

**INFORME FINAL DE PASANTIA**

**PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA AI AIRE LIBRE,  
A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN  
BERNARDO CUNDINAMARCA**

**PRESENTADO POR:  
MARLON JAIR CASALLAS ARENAS  
CC. 1070751914**

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA,  
RECREACION Y DEPORTE.  
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
SEDE FUSAGASUGA  
2017**

**PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA AI AIRE LIBRE,  
A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN  
BERNARDO CUNDINAMARCA**

**PRESENTADO POR:  
MARLON JAIR CASALLAS ARENAS  
CC. 1070751914**

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA,  
RECREACION Y DEPORTE.  
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
SEDE FUSAGASUGA  
2017**

## **INDICE**

- 1) Introducción**
- 2) Objetivos**
  - 2.1 General**
  - 2.2 Específicos**
- 3) Justificación**
- 4) Marco Teórico**
  - 4.1 Nuevas tendencias deportivas**
  - 4.2 Street Workout y Calistenia**
  - 4.3 Tiempo Libre**
  - 4.4 Actividad Física**
  - 4.5 Actividad Física al Aire libre**
- 5) Marco Legal**
- 6) Marco Geográfico**
- 7) Metodología**
- 8) Anexos**
  - 8.1 Plan global de trabajo para la actividad física en el Street Workout y calistenia**
  - 8.2 Proyecto institucional, Oficina de Recreación y Deportes.**
  - 8.3 Registros Fotográficos**
- 9) Conclusiones**
- 10) Interpretación y resultados**
- 11) Bibliografías**

## INTRODUCCIÓN

El uso creativo del tiempo libre ayuda a afirmar y desarrollar la personalidad a través de actividades que se prolongan más allá de los que hacemos cotidianos. Por lo tanto, con este proyecto buscamos beneficiar a la comunidad San Bernardina al motivar la práctica de nuevas tendencias deportivas vistas en la actualidad, como un medio para promover la actividad física y el buen uso del aprovechamiento del tiempo libre. También para tratar de generar un tipo de transformación social, realizando actividades diversas, las cuales lleven a generar y promover el trabajo en equipo, los valores y hábitos de vida saludables.

La evolución de estas prácticas, y sus valores en estos últimos años en Colombia, ha sido radical gracias a las nuevas tecnologías y en muchos puntos del planeta ya es una modalidad deportiva reconocida y practicada, como un medio para la realización de la actividad física, y el bienestar de la población, con miles de proyectos en evolución a favor del deporte, la actividad física y las personas.

Con estas nuevas modalidades deportivas se pretende dar otra perspectiva acerca de la actividad física y el movimiento, ya que otros municipios cercanos promoviendo estas nuevas disciplinas como medio para el aprovechamiento libre y estilos de vida saludables, han generado gran impacto en la sociedad, trayendo consigo cada vez más la curiosidad, atención y participación de las personas en especial de los jóvenes, quienes muestran más interés por hacerse participe en este tipo de actividades y tomándolo como un estilo de vida saludable, para su formación tanto como personal, mental y física.

Por esta razón se promueve a la comunidad de San Bernardina un espacio donde pueden realizar actividad física al aire libre y de manera gratuita, aprovechando los espacios que se abren con este nuevo proyecto. En especial a los jóvenes y adolescentes del municipio, quienes van a ser los beneficiados al desarrollarse este tipo de actividades que son de su agrado, en el cual se les brinda la oportunidad de realizar actividades diversas e innovadoras promoviendo la actividad física y los hábitos de vida saludables en horarios extra escolares. En el cual se van a desarrollar actividades tipo físicas, disponiendo consigo un plan global de actividad física para la población que participara, con ejercicios y actividades diversas, desde un nivel para principiantes, hasta un nivel avanzado, de estas modalidades deportivas a practicar.

La población participes de este proyecto de una u otra manera van a mejorar sus condiciones de vida, concibiendo consigo hábitos de vida saludable en su tiempo libre, utilizando como medio estas nuevas tendencias deportivas que se desarrollan en la actualidad, en este caso como lo es el Street Workout y Calistenia, en el cual a este proyecto se le promueve la elaboración y dotación de espacios para el fortalecimiento e implementación de la actividad física. Generando el desarrollo para garantizar el derecho a la recreación, el deporte y la actividad física en el municipio de San Bernardo Cundinamarca.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Implementar actividades diversas a la comunidad San Bernardina a partir de la práctica de nuevas tendencias deportivas vistas en la actualidad, como un medio para promover la actividad física y el buen uso del aprovechamiento del tiempo libre.

### **OBJETIVO ESPECIFICO**

- Generar una forma para el acondicionamiento físico alternativo que promueva el movimiento y la actividad física en los jóvenes, concibiendo hábitos de vida saludable en su tiempo libre, con ayuda de las nuevas tendencias deportivas que se desarrollan en la actualidad.
- Promover la integración de la comunidad a estas prácticas deportivas, sin importar las diferencias culturales y sociales. como un medio para su formación integral y personal.
- Inculcar unos valores a la sociedad como son el respeto, el compañerismo, la constancia, el compromiso, además de otros principios vitales del día a día fundamentales en la vida, evitando así las malas costumbres y malos hábitos.
- Promover la elaboración y dotación de espacios para el fortalecimiento e implementación de la actividad física, en los grupos juveniles practicantes de estas modalidades deportivas, como un medio para garantizar el derecho a la recreación, el deporte y la actividad física en el municipio de San Bernardo Cundinamarca.

## JUSTIFICACIÓN

En la actualidad se observan diversas expresiones motrices por parte de la juventud, usando como medio diferentes formas de actividades prácticas como por ejemplo las nuevas tendencias deportivas, artísticas y culturales que se viven en la actualidad, todo esto para llegar a una expresión de su cuerpo, de sus gustos e ideas y de la forma como perciben el mundo. El Street Workout y la Calistenia es un movimiento basado en el deporte y la actividad física, es un estilo de vida, con valores como el respeto mutuo, multiculturalidad e integración, el trabajo en equipo y, sobre todo, la diversión sana. El método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, los beneficios de éste estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental.

La realización de este proyecto surge como un medio para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y adolescentes del municipio de San Bernardo, para implementar y desarrollar actividades que ayuden a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de una manera más activa y sana, promoviendo el movimiento y la actividad física. Observamos que en la comunidad San Bernardina hay gran falta de desarrollo e implementación de programas que promuevan la actividad física en el tiempo libre, donde vemos que los jóvenes hacen mal uso de su de este mismo, en especial después de salir del colegio, ya que tienden a hacer actividades poco benéficas para su salud física y mental. Durando gran parte del tiempo libre frente a diferentes medios electrónicos, o simplemente pasando el tiempo, y en casos extremos realizando actividades poco éticas vistas por la comunidad.

Por esto se pretende desarrollar en el municipio de San Bernardo un espacio donde toda la comunidad San Bernardina se pueda ejercitar o pueda realizar actividad física al aire libre, en especial los jóvenes y adolescentes. Aprovechando los espacios con los que cuenta el municipio de San Bernardo, (Parque recreativos, zonas verdes, parques biosaludables, entre otros). implementando iniciativas que fomenten la actividad física y originen estilos de vida saludables en la comunidad, ya que encontramos que en este municipio tienen dificultades para desarrollar actividades que sean relacionadas con la actividad física y el buen uso del tiempo libre. Por otra parte, se evidencia que el municipio cuenta con muy poca cobertura, y poco personal que supla la necesidad o desarrollen este tipo de actividades.

En el municipio de San Bernardo Cundinamarca se quiso implementar una práctica deportiva nueva y alterna a los jóvenes, donde se promovía el movimiento y la actividad física, por eso surge la idea de llevar el Street Workout y la Calistenia como un medio para la formación integral y personal de los jóvenes, aprovechando el espacio que me brinda la alcaldía del municipio como pasante para implementar este proyecto. Guiándome también por el proyecto institucional que actualmente maneja el municipio y que lo dirige la Oficina de Recreación y Deportes el cual se denomina: **(PLAN DE ACCION PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION 2017 – “EL DEPORTE COMO**

**MEDIO DE FORMACION INTEGRAL”**). Donde decimos que este proyecto institucional que maneja 5 programas, en el cual ninguno de ellos habla sobre la implementación o programación para realización de actividad física, a excepción de las escuelas tradicionales de formación deportiva (Fútbol, natación, voleibol, etc.) o de algunas actividades como ciclo-paseos o ciclo montañismo, que no son tan frecuentes en el municipio.

De tal manera por medio de las pasantías, se desarrolla un proyecto, el cual se va a involucrar en el proyecto institucional del municipio, que servirá como medio para generar y promover la actividad física, y que estará inmerso en uno de los programas del proyecto institucional, que maneja la Oficina de Recreación y Deportes.

El proyecto a desarrollar será el siguiente: **“PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA AI AIRE LIBRE, A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA”** este proyecto surge como una propuesta para poder brindar un espacio para el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física en especial a los jóvenes y adolescentes del municipio a través de las nuevas prácticas deportivas que se desarrollan en la actualidad. Que van a servir como un medio para generar una nueva forma de realizar o practicar la actividad física en el municipio y que son del agrado de las personas, en especial de los jóvenes que son atraídos hacia este tipo de actividades diversas. En este caso utilizando como medio la modalidad deportiva del Street Workout y la calistenia, que han sido de gran impacto en la sociedad.

El modelo parte de una idea que se ha generado a lo largo del país, con la construcción de los parques biosaludables, parques recreativos, zonas verdes o espacios deportivos. La aparición del Street Workout y la calistenia en Colombia, causó gran impacto, ya que progresivamente fueron apareciendo jóvenes en los parques o zonas verdes ya mencionados, haciendo todo tipo de ejercicios físicos, trucos o figuras de alta dificultad técnica. Esto se generó debido a que las personas que venían haciendo ejercicios y barras normalmente en los parques, como medio para realizar algún tipo de actividad física, al conocer un poco más sobre esta nueva modalidad deportiva, comenzaron a aumentar la dificultad en sus ejercicios, creando así rutinas bastante asombrosas, llamando cada vez más la atención de las personas en especial de los jóvenes y adolescentes, quienes se sorprendían por sus resultados tanto físicas como mentales a la hora de practicarlas.

Lo que se puede lograr a la hora de practicar el Street Workout y la Calistenia desde un punto de vista físico, es que se puede lograr desarrollar una mejor condición física en la persona de manera equilibrada y funcional, permaneciendo fuerte y resistente. Y desde el punto social el método y las técnicas usadas durante una clase, convierten a esta actividad en apta para todo público, los beneficios de éste estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental,

promoviendo el trabajo en equipo, los valores y estilos de vida saludables, y sobre todo promoviendo un buen aprovechamiento del tiempo libre.

## MARCO TEORICO

### NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS:

Son Las sensaciones que experimentan más frecuentemente son: bienestar, placer, satisfacción, emoción, estimulación, excitación, sensación de libertad, miedo, nerviosismo, catarsis, independencia, autosuperación, euforia, relajación, aislamiento, vértigo, desafío. (Gutiérrez Sanmartín, M. y González de Martos, M., 1995).

Según (Natalia Ochoa 2014) *“Son todos aquellos deportes relacionados con actividades de ocio y con algún componente deportivo, cuya práctica está sujeta a espacios y condiciones dadas por la urbe o el medio natural. Como tal, la práctica de todos estos deportes, además de la actividad física, involucran una serie de reglas y/o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinado, y donde la capacidad física y técnica del competidor son la base primordial para determinar su resultado”*.

Según Instituto Distrital de Recreación y Deporte (I.D.R.D 2017) *Las nuevas Tendencias Deportivas son todos aquellos deportes de carácter innovador y alternativo, que incentivan al aprovechamiento del ocio, tiempo libre y sana convivencia, con un componente deportivo, en los cuales intervienen normas a cumplir y la capacidad física-técnica de los practicantes, que son determinantes en los resultados. Éstos deportes se caracterizan porque están en proceso o fuera del Sistema Nacional de Deportes.*

### Características:

- Aumenta las capacidades interpersonales, intrapersonales y en ocasiones las kinestésica.
- Prácticas deportivas poco conocidas, pero que generan desarrollo social situaciones que pueden generar inclusión.
- Se enfatiza en los aspectos recreativos, la cooperación y la comunicación entre las personas
- Descubre y aprecia el cuerpo como elemento valioso de voluntad y autocontrol
- Aprendizaje cooperativo de tiempo y perseverancia.
- Se favorece la toma de decisiones, autonomía

- Estas prácticas son aptas para todo público, los beneficios de éstos estilos de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental.
- En algunos casos está asociada al fenómeno cultural de tribus urbanas

### **Sentir el riesgo:**

La búsqueda del riesgo también ha sido relacionada con otras dimensiones dentro de la psicología de la personalidad, como es el caso de la extraversión y la impulsividad. Eysenck (1963-77-78-85); Eysenck y Zuckerman (1978), Eysenck y Levey (1972), (citados por Rodríguez Saavedra y León, 1995), relacionan a los extravertidos e impulsivos con la búsqueda de excitación en conductas arriesgadas.

### **Experimentar emociones:**

Los individuos que las practican comparten emociones, que se hacen comunes y que se relacionan con el placer, el ocio sano, las emociones, las sensaciones, la aventura, la libertad, etc.

Canales, I. y otros (1995), hablan del significado de este tipo de prácticas en las mujeres pero que se pueden extrapolar a todos los practicantes, agrupándolos en cinco bloques de contenidos emocionales, ya que las AFIN (Actividades Físicas en la Naturaleza) y, por ende, los Deportes de Sliz, sirven como medio de catarsis para evadirse de la vida cotidiana y encontrarse más a uno mismo, para sentirse bien y superarse cada vez más a uno mismo. Los bloques son los siguientes:

- Vida cotidiana.
- Interiorización.
- Deleite.
- Contingencia.
- Agonizo

### **STREET WORCOUT Y CALISTENIA**

Según (Somos, Es, & Streetworkout, 2012) *El Street Workout y Calistenia es un movimiento basado en el deporte y un estilo de vida sana, con valores como el respeto mutuo, multiculturalidad e integración, trabajo en equipo y, sobre todo, diversión sana. El método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, con posibilidad de adaptarse a todas las edades. Los beneficios de éste estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud, tanto física como mental.*

Según ("Convict\_Conditioning-Paul\_Wade\_Web4.pdf," n.d.) El Street Workout o también conocido como Calistenia es un tipo de ejercicio que trabaja movimientos repetitivos para tonificar grupos musculares utilizando solamente el peso de tu cuerpo.

Viene del griego KALLO (belleza) y STHENOS (fortaleza). Puede ser practicada en cualquier lugar sin requerir equipo sofisticado y costoso. Es una excelente alternativa para aquellas personas que no cuentan con una membrecía de un gimnasio o que no desean inscribirse a uno, para los que prefieren pasar más tiempo al aire libre y ejercitarse en parques o en su hogar.

