
Observador:	Claudia Marcela Pinza Rojas	Juan Sebastián Pizarro Ramírez
Fecha:	1 al 7 de mayo 2019	
Espacio	Parque amplio con senderos, arboles, juegos infantiles en malas condiciones, puentes, bancas, arboles.	
Población	Mañana	Se observa un grupo de adulto mayor, algunas personas caminando, entre los 30 y 60 años aproximadamente, un grupo de bailoterapia dirigido.
	Tarde	Personas paseando mascotas, algunos niños, parque en su mayoría solo.
	Noche	Un equipo de fútbol infantil, algunos niños jugando, personas utilizando las bancas, presencia de negocios a los alrededores.
Instructores	Instructor de bailoterapia, instructor de adulto mayor, instructor del equipo de fútbol.	
Grupos	Adulto mayor, equipo de fútbol infantil, bailoterapia.	

Figura 9. Observación inicial. (Fuente: Elaboración propia).

Las observaciones fueron realizadas durante una semana, para tener una visión más precisa de lo ocurrido en el parque, el hacerlo permitió que el acercamiento a la comunidad el cual se realizaría posteriormente se tuviera planteadas las inquietudes que serían resueltas por ellos mismos.

Tabulación de la primera encuesta

Los siguientes resultados son con el objetivo de diagnosticar qué uso le dan al tiempo libre los habitantes de 40 a 64 años de la Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira, para conocer sus hábitos, qué actividades realizan y con qué frecuencia.

La encuesta se divide en los temas anteriormente mencionados.

- **HÁBITOS**

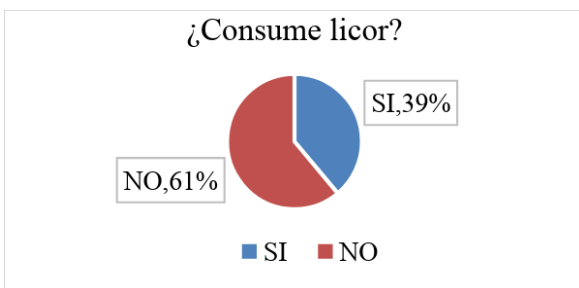


Gráfico 4. Resultados de hábitos. Consumo de licor. (Fuente: Elaboración propia)

¿Consume licor?

El 61% de la población corresponde a 11 personas que no consumen licor, en un total de 18 personas.

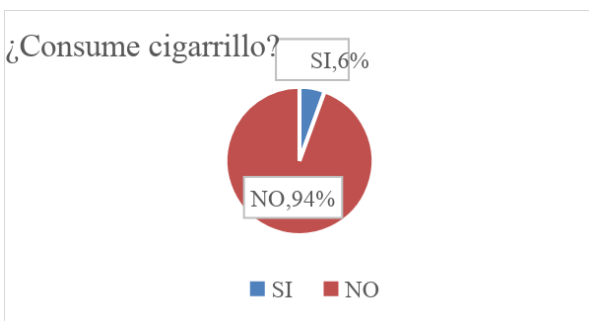


Gráfico 5. Resultado de hábitos. Consumo de cigarrillo (Fuente: Elaboración propia)

¿Consume cigarrillo?

El 6% corresponde a un solo individuo que consume cigarrillo actualmente.

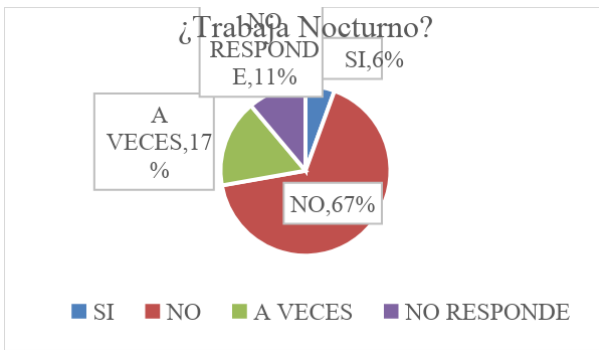


Gráfico 6. Resultado de hábitos. Trabajo nocturno. (Fuente: Elaboración propia)

¿Trabaja nocturno?

El 67% es decir 12 de los encuestados no trabajan en la noche, el 17% (3) lo hacen a veces y sólo 1 respondió que sí lo hace.

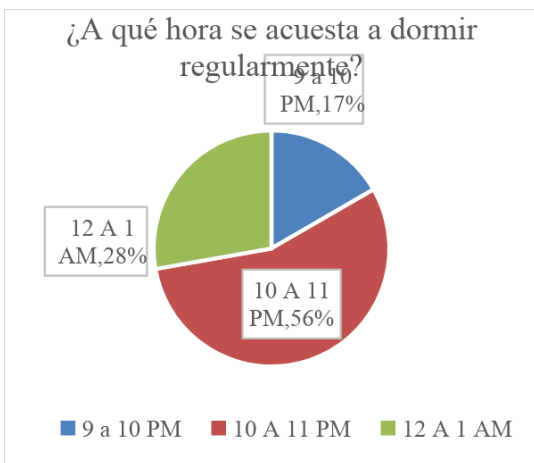


Gráfico 7. Resultado de hábitos. Hora de acostarse. (Fuente: Elaboración propia)

¿A qué hora se acuesta a dormir regularmente?

17% (3 personas) se acuestan entre las 9 y las 10 pm, el 55% (10) entre las 10 y 11 pm y el 28% (5) lo hace de las 12 a la 1 am

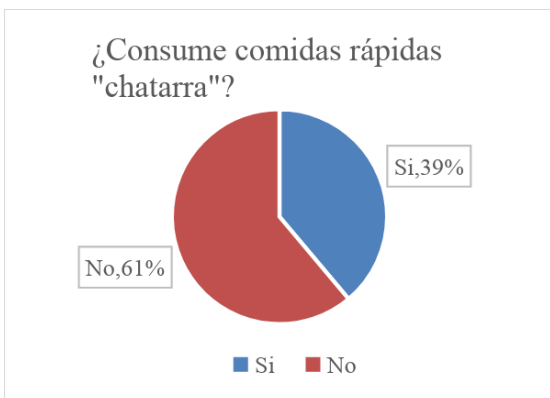


Gráfico 8. Resultado de hábitos. Consumo de comida chatarra. (Fuente: Elaboración propia)

¿Consume comidas rápidas “chatarra”?

El 39% (7 personas) de los encuestados lo hace algunas veces mientras que el 61% (11) no lo hace

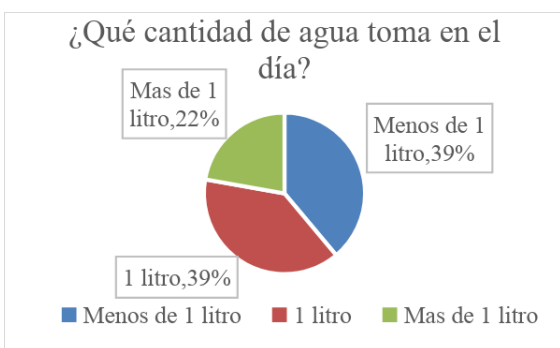


Gráfico 9. Resultado de hábitos. Consumo de agua diario. (Fuente: Elaboración propia)

¿Qué cantidad de agua toma en el día?

El 39% que equivale a 7 personas, para un total de 14 que consumen entre 1 litro o menos de agua en el día mientras que el 22% es decir 4 personas toma más de un litro.

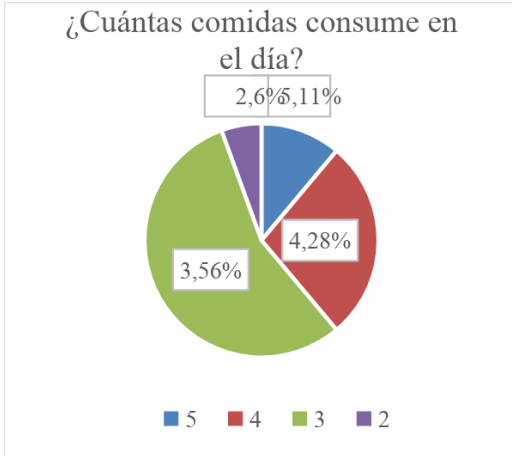


Gráfico 10. Resultado de hábitos. Comidas en el día. (Fuente: Elaboración propia)

¿Cuántas comidas consume en el día?

El 11% (2 personas) consumen 5 comidas al día, el 28% (5) comen 4, el 56% (10) comen 3 veces al día y sólo 5% que equivale a 1 persona, consume dos comidas al día.

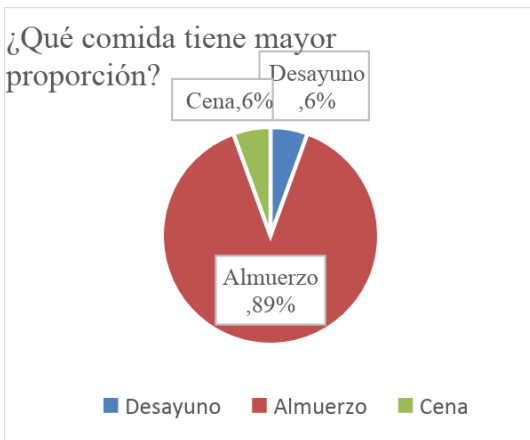


Gráfico 11. Resultado de hábitos. Proporción de las comidas. (Fuente: Elaboración propia)

¿Qué comida tiene mayor proporción?

El 10% 2 personas que tienen mayor proporción 1 de ellas en el desayuno y la otra en la cena, el 89% son 16 personas que en el almuerzo comen más que en el desayuno y la cena.

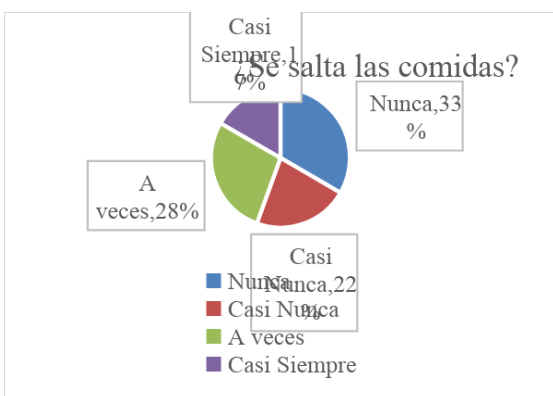


Gráfico 12. Resultado de hábitos. Saltarse las comidas. (Fuente: Elaboración propia)

¿Se salta las comidas?

El 33% (6 personas) nunca lo hace el 22% (4) casi nunca el 28% (5) a veces y el 17% que equivale a 3 encuestados lo hacen casi siempre



Gráfico 13. Resultado de hábitos. ¿Qué hace después de comer? (Fuente: Elaboración propia)

¿Qué haces después de comer?

El 50% es decir 9 personas, la mitad de los encuestados se queda sentado, la otra mitad se divide en 22% para un total de 4 personas que revisan el celular, camina, se acuesta o pasea el perro, el 17% 3 personas que esperan y se acuestan y el 11% 2 que se van a trabajar.

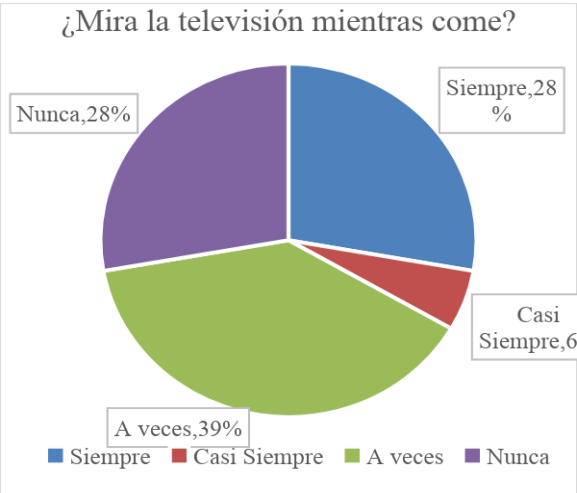


Gráfico 14. Resultado de hábitos. ¿Ve televisión mientras come? (Fuente: Elaboración propia)

El 28% que corresponde a 5 personas que manifestaron hacerlo “siempre” y 5 “nunca”, solo 1 encuestado dijo que lo hacía casi siempre y el 39% es decir 7 personas lo hacen a veces.

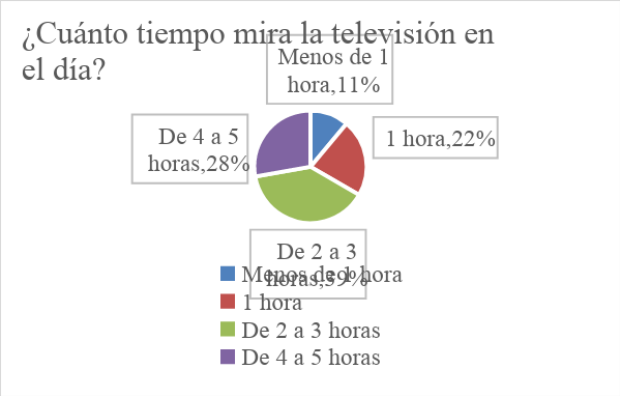


Gráfico 15. Resultado de hábitos. Tiempo de televisión en el día. (Fuente: Elaboración propia)

El número de personas que ven entre 1 hora o menos tiempo el televisor, es de 6 encuestados (11%, 2 encuestados y 22%, 4), El 39%, 7 encuestados que ven televisión de 2 a 3 horas y de 4 a 5 horas el 27% que son 5.

- **USO DEL TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDAD FÍSICA**

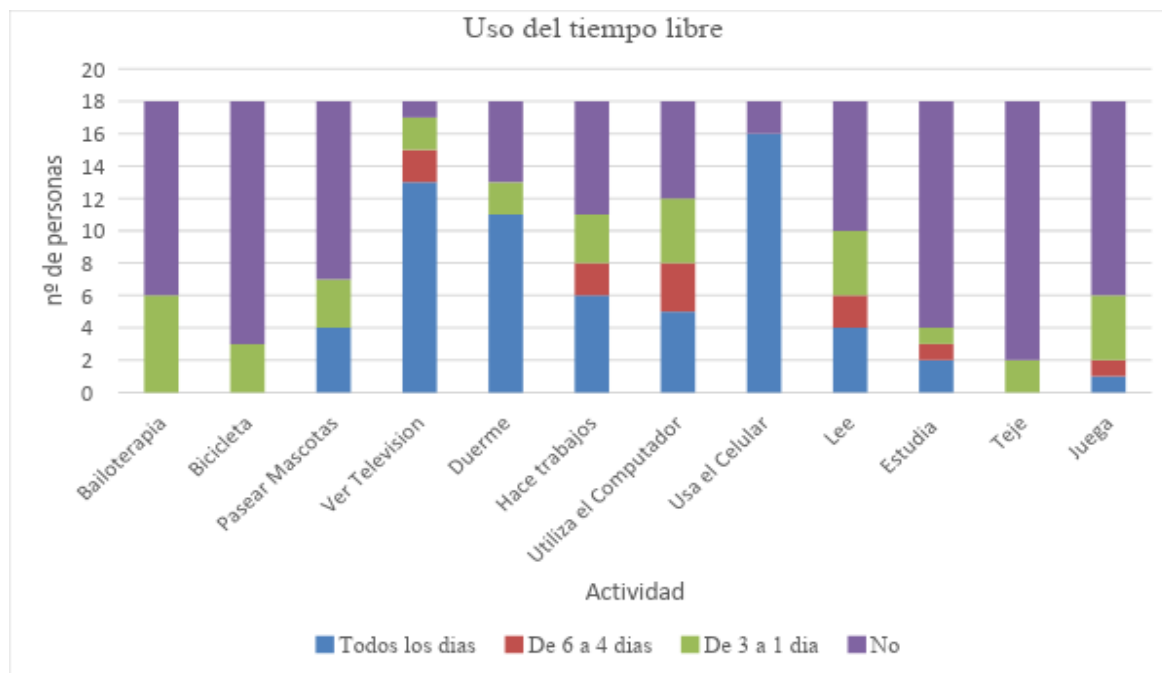


Gráfico 16 .Resultado de hábitos. Actividades que realiza en el tiempo libre. (Fuente: Elaboración propia.)

En la pregunta anterior se colocaron una lista de actividades que se pueden realizar en el tiempo libre, los participante debían contestar si realizaban alguna de ellas o no y con qué frecuencia. Las actividades que no realizan los encuestados en su mayoría son; bailoterapia, manejar bicicleta, pasear a la mascota estudiar, tejer, o jugar y que por el contrario hacen todos los días son; ver televisión, dormir y usar el celular. Las actividades como hacer trabajos, utilizar el computador o leer, no tienen una prevalencia significativa de participantes en cuanto a su realización.

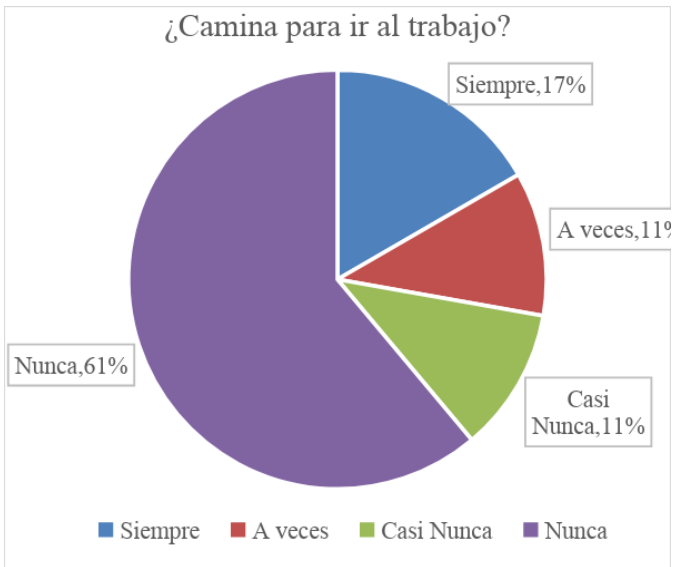


Gráfico 17. Resultados de la realización de actividad física. ¿Camina para ir al trabajo? (Fuente: Elaboración propia.)

Tres de las personas encuestadas (17%) afirman ir “siempre” caminando al trabajo, “a veces” el 11% es decir 2, al igual que “casi nunca” y en su mayoría 61%, 11 encuestados no lo hacen.

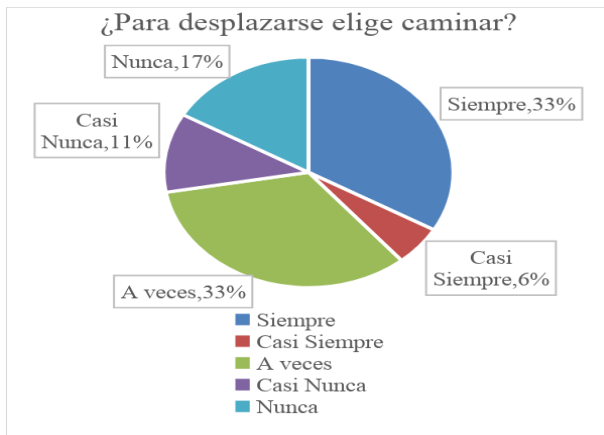


Gráfico 18. Resultado de la realización de actividad física. ¿Para desplazarse a otros sitios elige caminar? (Fuente: Elaboración propia.)

El 33% es decir 6 personas eligieron “siempre” al igual que en la opción “a veces”, para “nunca” fueron 3 o sea el 17%, “casi nunca” 2 encuestados y “casi siempre” 1.

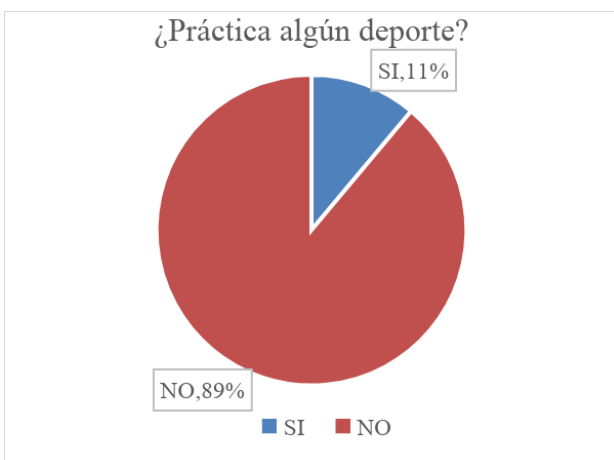


Gráfico 19. Resultados de la realización de actividad física. ¿Practica algún deporte? (Fuente: Elaboración propia.)

El 11% corresponde solo a 2 personas que practican deporte con regularidad, el 89% de la muestra no lo hace, es decir 16 personas.

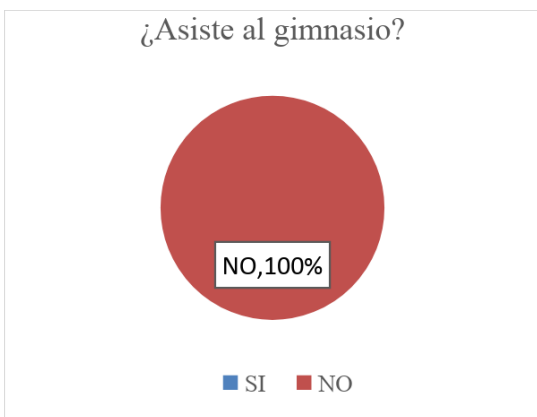


Gráfico 20. Resultados de la realización de actividad física. ¿Asiste al gimnasio? (Fuente: Elaboración propia.)

El 100% de la muestra, es decir las 18 personas encuestadas no asisten al gimnasio

Análisis de resultados

- Hábitos

Como se mencionó anteriormente los hábitos son adquiridos y aprendidos culturalmente, en este pilar, se hicieron preguntas sobre el tiempo de exposición a la pantalla, comidas ingeridas en el día, la proporción en cada una de ellas, la ingesta de agua, el consumo de licor y cigarrillo y la hora de descanso. Los resultados destacaron que la muestra ingiere menos de un (1) litro de agua en el día y que en su mayoría consumen tres alimentos, donde el almuerzo tiene mayor proporción, además de ver televisión mientras lo hacen, esto puede verse como una costumbre y es percibida como una conducta apropiada y normal dentro del contexto tradicional de las familias, se puede destacar el consumo bajo de licor y cigarrillo, el primero por razones sociales como celebraciones o fiestas y el segundo reducido a una sola persona que consume.

- Uso del tiempo libre y actividad física

Las actividades que más se realizan en el tiempo libre en esta población son, dormir, usar el celular y ver televisión, opciones que en exceso pueden ser consideradas nocivas y ser factores de sedentarismo e inactividad física, en cambio las clases de bailoterapia, montar bicicleta, pasear mascotas, jugar o leer, que son actividades que implican mayor movimiento no son realizadas con frecuencia o no hacer parte del diario vivir de los encuestados, aunque, las opciones en las que se necesita un recurso, pueden ser intercambiadas por salir a caminar o hacer trabajos domésticos, en cuanto a esto la muestra afirmó que elige caminar para desplazarse, pero no lo hacen para ir al trabajo, lo que puede deberse a la distancia, el horario de trabajo, el uso de transporte propio, o el no tener trabajo, en las opciones hacer deporte o gimnasio, no son practicadas por la muestra.

Hay que considerar que estos resultados, están relacionados a la edad de los encuestados, sus características socioeconómicas, estado de salud, preferencias y costumbres.

Observaciones

PLANES	HABITOS SALUDABLES			ACTIVIDAD FISICA						PLANES COMPLEMENTARIOS					
SEMANA	1 Y 5			2, 6 Y 9			3, 7 Y 10			4, 8 Y 11			12		
MES/DIA	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29			
JUNIO	FESTIVO	Los participante s no se conocen entre ellos. Tienen disposición para la realización de las actividades.	Deficiencia de las capacidades aeróbicas y flexibilidad	FESTIVO	Deficiencia del equilibrio	Deficiencia de fuerza abdominal superior e inferior, perseverancia por parte de los participante s para lograr los objetivos propuestos	Deficiencia en la coordinació n en los ejercicios de carrera	Interés, curiosidad y resolución de dudas.	Retraccione s musculares, deficiencia de movilidad y flexibilidad.	Inconformid ad con la actividad.	Buena participació n y compromiso .	Deficiencia en capacidades de liderazgo y orientación.			
JULIO	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27			
	FESTIVO	Capacidad aeróbica aceptable y buena memorizaci ón.	Mejor capacidad aeróbica y buena resolución de problemas.	Mejor capacidad de memorizaci ón.	Buen ritmo y acoplamiento.	Excelente ritmo.	Buen equilibrio dinámico.	Buen acoplamiento y conciencia de ejecución, satisfacción por la sesión.	FESTIVO	Compromis o, actitud, disposición, trabajo en equipo, colaboración y mayor participaci ón por parte de la comunidad.	Solución de inquietudes, gusto por la actividad.	Disfrute, gozo, destreza y alegría.			
			AGOSTO	30	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24
				Coordinació n regular.	Solo una participante muestra excelente precisión, los demás se destaca la constancia para lograr el objetivo.	Velocidad de reacción reducida, disfrute por las actividades.	Mejor coordinació n y acoplamiento.	Excelente ritmo.	Excelente capacidad aeróbica	Excelente participaci ón y conciencia ambiental.	Excelente capacidad de resolución de problemas con rompecabezas tridimension al.	Disfrute, gozo, destreza y alegría.	FESTIVO	Buena participaci ón y emotivos mensajes.	Participaci ón, compromiso , actitud y agradecimie ntos.