### **EN QUE CONSISTE:**

Según (“Convict\_Conditioning-Paul\_Wade\_Web4.pdf,” n.d.) y (Todd, 1830). Una rutina de Calistenia generalmente consiste en el conjunto de ejercicios diseñados para fortalecer el núcleo del cuerpo o un área en específico. El constante uso de abdominales, barras y lagartijas fortalece los grupos básicos. Es una combinación entre entrenamiento de fuerza y entrenamiento cardiovascular, porque eleva el ritmo cardiaco considerablemente, pero es más un ejercicio de posturas y resistencia que de potencia.

Recientemente, se ha vuelto muy popular por su simplicidad. Dentro de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos han adoptado esta disciplina a su rutina de acondicionamiento físico para los reclutas. La Calistenia ofrece la gran capacidad de maximizar tu potencial en alineamiento correcto y postura. Evita lesiones ya que no se complementa con brincos ni saltos como otros ejercicios populares hoy en día.

De hecho, la Calistenia es recomendada para aquellas personas que deseen tonificar, tener mejor resistencia, aumentar masa muscular y marcar el cuerpo. No tiene límites de edad ni de fuerza, porque no requiere impacto.

El Street Workout es un sistema de entrenamiento físico, basado en movimientos de peso corporal al estilo Spartano.

Consiste en realizar de forma natural, pero también metódica, los movimientos básicos para lo que ha sido concebido el hombre a través de su evolución.

El Street Workout divide la práctica del ejercicio físico en 10 movimientos naturales como: Correr, caminar, saltar, trepar, cargar, lanzar, defenderse, nadar, equilibrarse y moverse. Y en movimientos funcionales tales como Flexiones, sentadillas, dominadas, cardio, HIIT y muchos más.

El objetivo principal de este deporte es desarrollar toda la capacidad del hombre de forma íntegra y completa, a través de la práctica física y de no solo tratar de potenciar todas sus cualidades como la fuerza y resistencia, sino también la de crear arte con su cuerpo y al mismo tiempo desarrollar músculos en parte superior e inferior del mismo.

Lo que conseguirás al practicar calistenia desde un punto de vista físico, es que lograras desarrollar tu cuerpo de forma equilibrada y funcional, permaneciendo fuerte y resistente. Además, tu cuerpo se adaptará a cualquier tipo de situación que requiera de cierto esfuerzo, y desde el punto social el método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, los beneficios de éste estilo de vida pasan por muchos factores no sólo estéticos, sino de bienestar y salud,

tanto física como mental, promoviendo el trabajo en equipo, los valores y estilos de vida saludables en niños, jóvenes y adultos, y sobre todo el aprovechamiento del tiempo libre de una manera más activa y sana.

En definitiva, el Street Workout te ofrece la posibilidad de alcanzar la salud, un cuerpo increíble, movimientos excepcionales y en consecuencia un estilo de vida diferente.

Este método puede practicarse en parques, gimnasios, oficinas y sobre todo al aire libre, y todo ello con solo utilizar tu cuerpo y una barra colgante y en algunos casos en cardio una cuerda de cuero, u otro tipo de material.

## **BENEFICIOS QUE APORTA LA CALISTENIA:**

Son numerosos los beneficios a nivel físico, psicológico y socio afectivo.

Desde el punto de vista físico, se contribuye al desarrollo de una correcta higiene postural al trabajar sobre el control y la estabilidad, desarrollándose la musculatura en su totalidad, gracias a la continua búsqueda del equilibrio y desarrollo de la fuerza, consiguiendo así, un aumento de la densidad ósea (*López-Chicharro, 2006*).

Se disminuyen las pulsaciones por minuto en reposo, la presión sistólica y diastólica en reposo, la tasa de stress cardiaco y la presión arterial en reposo. (*Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S., 2014*).

Además, se trabaja la propiocepción a nivel tendinoso, permitiendo una mejora de movilidad y coordinación de movimientos. Se produce también un aumento del desarrollo muscular gracias al vencimiento continuo de una resistencia. Por otro lado, y en función de la intensidad del ejercicio, se conseguirán metabolizar las grasas de manera más eficiente incluso después de finalizar la sesión. Claro está, que para conseguir mayores resultados en la “quema” de grasas, será conveniente combinar el trabajo de fuerza con el de ejercicio aeróbico.

En relación al plano psicológico, se conseguirá en primer lugar reforzar la autoimagen, el auto concepto y por consiguiente la autoestima. Ya que se consiguen mejoras muy visibles a nivel físico con gran incidencia en el ámbito psicológico. Lo cual supone una liberación catártica, producida por la secreción de hormonas como las endorfinas y la dopamina tras la sesión del entrenamiento. Todo ello, conlleva a una mayor adherencia a la práctica deportiva, convirtiéndose en un hábito placentero y no en una obligación, pues el practicante, observa resultados a corto plazo y mejoras en su organismo y fomenta así su deseo por el ejercicio.

Respecto al nivel social y afectivo, hay numerosas ventajas y entre ellas podemos destacar en primer lugar que tiene coste cero, debido a que no necesita materiales específicos, sino que se pueden aprovechar espacios urbanos como parques, jardines y el entorno más próximo como nuestro propio hogar, como afirman (*Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S., 2014*.)

Al realizarse en lugares donde hay otros practicantes, se refuerzan las relaciones sociales, produciéndose un intercambio de experiencias y conocimientos. Invitando a su grupo de iguales a la práctica de esta actividad, afianzando lo que ya se ha aprendido con anterioridad.

No debemos olvidar, que este tipo de práctica tiene una variedad de ejercicios tan extensa como la imaginación del que la desarrolla, pues presenta una gran transferencia de movimientos propios de otras disciplinas.

## **TIEMPO LIBRE:**

El tiempo libre según (Congreso de Colombia, 1995) **la ley 181 de 1995, en el artículo 5** lo define como: *“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 sicobiológica”.*

Según (Funlibre) *El tiempo libre es el tiempo dedicado a actividades recreativas y que está exento de obligaciones. Es necesario para un desarrollo óptimo de la salud, para distender las tensiones y entablar relaciones sociales, generalmente el tiempo libre es conocido como aquel lapso de tiempo en los que no se tiene una obligación por cumplir, y en caso contrario existen deberes que pueden ser de diversa índole como estudios, trabajo, quehaceres domésticos, entre otros. En el lapso del tiempo libre la mayoría de las tareas que se llevan a cabo son actividades del tipo recreativas o de distracción.*

El tiempo libre y ocio de acuerdo con la sociología tradicional, se define al Tiempo Libre como el «conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana» (Weber, 1969).

Para aclarar los conceptos, es recomendable una clasificación más reciente, propuesta por Jaime Trilla, basada en categorías más genéricas que el modelo tradicional y que se denominan tiempo disponible y tiempo no disponible (Trilla Bernet, 1993).

**Tiempo no disponible:** sería aquel que el individuo tiene comprometido a tal punto que le resulta difícil sustraerse de sus ocupaciones. Comprende:

**Jornada Laboral Remunerada:** (o tiempo escolar, para los niños y adolescentes). Abarca también el tiempo utilizado en otras obligaciones no profesionales como el trabajo doméstico y el usado para desplazamiento, por ejemplo.

**Obligaciones No Laborales:** incluye la satisfacción de necesidades biológicas básicas, los deberes familiares y los compromisos sociales, administrativos, burocráticos, etcétera.

**Tiempo disponible:** del cual se dispone con mayor autonomía para un uso personal. Este tiempo puede emplearse en:

**Ocupaciones Autoimpuestas:** actividades religiosas, dedicación voluntaria a alguna actividad social, actividades institucionalizadas de formación (academia de idiomas), etcétera.

**Tiempo Libre propiamente dicho, que, a su vez, incluye:**

**Tiempo Libre estéril:** pasivo, tedioso. Se identifica con el simple «pasar el rato» o «matar el tiempo», ya que no produce plena satisfacción (Ej.: quedarse viendo la televisión sin esperar nada).

**Ocio:** El ocio es aquella actividad que encierra valor en sí misma, resulta interesante y sugestiva para el individuo, y suele implicar una cierta motivación hacia la acción. El ocio es, por lo tanto, una forma positiva de emplear el tiempo libre, que el sujeto elige autónomamente y, después, lleva efectivamente a la práctica.

Al profundizar en el concepto de ocio, se descubren diferentes enfoques o perspectivas conductuales: vida cotidiana, educación y problemática social (Caride Gómez, 1998), pero todos coinciden en que un empleo positivo, cultural, activo y comprometido con aquellas actividades que puedan llegar a interpelar directamente al individuo durante su tiempo libre es lo que se entiende por ocio.

La definición de Ocio más utilizada por sociólogos, educadores y animadores es la siguiente: «Conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad» (Dumazedier, 1968).

Esta definición aunaba las tres dimensiones fundamentales que determinaban la existencia del fenómeno del ocio: disponibilidad de tiempo libre, actitud personal y ocupaciones que proporcionan descanso, diversión y desarrollo. Se puede decir que el ocio, desde un planteamiento global, es un área de la experiencia humana, un recurso para el desarrollo personal, una fuente de salud y de prevención de enfermedades físicas o mentales, un derecho humano, y un indicador de la calidad de vida cargada de un enorme potencial económico.

## **ACTIVIDAD FISICA**

La actividad física según (World Health Organization, 2010) Organización Mundial de la Salud (**OMS**) *“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. La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.”*

Según (“Actividad Física para la Salud 1,” n.d.) Ministerio de Salud (**MINSALUD**) Define la actividad física como *“Cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico. si, además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.”*

La actividad física es catalogada como cualquier movimiento voluntario, producido por la contracción muscular que da como resultado un aumento en el consumo de energía en comparación con los requerimientos que el organismo necesita para mantener sus funciones vitales (OMS). Además, es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, de acuerdo a la Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física. Coldeportes – Min. Protección Social.

### **Otras ventajas**

- ✓ **Variación.** Los espacios abiertos proporcionan diferentes opciones de ejercicio, lo que favorece el interés, disminuye el aburrimiento y se convierte en un estímulo para que la gente no desista de su deporte o rutina, como ocurre en los gimnasios.
- ✓ **Diversión.** Por lo general, la actividad en espacios abiertos está ligada al entretenimiento y no a la obligación. De ahí que la interacción con familiares, grupos y conocidos sea mayor, lo que mantiene rutinas, la competición sana y el logro de objetivos.
- ✓ **Impacto en el peso.** La variedad de ejercicios, la posibilidad de estimular más partes del cuerpo, la sensación de libertad y una mayor tendencia a ser constantes, favorecen la disminución del peso.
- ✓ **Emociones.** Los estímulos permanentes y el contacto con la naturaleza, al igual que la disminución en elementos fijos de distracción como la televisión, la radio o las charlas, liberan de tensiones emocionales y disminuyen el estrés de la

persona. De igual forma, al estar atento en la actividad y en el entorno hay mayores enfoques y se cualifica más la capacidad de alerta.

## **ACTIVIDAD FISICA AL AIRE LIBRE**

Para la doctora (*Olga Lucia Estrada Zuluaga*) los gimnasios o parque al aire libre, también llamados Plazas Activas, Puntos Activos o Espacios recreativos comunitarios, son un conjunto de aparatos que se instalan al aire libre y que permite a personas de todas las edades realizar movimientos para mejorar la condición física y la salud; o simplemente por disfrute y recreación. También se ve que en la actualidad existen personas que utilizan estos espacios para realizar diferentes tipos de ejercicios en barras fijas, y en zonas verdes.

Un estudio elaborado por la Universidad de Essex (Reino Unido) demostró que el ejercicio al aire libre favorece de manera significativa el ánimo y mejora la autoestima cuando se compara con el que se practica en el gimnasio.

Los investigadores comprobaron que, durante los primeros cinco minutos de ejercicio, en espacios abiertos e independientemente del tipo de actividad que se lleve a cabo, hay un impacto positivo sobre el cuerpo.

De acuerdo con este trabajo, el movimiento del cuerpo, sumado al estímulo que reciben los sentidos con los colores, los ruidos de la naturaleza, la sensación del aire sobre la piel y las mismas percepciones del aire limpio son beneficiosos para el estado físico y la mente.

Otras investigaciones han confirmado que la actividad física al aire libre multiplica las ventajas que la luz del sol tiene sobre el organismo. Se sabe, por ejemplo, que la activación de la vitamina D, para favorecer la mineralización de los huesos, se ve favorecida con esta condición.

Olga Lucia Estrada Zuluaga, médica fisiatra experta en ejercicio, manifiesta que la producción de endorfinas (también llamadas las hormonas de la felicidad) es mayor cuando se hace deporte al aire libre. “Estas sustancias, que impactan positivamente el organismo, son ligeramente superiores si el ejercicio se practica en grupo con la familia o con los amigos”, dice Estrada.

La experta también agrega que biomecánicamente es más favorable cuando se utilizan los espacios naturales, porque permiten modificar inclinaciones, cambiar de direcciones e incluso modular los ritmos de acuerdo con el entorno, lo que permite la activación de tendones y ligamentos. Además, estimula la propiocepción y favorece la coordinación y el equilibrio.

## MARCO LEGAL

### Ley 181 de Enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

### CAPITULO II

#### Principios fundamentales

- **Artículo 4°.** Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:
  - 1) **Universalidad:** Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre
  - 2) **Participación comunitaria:** La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
  - 3) **Participación ciudadana:** Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

### TITULO II

#### De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

#### Artículo 5°. Se entiende que:

- **El aprovechamiento del tiempo libre.** 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 sicobiológica.
- **La educación extraescolar.** Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la

familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

## **Del Deporte**

### **CAPITULO I**

#### **Definiciones y clasificación**

- **Artículo 15.** El deporte en general. es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.
- **Artículo 16.** Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:
  - 1) **Deporte formativo.** Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
  - 2) **Deporte social comunitario.** Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

## **TITULO VII**

### **Organismos del Sistema Nacional del Deporte**

#### **CAPITULO I**

#### **Ministerio de Educación Nacional**

- **Artículo 58.** El fomento, la planificación, la organización, la coordinación, la ejecución, la implantación, la vigilancia y el control de la actividad del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física constituyen una función del Estado que ejercerá el Ministerio de Educación Nacional por conducto del Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes.
- **Artículo 59.** Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, en coordinación con Coldeportes:
  - 1) Diseñar las políticas y metas en materia de deporte, recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física para los niveles que conforman el sector educativo.

- 2) Fijar los criterios generales que permitan a los departamentos regular, en concordancia con los municipios y de acuerdo con esta Ley, la actividad referente al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el sector educativo.

**INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE COLDEPORTES**  
**El Congreso de Colombia**  
**DECRETA:**

**ARTICULO 1º.** El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, quedará así:

- **“Artículo 52.** 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 cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

**MARCO GEOGRAFICO**

Este municipio se encuentra ubicado a 99 km de Santa Fe de Bogotá. Caracterizado por ser despensa agrícola en su región debido a la gran fertilidad de sus suelos y variedad de climas. Es así como sus principales productos son mora, granadilla, tomate de árbol, curuba, gulupa, fresa, freijoa, pitaya, lulo, café, mango, naranja, mandarina, guanábana, aguacate, cebolla larga, arveja, habichuela, abas, arracacha, frijol todo el año, mazorca, plátano, papa, guatila, baluy. Todo ello reconocido por su excelente calidad.