Figura 10. Observaciones de cada sesión. (Fuente: Elaboración propia)

Encuesta de satisfacción

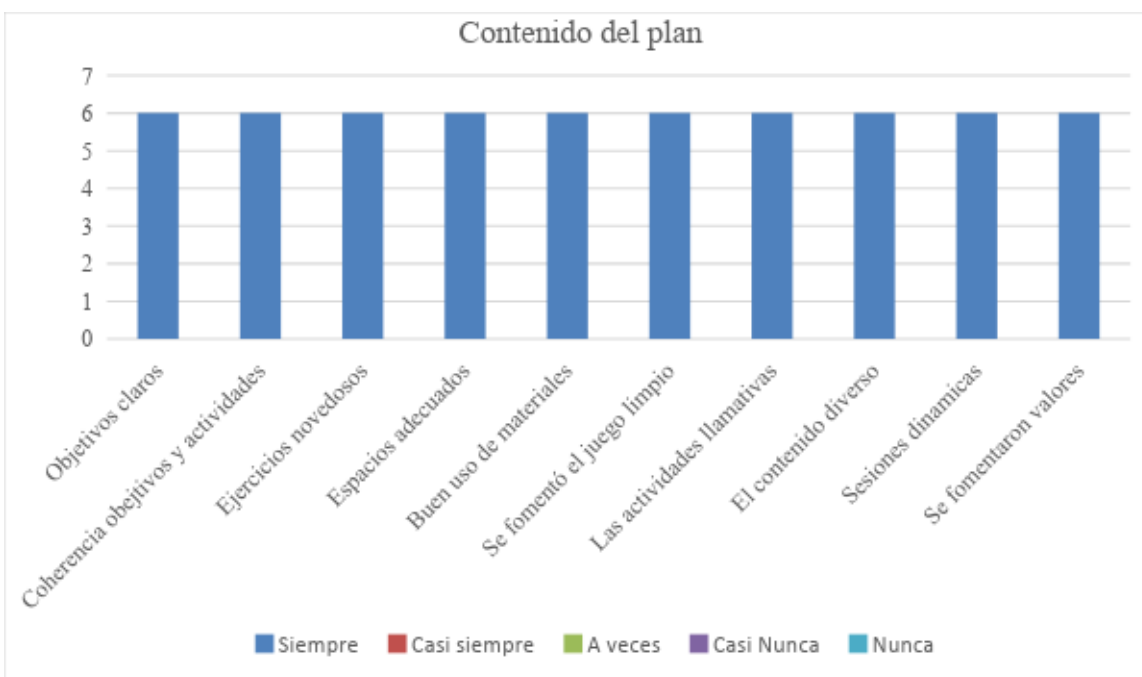


Gráfico 21. Resultados de la encuesta de satisfacción. Contenido del plan. (Fuente: Elaboración propia.)

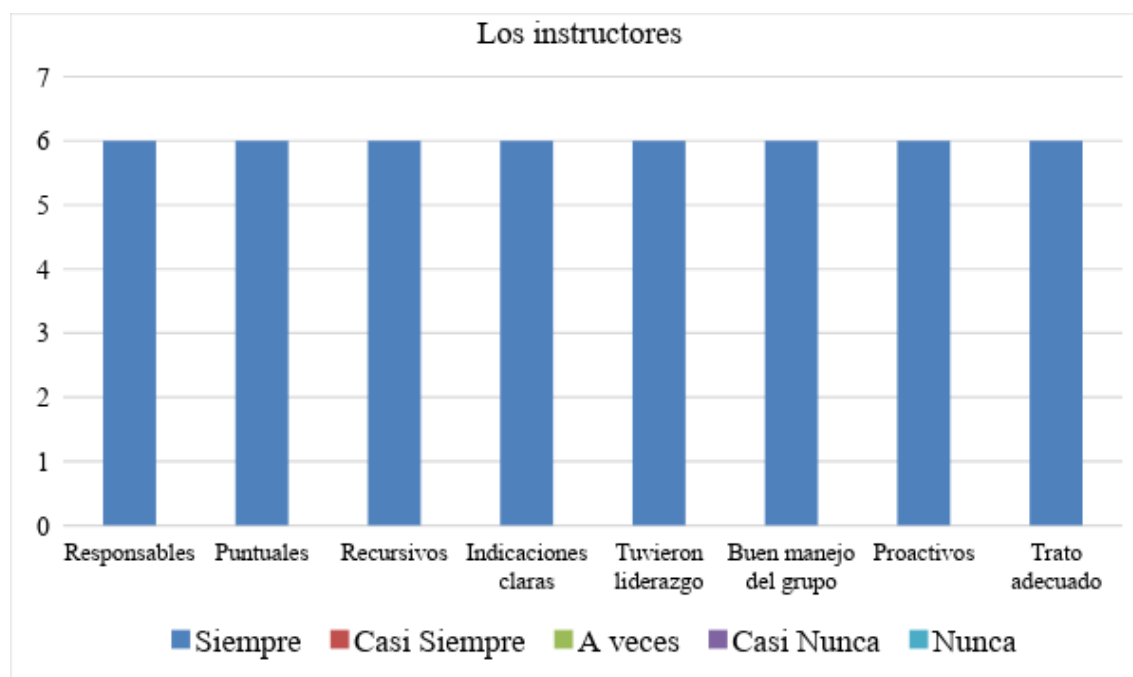


Gráfico 22 .Resultados de la encuesta de satisfacción. Instructores. (Fuente: Elaboración propia.)

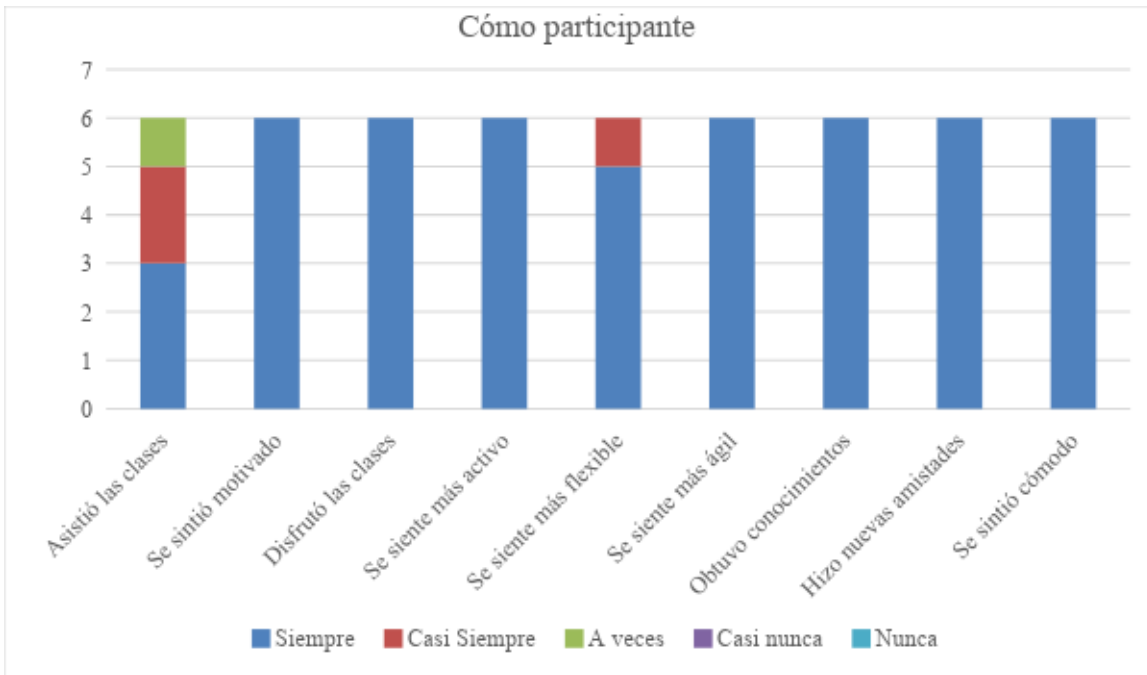


Gráfico 23. Resultados de la encuesta de satisfacción. Participantes. (Fuente: Elaboración propia.)

Análisis de encuesta de satisfacción

La encuesta de satisfacción, dio como resultado una evaluación positiva en los contenidos y en su orientación, los ítems que variaron fueron la asistencia y la ganancia de flexibilidad, lo que puede indicar que la muestra se sintió conforme con la intervención en cuanto a la metodología utilizada y el trato.

A continuación, se presenta la asistencia y el análisis gráfico 24.

Asistencia

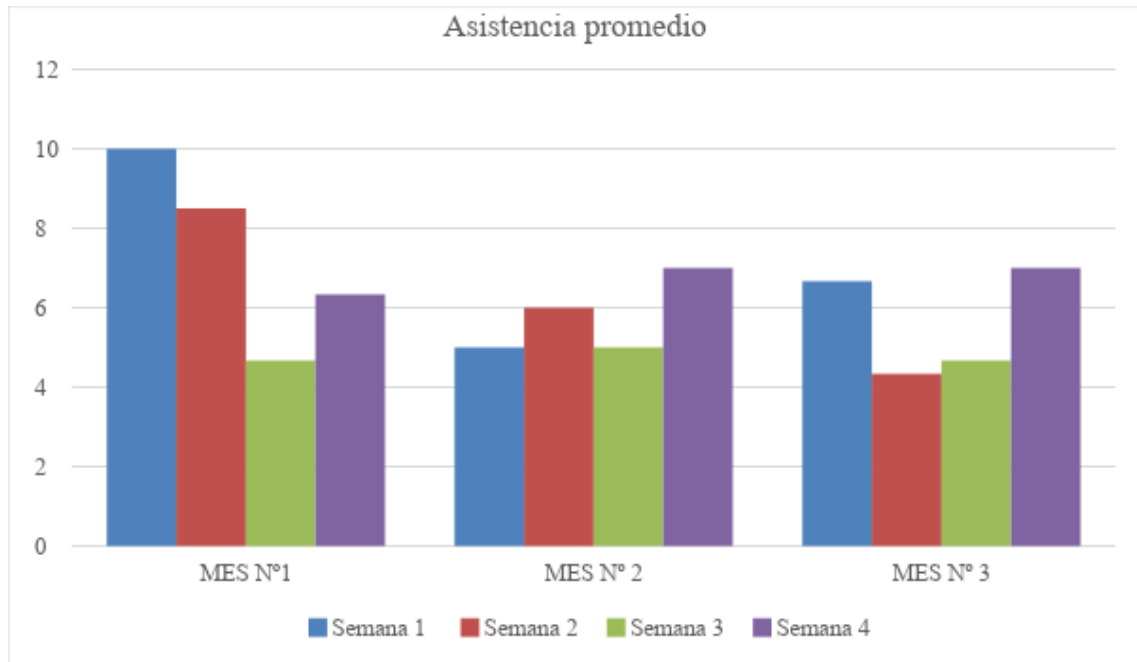


Gráfico 24. Asistencia promedio por semana de cada mes. (Fuente: Elaboración propia).

En el primer mes tuvo la asistencia más alta en las primeras dos semanas, debido a la inquietud por los habitantes del sector por conocer del plan y, el número de clases fue menor debido a los días festivos, lo que aumenta el promedio. El menor promedio de asistencia fue en la tercera semana de este mes, a partir de la cuarta, se reguló a un número de 6 a 7 personas por clase.

La deserción de algunos de los miembros del estudio, surgió porque una de ellas se lesionó, otra participante se enfermó por el lapso de un mes y luego regresó, dos participantes más mencionaron que las labores domésticas debido a familiares, no les permitieron continuar en el proceso, de los otros participantes se desconocen los motivos.

Conclusiones

En relación a lo expuesto con anterioridad, se pueden mencionar las siguientes conclusiones:

En cuanto a las intervenciones que se realizan en función de la comunidad, es necesario que se estudien las características propias de estas, el cual se cumplió en el primer objetivo para este estudio, como en la estudio Influencia de la actividad física en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector Agua Dulce de la Parroquia Barinitas del municipio de Bolívar en donde encontraron que la poca participación en actividades físicas recreativas se debía a la falta de conocimiento para realizarlas, el temor a ser observados y las labores domésticas (Querales, 2011, p 7) puesto que, la previa identificación ayuda a conocer la realidad del entorno y las necesidades expuestas por estos, permitiendo a los indagadores crear una mediación efectiva que las contrarresten. De la misma forma, estas soluciones deben ser flexibles, es decir, que puedan moldearse o modificarse para ser utilizados en cualquier tipo de población que las necesite.

Los participantes del plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas, se sintieron a gusto con las actividades realizadas, resaltando la recursividad, la metodología con que se abordaron las temáticas, que les permitieron esclarecer dudas y conocer sobre lo que implica llevar un estilo de vida sano, de acuerdo con la investigación El impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal “La recreación es una herramienta que permite crecer, adquirir conocimientos, vivir en libertad, mejorar la calidad de vida, integrar personas, en si evidencia crecimiento social humano y cultural.” (Bolívar, 2009, p 22-23).

Asimismo, se puede afirmar que el proyecto que se llevó a cabo con los habitantes, fue pertinente para la promoción de hábitos saludables, siendo las personas del barrio las que se vincularon posteriormente en algunas de las actividades sin ser parte del estudio como sucedió en la investigación: Influencia de la actividad física en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector Agua

Dulce de la Parroquia Barinitas del municipio de Bolívar. (Querales, 2011, p 8.) Además, de que educó sobre la práctica de actividad física, ejercicio y planes complementarios para el buen uso del tiempo libre e indirectamente se logró mejorar las capacidades físicas que se trabajaron en el transcurso del plan, lo cual fue manifestado por los participantes y en las observaciones que se realizaron durante las clases.

Recomendaciones

Es recomendable que los proyectos que buscan fomentar estilos de vida saludable, sean abordados desde otras perspectivas y que estos generen independencia y autonomía a partir de la educación en aspectos básicos de salud, de esta forma, poder atraer a un mayor número de habitantes y que estos a su vez, puedan identificar y discernir, lo que es o no favorecedor para su salud.

Hacer uso de otras herramientas que se encuentren en el hogar, como los neumáticos de las bicicletas, las canastas de ropa sucia, las cajas, las sogas, toallas, pañuelos de colores, como instrumentos para realizar ejercicio o crear juegos, así mismo, enseñar a la población a usarlos, de este modo no sólo se le está dando una segunda vida a estos objetos (reciclaje) sino, que también se brinda la oportunidad de que las personas que no tengan acceso a la compra de equipos como bandas elásticas, pesas, juegos, reconozcan que con sus propios recursos pueden realizar diferentes tipos de actividades que los beneficia a ellos, a sus familias y a la comunidad.