## **POBLACIÓN**

**Total, Aproximadamente:** 10.670 habitantes

**Densidad:** 42.85 Hab/km<sup>2</sup>

**Urbana:** 4.123 habitantes

## **HISTORIA**

Fecha de fundación: 03 de mayo de 1927

Nombre del/los fundadores (es): Párroco Francisco Antonio Mazo.

## **GEOGRAFÍA:**

### **Descripción Física:**

**LOCALIZACIÓN:** El Municipio de San Bernardo se encuentra ubicado al Sur - oriente del Departamento de Cundinamarca en la Provincia del Sumapaz.

**UBICACIÓN ESPACIAL:** San Bernardo en la Región del Sumapaz Mapa No. 1 Arbeláez Fusagasugá Pasca Bogotá D.C. Tibacuy Pandi San Bernardo Venecia Cabrera

## **ESCUDO**



- Escudo del municipio de San Bernardo, Cundinamarca: Escudo de forma española, cortado verticalmente en dos mitades y oblicuamente por una divisa con la leyenda "TRABAJO - PAZ - PROGRESO" en letras negras. En la parte

superior, al centro, un Sol Radiante. Debajo, un libro abierto. En el campo diestro, parte inferior, una cabeza de vacuno, y en el siniestro, un ramo de café de esmeraldinas rojas y granos encarnados.

## **BANDERA**



- "Conformada por tres franjas horizontales del mismo tamaño, repartida en color azul claro, blanco y verde.
  - El azul representa el agua que baña el territorio.
  - El blanco son las sanas costumbres y sentimientos nobles de los hijos de San Bernardo.
  - El verde es la fertilidad de la tierra y la esperanza de sus moradores."

## **MISIÓN**

Mejorar la calidad de vida de las y los San Bernardinos a través de la administración eficiente de los recursos, el trabajo en equipo con la comunidad y la efectiva gestión administrativa para la implementación y ejecución de las políticas públicas de desarrollo social, económico, ambiental e institucional

## **VISIÓN**

San Bernardo será en el 2019 un municipio con alto nivel de desarrollo humano, calidad de vida y competitividad, auto sostenible económica, social Y ambientalmente; fundamentado en la práctica de los valores humanos, la implementación de un modelo educativo pertinente, la articulación de un sistema productivo competitivo y la consolidación de su infraestructura de servicios

## METODOLOGIA

Se elabora la construcción del proyecto **“PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA AI AIRE LIBRE, A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA”**. El cual ira inmersa al proyecto que maneja la oficina de Recreación y Deportes, en uno de sus programas. En este caso el Programa número 4, que tiene que ver con la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre; en el proyecto **(PLAN DE ACCION PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION 2017 – “EL DEPORTE COMO MEDIO DE FORMACION INTEGRAL”)**. En el cual este proyecto realizado por la oficina de Recreación y Deportes dentro del plan de Desarrollo Municipal 2016 – 2019, está inmerso en el eje “Desarrollo Humano Integral”, el cual contiene las iniciativas y programas de inversión orientados al cumplimiento del objetivo estratégico “Mejorar el bienestar de las personas y de las comunidades, a través de la implementación de políticas públicas diferenciadas e incluyentes”.

Donde Según el plan de desarrollo “Trabajo y Gestión para el Desarrollo Social 2016 – 2019”, en el programa “Deporte y Recreación”, San Bernardo es competente, de acuerdo con la ley 181, para proponer el plan local de deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre haciendo seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la ley.(John & Páez, 2017)

La Población con la cual se va a desarrollar este proyecto son jóvenes San Bernardinos hombre y mujeres, los cuales se quieren involucrar en este programa, para mejor sus condiciones de vida, ya que este tipo prácticas deportivas son de su agrado. Donde decimos que las características de la población son estudiantes que al salir de clases no realizan ningún tipo de actividad física, o no pertenecen a una escuela de formación deportiva, por falta de motivación, o poco interés. En el cual la población que se va a manejar se clasificara en una solo categorías: de 12 años de edad en adelante. (Hombres y mujeres).

Donde se quiere implementar actividades diversas en la comunidad San Bernardina a partir de la práctica de nuevas tendencias deportivas vistas en la actualidad, como un medio para promover la actividad física y el buen uso del aprovechamiento del tiempo libre. De igual manera Promover la integración de la comunidad a estas prácticas deportivas, sin importar las diferencias culturales y sociales. como un medio para su formación integral y personal, sin olvidar también inculcar unos valores a la sociedad como son el respeto, el compañerismo, la constancia, el compromiso, además de otros principios vitales del día a día fundamentales en la vida.

La convocatoria para las personas que estén interesadas en participar en este proyecto, se realizaron con ayuda del coordinador de Deportes del municipio de San Bernardo, también ayudaran otras dependencias de esta entidad, al igual que se realizara una invitación en los diferentes colegios del municipio, con ayuda del rector y el docente de Educación Física de cada institución, divulgando el proyecto y los contenidos que se van a desarrollar en este, para el beneficio de ellos mismos y de una manera más llamativa para ellos, también este programa se involucrara en los proyectos y actividades extra escolares que manejan las instituciones educativas.

También se implementó la divulgación del proyecto por los medios de comunicación que maneja el municipio tales como, (Emisora, Televisión y Redes sociales); donde los jóvenes que no conocían estas nuevas disciplinas se interesen a participar de este proyecto que se implementó en el municipio de San Bernardo, como una nueva alternativa para generar hábitos por la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre.

También, a las personas interesadas sobre esta temática y disciplinas se le concibieron los conocimientos y temas a tratar en estas nuevas modalidades deportivas, asimismo se fijarán los horarios y los días de interacción con el grupo que se establezca, el cual se realizará 2 o 3 veces por semana en lo más posible, en un tiempo mínimo de 2 horas por cada sesión de clase. (este horario se establecerá con el consentimiento y acomodo de los practicantes), pero lo ideal es que se desarrollen los días lunes, jueves o sábados en el horario de 6 a 8 pm.

### **DIAGNOSTICO:**

En la comunidad San Bernardina donde se realizó las pasantías, observamos que había problemas para realizar programas relacionados con la actividad física y de tiempo libre, que se desarrollaran con frecuencia, ya que en esta entidad había una deficiente cobertura tanto para desarrollar los programas propuestos y por los escasos de personal que sufre en la actualidad, competentes para realizar este tipo de actividades a la comunidad San Bernardina.

El diseño de las actividades que se desarrollaron con la comunidad San Bernardina durante el avance de este proyecto bajo las nuevas modalidades deportivas como lo es el Street Workout y calistenia es un plan global de actividad física, que se ha diseñado para la comunidad participe del proyecto, el cual se denomina "STREET WORKOUT Y CALISTENIA UN ESTILO DE VIDA SANA Y UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA LA PRÁCTIVCA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE". Donde se ha estructurado para llevar un proceso de fortalecimiento a nivel físico y personal, considerado y teniendo en cuenta a los tipos de personas que van a participar en este proyecto, y diciendo también que la población con la que se va a interactuar, son jóvenes y adolescentes del municipio.

Donde este plan global de entrenamiento fue el medio para fortalecer y mejorar las condiciones de vida de nuestra comunidad que participo en el proyecto y aun participa.

Así mismo se va generando un hábito por la práctica de la actividad física en el tiempo libre, obteniendo resultados tanto físicos como personales, pero sin olvidar promover el trabajo en equipo, los valores, las relaciones interpersonales e intrapersonales que genera la práctica de estas actividades.

Vimos que al pasar de los días interactuando con la comunidad se fueron fortaleciendo los lazos de amistad e interacción social de los practicantes, unos con otros, y se evidenció ya que al momento de desarrollar las actividades con la comunidad llegaban jóvenes de diferentes tipos sociales y culturales, y de distintos géneros, pero que todos tenían algo en común, todos iban a disfrutar una clase de actividad física.

A lo largo que ha avanzado este proyecto durante las pasantías, ha venido trayendo consigo la atención de las demás personas del municipio hacia este tipo de actividades, donde por parte de la oficina de Recreación y de Deportes y con la colaboración del Licenciado Marlon Casallas, pasante de la Universidad de Cundinamarca, se decide brindar y abrir otros espacios, que actualmente se desarrollan, para que las personas de la comunidad en este caso personas del común (mujeres y hombres), pudieran acceder a participar en actividades que promovieran la actividad física en la comunidad, ya que manifestaban que no solo tuvieran esta oportunidad los jóvenes y adolescentes del municipio, sino también las demás personas, tomando este tipo de actividades diversas como una forma para el acondicionamiento físico alternativo que fomenten el movimiento y la actividad física causando un equilibrio emocional a través de las nuevas tendencias deportivas.

Cabe decir que, para la realización de estas prácticas deportivas, se está implementando en el municipio un proyecto que trae consigo la elaboración de un parque de Calistenia, con todos los elementos necesarios que implica la realización de esta misma en un 100%. Y para el beneficio de la comunidad y en este caso para los jóvenes y adolescente San Bernardinos.

## ANEXOS:

1. Se estructura el plan global de trabajo para la implementación de las actividades físicas, bajo la modalidad de las nuevas tendencias deportivas, en el cual se desarrolla por semanas, y se ejecutaran durante cada intervención con la comunidad, esto servirá como medio para el mejoramiento de la condición física de las personas practicantes de esta modalidad, y que serán útiles para mejorar su condición de vida. Por otra parte, se desarrollan objetivos y metas las cuales se pretenden alcanzar a la hora de realizar cada una de las clases, y a medida que la comunidad valla progresando se va aumentando la dificultad de los ejercicios.
2. Se muestra el proyecto institucional que tiene el municipio y que actualmente maneja la Oficina de Recreación y Deportes de San Bernardo Cundinamarca, pero se resalta en “AMARRILLO” los aportes y los anexos que se implementaron con este proyecto **“PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AI AIRE LIBRE, A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA”** en el cual se crea un sub-programa, dentro del programa número 4 del proyecto institucional, donde se refiera a lo que es la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre en el municipio. Por otra parte, en este sub-programa se determinan los objetivos y las metas que se pretenden lograr con la comunidad, al igual que los cronogramas con lo que se van a trabajar y algunas estrategias que servirán para el buen desarrollo de este proyecto.
3. Se anexa algunos registros fotográficos.

**PLAN GLOBAL DE TRABAJO PARA LA ACTIVIDAD FISICA EN EL STREET WORKOUT Y  
CALISTENIA**

**PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA AI AIRE LIBRE,  
A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN  
BERNARDO CUNDINAMARCA**

**Marlon Jair Casallas Arenas**

**Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deportes**

Casallas\_k529@hotmail.com

**UNIVERSIDAD DECUNDINAMARCA  
FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN  
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE  
2017**

## PLAN GLOBAL DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN LA CALISTENIA

Para este plan global de entrenamiento se ha considerado y estructurado teniendo en cuenta a tres tipos de personas, principiantes, intermedio y avanzado, que deseen practicar este tipo de modalidad deportiva.

El Street Workout y calistenia es una modalidad de hacer ejercicio que **consiste en usar tu propio cuerpo**, sin material externo ni cargas externas que debes mover. Con la calistenia te pones realmente en forma de manera gratuita y en cualquier lugar, además de ganar una fuerza realmente efectiva.

Con este plan global de entrenamiento de calistenia se pretende empezar a conseguir una fuerza base en el sujeto, poco a poco, ya que, aunque no lo parezca, se avanza despacio en esto, por lo que el objetivo ahora no es poder llegar a hacer grandes trucos corporales ni destacar físicamente sino, como digo, establecer una base física sobre la que posteriormente va a trabajar.

Se usan siempre ejercicios generales de todo el cuerpo, siempre haciendo **fullbody** (ejercicios que trabajen todos los músculos en una sola sesión) y usando movimientos básicos, atendiendo a fortalecer las articulaciones especialmente del hombro.

Al comienzo la **intensidad no debe ser menor al 60%** de capacidad de la persona, y se irá aumentando progresivamente. Con el volumen sucede lo mismo en % y evolución.

En este plan de entrenamiento global de calistenia se van a trabajar rutinas en especial empezando por los principiantes, luego por un nivel intermedio y avanzados. En el cual se van se hace un plan de trabajo para varias semanas. La consta de entrenamientos en los cuales se encuentran rutinas de calistenia para: abdominales, piernas, Cardio, tronco superior y habilidades específicas como crecimiento muscular, palanca frontal, palanca trasera, plancha, entre otros.

## **CONTENIDO:**

- 1-** Tipos de calentamiento, antes de realizar una clase de Street Workout o calistenia
  - 1.1-** Otro tipo de calentamientos
- 2-** Matriz de planeación para las rutinas de actividad física. (Niveles 0 al 4)
- 3-** Rutina de actividad física para principiantes nivel 0 - Primera semana
- 4-** Rutina de actividad física para principiantes nivel 1 - Segunda semana
- 5-** Rutina de actividad física para principiantes nivel 2 - Tercera semana
- 6-** Rutina de actividad física para principiantes nivel 3 - Cuarta semana
- 7-** Rutina de actividad física para principiantes nivel 4 - Quinta semana
- 8-** Rutina de actividad física para Principiantes, trabajo de (1 a 8 Semanas.)
  - 8.1** Rutina de actividad física para cuerpo completo
  - 8.2** Rutina de tronco superior para principiantes
  - 8.3** Rutina de Piernas para principiantes
  - 8.4** Rutina de Abdominales para principiantes
  - 8.5** Rutina de Cardio para principiantes
- 9-** Plan de actividad física y ejercicios de calistenia para un nivel avanzado, determinados para 6 semanas.

## 1- TIPOS DE CALENTAMIENTO, ANTES DE REALIZAR UNA CLASE DE CALISTENIA

- ✓ El calentamiento dinámico es el método más recomendable para preparar al cuerpo de cara a los ejercicios. Recuerda hacer todo de manera correcta, utilizando movimientos continuos que permitan elevar la frecuencia cardíaca y elevar la temperatura corporal de forma progresiva y segura.

Para ello, se proponemos la siguiente serie de ejercicios de calentamiento, que debes realizar a ritmo contante hasta terminar las 3 rondas:

- Hacer un buen estiramiento general de todo el cuerpo de mínimo 10 a 15 minutos.
- Correr tranquilamente, o realizar una actividad Cardio pulmonar durante 5 minutos
- Hacer 3 rondas de:
  - 10 a 15 flexiones
  - 15 a 20 abdominales
  - 10 a 15 sentadillas.

### 1.1- OTRO TIPO DE CALENTAMIENTO:

#### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombre D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

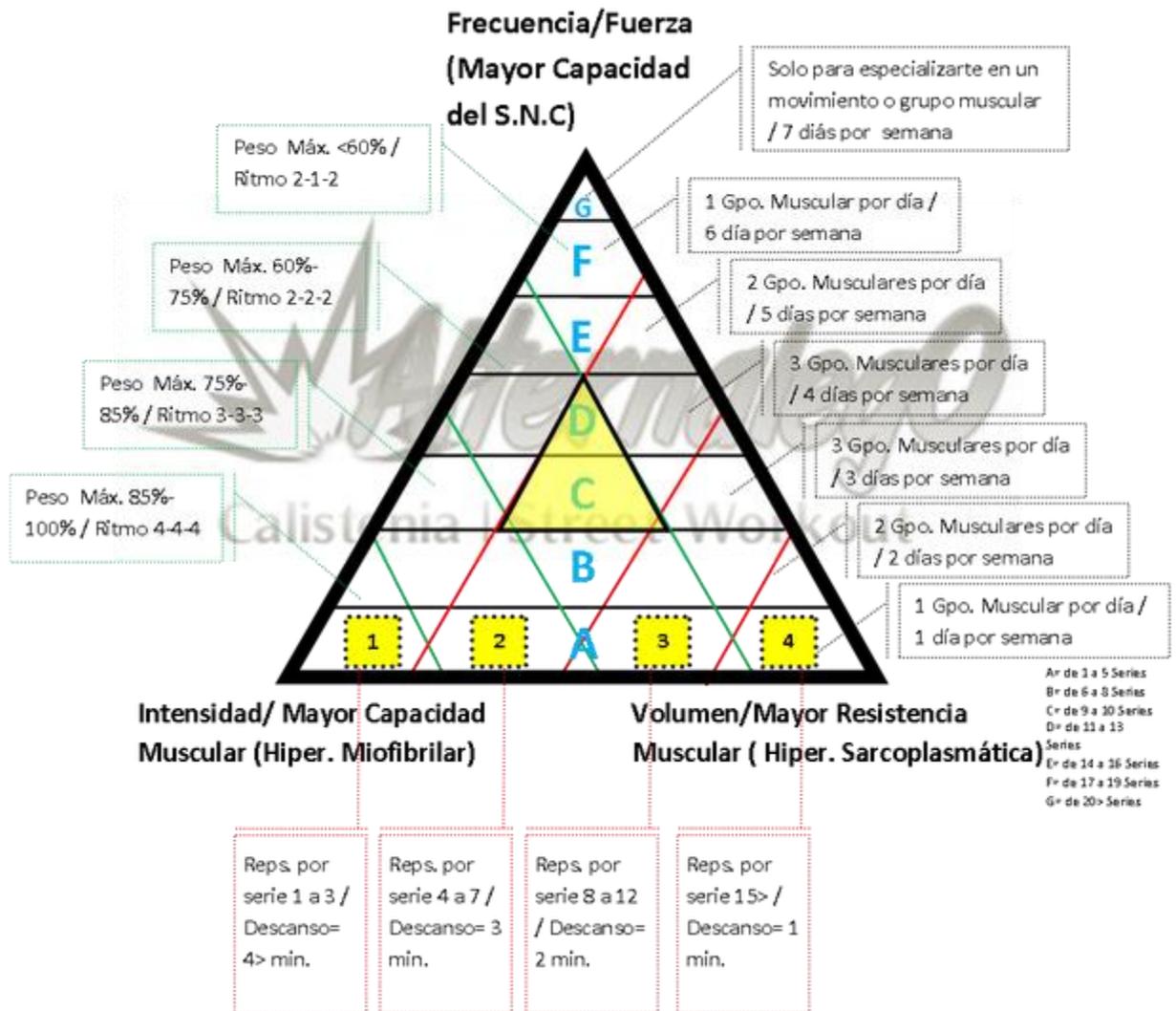
#### Calentamiento 2:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

#### Calentamiento 3:

- ✓ Cardio a ritmo lento;
- ✓ 4 rondas de 5x sentadillas clásicas;
- ✓ 5x Multi-direction Leg Swing (Pierna totalmente extendida, llevarla hacia adelante y atrás, sin flexionar la rodilla D-I)
- ✓ 5x Zancadas Alternas.

2. MATRIZ DE PLANEACIÓN PARA LAS RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA. (NIVELES 0 AL 4)



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

### 3. RUTINA DE ACTIVIDAD FISICA NIVEL 0 - PRIMERA SEMANA

Esta rutina implementada para una semana, la primera semana, es para obtener y desarrollar la fuerza necesaria en los músculos principales del cuerpo de la persona, la cual va a hacer la base fundamental para realizar los diferentes tipos de ejercicios de la calistenia. (Se recuerda que estos ejercicios están desarrollados para trabajarse un día de por medio, eje: Un día se trabaja, un día se descansa).

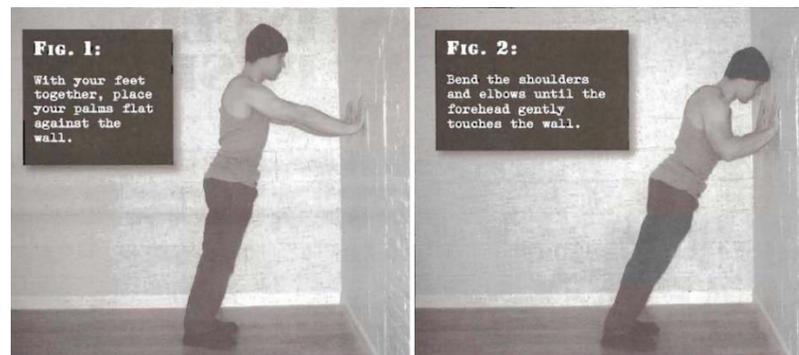
#### Objetivos:

- ✓ Reactivar los principales grupos de músculos del cuerpo,
- ✓ Aprender a realizar los ejercicios de una manera controlada y a un ritmo adecuado.
- ✓ Aprender a controlar la respiración
- ✓ Enseñarle al sistema neurológico sobre las cantidades adecuadas de energía que requiere cada movimiento
- ✓ Fortalecer y dar flexibilidad a las articulaciones utilizadas en cada ejercicio.

#### EJERCICIOS:

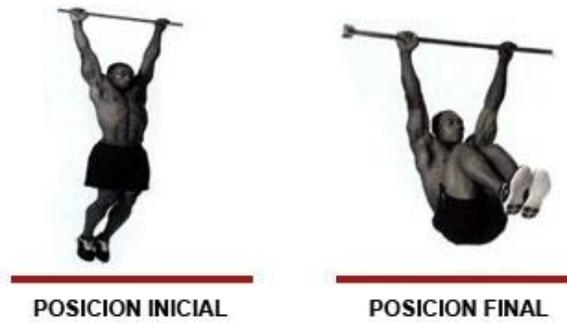
##### DIA UNO:

- ✓ Flexión de codo contra la pared “verticalmente” (lagartija de pared)



(Imagen gráfica tomada de Google imagenes.com.co)

- ✓ Elevación en barra (vertical)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

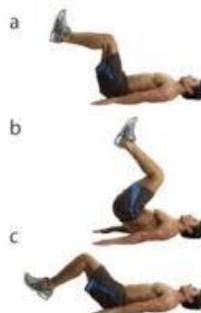
## DIA DOS:

- ✓ Sentadillas (apoyado sobre tus hombros)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Elevación de piernas (abdomen)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## PROGRESIÓN

- ✓ El mismo cuerpo nos va a indicar cada cuanto semana debemos incrementar las repeticiones, y va a ser diferente para cada persona, pero podemos aprovechar la adaptabilidad del cuerpo a los ejercicios, esto es que el cuerpo se acostumbra a realizar un ejercicio después de cierto tiempo.
- ✓ En el siguiente cuadro se encuentra más específicamente el trabajo a realizarse en cada ejercicio, con apoyo de la matriz de planeación ya mencionada con anterioridad.
- ✓ Comienza la rutina con la etapa marcada con el número 1, cuando logres realizar 3 series completas como lo indica cada etapa entonces agrega otra serie más hasta llegar a 5 y realizala hasta que ya no sientas Dolor muscular tardío (Doms), entonces progresa a la etapa de la rutina marcada con el número 2 y así sucesivamente.

Etapas de esta rutina (Cuadro amarillo con número en Matriz de planeación de rutinas)	Flexión (lagartija de pared)	Elevación en barra (vertical)	Sentadillas (apoyado sobre tus hombros)	Elevación de piernas (abdomen)
1	3 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	3 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	3 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	3 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4
2	3 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	3 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	3 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	3 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3
3	3 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	3 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	3 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	3 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2
4	3 series	3 series	3 series	3 series

	de 15> reps. con ritmo de 2-1-2			
--	--	--	--	--

#### 4. RUTINA DE ACTIVIDAD FISICA PARA PRINCIPIANTES NIVEL 1 - SEGUNDA SEMANA

Esta rutina para principiantes es para personas que ya han completado el nivel 0, la importancia de este nuevo nivel es que se comienzan a utilizar todos los grupos musculares del cuerpo. Es por eso que es recomendable que si no puedes realizar alguno de estos ejercicios, entonces le dedique más tiempo al nivel anterior. Esa es una de las ventajas de la calistenia, te permite avanzar o retroceder cuando es necesario. Recuerda que es importante avanzar despacio.

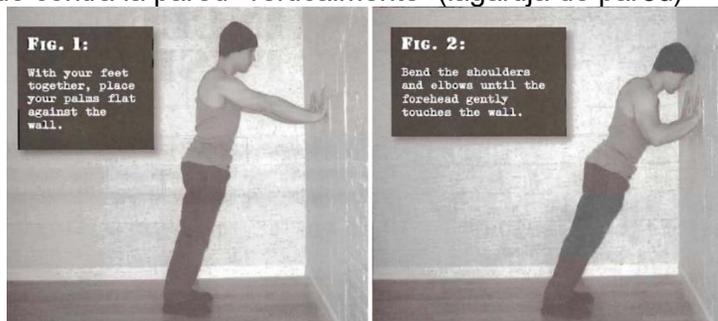
#### OBJETIVOS:

- ✓ Incrementar la capacidad de la fuerza en los músculos
- ✓ Fortalecer los tendones y dar mayor flexibilidad a las articulaciones
- ✓ Iniciar el fortalecimiento de otros grupos de músculos como son los hombros y espalda alta, la espalda baja con nuevos ejercicios.
- ✓ Enseñarle a nuestro cuerpo balance y equilibrio.

#### EJERCICIOS:

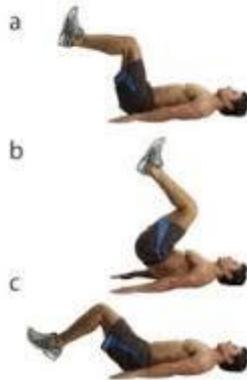
##### DIA UNO

- ✓ Flexión de codo contra la pared “verticalmente” (lagartija de pared)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Elevación de piernas (abdomen)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## DIA DOS:

- ✓ Elevación en barra (vertical)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Sentadillas (apoyado sobre tus hombros)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## DIA TRES:

- ✓ Parada de manos con cabeza apoyada, o apoyándose de otra persona



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Puente corto



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## PROGRESIÓN

- ✓ El mismo cuerpo nos va a indicar cada cuanta semana debemos incrementar las repeticiones, y va a ser diferente para cada persona, pero podemos aprovechar la adaptabilidad del cuerpo a los ejercicios, esto es que el cuerpo se acostumbra a realizar un ejercicio después de cierto tiempo.
- ✓ En el siguiente cuadro se encuentra más específicamente el trabajo a realizarse en cada ejercicio, con apoyo de la matriz de planeación ya mencionada con anterioridad.
- ✓ Comienza la rutina con la etapa marcada con el número 1, cuando logres realizar 3 series completas como lo indica cada etapa entonces agrega otra serie más hasta llegar a 5 y realízala hasta que ya no sientas Dolor muscular tardío (Doms), entonces progresa a la etapa de la rutina marcada con el número 2 y así sucesivamente.

Etapas de esta rutina (Cuadro amarillo con número en Matriz de planeación de rutinas)	Flexión (lagartija de pared)	Parada de manos	Elevación en barra (vertical)	Sentadillas (apoyado sobre tus hombros)	Puente corto	Elevación de piernas (abdomen)
1	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 30"	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4
2	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 60"	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3
3	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 1' 30"	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2
4	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 2' 00'	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2

## 5. RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PRINCIPIANTES NIVEL 2 - TERCERA SEMANA

Esta nueva rutina para principiantes es un poco más demandante que la del nivel 1, pero a estas alturas ya estarás viendo los beneficios de la calistenia si le has dedicado tiempo y esfuerzo.

## OBJETIVOS:

- ✓ Incrementar la capacidad de la fuerza en los músculos
- ✓ Fortalecer los tendones y dar mayor flexibilidad a las articulaciones
- ✓ Incrementar la resistencia de los tipos de ejercicios.
- ✓ Enseñarle a nuestro cuerpo balance y equilibrio.

## CONSIDERACIONES:

A partir de este nivel vamos a agregar un número mayor de series, esto es 1 serie con los ejercicios del nivel anterior las cuales se consideran como SERIES DE CALENTAMIENTO y son solo 25 repeticiones las cuales además NO INCREMENTAN, más las series por día las cuales se consideran SERIES REGULARES con los ejercicios de este nivel.

Ejemplo de las series por día:

Series	Repeticiones
1 de calentamiento	25
3 Regulares	progresivas
=	=
4 Series	25+lo progresado

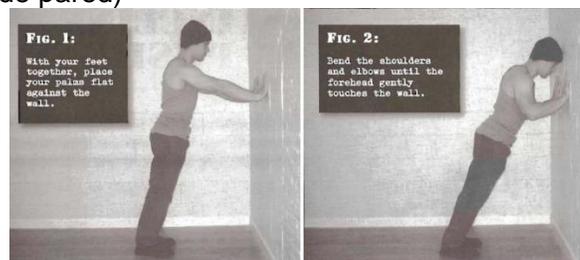
Después de cada serie de calentamiento descansa 3 minutos y después continua con tus series regulares.