Finalmente, los participantes de este estudio consideraron que es idóneo, que los estudiantes puedan realizar trabajos relacionados a los temas que esta investigación aborda, con las poblaciones de este y otros barrios.

Cronograma de actividades de la investigación

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AGOSTO 2017- DICIEMBRE 2018

Fase	Nº	ACTIVIDADES	Ag-dic 2017					Feb-Jun 2018					Jul-dic 2018							
			Ag	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agp	Sep	Oct	Nov	Dic		
FORMULACIÓN DE LA PROPUESTA	1	Determinación de la viabilidad de la idea																		
	2	Recolección de información teórica																		
	3	Revisión de antecedentes de la investigación																		
	4	Planteamiento del problema de investigación																		
	5	Formulación de Objetivos																		
	6	Referentes Legales																		
	7	Referentes Conceptuales																		
	8	Avances: metodológicos y de diseño de la estrategia																		
Marco Teórico	1	Ajustes Conceptuales																		
	2	Revisión Bibliográfica																		
	3	Redacción del marco teórico																		
Fase	Nº	ACTIVIDADES																		
			Ag	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agp	Sep	Oct	Nov	Dic		
DISEÑO METODOLÓGICO	1	Descripción de tipo de estudio y enfoque																		
	2	Concertación con la Población																		
	3	Diseño de instrumentos encuesta																		
	4	Diseño de instrumento																		
	5	Diseño de instrumento sesiones del plan																		
	6	Diseño de instrumento de encuesta de satisfacción																		
IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA	1	Reconocimiento de la población a investigar																		
	2	Aplicación de la encuesta																		
	3	Aplicación del plan																		
	4	Desarrollo de la observación																		
	5	Realización de la encuesta de satisfacción																		
	6																			
	7																			
RESULTADOS Y ELABORACIÓN DEL INFORME FINAL	1	Título																		
	2	Justificación																		
	3	Planteamiento del problema de investigación																		
	4	Objetivos																		
	5	Marcos referencia: Teórico, contextual, Informático/E																		
	6	Estructura metodológica																		
	7	Análisis de la información																		
	8	Resultados y Conclusiones																		
	9	Cumplimiento de protocolo de aprobación																		
	10	Socialización del trabajo de grado																		
	11	Sustentación del trabajo de grado																		

Figura 11. Cronograma de actividades de la investigación (Fuente: Elaboración propia)

Referencias bibliográficas

- Abella, M, Fonseca, F, Piratova, D y Ruiz, L. (2018). Módulo de profundización en recreación y manejo del tiempo libre. Recuperado de:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10592/Mo%CC%81dulo%20Recreacio%CC%81n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychological Association. (2017). Normas APA 6ta (Sexta) edición. Recuperado de
<http://normasapa.net/2017-edicion-6/>.
- Anuario estadístico de Palmira. (2017). Aspectos sociodemográficos. Recuperado de
http://fundacionprogresamos.org.co/anuarios_estadisticos/palmira/anuario_2017/asps.html
- Bellido, I. (2010). Los métodos de enseñanza de la educación física. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 11, Cap. 101.
- Bolaño, T. (2006). Diccionario de recreación. Armenia: Kinesis
- Bolívar, G. (2009). El impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal. Recuperado de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=65818200009>
- Borja, A, Barba, M y Cañada, D. (2011). Jugamos todos descubriendo hábitos saludables. Recuperado de
<https://www.mapfre.es/portal/fundacion/jugamos-todos/pdf/jugtodos.pdf>
- Briones, G. (1996). La investigación de la comunidad (3ª ed.). Bogotá: Convenio Andrés Bello
- Calderón, A, Puentes, O, Durán, V, Alzate, R y Barinas, G. (2012). Concepciones pedagógicas y didácticas de las políticas, planes, programas y proyectos de actividad física a nivel local y nacional. *Revista lúdica pedagógica*, 17 (2), 102 – 113.
- Camargo, Cardenas & Cruz. (2012). Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la fundación siloé. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9123>

Centuri3n, S. (2001). Educaci3n f3sica y calidad de vida: una investigaci3n sobre la actividad f3sica de los recolectores de residuos en la comuna de r3o cuarto. *Revista digital EF deportes*, 31 (6).

Constituci3n pol3tica de Colombia 1991, el cual fortalece y asegura al pueblo colombiano la vida, la convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad, el conocimiento, la libertad y la paz, dentro de un marco jur3dico, democr3tico y participativo que garantice un orden pol3tico, econ3mico y social justo. Bogot3 D.C 04 de julio de 1991, T3tulo 2, Cap3tulo 2.

Correa y Gil (2016). Implementaci3n de un programa de actividad f3sica para madres gestantes del SENA complejo central, enfocado a mantener un estilo de vida saludable. Recuperado de:

<https://docplayer.es/65990440-Implementacion-de-un-programa-de-actividad-fisica-para-madres-gestantes-del-sena-complejo-central-enfocado-a-mantener-un-estilo-de-vida-saludable.html>

Garc3a, M. (2017). El aporte de la recreaci3n dirigida a las personas con enfermedades cr3nicas no transmisibles del programa de salud de Cosmitet - IPS Ferrocarriles y puertos de Colombia de Cali. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/handle/10893/10266>

Garcia, D, Garcia, G y Tapiero, Y. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicaci3n en la salud de j3venes universitarios. *Revista hacia la promoci3n de la salud*, 2 (17), 169 – 285.

Gobierno Nacional de la Rep3blica de Colombia. (2013). Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia. Recuperado de:

https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC.pdf

Guti3rrez, M. (1995). Valores sociales y deporte. Madrid: Gymnos.

Ley 181/1995, de 18 de enero, por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreaci3n, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educaci3n F3sica y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Congreso de Colombia. Bogot3 D.C

- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- Moreno Tafurt. (2018). Proyectos realizados (plaza campestre). Recuperado de http://www.morenotafurt.com/masinfo_proyectos_realizados-moreno_tafurt.cfm?rpId=14
- Navarrete, R. (2010). La educación física y su metodología. Las formas de enseñar educación física. *Revista portal deportivo*, 3 (16), 1 – 27
- Organización Mundial de la salud (2018). Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la salud (s.f). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la salud (s.f). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: Un problema de salud pública mundial. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Panamericana de la salud. (2007). Alcohol y salud pública en las Américas. Recuperado de http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_public_health_americas_spanish.pdf
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Querales, J. (2011). Influencia de la actividad física en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector Agua Dulce de la Parroquia Barinitas del municipio de Bolívar. *Revista digital EF deportes*, 161, (16).

- Real Academia Española. (2014). Plan. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=TIvEXgq>
- Rojas, D. (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional, y práctica de actividad física en población de 9 – 11 años del colegio CEDID ciudad bolívar, Bogotá.
- Recuperado de <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>
- Sánchez, F. (1996) La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca nueva.
- Sánchez, M y De – Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910 – 1919.
- Sanitas. (s.f) Hábitos de vida saludable. Recuperado de:
- https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html
- Senado y Cámara de la República de Colombia. (2018). Proyecto de Ley número 200 por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte.
- Torres, J. (2013). Conceptualización del juego en el ámbito de educación física. *Revista digital EF deportes*, 177 (17).
- Vargas, D. (2016). La actividad física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio libertador del municipio de Guateque - Boyacá. Recuperado de:
- <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2954>
- Vidarte, J, Vélez, C, Sandoval, C y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista hacia la promoción de la salud*, 1 (16), 202 – 218.

Anexos.

Anexo 1. Diario de campo, que lleva el registro de las sesiones y en el que se registran las observaciones realizadas en el curso de las actividades.

Fecha: _____ **Hora Inicio:** ____ **Finalización:** ____

Tema: _____ **Subtema:** _____

Capacidades a trabajar: _____ **Recursos:** _____

Objetivo: _____

Metodología: _____

Actividades	Duración
Calentamiento	
_____	_____
Fase Central	
_____	_____
Vuelta a la calma	
_____	_____
Observaciones:	

Anexo 2. Encuesta tipo cuestionario para la identificación de hábitos, y uso del tiempo libre en la población participante

Encuesta para identificar hábitos, uso del tiempo libre y actividad física en la comunidad Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira.

La información que usted proporcione en la encuesta es anónima. Apreciamos su sinceridad.

Edad: __ **Sexo:** F _ M _ **Estado civil:** **Sufre de alguna enfermedad si no ¿cuál?** ____

Nivel educativo Bachiller_ Técnico_ Tecnólogo_ Profesional_ Otra:__

Marque con una X su respuesta a las siguientes afirmaciones:

1.) Fuma cigarrillo Si No **Ha fumado cigarrillo** Sí No

Si su respuesta es afirmativa indique la regularidad.

_Todos los días _Fines de semana _Día de por medio _De vez en cuando

2.) Consume Licor Si No **Ha consumido licor** Sí No

Marque X en las respuestas que se ajusten más a su cotidianidad, sea lo más concreto posible.

3.) Su trabajo le implica desvelarse (trabajo nocturno): Si_ No_ A veces_

4.) A qué hora se acuesta regularmente:

9-10 pm 10-11pm 12-1 am Otra:

5.) Cómo califica sus horas de sueño:

_Excelente _Buena _Regular _Mala _Insuficiente

6.) Se alimenta de comida chatarra: ☐ Si ☐ No

7.) ¿Qué cantidad de agua toma en el día:

☐ Menos de 1 litro ☐ 1 litro ☐ Más de 1 litro

8.) ¿Cuántas comidas consume en el día? ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2

9.)Cuál de las 3 comidas tiene mayor proporción en su mesa

☐ Desayuno ☐ Almuerzo ☐ Cena

10.) ¿Se salta las comidas?

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Casi siempre

11.) Después de comer (Desayuno-Almuerzo- Cena)

☐ Me acuesto a dormir ☐ Salgo a caminar ☐ Paseo al perro ☐ Me quedo sentado/a

☐ Salgo a trabajar/ estudiar ☐ Reviso el celular ☐ Camino

12.) Mientras estoy comiendo veo la televisión

☐ Siempre ☐ Casi siempre ☐ A veces ☐ Casi nunca ☐ Nunca

13.) ¿Cuánto tiempo mira la televisión en el día?

☐ Menos de 1 hora ☐ 1 hora ☐ De 2 a 3 horas ☐ De 4 a 5 horas

14.) En el siguiente cuadro hay una lista de actividades, marque cuáles realiza en su

tiempo libre y con qué frecuencia lo hace.

	Frecuencia			
Bailoterapia	No	De 3 a 1 día	De 6 a 4 días	Todos los días
Bicicleta				
Pasear mascotas				
Ve televisión				
Duerme				
Hace trabajos				
Utiliza el computador				
Utiliza el celular				
Lee				
Estudia				
Teje				
Juega				

15.) ¿Camina para ir al trabajo?
 _Siempre _Casi siempre _ A veces _Casi nunca _Nunca

16.) ¿Si tiene que desplazarse hacia algún sitio elige caminar?
 _Siempre _Casi siempre _ A veces _Casi nunca _Nunca

18.) ¿Practica algún deporte? _Si _No

19.) ¿Asiste al gimnasio? _Si _No

Gracias por su participación.

Anexo 3. La encuesta número dos es una encuesta escala Likert y se utilizará posterior a tres meses de la aplicación del Plan Mañanas Activas, para conocer la opinión de los participantes sobre el plan y su experiencia.

Datos Edad: __ Sexo: F _ M _ Estado civil: _____ Sufre de alguna enfermedad si no ¿cuál? _____ Realizaba actividad física antes de participar en el plan Mañanas Activas: Sí No ¿Cuál/Cuáles?: _____ Tiempo de participación en el plan: _____					
Contenido del plan	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Las clases tenían objetivos claros					
Hubo coherencia entre el objetivo por sesión y las actividades realizadas					

Los ejercicios fueron novedosos					
Los espacios fueron utilizados adecuadamente					
Hubo buen uso de los materiales					
Se fomentó el juego limpio					
Las actividades fueron llamativas					
El contenido fue diverso					
Las sesiones fueron dinámicas					
Se fomentaron valores como la perseverancia, trabajo en equipo, honestidad, respeto.					
Los instructores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
El trato fue respetuoso					
Fueron responsables					
Hubo puntualidad al iniciar las clases					
Fueron recursivos					
Las indicaciones fueron claras					
Tuvieron liderazgo					

Hubo buen manejo del grupo					
Fueron proactivos					
El trato fue adecuado					
Como participante usted...	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Asistió a las clases					
Se sintió motivado a participar					
Disfrutó las clases					
Se siente más activo física y mentalmente					
Se siente más ágil					
Obtuvo conocimientos sobre la actividad física					
Se sintió cómodo haciendo las actividades					
Hizo nuevas amistades durante la duración del plan					

Gracias por su participación y colaboración.

Sigan divirtiéndose.

Anexo 4. Diario de campo primera sesión, hábitos saludables, actividad física, aprovechamiento del tiempo libre.

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am

Tema: Presentación del grupo, importancia de la actividad física, hábitos saludables y buen uso del tiempo libre.

Subtema: Enfermedades crónicas no transmisibles. (ESNT)

Capacidades a trabajar: Velocidad de reacción y desplazamiento, memorización, resistencia, creatividad.

Recursos: Pelotas, topes, pañuelos, silbatos, estacas, participantes.