## EJERCICIOS

### DÍA UNO:

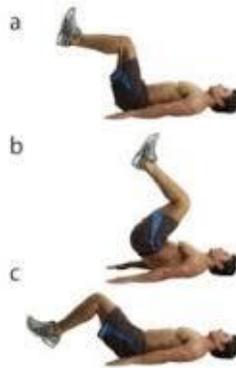
#### Calentamiento:

- ✓ Flexión (lagartija de pared)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Elevación de piernas (abdomen)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

**SERIE REGULAR:**

- ✓ Flexión inclinada (lagartija inclinada)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Elevación de piernas (con la pierna más estirada)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## DIA DOS:

### CALENTAMIENTO:

- ✓ Elevación en barra (vertical)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Sentadillas (apoyado sobre tus hombros)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

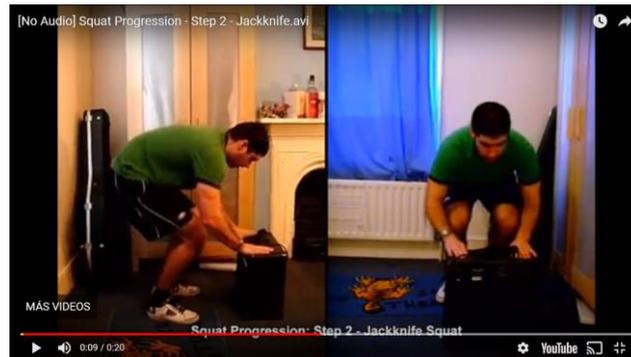
### SERIE REGULAR:

- ✓ Elevación en barra (horizontal)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Sentadillas (apoyándote en algún objeto)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### DIA TRES:

#### CALENTAMIENTO:

- ✓ Parada de manos (apoyado en tu cabeza)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Puente corto



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

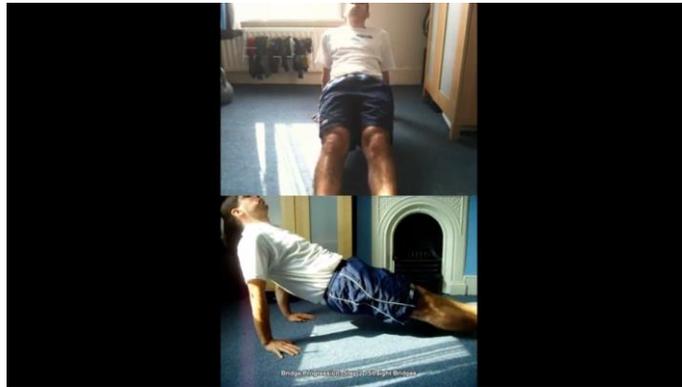
**SERIE REGULAR:**

- ✓ Parada de manos (tipo cuervo)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Puente derecho



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## PROGRESIÓN

- ✓ A partir de este nivel es que notamos el incremento en la fuerza de nuestro cuerpo ya que los ejercicios del nivel 1 ya no son tan difíciles de realizar y además nos cansan menos al realizarlos, esta va a ser la tendencia para los otros niveles en los cuales veremos que los ejercicio al pasarlo a las series de calentamiento van a ser cada vez más fáciles.
- ✓ En el siguiente cuadro se encuentra más específicamente el trabajo a realizarse en cada ejercicio, con apoyo de la matriz de planeación ya mencionada con anterioridad.
- ✓ Comienza la rutina con la etapa marcada con el número 1, cuando logres realizar 3 series completas como lo indica cada etapa entonces agrega otra serie más hasta llegar a 5 y realízala hasta que ya no sientas Dolor muscular tardío (Doms), entonces progresa a la etapa de la rutina marcada con el número 2 y así sucesivamente.

Etapas de esta rutina (Cuadro amarillo con número en Matriz de planeación de rutinas)	Flexión inclinada	Parada de manos (tipo cuervo)	Elevación en barra (horizontal)	Sentadillas (apoyándote en algún objeto)	Puente derecho	Elevación de piernas (con la pierna mas estirada)
1	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 15"	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4
2	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 30"	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3
3	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 45"	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2

4	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 60"	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2
---	---	------------------------	---	---	---	---

## 6. RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PRINCIPIANTES NIVEL 3 - CUARTA SEMANA

Esta rutina para principiantes es la antesala para que puedas pasar al nivel intermedio. A estas alturas tus tendones y articulaciones deben de estar lo suficientemente fuertes como para poder resistir los ejercicios de este nivel.

### OBJETIVOS:

- ✓ Incrementar la capacidad de la fuerza en los músculos
- ✓ Fortalecer los tendones y dar mayor flexibilidad a las articulaciones
- ✓ Incrementar la resistencia de los tipos de ejercicios.
- ✓ Enseñarle a nuestro cuerpo balance y equilibrio.

### CONSIDERACIONES:

A partir de este nivel vamos a agregar un número mayor de series, esto es 2 series con los ejercicios del nivel anterior las cuales se consideran como SERIES DE CALENTAMIENTO y son solo 25 repeticiones las cuales además NO INCREMENTAN, más las series por día las cuales se consideran SERIES REGULARES con los ejercicios de este nivel.

Ejemplo de las series por día:

Series	Repeticiones
2 de calentamiento	25
3 Regulares	progresivas
=	=
5 Series	25+lo progresado

Después de cada serie de calentamiento descansa 3 minutos y después continua con tus series regulares.

## DIA UNO:

### Series de calentamiento:

- ✓ Flexión (lagartija de pared)
- ✓ Flexión inclinada (lagartija inclinada)
- ✓ Elevación de piernas (abdomen)
- ✓ Elevación de piernas (con la pierna más estirada)

### SERIES REGULARES:

Flexión de pecho, apoyada de rodillas



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Elevación de piernas (con la pierna casi estirada por completo)



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

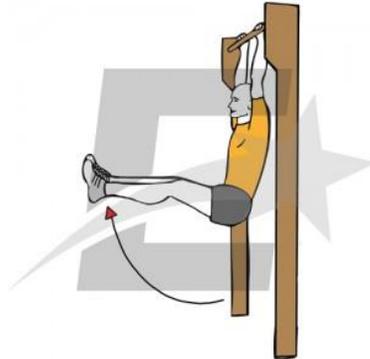
## DIA DOS:

- ✓ Series de calentamiento
- ✓ Elevación en barra (vertical)
- ✓ Elevación en barra (horizontal)

- ✓ Sentadillas (apoyado sobre tus hombros)
- ✓ Sentadillas (apoyándote en algún objeto)

### SERES REGULARES:

- ✓ Elevación en barra piernas apoyadas



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

- ✓ Sentadillas (apoyándote en algún objeto más alto)
- ✓



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### DIA TRES:

#### Series de calentamiento:

- ✓ Parada de manos (apoyado en tu cabeza).
- ✓ Parada de manos (tipo cuervo)
- ✓ Puente corto.
- ✓ Puente derecho.

#### SERIES REGULARES:

- ✓ Parada de manos



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

✓ Puente en ángulo



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

**PROGRESIÓN:**

- ✓ En este nivel, se puede notar una mayor resistencia en las articulaciones, debido a los ángulos que adopta el cuerpo.
- ✓ En el siguiente cuadro se encuentra más específicamente el trabajo a realizarse en cada ejercicio, con apoyo de la matriz de planeación ya mencionada con anterioridad.
- ✓ Comienza la rutina con la etapa marcada con el número 1, cuando logres realizar 3 series completas como lo indica cada etapa entonces agrega otra serie más hasta llegar a 5 y realízala hasta que ya no sientas Dolor muscular tardío (Doms), entonces progresa a la etapa de la rutina marcada con el número 2 y así sucesivamente.

Etapas de esta rutina (Cuadro amarillo con número en	Flexión apoyado de rodillas	Parada de manos	Elevación en barra (piernas apoyadas)	Sentadillas (apoyándote en algún objeto)	Puente en ángulo	Elevación de piernas (con la pierna casi
--	-----------------------------	-----------------	---------------------------------------	--	------------------	--

Matriz de planeación de rutinas)						estirada por completo)
1	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 30"	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4	de 3 a 5 series de 3 reps. con ritmo de 4-4-4
2	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 60"	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3	de 3 a 5 series de 7 reps. con ritmo de 3-3-3
3	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 1' 30"	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2	de 3 a 5 series de 12 reps. con ritmo de 2-2-2
4	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 2' 00"	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2	de 3 a 5 series de 15> reps. con ritmo de 2-1-2

## 7. RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PRINCIPIANTES NIVEL 4 - QUINTA SEMANA

En esta rutina de calistenia para intermedio, veremos que los ejercicios ahora están enfocados a trabajar más el musculo. A partir de este nivel es que comenzaremos a ver grandes avances en cuanto a ganar fuerza se refiere. Para así progresivamente pasar a otro nivel de ejercicios de la calistenia.

### OBJETIVO DE ESTA RUTINA:

- ✓ Incrementar la capacidad de la fuerza en los músculos
- ✓ Incrementar la intensidad de los ejercicios.
- ✓ Enseñarle a nuestro cuerpo balance y equilibrio.

## CONSIDERACIONES:

En este nivel también se incluyen las series de calentamiento, se van hacer de la misma manera que en los anteriores niveles, por lo que vamos a agregar un número mayor de series, esto es 2 series con los ejercicios de los niveles anteriores, las cuales se consideran como SERIES DE CALENTAMIENTO y son solo 25 repeticiones las cuales además NO INCREMENTAN, más 3 a 5 series por día las cuales se consideran SERIES REGULARES con los ejercicios de este nivel.

Ejemplo de las series por día:

Series	Repeticiones
2 de calentamiento	25
3 a 5 Regulares	progresivas
=	=
5> Series	25+lo progresado

Después de cada serie de calentamiento descansa 3 a 4 minutos y después continua con tus series regulares.

Además, a partir de estos niveles tienes que considerar el objetivo que quieres lograr:

Objetivo	Reps. por serie	Peso máximo que puedes levantar
Fuerza máxima	1 a 3	100% (que es tu peso corporal)
Fuerza	4 a 6	100% (que es tu peso corporal)
Hipertrofia	8 a 12	100% (que es tu peso corporal)
Resistencia	15 en adelante	100% (que es tu peso corporal)

Por lo que ahora los ejercicios tienen un NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES. Cuando llegues a ese máximo puedes agregar peso a tu cuerpo por medio de algún accesorio como un cinturón para pesas o un chaleco para pesas.

Si quieres mantenerte en algunos de estos objetivos entonces solo sigue agregando peso como para que solo puedas hacer el número de reps. de ese objetivo.

## EJERCICIOS:

### DIA UNO:

#### SERIES DE CALENTAMIENTO:

- ✓ Elevación en barra (horizontal)
- ✓ Elevación en barra piernas apoyadas

#### SERIES REGULARES:

- ✓ Media elevación en barra

NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES: 15



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### DIA DOS:

#### SERIES DE CALENTAMIENTO:

- ✓ Puente derecho.
- ✓ Puente en ángulo

#### SERIES REGULARES:

- ✓ Puente con cabeza apoyada

NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES: 25



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

## **DIA TRES:**

### **SERIES DE CALENTAMIENTO:**

- ✓ Parada de manos (tipo cuervo) x 30 segundos
- ✓ Parada de manos x 60 segundos

### **SERIES REGULARES:**

- ✓ Media flexión (lagartija o push up) parado de manos
- NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES: 20**



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

## **DIA CUATRO:**

### **SERIES DE CALENTAMIENTO:**

- ✓ Elevación de piernas (con la pierna más estirada)
- ✓ Elevación de piernas (con la pierna aún más estirada)

### **SERIES REGULARES:**

- ✓ Elevación de piernas tipo rana
- NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES: 25**



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

## DIA CINCO:

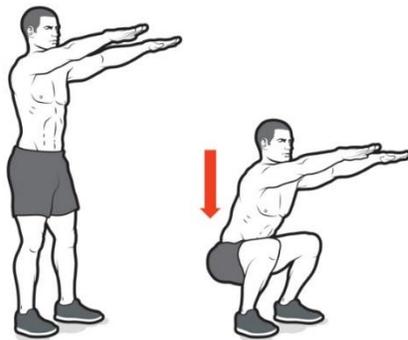
### SERIES DE CALENTAMIENTO:

- ✓ Sentadillas (apoyándote en algún objeto)
- ✓ Sentadillas (apoyándote en algún objeto más alto)

### SERIES REGULARES:

- ✓ Media sentadilla

NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES: 50



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

## DIA SEIS:

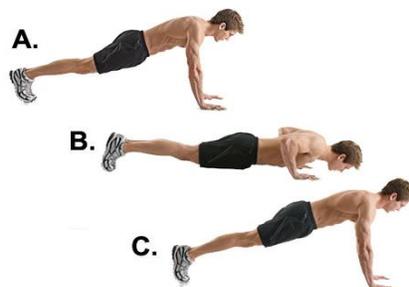
### SERIES DE CALENTAMIENTO:

- ✓ Flexión inclinada (lagartija inclinada)
- ✓ Flexión apoyando de rodillas

### SERIES REGULARES:

- ✓ Media flexión (lagartija o push up)

NÚMERO MÁXIMO DE REPETICIONES: 25



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

## **PROGRESIÓN:**

En este nivel, la tensión en las articulaciones es aún mayor que en los anteriores niveles por lo que es necesario avanzar solo cuando se hayan dominado completamente las repeticiones que estamos tratando de lograr en cada serie en cada uno de los objetivos.

Es recomendable que a partir de este nivel avances poco a poco. Si logras terminarlo y quieres sacarle aún más provecho, entonces busca la manera de incrementarle, aunque sea un poco la dificultad, ya sea con un peso mayor o al terminar este nivel estarás listo para realizar variaciones en los tipos de rutinas, como son series en pirámide o 10 series de cierto número, pero debes de utilizar solo ejercicios que ya dominas por ejemplo los de este nivel. Tus articulaciones estarán preparadas para soportar esta cantidad de intensidad y es a partir de aquí que empezaras a ver un incremento muscular.

## **8. RUTINA DE ACTIVIDAD FISICA PARA CUERPO COMPLETO PRINCIPIANTES (DE 1 A 8 SEMANAS)**

- ✚ Primero que nada, esta rutina para principiantes está pensada en un trabajo de 1 a 8 semanas donde las personas principiantes de esta nueva modalidad deportiva obtengan la fuerza en los músculos principales que van a ser el soporte de otros ejercicios, a medida que se valla progresando, ya que, sin esta fuerza y flexibilidad, hacer otros ejercicios que las requieren va a ser demasiado difícil.
- ✓ Los siguientes ejercicios que se van a ver a continuación se deben de trabajar descansando un día de por medio, después de cada sesión de clase, en el cual en el primer día se trabajaran ejercicios de todo el cuerpo, descansa un día de por medio y realiza ejercicios del tronco superior, nuevamente descansa otro día de por medio y empieza a realizar ejercicios de pierna y abdominales, y por ultimo realiza ejercicios Cardio basculares, para mejorar su capacidad anaeróbica y aeróbica a la hora de realizar otro tipo de ejercicios. Así que, con este plan global de entrenamiento para principiantes, se estaría trabajando 3 o 4 días a la semana, con un descanso mínimo de 3 días/semana. Y se llevara a cabo aproximadamente durante 8 semanas, hasta que la persona se encuentre en óptimas condiciones para subir a otro nivel de entrenamiento de esta modalidad deportiva.

### **Objetivos principales:**

- ✓ Construir una fundamentación fuerte, para avanzar a los siguientes niveles de entrenamiento de esta modalidad deportiva.
- ✓ Vivenciar y dominar el peso de su propio cuerpo para realizar los diferentes ejercicios.
- ✓ Fortalecer la capacidad pulmonar para la realización de cada ejercicio de manera adecuada.
- ✓ Reactivar los principales grupos de músculos del cuerpo.
- ✓ Desarrollar ejercicios de manera que los realice de manera natural, con el paso del tiempo.

## 8.1 RUTINA DE CUERPO COMPLETO:

### RUTINA #1

- ✓ 4 minutos de descanso entre cada ciclo, descansar entre cada ejercicio 30 segundos. Realizar 3 Series o más "4-5"
- 1. 10 Flexiones de codo – 10 Rep.
- 2. Elevación de barbilla. Manos unidas, agarrado de la barra en posición (Chin Ups) hacer – 6 Rep.
- 3. Inmersiones en barra recta con buena forma o postura – 3 Rep.
- 4. Barras a la altura de los hombros en posición (Pull Ups) – 6 Rep.
- 5. Fondos – 6 Rep.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### RUTINA #2

- ✓ 3 minutos de descanso entre cada ciclo de 45 segundos, descansar entre cada ejercicio. Realizar 4 Series
- 1. Plancha 60 segundos.
- 2. Sentadillas – 8 Rep.
- 3. Estocadas con cada pierna – 8 Repeticiones con cada pierna.
- 4. Flexiones de codo o lagartijas – 8 Rep.
- 5. Acostado piernas elevadas y alternarlas Der – Izq. – 8 Repeticiones con cada pierna.
- 6. Escaladores – 60 segundos al máximo.
- 7. Lagartijas (En posición de cuatro apoyos, brazos a la anchura de los hombros, y flexionar y extender brazos) – 8 Rep.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### RUTINA #3

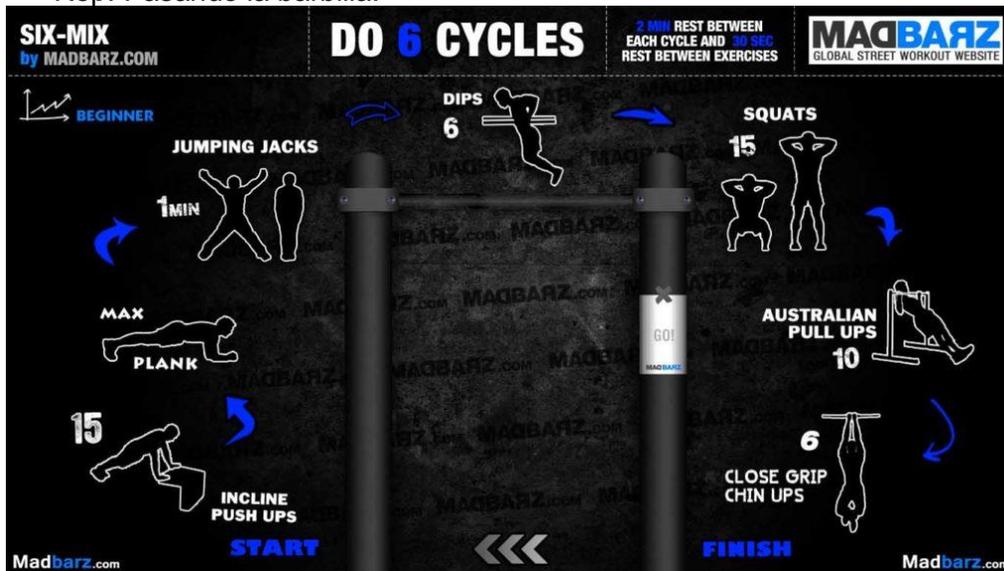
- ✓ 5 minutos de descanso entre ciclos y 30 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 4 Series
- 1. Elevación de barbilla. Manos unidas, agarrado de la barra en posición (Chin Ups) hacer– 7 Rep.
- 2. Barras a la altura de los hombros en posición (Pull Ups) – 5 Rep.
- 3. Fondos – 6 Rep.
- 4. Flexiones de codo – 15 Rep.
- 5. Levantas las piernas en barra fija y bajarlas suavemente (Leg Raises) – 5 Rep.
- 6. Sentadillas – 9 Rep.
- 7. Australianos en posición (Pull Ups) – 15 Rep.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## RUTINA #4

- ✓ 2 minutos de descanso entre cada ciclo y 30 segundos de descanso, entre cada ejercicio. Realizar 6 series.
- 1. Flexiones inclinadas – 15 Rep.
- 2. Plancha – 60 segundos
- 3. Jumping Jacks o Poli-chilenas – 60 segundos
- 4. Fondos – 6 Rep.
- 5. Sentadillas – 15 Rep.
- 6. Australianas en posición (Pull Ups) – 10 Rep.
- 7. Hacer barras, manos unidas, agarrando de la barra en posición (Chin Ups) hacer – 6 Rep. Pasando la barbilla.



(Imagen gráfica –Google imagenes.com.co)

## 8.2 RUTINA DE TRONCO SUPERIOR PARA PRINCIPIANTES (DE 1 A 8 SEMANAS)

### RUTINA #1

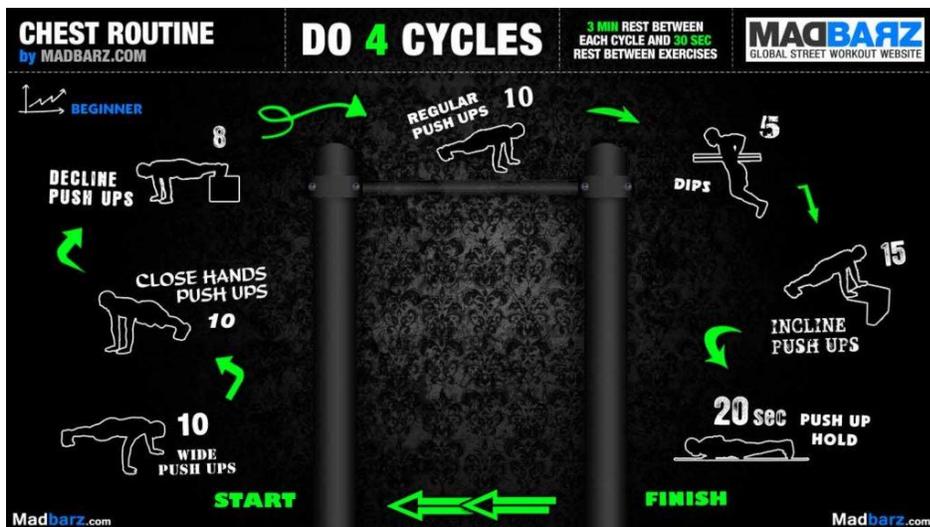
- ✓ 4 minutos de descanso entre ciclos y 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- 1. Flexiones de codo – 10 Rep.
- 2. Barras a la altura de los hombros en posición (Pull Ups) – 5 Rep.
- 3. Flexiones inclinadas – 15 Rep.
- 4. Barras Australianas en posición (Chin Ups) – 10 Rep.
- 5. Hacer barras, elevación de barbilla. Manos en posición (Chin Ups) realizar – 5 Rep.
- 6. Lagartijas, en cuatro apoyos realizamos un movimiento en forma de U, o realizamos una especie de arco. – 8 Rep.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## RUTINA #2

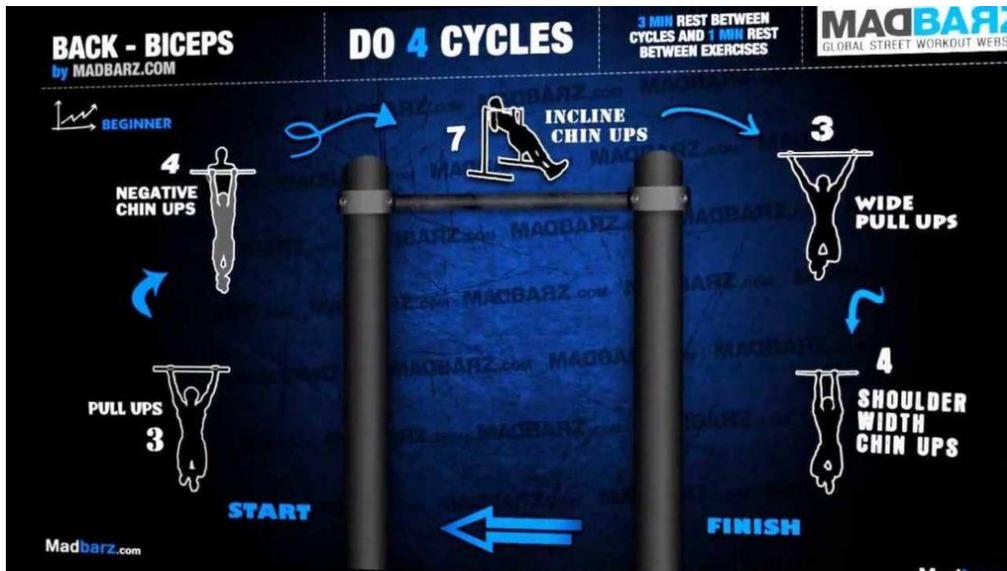
- ✓ 3 minutos de descanso entre cada ciclo y 30 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 4 Series
- 1. Flexiones de codo amplias – 10 Rep.
- 2. Flexiones de codo, manos unidas – 10 Rep.
- 3. Flexiones de codo inclinadas hacia abajo – 8 Rep.
- 4. Flexiones de codo normales – 10 Rep.
- 5. Fondos – 5 Rep.
- 6. Flexiones de codo inclinadas hacia arriba – 15 Rep.
- 7. Sostener la flexión de codo, en posición similar a la plancha por 20 o 30 segundos.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### RUTINA #3

- ✓ 3 minutos de descanso entre cada ciclos y 1 minuto de descanso entre cada ejercicio, Realizar 4 series.
- 1. Barras o dominadas – 3 a 5 Rep.
- 2. Barras, elevación de barbilla. Manos en posición (Chin Ups) realizar – 4 Rep.
- 3. Barras Australianas en posición (Chin Ups) – 7 Rep.
- 4. Barras Amplias, elevar la barbilla – 3 Rep.
- 5. Barras a lo ancho de los hombros – 4 Rep.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### RUTINA #4

- ✓ 2 minutos de descanso entre cada ciclo y 45 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 5 series.
- 1. Fondos – 6 Rep.
- 2. Flexiones de codo inclinadas hacia abajo a unos 60 centímetros del suelo – 6 Rep.
- 3. Flexiones de codo normales – 6 Rep.
- 4. Barras Australianas en posición (Pull Ups) – 10 Rep.
- 5. Lagartijas, en cuatro apoyos realizamos un movimiento en forma de U, o realizamos una especie de arco. – 8 Rep.
- 6. Lagartijas (En posición de cuatro apoyos, brazos a la anchura de los hombros, y flexionar y extender brazos) – 8 Rep.
- 7. Dorsales, o planchas de lado, – 10 Repeticiones por cada lado, y sostener 15 segundos después.

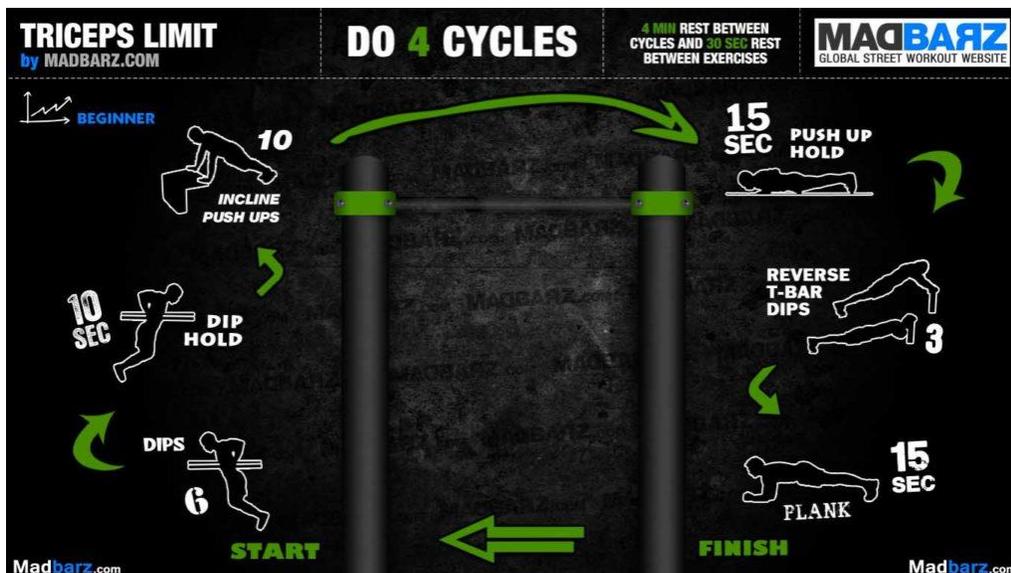


(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## RUTINA #5

- ✓ 4 minutos de descanso entre cada ciclo, y 30 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 4 series

  1. Fondos – 6 a 8 Rep.
  2. Fondos sostenidos – 10 a 60 segundos
  3. Flexiones de codo inclinados hacia arriba – 10 Rep.
  4. Flexión de codo sostenidos – 15 a 60 segundos sostenidos
  5. Marcha atrás, flexiones cortas con brazos en la nuca, y extendemos y flexionamos nuevamente – 3 a 5 Rep.
  6. plancha – sostenemos de 15 a 60 segundos.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### 8.3 RUTINA DE PIERNAS PARA PRINCIPIANTES (DE 1 A 8 SEMANAS)

#### RUTINA

- ✓ 3 minutos de descanso entre cada ciclo, y 45 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 4 series.
- 1. Sentadillas – 10 Rep.
- 2. Zancadas laterales – 10 repeticiones con cada pierna.
- 3. Aumento de pantorrilla o elevación de tobillos – 12 repeticiones con cada pierna.
- 4. Estancadas o pasos al frente – 10 repeticiones con cada pierna.
- 5. Sentadillas saltadas – 10 Rep.
- 6. Caminar en pasos de gigante por 20 a 60 segundos.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

### 8.4 RUTINA DE ABDOMINALES PARA PRINCIPIANTES (DE 1 A 8 SEMANAS)

#### RUTINA

- ✓ 2 minutos de descanso entre cada ciclo y 30 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 5 series.
- 1. Elevación de la rodilla en barra fija – 8 Rep.
- 2. Levantas las piernas en barra fija y bajarlas suavemente controlado (Leg Raises) – 3 a 5 Rep.
- 3. En las paralelas, levantar las piernas y bajarlas controladamente, se puede alternadamente Derecha – Izquierda. – 6 Rep.
- 4. Dorsales en barras, colgado aumento de oblicuos. Der – Izq. – 8 Rep.

5. Burpees, Saltos a dos pies en posición de cuatro apoyos. – 20 repeticiones o 60 segundos continuos.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## 8.5 RUTINA DE CARDIO PARA PRINCIPIANTES (DE 1 A 8 SEMANAS)

### RUTINA #1

- ✓ 3 minutos de descanso entre cada ciclo y 45 segundos de descanso entre cada ejercicio, Realizar 4 series
  1. Recorridos en la cancha o espacio disponible, (eje: suicidios) al final realizar más de 100 metros recorridos.
  2. Flexiones militares por 60 segundos.
  3. Recorridos en la cancha o espacio disponible, (eje: suicidios) al final realizar más de 100 metros recorridos.
  4. En posición de flexiones de pecho, sostener de 20 a 60 segundos.
  5. Recorridos en la cancha o espacio disponible, (eje: suicidios) al final realizar más de 100 metros recorridos
  6. Jumping Jacks o polichinelas – 30 a 60 segundos.
  7. Flexiones militares por 60 segundos.