Objetivo: Establecer la dinámica del Plan Mañanas Activas, para presentar el propósito de sus contenidos.

Metodología: Descubrimiento guiado.

Calentamiento

- 1) **“Usted no sabe quién soy yo”** Ubicados en círculo todos decimos nuestro nombre y realizamos una breve descripción de nuestra profesión para que todos sepan quienes somos.
Todos van a caminar como lo indiquen los instructores (rápido, lento, en punta de pies, talones) y a su voz formarán grupos con el número de integrantes que se les indiquen (3, 4, 2, 6).
- 2) **“Movimiento por número”** En grupos de 4 personas se enumeran de 1 a 5 en voz alta, todos adoptarán un número diferente cada vez y estos progresivamente tomarán la forma de un movimiento (muñecos, aplausos, giros, saltos) que los va a reemplazar, (en vez del 1 un salto) entonces el participante con ese número no lo dice, sino, que realiza la acción mencionada, el resto continúa con el conteo normal, de esta manera, los números irán adoptando formas y los jugadores deben recordarlas.

“Reconozco mi compañero” Cada equipo con una pelota que pasaran al azar unos a otros, el receptor debe decir el nombre del lanzador lo más rápido posible, de lo contrario deberá hacer tres “bimbos” como penitencia. **Variaciones:**
*Los pases se hacen cada vez que suene el pito.
*Cada lanzador deberá cambiar de equipo o lugar. Los grupos deben ponerse de acuerdo en el orden de los cambios.
*Para cambiar se ejecutan diferentes desplazamientos (lateral, frontal...)

Fase Central

1. **“Prevenir que lamentar”** Dos equipos, uno de ellos será una enfermedad derivada del sedentarismo o los malos hábitos, el otro será la cura médica. El primero debe llegar al segundo para tomar “la cura” (pañuelo, que simboliza medicamentos) pero para ello, debe cruzar los obstáculos que determinen esa enfermedad, el segundo debe hacerle más difícil la tarea a la enfermedad. La actividad es en equipo, no se pueden separar.
2. **Enfermedad 1.** Obesidad. **Obstáculo:** Posiciones que dificulten sus movimientos, (cucullas, semiflexión de rodilla el sobrepeso afecta las articulaciones, como las rodillas por la sobrecarga que hay en ellas.
3. **Enfermedad 2.** Diabetes. **Obstáculo:** Los pacientes con esta enfermedad, deben tener mucho cuidado con las heridas, puesto que el proceso de cicatrización es más lento y peligroso. Para ello, los jugadores deben tener mucho cuidado con las estacas, escombros o cualquier tipo de roce con los implementos ubicados en el espacio.
4. **Enfermedad 3.** Aterosclerosis. **Obstáculo:** En esta condición las arterias coronarias se encuentran con una placa formada por grasa, colesterol y otras sustancias que dificultan el flujo sanguíneo normal. Los participantes estarán en posiciones estrechas (entrelazados, nudo humano), que van a dificultar su movimiento por el espacio y limitará la consecución de la cura.
Los roles deben cambiar, los únicos que podrán atravesar los obstáculos sin restricción son los participantes que tienen la cura.
Tener en cuenta la delimitación del espacio, debe tener un grado de dificultad, pero no debe ser imposible.
Las posiciones deben adoptarse de manera que tomen la temática de la actividad, en ningún momento debe causar dolor o molestia.

Vuelta a la calma

Estiramiento descendente, ¿por qué se debe estirar?

Retroalimentación de la sesión.

Observaciones: Los grupos se arman conforme el número de asistentes, en caso de que no estén los suficientes para hacer los grupos, se realiza el ejercicio con uno solo.

Las actividades tienen un fin, en forma de moraleja, que se explica al final de esa actividad y de la sesión, como método de retroalimentación.

Anexo 5. Diario de campo tema hábitos saludables

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am

Subtema: Hábitos nutricionales

Capacidades a trabajar: Memorización, velocidad, resolución de problemas, precisión. Recursos: Fichas didácticas con imágenes de alimentos, aros, estacas, imagen pirámide nutricional Objetivo: Recordar la pirámide nutricional para conocer la importancia de la correcta alimentación en cada persona. Metodología: Mando directo modificado.
Calentamiento 1. <u>Movilidad articular ascendente.</u> 2. “Atrápame si puedes”: En grupos de cuatro personas, tres de ellos formarán un círculo tomados de la mano, el otro integrante deberá tocarle la espalda al compañero que elija, el grupo debe evitar que esta última sea atrapada.
Fase Central 1. <u>*Explicación de la pirámide nutricional, importancia, ubicación de los alimentos, consumo, alimentos que proveen energía según necesidades.</u> 2. <u>Actividad “Recordando los alimentos”.</u> Guiados con la pirámide nutricional, se realiza un circuito. En la primera estación, deben memorizar una secuencia de alimentos que hacen parte de la pirámide nutricional, mostrada por el profesor, en la siguiente estación hay aros que deben encestarse en las estacas(uno por persona), al conseguir esto, deben pasar a una caja donde habrán fichas con imágenes de alimentos, que deben organizarse en el orden que fue mostrado en la primera estación. <u>El juego se realiza en equipos según el número de participantes, la salida es de una persona por quipo, el primer equipo en terminar las secuencias de la pirámide nutricional será el ganador.</u>
Vuelta a la calma <u>Estiramiento ascendente</u>
Observaciones:

Anexo 6. Diario de campo tema hábitos saludables

Hora **Inicio:** 6 am **Finalización:** 7 am

Subtema: Hábitos saludables y niveles de actividad física

Capacidades a trabajar: Razonamiento lógico, resolución de problemas, trabajo en equipo, resistencia aeróbica.

Recursos: Pelotas, topes, rompecabezas

Objetivo: Estimular la capacidad física y mental del adulto, a partir del rompecabezas de hábitos y actividad física.

Metodología: Mando directo modificado.

Calentamiento

Ponchado; dispersos en un área rectangular delimitada, habrá dos ponchadores que no podrán moverse con la pelota en su posesión, la única forma de desplazarse es cuando no se tiene la pelota, deben buscar la manera de ponchar a sus compañeros. Los que quedan ponchados se convierten en ponchadores.

Fase Central

- ❖ En dos equipos, cada uno con las fichas de un rompecabezas diferente, uno de ellos con recomendaciones sobre actividad física, el otro sobre hábitos saludables, que deben armar a una distancia de 10 metros de donde tienen las fichas, pueden llevar una por participante. El desplazamiento se realiza caminando o trotando y una vez se completa el número de fichas, pueden proceder a armar el rompecabezas. Al final de la actividad, cada grupo deberá compartir las recomendaciones y socializar las opiniones.

Vuelta a la calma

Estiramiento descendiente.

Observaciones:

Anexo 7. Diario de campo tema hábitos saludables

Hora **Inicio:** 6 am **Finalización:** 7 am

Subtema: Frecuencia cardiaca. Hábitos, fumador activo y pasivo, capacidad aeróbica.

Capacidades a trabajar: Resistencia aeróbica, ritmo, memoria, velocidad de reacción, trabajo en equipo.

Recursos: Topes, cronometro, silbato.

Objetivo: Comprender la relación entre el consumo de tabaco y la resistencia aeróbica, para sensibilizar sobre el daño que causa en el organismo ser fumador activo o pasivo.

Metodología: Mando directo modificado.

Calentamiento

Toma de frecuencia cardiaca

1) **Movilidad articular “Conga”** En un círculo todos van a cantar, aplaudiendo y se van a mover al ritmo de la canción:

Conga, conga, me gusta la milonga, la mano en la cabeza, la otra en la cintura con una vueltecita moviendo la colita, conga, conga, conga, que siga la milonga, ahora vamos a ver, como se baila la conga 🎵 Se van eligiendo compañeros al azar, para que en el centro realice un movimiento que todos repitan.

2) **Activación cardiaca “La lleva el fumador”** Organización, dos parejas que no se deben soltar de la mano. Una será “El alquitrán” y la otra “El aire limpio”, los demás deben escapar “del alquitrán”, que los va a perseguir para “congelarlos”, la función del “aire limpio” es dar un golpecito de cadera a cadera, para descongelar a los atrapados. Intercambian roles.

*Hablar sobre las consecuencias en el organismo del fumador activo y pasivo.

Toma de frecuencia cardiaca- Estiramiento dinámico.

Fase Central

- 1) **“Huye de los malos hábitos”** Actividad individual continua. Se eligen tres o cuatro personas, dependiendo el número de participantes, que serán denominados “Malos Hábitos”, todos deben conocerlos y recordarlos. Se van a manejar dos ritmos, el primero será el trote suave, en donde no habrá persecución, todos estarán trotando en diferentes sentidos por el espacio y el segundo que es la carrera, en donde los “Malos hábitos” tienen que tocar a sus otros compañeros, que estarán escapando.

- 2) Los ritmos se van a indicar con el sonido del silbato.
- 3) El que sea atrapado debe empezar a trotar suavemente, para que los demás se den cuenta que ya fue atrapado.
- 4) Si los “Malos Hábitos” no logran atrapar a todo el grupo en el tiempo establecido continúan con ese rol hasta que consigan.
- 5) Después de dos trotes suaves y una carrera, se intercambian roles, los perseguidos pasan a ser persecutores y viceversa, (excepto si ocurre la situación anterior.)
- 6) Sólo se detienen cuando los instructor indiquen que el juego ha terminado.

Retorno a la calma

tiramiento pasivo ascendente. Retroalimentación de la sesión.

Bibliografía:

Anexo 8. Diario de campo tema actividad física.

Subtema: Ejercicio isométrico e isotónico, contracción excéntrica y concéntrica.

Capacidades a trabajar: Fuerza, coordinación óculo manual, trabajo en equipo.

Recursos: Topes, estacas, mancuernas pequeñas, cronómetro, silbato, colchonetas, balones medianos livianos.

Objetivo: Reconocer ejercicios de tipo isométrico e isotónico, para promover una ejecución de movimientos consciente.

Metodología: Grupos reducidos.

Calentamiento

Se realiza la toma de frecuencia cardiaca en reposo.

Se explican los términos a utilizar en las actividades, por qué se utilizan y el objetivo de reconocerlos, ejercicios isométricos e isotónicos, tono muscular.

- 1) Movilidad articular. Con los brazos elevados a nivel del hombro, extendidos con las palmas hacia el suelo se movilizan todas las articulaciones de manera ascendente, las manos van a realizar varios movimientos y sin bajar los brazos hasta terminar toda la movilidad. Al finalizar se estiran.
- 2) Activación cardiaca. “Balonmano” En dos equipos, cada uno intentará anotar en la portería del contrario, con la condición de sostener el balón con 10 pases, si deja caer el balón pierde la posesión del mismo y se reinicia el juego con el otro equipo como poseedor de él. El equipo contrario puede interceptar el balón, sin empujar y sin quitarle el balón de las manos al otro.

tiramiento dinámico descendente.

Fase Central

“Isométricos” De pie, individualmente

- 1) Con los brazos entrelazados, ubicados atrás de la cabeza y los codos hacia los costados, van a realizar presión hacia abajo. Se cuentan 10 segundos, descansan 5 y repite 10 veces.
- 2) Juntar las palmas a la altura del pecho y hacer presión hacia el centro, durante 10 segundos, descansan 5 y repiten 10 veces.
- 3) Explicar la posición de la sentadilla, ejecutarla y sostener lo que el participante resista, descansar 7 segundos. Repetir 7 veces.
- 4) Los brazos extendidos al frente con la palma izquierda hacia el suelo y la mano derecha encima con la palma hacia arriba. Ambas van a realizar fuerza una oponiéndose a la otra. (una empuja hacia arriba y la otra hacia abajo).

“Isotónicos” Circuito.

Estación 1.) Acostados en las colchonetas con las palmas sobre el suelo, el tronco inclinado y las piernas elevadas sosteniendo un balón con los pies, estos suben y bajan.

Estación 2.) De pie, brazos elevados y flexionados hacia atrás sosteniendo un balón con las manos, los codos se extienden y flexionan de forma continua.

Estación 3.) Apoyado sobre las manos, en un borde de mediana altura (banca del parque) de espaldas a él, y con el tronco inclinado, piernas semiflexionadas. Los codos se extienden y flexionan continuamente.

Estación 4.) De pie, manos juntas al frente, una sentadilla y un salto hacia la derecha y luego a la izquierda, los pies se apoyan como en un péndulo (si el salto es a la derecha el pie izquierdo debe quedar en donde estaba el derecho y viceversa en la dirección contraria), al caer se realiza otra sentadilla, moviéndose de izquierda a derecha.

Estación 5.) De pie, piernas semiflexionadas, sosteniendo mancuernas. Se lanzan puños frontales a nivel del rostro, con ambos brazos, mientras uno golpea, el otro protege el rostro.

La duración por estación y el tiempo de descanso van disminuyendo progresivamente, se inicia en 1 minuto y medio, y finaliza en 30 o 15 segundos aproximadamente.

El descanso al completar una ronda es de 5 minutos.

2 personas por estación (Varía dependiendo el número de participantes o la cantidad de recursos)

Se les informa que los esfuerzos deben hacerse conforme a las capacidades propias de cada individuo, (en situaciones como los ejercicios isométricos) el cual debe detenerse si presenta algún impedimento para continuar.

La hidratación se realiza al finalizar cada actividad.