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## RUTINA #2

- ✓ 2 minutos de descanso entre cada ciclo y 30 segundos de descanso entre cada ejercicio. Realizar 4 series.
  1. Recorridos superiores a los 100 metros
  2. Fondos cortos – 5 a 10 repeticiones
  3. Jumping Jacks o polichinelas – de 45 a 90 segundos.
  4. Flexiones de codo normales – 8 Rep.
  5. Saltos alternos, rodillas al pecho – de 30 a 60 segundos
  6. Escaladores – de 30 a 60 segundos
  7. Plancha – 30 a 60 segundos



(Imagen gráfica tomada de –Google imagenes.com.co)

## 9 PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE EJERCICIOS DE CALISTENIA PARA UN NIVEL AVANZADO, DETERMINADOS PARA 6 SEMANAS.

Con este plan de ejercicios de calistenia, se pretende desarrollar y aumentar la fuerza de los músculos principales del cuerpo, pero si se quiere a la vez se puede implementar ejercicios para trabajar y a la vez hipertrofiar los músculos más descuidados por las personas.

### Objetivos:

- ✓ Potencializar la masa muscular del cuerpo (ganar masa muscular y fuerza)
- ✓ Adaptarse a los ejercicios complejos de esta modalidad deportiva.
- ✓ Desarrollar una buena base física y mental en el individuo para un buen desarrollo de cada ejercicio.

### SEMANA 1

#### DÍA 1

##### Calentamiento:

##### 3 rondas de 30 segundos cada una de:

- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

##### EJERCICIOS:

Realiza **5 series** de:

- ✓ 5x Push-up (Flexiones de codo, con diferentes variables)
- ✓ 10x Sit-up (Abdominales, con diferentes variables)
- ✓ 15x BW Squat (Sentadillas) -> Descansa 30 segundos.

Realiza **3 series** de:

- ✓ 10x Superman Back Extensión; (Acostado boca abajo, brazos estirados al frente)
- ✓ 10x Two Count Flitter Kick. (Acostado, piernas hacia arriba, hacer movimientos alternados, derecha e izquierda.

#### DÍA 2

##### Calentamiento:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

##### EJERCICIOS:

Realiza **6 series** de:

- ✓ 12x Zancadas Alternas (6 de cada lado- Paso al frente y flexión de rodilla)

- ✓ D-I)
- ✓ 6x Plank Walk-up (Posición de flexión de pecho, bajo los codos y subo nuevamente a la posición)
- ✓ 6x Zancadas Laterales (Paso a la Der. Flexiono – Paso a la Izq. Flexiono)
- ✓ 6x Plan Walk-up. (Posición de flexión de pecho, bajo los codos y subo nuevamente a la posición)

Realiza **2 series** de:

- ✓ 25x Elevación de Piernas flexionadas y subir y bajar (acostado boca arriba)
- ✓ 25x Sit-ups. (abdominales)

### DÍA 3

**Calentamiento:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

**EJERCICIOS:**

Realiza **4 series** de:

- ✓ 30 seg. Burpees o polichilenas
- ✓ 30 seg. Descanso;
- ✓ 30 seg. BW Squat o Sentadillas
- ✓ 30 seg. Descanso;
- ✓ 30 seg. Burpees o polichilenas
- ✓ 30 seg. descanso;
- ✓ 30 seg. Iso Squat Hold o sentadilla sostenida, contrayendo abdomen.

Realiza **4 series** de:

- ✓ 6x Bird Dog o perro pájaro



- ✓ 6x Superman Back Extensión (Posición de Superman brazos y piernas totalmente extendidas, si tener contacto con el suelo)

### DÍA 4

**AERÓBICO:**

- ✓ Camina por 30 minutos o, en la medida de lo posible, trotando (en caso de estos últimos, hasta que necesites un descanso y termina caminando por hasta completar el tiempo, repite).
- ✓ Recuerda registrar el tiempo para tener tus propias marcas, aunque no te exijas demasiado.

- ✓ Si puedes correr 30 minutos, ve por 5 km, en caso de que seas capaz, entonces ve por 10km en el mismo lapso de tiempo.
- ✓ Realiza enfriamientos con 10 minutos de trote suave y estiramientos estáticos.

## SEMANA 2

### DÍA 1

#### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

#### EJERCICIOS:

Trata de completar este circuito tantas veces como puedas en 20 minutos:

- ✓ 5x Push-up – o flexiones de pecho
- ✓ 10x Zancadas Alternas (5 para cada pierna);
- ✓ 5x Windmill Push-up – Lagartijas y extender un brazo hacia arriba, con Der- Izq.
- ✓ 10x Jump Squat – o sentadillas saltadas
- ✓ 5x Wide Hands Push-Up – o Flexiones de pecho amplias
- ✓ 10x Two Count Flutter Kick – o piernas alternadas, acostado subir y bajar Der-Izq.
- ✓ 5x Close Hands Push-up – Flexiones de codo con manos unida o cercanas.
- ✓ 10x Tip-over (5 para cada pierna). – Pies a la altura de lo hombros, brazos arriba y elevamos un pie hacia atrás sin flexionar rodilla mientras, que inclinamos el tronco hacia adelante y las manos tocan el piso. 10 con Der-Izq.

### DÍA 2

#### Calentamiento 2:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

#### EJERCICIOS:

Realiza 4 series de:

- ✓ 60 seg. Mountain Climber – (Escaladores).
- ✓ 30 seg. descanso;
- ✓ 60 seg. BW Squat- (Sentadillas)
- ✓ 30 seg. descanso;
- ✓ 60 seg. Side Plank Hold (derecha); Dorsales, de medio lado apoyamos un brazo en el suelo y el otro se mantiene extendido hacia arriba.
- ✓ 30 seg descanso,
- ✓ 60 seg. Side Plank Hold (izquierda). El mismo ejercicio que el anterior solo que esta vez del lado izquierdo.

Finaliza con **1 serie**:

- ✓ Push-up o lagartijas de repeticiones máximas en 2 minutos.

### **DÍA 3**

#### **Calentamiento 2:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

#### **EJERCICIOS:**

Realiza **4 series** de:

- ✓ 24x BW Squat - Sentadillas
- ✓ 24x Zancadas Alternas (12 para cada pierna)
- ✓ 12x Jump Squat – sentadillas saltadas
- ✓ 12x Jump Lunge (6 para cada pierna) Saltos cruzados y sentadilla, hacia el frente.

Realiza **5 series** de:

- ✓ 30 seg. Burpees – Polichilenas
- ✓ 30s descanso.
- ✓ 30 seg. In and Out – “Abdominales” se empieza en posición fetal boca arriba, y se extiende las piernas y las manos, sin que toquen el suelo.
- ✓ 30s descanso.

### **DÍA 4**

#### **Calentamiento 3:**

- ✓ Cardio a ritmo lento;
- ✓ 4 rondas de 5x sentadillas clásicas;
- ✓ 5x Multi-direction Leg Swing (Pierna totalmente extendida, llevarla hacia adelante y atrás, sin flexionar la rodilla D-I)
- ✓ 5x Zancadas Alternas.

#### **EJERCICIOS:**

- ✓ 8-10 x 400 m de carrera de alta intensidad (400 m = una vuelta alrededor de una pista regular).
- ✓ Realiza un descanso máximo equivalente al tiempo que te tomó correr los 400 metros.
- ✓ Enfriamiento de 10 minutos con trote suave y estiramientos estáticos.

### **SEMANA 3**

#### **DÍA 1**

#### **Calentamiento 1:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:

- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### **EJERCICIOS:**

Realiza **5 series** de:

- 5x zancadas alternas
- 10x Plank Walk-Up (Posición de flexión de pecho, bajamos los brazos al suelo en forma de plancha y luego volvemos a la posición de lagartija, o flexión de pecho.)
- 15x BW Squat (Sentadillas)
- 20x Mountain Climber (Escaladores)
- 25x Sit-Up - o Abdominales

Realiza **3 series** de:

- 6x Bird dog (en cada lado); (Perro pájaro, ya mencionado anteriormente)
- 12x Superman Back Extensión. Abdominales
- 24x Jumping Jack. (Polichilenas)

## **DÍA 2**

### **Calentamiento 2:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de:
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla al pecho D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### **EJERCICIOS:**

Realiza **6 series** de:

- ✓ 5x Push-Up (Flexiones de pecho)
- ✓ 10x Alternate Lunge (Sentadillas alternadas al frente o tijera)
- ✓ 5x Incline Push-Up (Flexiones de pecho, inclinadas)
- ✓ 10x Lateral Lunge – zancadas laterales, Der- Izq.
- ✓ 5x Decline Push-Up (Flexiones de pecho inclinadas)
- ✓ 10x Tip Over - Pies a la altura de los hombros, brazos arriba y elevamos un pie hacia atrás sin flexionar rodilla mientras, que inclinamos el tronco hacia adelante y las manos tocan el piso. 10 con Der-Izq.

Realiza **3 series**, aguantando lo máximo posible de:

- ✓ Plank Hold – (Plancha)
- ✓ Plank del lado derecho (Plancha lateral, con brazo extendido)
- ✓ Plank del lado izquierdo. (Plancha lateral, con brazo extendido)

## **DÍA 3**

### **Calentamiento 2:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de

- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### **EJERCICIOS:**

Realiza **3 series** de:

- ✓ 60 seg. Mountain Climber - Escaladores
- ✓ 60 seg. Jump Squat – Sentadillas saltadas
- ✓ Descanso máximo de 120 segundos.

Realiza **3 series** de:

- 60 seg. push-up – Flexiones de pecho
- ✓ 60 seg. In and Out – “Abdominales” se empieza en posición fetal boca arriba, y se extiende las piernas y las manos, sin que toquen el suelo.
- Descanso máximo de 120 segundos.

Realiza **3 series** de:

- 60 seg. Jump Lunge – Tijeras al frente
- 60 seg. Leg Raise – (Levantamiento de piernas) acostado piernas extendidas, subimos y bajamos controladamente, si tocar el suelo.
- Descanso máximo de 120 segundos.
- 

Realiza **3 series** de:

- 60 seg Burpees (Polichilenas)
- 60 seg Sit-up – (Abdominales)

## **DÍA 4**

### **Calentamiento 3:**

- ✓ Cardio a ritmo lento;
- ✓ 4 rondas de 5x sentadillas clásicas;
- ✓ 5x Multi-direction Leg Swing (Pierna totalmente extendida, llevarla hacia adelante y atrás, sin flexionar la rodilla D-I)
- ✓ 5x Zancadas Alternas.

### **EJERCICIOS:**

- ✓ Realiza **de 10 a 12 Sprints de colina**. Encuentra un camino o estructura empinada que te tome escalar entre 60 y 90 segundos
- ✓ Realiza una carrera a máxima intensidad, empezando con caminata o trote suave
- ✓ Repite ambos pasos
- ✓ Realiza el enfriamiento con 10 minutos de joggies clásicos y estiramientos estáticos

## **SEMANA 4**

### **DÍA 1**

#### **Calentamiento 2:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

Realiza **5 series** de:

- ✓ 5x Dive Bomb Push-up – (Ejercicio de bucear, bombas)



- ✓ 10x Alternate Lunge (sentadillas, paso de tijeras)
- ✓ 20x Two Count Flutter Kick (sentado, contrayendo el abdomen, hacemos un cruce de piernas en forma de tijeras)

Realiza **5 series** de:

- ✓ 5x Plank Walk-up – (Plancha, con apoyo de los codos y volver a la posición inicial – movimientos continuos).
- ✓ 10x Reverse Lunge – sentadillas hacia el frente, avanzando y retrocediendo.
- ✓ 20x Superman Back Extensión. (ejercicio en posición de Superman, elevamos las manos y los pies en forma de arco).

Para finalizar:

- ✓ 2 minutos de sit-ups (Abdominales)

## DÍA 2

### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

Realiza **5 series** de:

- ✓ 60 seg. BW Squat – Sentadillas normales
- ✓ 60 seg. Squat Hold – Sentadillas sostenidas

Realiza **4 series** de:

- ✓ 6x Knee to Elbow Push Up (en cada lado) – Flexiones de codo, con elevaciones de rodilla. (La rodilla trata de tocar el codo)
- ✓ 12x Split Squat (en cada pierna) – (sentadillas divididas): Un pie al frente, y el otro debe estar medio flexionado otras, la rodilla del pie que esta atrás debe de tratar de tocar el suelo, ajustar bien el cuerpo y mirada al frente.
- ✓ 24x Bird dog (12 en cada lado) – Ejercicio perro pájaro.

Realiza **2 series** de:

- ✓ 25x Elevación de piernas (acostado boca arriba) – Acostado pies juntos se elevan los pies al mismo tiempo, sin flexionar rodilla, y de debe bajar controlado, sin que los pies toquen el piso.
- ✓ 25x In and Out - Abdominales” se empieza en posición fetal boca arriba, y se extiende las piernas y las manos, sin que toquen el suelo

### DÍA 3

**Calentamiento 2:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

Realiza **5 series**, con ejercicios de 30s de:

- ✓ Burpees -
- ✓ Plank Hold – (Plancha)
- ✓ Sit-up – (Abdominales)
- ✓ Plank lateral derecho; (Plancha laterales, con brazo extendido)
- ✓ Push-up (Flexiones de codo)
- ✓ Plank lateral izquierdo;(Planchas laterales, con brazo extendido)
- ✓ Descanso de 60 segundos.

Realiza **3 series** de:

- ✓ 12x ciclos de zancadas (zancada hacia adelante + zancada hacia atrás: equivale a una repetición);
- ✓ 12x zancadas laterales;
- ✓ 12x tip over - - Pies a la altura de lo hombros, brazos arriba y elevamos un pie hacia atrás sin flexionar rodilla mientras, que inclinamos el tronco hacia adelante y las manos tocan el piso. 10 con Der-Izq.

### DÍA 4

**Calentamiento 3:**

- ✓ Cardio a ritmo lento;
- ✓ 4 rondas de 5x sentadillas clásicas;
- ✓ 5x Multi-direction Leg Swing (Pierna totalmente extendida, llevarla hacia adelante y atrás, sin flexionar la rodilla D-I)

- ✓ 5x Zancadas Alternas.

### **EJERCICIOS:**

Realiza, si te es posible, **hasta 3 veces** de:

- ✓ 5 minutos – correr;
- ✓ 25x BW Squats; (Sentadillas normales)
- ✓ 5 minutos – correr;
- ✓ 25x Jump Squats; (sentadillas con saltos)
- ✓ 5 minutos – correr;
- ✓ 25 x Jump Lunge (totales); (sentadillas con paso, al frente intercalados Der –Izq., con saltos)
- ✓ 5 minutos – correr;
- ✓ 25x Push up. (flexiones de pecho)

Realiza enfriamientos con trote suave y estiramientos estáticos

## **SEMANA 5**

### **Día 1**

#### **Calentamiento 1:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### **EJERCICIOS:**

Realiza **4 series** de:

- ✓ 30s Staggered Hand Push-Up; (flexiones de codo, con una mano más adelante del pecho y otra atrás- alternando)
- ✓ 30s Jump Squat; (sentadillas con saltos)
- ✓ 30s de descanso.