Vuelta a la calma

<u>Estiramiento pasivo ascendente. Retroalimentación de la sesión.</u>
Bibliografía:

Anexo 9. Diario de campo tema actividad física.

<u>Hora</u> <u>Inicio:</u> 6 am <u>Finalización:</u> 7 am <u>Subtema:</u> Funcionalidad (Capacidad Aeróbica, fuerza, equilibrio y flexibilidad) <u>Capacidades a trabajar:</u> Resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad de reacción. <u>Recursos:</u> Topes, estacas, cronómetro, silbato, colchonetas <u>Objetivo:</u> Comprender la importancia de fortalecer el cuerpo de forma funcional e integral <u>Metodología:</u> Mando directo modificado.
Calentamiento <u>Se realiza la toma de frecuencia cardiaca en reposo.</u> <u>Se explican los términos a utilizar en las actividades, por qué se utilizan y el objetivo de reconocerlos, funcionalidad y su importancia</u> 1) <u>Movilidad articular.</u> Ubicados en círculo, iniciamos movimientos articulares desde los miembros inferiores hasta los superiores. 2) <u>Activación cardiaca. “Rusia 2018”</u> En dos equipos, cada uno intentará anotar en la portería del contrario. El equipo contrario puede interceptar el balón, sin empujar. <u>Estiramiento dinámico corto.</u> Se recuerda la función de estos estiramientos que duran 8 segundos por segmento.
Fase Central <u>En circuito se realizan por estaciones y de forma continua los siguientes ejercicios:</u> 1) <u>En skipping entrar de frente y salir de espalda entre topes.</u> 2) <u>En las colchonetas, con apoyo de rodillas y sin mover la cadera, flexiona los brazos, realiza 5 repeticiones.</u> 3) <u>Subir y bajar 3 veces una banca lentamente.</u> 4) <u>Desplazarse caminando o trotando hasta una estaca que está a determinada distancia, dar la vuelta y regresar al tope.</u>

5) <u>Desplazarse de tope a tope con pasos largos flexionando cadera y pierna manteniendo el tronco erguido, sin inclinación hacia adelante.</u> 6) <u>Zigzag entre estacas, sin tocarlas.</u> <u>La duración por estación es al ritmo de ejecución de cada individuo, el circuito se realiza 3 veces.</u> <u>El descanso al completar una ronda es de 5 minutos y se toma la frecuencia cardíaca.</u> <u>Se les informa que los esfuerzos deben hacerse conforme a las capacidades propias de cada individuo.</u>
Vuelta a la calma <u>Estiramiento pasivo ascendente. En las colchonetas y en parejas, uno se sienta con piernas en extensión y manos frente, el otro empuja las escapulas y sostiene por 15 segundos. Luego cierra piernas y sostiene tocando puntas de pies.</u> <u>Retroalimentación de la sesión.</u>
Observaciones:

Anexo 10. Diario de campo tema actividad física.

Hora <u>Inicio: 6 am Finalización: 7 am</u> Subtema: <u>Frecuencia cardíaca, capacidad aeróbica, diferencia entre actividad física y ejercicio.</u> Capacidades a trabajar: <u>Resistencia aeróbica, coordinación pédica y óculo manual, trabajo en equipo</u> Recursos: <u>Topes, cronómetro, silbato, aros, colchonetas, balones medianos livianos.</u> Objetivos: <u>Identificar las características que diferencian al ejercicio de la actividad física, para concientizar sobre la realización de las distintas actividades.</u> Metodología: <u>Grupos reducidos.</u>
Calentamiento <u>Se realiza la toma de frecuencia cardíaca en reposo.</u> <u>Se explican los términos a utilizar en las actividades, por qué se utilizan y el objetivo de reconocerlos, capacidad aeróbica, frecuencia cardíaca, ejercicio, actividad física.</u> 1) Movilidad articular. <u>Se movilizan todas las articulaciones de manera ascendente, se indica el tiempo por cada movimiento (contar de 1 a 10) y que cada participante vaya haciendo el conteo.</u> 2) Activación cardíaca. <u>Ejercicios de carrera. Se describe la utilidad de los ejercicios</u> 3) Estiramiento dinámico descendente. <u>Se realiza una breve explicación sobre la función, tipos, importancia y</u>

<u>beneficios de los estiramientos, durante s realización.</u> <u>Toma de frecuencia cardiaca.</u>	Fase Central 1) <u>“Aros al cono”.</u> <u>Dos grupos ubicados en hileras, de frente a un cono por equipo, detrás de ellos habrá aros. El último de cada grupo debe ir por un aro y pasarlo por encima de la cabeza al siguiente y este al resto de sus compañeros, mientras esto ocurre él deberá cruzar en zigzag por la fila y al llegar al inicio de esta, debe correr con el aro y colocarlo en el cono y volver y ocupar el primer puesto, los últimos deberán repetir el procedimiento hasta terminar el número de conos.</u> <u>e puede variar el desplazamiento, al igual que la pasada del aro y su colocación en el cono, en vez de ir hasta él lanzar el</u> 2) <u>“Coordinando” Circuito de tres estaciones en pareja.</u> <u>Para esta actividad se organizan aros en el suelo intercalados entre 1 y 2 aros (similar al juego del avión, pintado con tiza en el suelo), el participante pasa por ellos según el número de aros que encuentre, es decir, si hay uno sólo debe colocar un solo pie, si hay dos, ambos pies y así sucesivamente hasta terminar, luego se ubica de frente al compañero con quien se va a pasar un balón a la altura del pecho, desplazándose de manera lateral, finalmente se ubica en una colchoneta, sentados con piernas flexionadas y entrelazadas con la pareja en la misma dinámica de la estación anterior, cada vez que reciba el balón la persona debe bajar el tronco y al subir la lanza a su compañero, quien debe hacer lo mismo esto se hace continuamente hasta que cada uno haga 5. Descansa.</u> <u>La primera estación se realiza individual, el que la termina debe esperar a su compañero, conforme terminen las parejas esta parte, inician los siguientes.</u> <u>El circuito es por tiempo, la meta es realizar el mayor número de repeticiones en 15 minutos.</u> <u>Los aros deben estar ubicados a distancias prudentes para no afectar la integridad de los asistentes.</u> <u>Las parejas pueden intercambiarse si el número total es impar.</u> <u>Se les informa que los esfuerzos deben hacerse conforme a las capacidades propias de cada individuo, (en situaciones como Sprint, posiciones incómodas, esfuerzo aeróbico) el cual debe detenerse si presenta algún impedimento para continuar.</u> <u>La hidratación se realiza al finalizar cada actividad.</u>
<u>Vuelta a la calma</u> <u>Estiramiento pasivo ascendente.</u> <u>Retroalimentación de la sesión, mitos, ¿el agua engorda?, ¿el sudor es grasa?, ¿la mujer que va al gimnasio se vuelve musculosa?, ¿es mejor hacer ejercicio en la mañana?, ¿si hago ejercicio puedo comer lo que sea?, ¿el</u>	

ejercicio en ayunas es bueno? ¿si no duele no sirve?, ¿la grasa se endurece?, ¿correr es mejor que caminar?, ¿hacer dieta es dejar de comer?, ¿el sueño no afecta mi peso?, ¿los abdominales quitan la grasa?, ¿pasar mucho tiempo haciendo ejercicio es mejor?, ¿el peso indica delgadez?

Anexo 11. Diario de campo tema actividad física.

Hora **Inicio:** 6 am **Finalización:** 7 am

Subtema: Flexibilidad y Yoga

Capacidades a trabajar: Flexibilidad, movilidad, respiración, relajación.

Recursos: Colchonetas.

Objetivo: Orientar sobre la práctica de yoga y flexibilidad en función de la ganancia y conservación de la movilidad.

Metodología: Mando directo modificado.

alentamiento

1) **Movilidad articular**

2) **Activación cardiaca,** movimientos segmentarios amplios con desplazamientos, ejemplo:

Brazos en extensión haciendo movimientos circulares, elevación de pierna recta extendida, elevación de rodilla, incorporando movimientos circulares hacia adentro y hacia afuera, desplazamientos en punta de pies con los brazos elevados.

Fase Central

Definiciones yoga, movilidad, respiración, flexibilidad estática y dinámica.

Actividad individual con una colchoneta por participante.

- 1) **Postura Uttanasana:** Flexión hacia delante en posición de pie.
- 2) **Postura Ardha uttanasana:** Media flexión hacia adelante
- 3) **Postura Parshva uttanasana:** Flexión asimétrica hacia adelante
- 4) **Postura Utthita trikonasana:** Postura del triángulo.
- 5) **Postura Parivritta Trikonasana:** Postura del triángulo al revés
- 6) **Postura Virabhadrasana:** Postura del guerrero
- 7) **Postura Brasarita pada uttanasana:** Flexión hacia adelante con piernas abiertas.
- 8) **Postura Ardha Utkatasana:** Postura de media silla.
- 9) **Postura Adho Mukha shvanasana:** Postura del perro que mira hacia abajo.
- 10) **Postura Balasana:** Postura del niño

11) **Postura Tadasana:** Postura de la montaña

12) **Postura Shavasana:** Postura del cadáver

13) **Postura Vajrasana:** Postura del diamante

14) **Postura el gato dinámico**

15) **Rodillas al pecho en forma dinámica.**

Vuelta a la calma

En posición de loto, controlando el ritmo de la inhalación y espiración

Bibliografía: Feuerstein, Payne, Baptiste, Scott y Swenson (2007). Yoga para dummies. Bogotá: Norma S.A

Anexo 12. Diario de campo tema aeróbicos Step

Hora **Inicio:** 6 am **Finalización:** 7 am

Subtema: Ritmo.

Capacidades a trabajar: Concentración, coordinación, memorización, ritmo, capacidad aeróbica.

Recursos: Equipo de sonido, memoria USB y música

Objetivo: Explicar en qué consisten las clases musicalizadas para ejecutarlas de manera consciente.

Comentar el uso de la música y el baile como medio para ejercitarse física y mentalmente

Metodología: Mando directo modificado.

Calentamiento y fase central

¿Qué son las clases musicalizadas? ¿Qué es el Step? ¿Cuáles son los beneficios de este tipo de clases?

Toda la clase es con música y según la fase se eligen los diferentes ritmos.

Para la movilidad articular se realizan movimientos simultáneos de manos y pies, (Adelante, atrás, arriba, abajo y a los

lados). Se explican los pasos de la coreografía y se van añadiendo pasos según el acoplamiento del grupo.

Paso V, paso rodilla, extensión, pausa, caminata y rodilla, “baby” y mambo. Por cada paso se hacen 4 repeticiones en

ambas direcciones.

La coreografía se repite cada vez que se añade un paso, la cantidad de veces necesarias para recordar los anteriores pasos

o nuevos.

Vuelta a la calma

Estiramiento ascendente.

Observaciones: Retroalimentación de la clase, resolución de dudas.

Anexo 13. Diario de campo tema aeróbicos Kickboxing

<u>Hora</u> <u>Inicio:</u> 6 am <u>Finalización:</u> 7 am
<u>Subtema:</u> Ritmo
<u>Capacidades a trabajar:</u> <u>Coordinación, fuerza, equilibrio, ritmo, capacidad aeróbica.</u>
<u>Recursos:</u> <u>Equipo de sonido memoria USB y música</u>
<u>Objetivo:</u> <u>Explicar en qué consisten las clases musicalizadas para ejecutarlas de manera consciente.</u>
<u>Incrementar el uso de la música y el baile como medio para ejercitarse física y mentalmente</u>
<u>Metodología:</u> <u>Mando directo modificado.</u>
Calentamiento y fase central
<u>¿Qué es el kickboxing como actividad musicalizada? ¿Cuáles son sus beneficios?</u>
<u>Toda la clase es con música realizando los movimientos al ritmo.</u>
<u>Para la movilidad articular se realizan movimientos de golpe, primero con el miembro superior, luego miembro inferior y</u>
<u>después alternando, explicando la ejecución del ataque o la defensa.</u>
<u>Cuatro puños rectos (jab), primero derecha, luego izquierda, después alternando.</u>
<u>Cuatro puños laterales alternando izquierda y derecha</u>
<u>Cuatro “Uppercut” o gancho vertical, alternando izq. y de.</u>
<u>Defensa manos protegiendo el rostro, el tronco gira hacia los laterales, con los pies quietos, apretando el abdomen.</u>
<u>Postura de combate patada frontal con pierna trasera, dos por cada lado (son tres niveles según la altura de la ejecución u</u>
<u>patada a la altura de la cara es 3, a la altura del abdomen es 2 y por debajo del abdomen es 1).</u>
<u>La coreografía se repite cada vez que se añade un paso, la cantidad de veces necesarias para recordar los anteriores pasos</u>
<u>los nuevos.</u>
Vuelta a la calma
<u>Estiramiento Ascendente</u>
<u>Observaciones:</u> <u>Retroalimentación de la clase, resolución de dudas.</u>

Anexo 14. Diario de campo tema actividad física

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am

Subtema: Equilibrio

Capacidades a trabajar: Equilibrio estático y dinámico, trabajo en equipo, perseverancia, paciencia.

Recursos: Estacas, topes, tablillas de cartón, fichas de dominó grandes,

Objetivo: Concientizar sobre la función de la vista en el movimiento equilibrado

Metodología: Descubrimiento guiado.

Calentamiento

- 1) Movilidad articular.
- 2) Movimientos de concientización de los órganos sensoriales encargados del equilibrio.

Elevación de segmentos corporales, (piernas, brazos), primero con los ojos abiertos mirando al frente, después con los ojos abiertos mirando al cielo, por último, con los ojos cerrados.

El propósito es que las posiciones se mantengan durante el tiempo de la actividad, lo cual se va a dificultar cuando los ojos no están visualizando los movimientos o las posiciones, pues, como el oído, están encargados del equilibrio.

Fase Central

Organización en hileras por equipos para circuito, salida individual.

- 1) **Primera estación:** Llevar sobre la cabeza un tope por su base más pequeña, desplazándose entre estacas en zigzag
- 2) El participante debe tomar dos fichas de dominó y una tablilla, en donde debe colocarlos en posición vertical, se desplazará con ellas en una mano hasta la siguiente estación. Si deja caer las fichas debe repetir esta estación.
- 3) En esta estación deben depositar todas las fichas y organizarlas, de manera que formen “el efecto dominó”, el primer equipo que lo logre gana.

Vuelta a la calma

Estiramiento descendente

Observaciones:

Anexo 15. Diario de campo tema actividad física

Hora	Inicio: 6 am Finalización: 7 am
Subtema:	Fuerza muscular
Capacidades a trabajar:	Fuerza, resistencia a la fuerza, flexibilidad.
Recursos:	Neumáticos
Objetivo:	Demostrar la función del neumático, como herramienta alternativa para la realización de actividad física y ejercicio.
Metodología:	Grupos reducidos
Calentamiento	
1) <u>Movimiento articular.</u>	
2) <u>Estiramiento dinámico</u>	
Fase Central	
<u>Explicación sobre el uso del neumático</u>	
<u>Con un neumático por participante se adoptan las siguientes posiciones, trabajando primero el miembro superior y por último el inferior, con 12 repeticiones por cada lado.</u>	
1) <u>Tomar cada extremo del neumático con las manos, el hombro derecho en flexión y el brazo en extensión, tirando hacia arriba, mientras el hombro izquierdo está en flexión, con el codo flexionado detrás de la espalda, tirando hacia abajo. Cambia la posición de los brazos, fortaleciendo el tríceps.</u>	
2) <u>Los brazos extendidos al frente, tomando el neumático de los extremos, ambas manos halando hacia afuera trabajando el pecho.</u>	
3) <u>Un extremo del neumático tomada con la mano con el codo a 90° grados al frente, mientras el otro extremo esta sostenido con el pie de esa misma mano, el brazo se extiende y flexiona, trabajando el bíceps. Cambia.</u>	
4) <u>El neumático se ubica en la espalda a la altura del abdomen y se toma con las manos de cada extremo, se extienden los brazos hacia el frente, como pegando puños, alternadamente.</u>	
5) <u>Amarrando un extremo del neumático a un tronco (objeto inmóvil que soporte la resistencia), el otro extremo se toma entre las piernas con ambas manos, el tronco se flexiona y extiende, apretando los glúteos</u>	
6) <u>Cada extremo del neumático atado a cada pie, se realiza extensión de cadera con una sola pierna, la otra se queda inmóvil, cambia. (Un extremo puede atarse a un objeto)</u>	
7) <u>El neumático igual que en el ejercicio número 6, la pierna hace abducción con la pierna en completa</u>	

extensión.

- 8) El neumático alrededor de los muslos, sentados en el borde de una banca se abren y cierran las piernas.(El neumático debe hacer resistencia para abrir las piernas)

Vuelta a la calma

Estiramiento estático descendente

Observaciones:

Anexo 16. Diario de campo tema actividad física

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am

Subtema: Coordinación

Capacidades a trabajar: Coordinación, memoria, velocidad de reacción, percepción.

Recursos: Topes, estacas, cronómetro, silbato, aros.

Objetivo: Adquirir habilidades perceptivas para el desarrollo de la vida diaria.

Metodología: Mando directo modificado.

Calentamiento

Se explican los términos a utilizar en las actividades, por qué se utilizan y el objetivo de incluirlos en la vida diaria.

b) **Movilidad articular.** Ubicados en círculo, iniciamos movimientos articulares desde los miembros inferiores hasta los superiores con ejercicios de coordinación:

- a. Mover un brazo hacia al frente en circonducción, luego el otro brazo hacia atrás, después cambia.
- b. Mover un antebrazo hacia adelante en círculo y el otro hacia atrás.
- c. Mover las muñecas hacia adentro, luego ambas hacia afuera, después ambas manos hacia un mismo lado y cambia.
- d. Mover un brazo arriba y abajo, luego, el otro brazo, sube a nivel del hombro, extiende a un lado, recoge de nuevo y sube en total flexión de hombro, repite el movimiento, después se realiza los dos movimientos juntos.
- e. Se dan instrucciones cómo dar un paso a: La derecha, izquierda, adelante y atrás. Luego se hace lo contrario a lo indicado.

b) **Activación cardiaca. Ejercicios de carrera.**

- a. Skiping sobre aros, coordinando brazos y piernas.
- b. Pasar sobre los aros colocados, si están dobles, pisan ambas piernas, si sólo hay uno, coloca el pie al lado en que se encuentre el aro.
- c. Realizar títeres, piernas y brazos abren y cierran.
- d. Realizar tijeras, Piernas y brazos al frente y atrás.
- e. Se combina los dos últimos ejercicios: Piernas en títeres, brazos en tijera y piernas en tijera, brazos en títeres.

Estiramiento dinámico corto. Se recuerda la función de estos estiramientos que duran 8 segundos por segmento.

Fase Central

- 1) Se organizan en dos hileras, cada hilera determinada por un color de tope (Naranja y Azul), el instructor decidirá sacar un color, en el que se decide qué persona atrapa a quien. Variables: Puede decidirse a qué lado correr, izquierda o derecha.
- 2) Organizados en parejas, frente a frente, tendrán en el centro un objeto (balón, tope, cono) el instructor nombrará partes del cuerpo que tendrán que tocarse (rodillas, orejas, cabeza...) cuando se diga el nombre del objeto, uno de los dos deberá agarrarlo lo más rápido posible para ganarle al compañero.
- 3) “Par e impar”: Ubicados en hileras, tendrán dos lados al cuál desplazarse (par e impar), el instructor dará las indicaciones, sí es par, va hacia la derecha, sí es impar, va a la izquierda. Variable: Con operaciones matemáticas sencillas, si el resultado es par o impar se desplaza hacia el lado determinado.

línea de 3”: Organizados en dos equipos, al sonido del silbato sale uno de cada equipo a dejar el tope en la cuadrícula, regresa a dar el relevo para continuar colocando los topes hasta completar la línea de 3.

Vuelta a la calma

Múltiplos del 7: Ubicados en círculos, se hace un conteo en voz alta, 1,2,3.... Al llegar a 7, éste no se dice, sino que se aplaude, al igual que sus múltiplos (14, 21, 35...) y en cada número que termine en 7, cómo el 17, 27, 37.... Después de cada aplauso el conteo sigue, si se equivoca alguna persona se vuelve a iniciar. Estiramiento Dirigido individual.

Observaciones:

Anexo 17. Diario de campo tema actividad física

Hora	Inicio: 6 am Finalización: 7 am
Subtema:	Precisión
Capacidades a trabajar:	Precisión, trabajo en equipo.
Recursos:	Estacas, aros, balón, pelotas pequeñas, botellas, cesto de ropa
Objetivo:	Crear alternativas para el desarrollo de juegos que estimulen la participación de la comunidad
Metodología:	Descubrimiento guiado.
Calentamiento	
Movilidad articular dirigida por un participante. Se hacen dos equipos para jugar balonmano, las porterías son dos estacas que sostienen un aro.	
Fase Central	
En forma de circuito y de manera individual deben pasar las siguientes estaciones, para pasar de una a otra se deben encestar los objetos en el lugar correspondiente, todos los objetos están situados a 5 metros de distancia	
1) “Un aro en la estaca”	
2) Tumbbar la botella con pelotas pequeñas	
3) Hay tres topes en el suelo, al revés y de forma piramidal, se debe encestar una pelota pequeña de goma, se vale si lo encesta en cualquiera de ellos.	
4) Encestar un balón grande en un cesto de ropa.	
Vuelta a la calma	
Estiramiento individual dirigido por un participante.	
Observaciones:	

Anexo 18. Diario de campo tema actividad física

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am Subtema: <u>Velocidad de reacción</u> Capacidades a trabajar: <u>Atención, memorización, velocidad de reacción y desplazamiento.</u> Recursos: <u>Palos de escoba, topes, pañuelos de colores, pelotas, silbato.</u> Objetivo: <u>Desarrollar actividades que estimulen la capacidad de atención y la velocidad de reacción.</u> Metodología: <u>Mando directo modificado.</u>
Calentamiento Movilidad articular sosteniendo y pasando una pelota en cada cambio de ejercicio, no deben perder la continuidad de los ejercicios, de hacerlo, habrá penitencia.
Fase Central 1) <u>Cada participante con un palo de escoba formará un círculo, los participantes van a moverse hacia la dirección que indique el profesor sin los palos, el jugador debe reaccionar rápidamente al sonar el silbato, para tomar el palo de su compañero, si no alcanza salen del juego. Habrá un ganador.</u> 2) <u>Dos equipos con el mismo número de participantes, uno frente al otro, en el medio habrá topes. Al sonido del silbado se deben tomar rápidamente los topes. Gana el participante que logre tomarlo y el equipo con más topes atrapados.</u> 3) <u>En la organización del punto 2 el profesor va a dar un estímulo visual, con un pañuelo de un color diferente para cada equipo, el color que se muestra es el equipo que debe escapar y el otro debe perseguirlo. Los colores pueden intercambiarse.</u>
Vuelta a la calma Estiramiento en parejas descendente.
Observaciones:

Anexo 19. Diario de campo tema actividad física

Hora	Inicio: 6 am Finalización: 7 am
Subtema:	Capacidad aeróbica
Capacidades a trabajar:	Capacidad aeróbica, respiración.
Recursos:	Cronómetro, silbato
Objetivo:	Determinar el ritmo de caminata y de carrera adecuado para trabajar la capacidad aeróbica en cada participante
Metodología:	Mando directo modificado.
Calentamiento	
	Movilidad articular.
	Activación cardiaca con ejercicios de carrera.
Fase central	
	<u>“Otros ritmos”:</u> Con el sonido del silbato, todos los participantes van a recorrer la parte externa del parque, en los extremos más cortos, la velocidad de caminata va a aumentar y en los extremos cortos va a disminuir, en cada vuelta las velocidades van cambiando, es decir que la velocidad de caminata se convertirá en velocidad de trote, y la caminata rápida será la carrera.
	<u>Cada participante hará el ejercicio de acuerdo a su capacidad.</u>
	<u>En cada vuelta se hace una toma de frecuencia cardiaca, para regular el ritmo de la actividad, si el participante se encuentra muy agitado, se debe continuar con el ejercicio disminuyendo la velocidad prestando atención a la respiración..</u>
Vuelta a la calma	
	Estiramiento descendente en parejas
Observaciones:	

Anexo 20. Diario de campo tema planes complementarios.

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am

Subtema: Plogging, medio ambiente, reciclaje, contaminación.

Capacidades a trabajar: Memorización, capacidad aeróbica

Recursos: Impulsar el Plogging como práctica alternativa para fomentar el cuidado del medio ambiente en la actividad
ica.

Objetivo: Estacas, guantes desechables, bolsas de basura, basura

Metodología: Descubrimiento guiado.

Calentamiento

- 1) **Movilidad articular “Adivina quién”** Organización en círculo. Uno del grupo saldrá a caminar hasta un punto determinado y volver al círculo sin mirar al grupo. En ese lapso se escoge a un líder, quién va a realizar la movilidad (dos movimientos de 10 segundos de duración), los demás lo deben imitar, la tarea para el participante que salió es descubrir quién es el líder. Los que líderes y los que salen se escogen al azar
- 2) **“¡A contaminar!”** (Para esta actividad hay que explicar el objetivo de la misma y de la central) Se necesitan los grupos en hilera, basura reunida y estacas ubicadas a distancias equitativas. Cuando se dé la señal, el primero de cada grupo debe salir a tomar basuras para depositarlas alrededor de las estacas con una mano y darle relevo al siguiente de su grupo con la otra, así sucesivamente hasta llevar toda la basura, gana el grupo que lleve la mayor cantidad de basura hacia las estacas.

Se entrega un guante desechable por persona para recoger la basura.

Todos deben caminar rápidamente, no se vale correr.

Se lleva toda la cantidad de basura que pueda llevar en una sola mano.

Fase Central

“Plogging” Esta actividad fue impulsada por Suecia, se trata de una modalidad para ejercitarse mientras se cuida el entorno, al llevar una bolsa en la que se deposita la basura que se encuentra por los lugares que se van recorriendo. En esta actividad habrá bolsas vacías para la basura de color, azul (vidrio), verde (papel y cartón), amarillo (plástico) y negro (no reciclables), para la basura que se distribuyó en el ejercicio anterior, con la misma dinámica de relevos ambos grupos van a recoger la basura, tan rápido como puedan sin correr, sólo caminando rápido y la van a depositar en las bolsas que están indicadas para el tipo de desecho, hasta dejar la zona del parque que se usó limpia.

En esta actividad habrá bolsas vacías para la basura de color, azul (vidrio), verde (papel y cartón), amarillo (plástico) y negro (no reciclables), para la basura que se distribuyó en el ejercicio anterior, con la misma dinámica de relevos ambos grupos van a recoger la basura, tan rápido como puedan sin correr, sólo caminando rápido y la van a depositar en las bolsas que están indicadas para el tipo de desecho, hasta dejar la zona del parque que se usó limpio

Vuelta a la calma

Estiramiento descendente. Retroalimentación de la sesión.

Bibliografía:

Anexo 21. Diario de campo tema planes complementarios.

Hora Inicio: <u>6 am</u> Finalización: <u>7 am</u> Subtema: <u>Trabajo en gimnasio</u> Capacidades a trabajar: <u>Funcionalidad, movilidad</u> Recursos: <u>Parque biosaludable</u> Objetivo: <u>Fomentar el uso del parque biosaludable a partir de la enseñanza del uso de las maquinas.</u> Metodología: <u>Grupos reducidos.</u>
Calentamiento <u>Movilidad articular, caminata por el bosque municipal, estiramiento dinámico.</u>
Fase Central <u>¿Qué máquinas existen en el parque? ¿Cómo se utilizan? ¿Cuántas series, repeticiones y tiempo se ejecutan? Una vez resueltas estas preguntas, se procede a hacer la demostración del uso de la máquina, los participantes van a observar y posteriormente a ejecutar, realizando las correcciones en la postura y ejecución del movimiento.</u> <u>Pasar a las otras máquinas.</u>
Vuelta a la calma <u>Estiramiento dirigido por los participantes</u>
Observaciones:

Anexo 22. Diario de campo tema planes complementarios.

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am Subtema: <u>Capacidad cognitiva</u> Capacidades a trabajar: Resolución de problemas, pensamiento lógico, trabajo en equipo, atención, memorización, concentración. Recursos: Estaca, cubos de papel o cartulina con imágenes (cubo soma) Objetivo: Desarrollar dinámicas que estimulan la concentración y la solución de situaciones propuestas. Metodología: <u>Descubrimiento guiado</u>
Calentamiento Los participantes realizarán los movimientos articulares y la activación cardíaca tomados de las manos, pueden moverse en cualquier dirección, pero sin soltarse, saltos, ondulaciones, carrera o caminata
Fase Central El soma cubo consta de siete somas figuras, el problema básico es juntar las 7 partes individuales, existen 240 soluciones a este problema, pero a partir de las partes de soma figuras, también puedes construir muchas otras figuras. Se formarán dos equipos, cada equipo debe trotar juntos hacia una estaca, al llegar el profesor les muestra una hoja con una soma figura, que deberán armar en una plataforma (banca, el suelo, otra superficie) en donde hay cubos con esa soma figura, los participantes deben tomarlos y armar la figura. El primer equipo en conseguirlo gana
Vuelta a la calma ‘Juego de atención’ Un integrante sale al frente de ambos equipos, le dirá un animal al profesor y sin hablar hará la presentación del mismo, el primer equipo en adivinar de qué animal se trata gana. Todos los participantes deben salir a participar la dinámica.
Observaciones:

Anexo 23. Diario de campo tema planes complementarios.

<u>Hora</u> <u>Inicio:</u> 6 am <u>Finalización:</u> 7 am <u>Subtema:</u> Trabajo en equipo <u>Capacidades a trabajar:</u> percepción, atención. <u>Recursos:</u> Estacas, balón, venda, topes <u>Objetivo:</u> Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo, para fortalecer los vínculos de convivencia entre los participantes. <u>Metodología:</u> Grupos reducidos
Calentamiento Movilidad articular dirigida por los jugadores.
Fase Central 1) Organizados en dos equipos, un balón y una portería hecha con dos estacas, un integrante se vendará los ojos, y los otros deben guiarlo hasta el balón, evitando los obstáculos (estacas alrededor) al llegar, deben darle instrucciones para que introduzca el balón en la portería consiguiendo hacer gol. 2) Alrededor de la zona habrán topes, el jugador vendado debe tomarlos todos, siguiendo las indicaciones de sus compañeros. Pueden salir dos o más vendados hasta que se terminen los topes, o uno y tomar el tiempo, el que se demore menos, ganará.
Vuelta a la calma Estiramiento dirigido por los participantes.
Observaciones:

Anexo 24. Diario de campo tema planes complementarios.

Hora	Inicio: 6 am Finalización: 7 am
Subtema:	<u>Juegos recreativos, pre deportivo.</u>
Capacidades a trabajar:	<u>Creatividad, recursividad</u>
Recursos:	<u>Soga, pelotas, estacas</u>
Objetivo:	<u>Fomentar el juego recreativo y la recursividad con materiales de uso común.</u>
Metodología:	<u>Mando directo modificado.</u>
Calentamiento	
<u>Movilidad articular. Activación cardiaca con ejercicios de carrera. Dirigida por los participantes</u>	
Fase Central	
Juego de voleibol. <u>Con dos estacas y una soga simulando la malla, se formaran dos</u> <u>equipos para jugar voleibol sin reglas, con las manos y con los pies.</u>	
Vuelta a la calma	
<u>Estiramiento dirigido por los participantes.</u>	
Observaciones:	

Anexo 25. Diario de campo tema planes complementarios.

Hora Inicio: 6 am Finalización: 7 am

Subtema: Juegos recreativos

Capacidades a trabajar: Atención, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento

Recursos: Hojas de papel con números, cono, pelota, aro.

Objetivo: Fomentar el juego recreativo y la recursividad con materiales de uso común.

Metodología: Mando directo modificado.

Calentamiento

Movilidad articular. Activación cardiaca con ejercicios de carrera. Dirigida por los participantes.

Fase Central

Se dividen en dos equipos.

“Formar números” cada integrante con una hoja de papel que tiene un número diferente del 0 al 9, el profesor dirá un número que debe formarse al frente. Ejemplo: El número 35, los participantes que tengan esos números corren a formarse, la dificultad consiste en mencionar números cada vez más grandes. El equipo que logre hacerlo con mayor rapidez será el ganador.

“Pasar el aro” los integrantes de cada equipo deberá estar tomados de la mano, y pasar un aro entre ellos sin soltarse.

“Pasar el balón” Ubicados en hilera uno detrás de otro, el primero debe pasar el balón como le indique el profesor: encima de la cabeza, debajo de las piernas, un costado, cuando el balón llegue al final de la hilera, este debe salir en zigzag entre los compañeros, debe ir hacia un cono que estará ubicado a unos metros y volver a la hilera de primero. Todo el equipo debe pasar, el primero en llegar gana.

Vuelta a la calma

Estiramiento dirigido por los participantes.

Observaciones:

Anexo 26. Registro fotográfico actividad física.



Anexo 27. Registro fotográfico plan complementario.



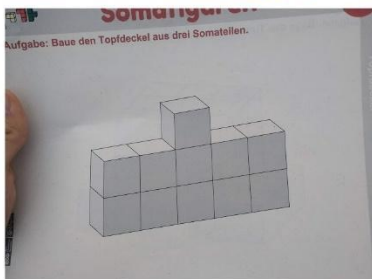
Anexo 28. Registro fotográfico actividad física.



Anexo 29.Registro fotográfico plan complementario.



Anexo 30. Registro fotográfico plan complementario.



Justificación

El plan de educación y actividad física recreativa Mañanas Activas, es una propuesta útil en promocionar y educar sobre actividad física, hábitos saludables y uso del tiempo libre en poblaciones de cualquier edad, debido a que en el plan son estos tres pilares los que conforman un estilo de vida saludable. La metodología de las sesiones, permite que todas las actividades sean atractivas para los participantes, en donde además de divertirse, pueden entablar lazos de amistad, desarrollar la creatividad, las capacidades físicas, mentales y sociales, descubriendo nuevas formas de compartir el tiempo libre en compañía de la familia o nuevos amigos y obtener todos los beneficios que conlleva ser ciudadanos activos. En su contenido también encontrarán enseñanzas claves sobre los efectos del alcohol, la nicotina, la importancia de dormir, hidratarse y tener una alimentación adecuada, así mismo, el desarrollo de las fases del ejercicio, su realización en función del cuidado del cuerpo y el alcance de objetivos propuestos para mejorar las capacidades físicas, además de las alternativas a los juegos pre deportivos, recreativos, actividades del cuidado ambiental y entorno ecológico como el plogging y el senderismo.

Objetivo

Fomentar hábitos saludables en la población de 40 a 64 años de la Urbanización Plaza Campestre de la ciudad de Palmira para orientar sobre actividad física y aprovechamiento del tiempo libre.

Metodología

Como futuros profesionales en el área de educación física, se emplearon tres métodos, pertenecientes a esta ciencia, para el correcto desarrollo de las temáticas específicas de cada sesión.

(Véase figura 3).

Los métodos utilizados fueron:

- Asignación de tareas

- Grupos reducidos
- Descubrimiento guiado

Contenidos

<i>Pilar</i>	<i>Contenido</i>	<i>Actividades</i>
Hábitos saludables	Enfermedades crónicas no transmisibles.	Juegos lúdicos adaptados a la temática.
	Consumo de sustancias (nicotina y alcohol) y frecuencia cardiaca.	Juegos lúdicos adaptados a la temática vista.
	Hábitos nutricionales.	Juegos lúdicos adaptados a la temática vista.
	Hábitos saludables y niveles de actividad física.	Juegos lúdicos adaptados a la temática vista.
Actividad física		Actividades y ejercicios con Contracción excéntrica y concéntrica
		concientización de las contracciones realizadas.
	Funcional.	Ejercicios con recursos del parque.
	Capacidad aeróbica.	Actividades con métodos aeróbicos, cambios de ritmo y juegos.
	Movilidad/flexibilidad/yoga.	Ejercicios de elasticidad, movimientos articulares,

		respiración y relajación.
Aérobicos.	Step	Clase de coordinación y memorización..
	Bailoterapia	Clase de ritmo y pasos con diferentes géneros musicales.
	Boxing	Clase con técnicas de artes marciales.
Capacidades físicas.	Equilibrio	Clase de equilibrio dinámico con objetos y evasión de obstáculos.
	Fuerza	Ejercicios con neumáticos, par miembro superior e inferior.
	Coordinación	Ejercicios de lateralidad y sincronización.
	Precisión	Lanzamiento de objetos a diferentes distancias.
	Velocidad de reacción	Actividades con estímulos visuales, auditivos y táctiles.
Planes complementarios	Plogging	Actividad dinámica de recolección y separación de basura.
	Senderismo	Caminata ecológica y estiramientos activos.

Trabajo en equipo	Actividades de liderazgo, guía y colaboración.
Trabajo en gimnasio (máquinas biosaludables)	Ejercicios de auto carga para miembros superior e inferior..
Juegos recreativos	Voleibol, fútbol y balonmano adaptado.
Capacidad cognitiva	Rompecabezas, cubos armable de figuras, ordenar y repetir secuencias.

Cronograma de actividades

PLANES	HABITOS SALUDABLES			ACTIVIDAD FISICA						PLANES COMPLEMENTARIOS					
SEMANA	1 y 5			2, 6 y 9			3, 7 y 10			4, 8 y 11			12		
MES/DIA	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29			
JUNIO	FESTIVO	Enfermedades crónicas no transmisibles	Consumo de sustancias (nicotina, alcohol) y Frecuencia Cardíaca	FESTIVO	Contracción excéntrica y concéntrica	Funcional	Capacidad Aeróbica	Capacidad Aeróbica y charla de mitos y realidades.	Movilidad / Flexibilidad / Yoga	Plogging	Senderismo (Bosque Municipal)	Trabajo en equipo			
JULIO	FESTIVO	Hábitos nutricionales	Hábitos saludables y niveles de actividad física	Aeróbicos (Step)	Aeróbicos (Boxing)	Aeróbicos (Bailoterapia)	Capacidad física (Equilibrio)	Capacidad Física (Fuerza)	FESTIVO	Plogging	Trabajo en gimnasio (Biosaludables del bosque)	Juegos recreativos			
			AGOSTO	30	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24
				Capacidad Física (Coordinación)	Capacidad Física (Precisión)	Capacidad Física (Velocidad de Reacción)	Aeróbicos (Step con palos)	Aeróbicos (Bailoterapia)	Capacidad Aeróbica	Plogging	Capacidad Cognitiva	Juegos recreativos	FESTIVO	Mensajes y videos	Senderismo (Nirvana)

Recursos

Los recursos que se utilizaron fueron:

- Topes
- Silbato
- Cronómetro
- Pañuelos de colores

- Estacas
- Aros
- Neumáticos
- Pelotas de varios tamaños
- Soma cubo didáctico
- Rompecabezas
- Bolsas de basura y reciclaje de varios colores
- Guantes
- Parlante de música
- Colchonetas
- Mancuernas pequeñas

Además de otros objetos y disposiciones del parque para la realización de algunas actividades.

- Bancas
- Llanta de tractor
- Senderos
- Diarios de campo

Características de evaluación

La evaluación del plan se realizó al finalizar la última sesión, mediante una encuesta de satisfacción escala Likert. Se valoraron los siguientes aspectos:

Contenidos

- Objetivos claros
- Coherencia entre el objetivo y las actividades realizadas por sesión
- Espacios utilizados adecuadamente

- Uso adecuado de materiales
- Fomento de valores
- Actividades llamativas
- Sesiones dinámicas

Los instructores

- Responsabilidad
- Puntualidad
- Recursividad
- Liderazgo
- Manejo de grupo
- Proactividad
- Respeto