Realiza **4 series** de:

- ✓ 30 seg. Plank Walk-up; (tomamos la posición de plancha, con los codos tocando el suelo y subimos a posición de flexiones de codos y volvemos a la posición inicial, así sucesivamente)
- ✓ 60 seg. Jump Lunge; (sentadillas con saltos alternando las piernas, Der-Izq.)
- ✓ 30 seg. descanso.

Realiza **4 series** de:

- ✓ 60s Two Count Flutter Kick; (Sentados boca arriba, piernas extendidas, y realizamos movimientos alternados de piernas hacia arriba y hacia abajo, sin flexionar rodillas)
- ✓ 60s In and Out; “Abdominales” se empieza en posición fetal boca arriba, y se extiende las piernas y las manos, sin que toquen el suelo.
- ✓ 30s descanso.

## DÍA 2

### Calentamiento 2:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

#### Realiza **3 series**:

- 12x burpees;
- 60 seg. Plank lateral derecho;
- 12x BW Squat;
- 60 seg. Plank lateral izquierdo.

#### Realiza **3 series**:

- ✓ 6x Split Squat (en cada pierna);
  - ✓ 24x Elevación de piernas (acostado boca arriba);
  - ✓ 6x Tip-Over (en cada pierna);
  - ✓ 24x Sit-Up.
- 
- ✓ Para finalizar:
  - ✓ Flexiones de pecho por 2 minutos

## DÍA 3

### Calentamiento 2:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

#### Realiza **5 series** de:

- ✓ 5x Windmill Push-up (en cada brazo);
- ✓ 25x Jumping Jack;
- ✓ 5x Wide Hands Push-up;
- ✓ 5x Wide Hands Push-up;
- ✓ 25x Mountain Climber;
- ✓ 5x Close Hands Push-up.

#### Realiza **3 series** de:

- ✓ 6x Bird dog (en cada lado);
- ✓ 12x Superman Back Extension;
- ✓ 24x Elevación de piernas (acostado boca arriba).

## DÍA 4

### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

Realiza **6 series** de:

- ✓ 6x zancadas alternas (en cada pierna);
- ✓ 12x BW Squat;
- ✓ 12x Jump Lunge (cada pierna);
- ✓ 24x Jump Squat.

Realiza **3 series** de:

- ✓ 6x Dive bomb push-up;
- ✓ 60s Plank lateral derecho;
- ✓ 12x push-up;
- ✓ 60s Plank lateral izquierdo;
- ✓ 24x Flutter Kick[

## DÍA 5

### Calentamiento 3:

- ✓ Cardio a ritmo lento;
- ✓ 4 rondas de 5x sentadillas clásicas;
- ✓ 5x Multi-direction Leg Swing (Pierna totalmente extendida, llevarla hacia adelante y atrás, sin flexionar la rodilla D-I)
- ✓ 5x Zancadas Alternas.

### EJERCICIOS:

#### Aeróbico:

- Camina por 30 minutos o, en la medida de lo posible, trotando (en caso de estos últimos, hasta que necesites un descanso y termina caminando por hasta completar el tiempo, repite).
- Recuerda registrar el tiempo para tener tus propias marcas, aunque no te exijas demasiado.
- Si puedes correr 30 minutos, ve por 5 km, en caso de que seas capaz, entonces ve por 10km en el mismo lapso de tiempo.
- Realiza enfriamientos con 10 minutos de trote suave y estiramientos estáticos.

## SEMANA 6

### DÍA 1

#### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

#### EJERCICIOS:

Realiza **3 series** de:

- ✓ 10x Plank Walk-up;
- ✓ 20x BW Squat;
- ✓ 20x Elevación de piernas (acostado boca arriba).

Realiza **3 series** de:

- ✓ 5x Staggered Hand Push-Up;
- ✓ 5x Split Squat (en cada pierna);
- ✓ 20x In and Out. Abdominales” se empieza en posición fetal boca arriba, y se extiende las piernas y las manos, sin que toquen el suelo

Realiza **3 series** de:

- ✓ 40x Mountain Climber;
- ✓ 10x zancadas laterales (en cada pierna);
- ✓ 60s Plank Hold.

### DÍA 2

#### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

#### EJERCICIOS:

Realiza **2 series de 12 repeticiones**:

- ✓ Knee to Elbow Push-Up;
- ✓ Jumping Jack;
- ✓ Elevación de piernas (acostado boca arriba);
- ✓ zancadas alternas;
- ✓ Superman Back Extension;
- ✓ Zancadas invertidas.

Realiza **2 minutos** de Push up, squat y sit up (cada ejercicio)

### EJERCICIOS:

Realiza **2 series de 12 repeticiones:**

- Windmill push-up;
- zancadas alternas;
- jumping jack;
- zancadas invertidas;
- two count flutter kick;
- bird dog.

## DÍA 3

### Calentamiento 2:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Steam Engine (Elevación de rodilla D-I brazos cruzados en la nuca)
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

- ✓ Realiza **4 series** de: 60s burpees, 30s descanso
- ✓ Realiza **4 series** de: 60s jump squat, 30s descanso
- ✓ Realiza **4 series** de: 60s jump lunge, 30s descanso
- ✓ Realiza **4 series** de: Plank hasta el cansancio

## DÍA 4

### Calentamiento 1:

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### EJERCICIOS:

Realiza **5 series** de:

- ✓ 10x dive bomb push-up;



- ✓ 20x in and out; Abdominales” se empieza en posición fetal boca arriba, y se extiende las piernas y las manos, sin que toquen el suelo
- ✓ 10x alternate lunge (cada pierna);
- ✓ 20x Elevación de piernas (acostado boca arriba);
- ✓ 10x plank walk-up;
- ✓ 20x sit-up;
- ✓ 10x BW Squat;
- ✓ 20x Two Count Flutter Kick

## **DÍA 5**

### **Calentamiento 1:**

- ✓ 3 rondas de 30 segundos cada una de
- ✓ Jumping Jacks (Brazos arriba y abajo – abrir y cerrar las piernas)
- ✓ Instep Stretch (posición de flexión de codo, pierna arriba cerca al hombro D-I)
- ✓ Círculos con los brazos (hacia adelante/atrás, pequeños/grandes);
- ✓ Trunk Rotation (Giros con la cadera)

### **EJERCICIOS:**

#### **Repeticiones por milla**

- ✓ 2-4 x 1.6 km (1 milla) a intensidad máxima
- ✓ Caminata/trote de recuperación equivalente al tiempo que te tomó recorrer la milla con el máximo esfuerzo
- ✓ Enfriamientos de 10 minutos trotes suaves y estiramientos estáticos

**PROYECTO INSTITUCIONAL DEL MUNICIPIO:**

**PLAN DE ACCION PARA EL  
DEPORTE Y LA RECREACION 2017**

**“EL DEPORTE COMO MEDIO DE FORMACIÓN INTEGRAL”**

**PROYECTA:**

**Lic. John Eduardo Páez Ospina  
Coordinador de Recreación y Deporte**

**Revisa**

**Doc. [José Efrey Mora Arévalo](#)**

**Secretario de Gobierno**

**Aprueba**

**Doc. Libardo Morales Cabezas**

**Alcalde Municipal**

**OFICINA DE RECREACION Y DEPORTE**

**San Bernardo, Cundinamarca**

**Abril de 2017**

## INTRODUCCIÓN

En este documento se expone el plan de acción para el deporte y la recreación en el municipio de San Bernardo Cundinamarca para el año 2017, en donde se describe inicialmente el plan de desarrollo municipal para el periodo administrativo 2016 – 2019 y de acuerdo a este, se desarrolla a continuación el plan de acción del presente año, en el cual se articulan 5 programas que tienen como objetivo cumplir con los elementos estratégicos expuestos en el plan de desarrollo del cuatrienio.

El Deporte y la Recreación dentro del plan de Desarrollo Municipal 2016 – 2019, está inmerso en el eje “Desarrollo Humano Integral”, el cual contiene las iniciativas y programas de inversión orientados al cumplimiento del objetivo estratégico “Mejorar el bienestar de las personas y de las comunidades, a través de la implementación de políticas públicas diferenciadas e incluyentes”. En consecuencia, este Eje da cuenta del diagnóstico y el componente estratégico de los siguientes temas: salud, educación, agua potable y saneamiento básico, deporte y recreación, cultura, vivienda y promoción social que incluye primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adulto mayor, población en situación de discapacidad, víctimas del conflicto armado, reintegración, equidad de género y diversidad sexual, comunidades étnicas, pobreza y seguridad alimentaria y nutricional.

Según el plan de desarrollo “Trabajo y Gestión para el Desarrollo Social 2016 – 2019”, en el programa “Deporte y Recreación”, San Bernardo es competente, de acuerdo con la ley 181, para proponer el plan local de deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre haciendo seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la ley. También debe programar la administración y distribución de recursos, así como estimular la participación comunitaria. De manera adicional, debe planear y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio, cooperando con los entes deportivos públicos y privados para el cumplimiento de lo que demanda la ley.

Igualmente, compete al municipio velar por el cumplimiento de las normas urbanísticas sobre reserva de áreas en las nuevas urbanizaciones, para la construcción de escenarios para el deporte y la recreación.

Por su parte, la Ley 715 de 2001, establece que al municipio le corresponde, planear y desarrollar actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su respectivo territorio. También construir, adecuar, mantener y administrar los escenarios deportivos existentes; de otra parte, debe cooperar con otras instituciones deportivas públicas y privadas para el total cumplimiento de los objetivos que la ley exige.

Para que estas prácticas se puedan llevar a cabo se necesitan de escenarios y espacios adecuados en donde se tengan en cuenta características en cuanto a reglamento y utilización de espacios, como baños, camerinos, almacenes, etc. Siendo este uno de los principales aspectos a tener en cuenta en el presente plan de acción.

En el municipio de San Bernardo el deporte y la recreación está a cargo de la Secretaría de Gobierno en específico en la Coordinación de Deportes. Con base en lo anterior y en las mesas de trabajo sectoriales, territoriales y poblacionales realizadas, se identifica que los principales problemas son los que se relacionan a continuación y para cada uno de los cuales se describen sus causas y consecuencias:

Tabla 77. Caracterización de problemas, causas y consecuencias

Problema 1		Población afectada por el problema	Localización del problema
Deficiente cobertura de los programas deportivos y mal estado de la infraestructura deportiva		Infancia, adolescencia y juventud.	Veredas y casco urbano.
Causas indirectas	Causas directas	Consecuencias directas	Consecuencias indirectas
Mal estado de espacios y elementos deportivos	Deterioro de la infraestructura e implementos deportivos	Dificultad para llevar a cabo programas en deporte y recreación	Escasa motivación para asistir como participantes o público a diferentes actividades o eventos deportivos
No hay la suficiente cobertura de las escuelas de formación	Los programas deportivos no llegan en su totalidad a las zonas rurales	No hay cobertura para toda la demanda y sectores poblacionales	Poco sentido de pertenencia y respaldo a las políticas en deporte y recreación
Escasez de personal	Falta continuidad y difusión de los eventos deportivos	No se llega con toda la oferta deportiva a toda la población	No se puede llegar a todos los territorios que componen el municipio
Dificultades en el acceso de la población rural a los programas	Poca presencia de escuelas de formación deportiva en zona rural	En lo rural hace falta construir sentido de pertenencia e identificación con la	No se cuida y/o aprovecha los escenarios deportivos

		administración municipal	
Recursos destinados para deportes que resultan insuficientes	No se cuenta con el personal suficiente para el desarrollo de las actividades deportivas	Dificultad para ampliar la cobertura de los programas deportivos	Los sanbernardininos sienten que en el deporte y la recreación están relegados

Fuente: Mesas de trabajo.

### Componente estratégico

En consecuencia, en el componente estratégico del sector deporte y recreación, se plantea lo siguiente:

Tabla 78. Alternativas de solución y objetivos

Problemas identificados	Alternativas de solución	Objetivos	Caracterización de la priorización
Deficiente cobertura de los programas deportivos y mal estado de la infraestructura deportiva	Llegar con los programas deportivos y de recreación a todas las veredas y sectores poblacionales	Ampliar la cobertura de los programas deportivos y de recreación	En las mesas de trabajo la comunidad señaló como un problema recurrente la escasa cobertura de los programas deportivos y recreativos en la zona rural, por ello se planea trabajar en el mejoramiento de este aspecto para que sean más los San Bernardininos beneficiados.
	Invertir recursos en mantenimiento de infraestructura, implementos y formadores en deportes	Mejorar la infraestructura deportiva existente y dotarla con nuevos elementos	En las mesas de trabajo se hizo evidente el rezago del municipio en infraestructura deportiva, así como el mal estado de la existente, por eso se

			propone el mantenimiento y adecuación de los escenarios deportivos.
--	--	--	---

Para el programa de deporte y recreación, la administración municipal adopta los siguientes objetivos, metas e indicadores:

Tabla 79. Elementos estratégicos

Programa de inversión	Objetivo de programa	Indicador de resultado	Línea de base	Meta de resultado	Productos asociados	Sector de competencia	Indicador de producto	Línea de base	Meta de producto
<b>DEPORTE Y RECREACIÓN POR SAN BERNARDO</b>	Ampliar la cobertura de los programas deportivos y de recreación.	Número de personas beneficiadas con programas deportivos	800	2.000	Programas deportivos y recreativos que incluyan más participación	Deporte y recreación	Número de programas deportivos y recreativos creados	3	5
	Mejorar la infraestructura deportiva existente y dotarla con nuevos elementos.				Escuelas de formación deportiva		Número de escuelas de formación deportiva en zona rural y urbana	4	6
					Infraestructura deportiva		Número de escenarios deportivos adecuados, mantenidos y/o reconstruidos	25	25
					Proyectos elaborados para cofinanciación		Número de proyectos elaborados con el objetivo de ser cofinanciados con Coldeportes o Indeportes		3
					Elementos deportivos		Número de espacios deportivos dotados con elementos para la práctica del deporte	25	20



## **OBJETIVOS GENERALES**

Conservar en buenas condiciones los escenarios adecuándolos para la práctica de las disciplinas deportivas, para que toda la comunidad los utilice tanto en el sector urbano como en el rural.

Unificar el trabajo de la oficina de deportes en todos los programas con la secretaria de educación y salud, los profesores de Educación Física, los Coordinadores de Deportes de las Juntas de Acción Comunal, los dirigentes del Deporte Asociado y la administración Municipal, para un mejor desarrollo y participación de las actividades.

Promocionar he impulsar la práctica del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre por medio de programas y proyectos a cabalidad, llegando a todos los rincones y a todos los habitantes de nuestro municipio.

Implementar mecanismos de gestión ante la gobernación de Cundinamarca y ante las empresas privadas para la asignación de recursos con el fin de lograr las metas en los diferentes programas, y actividades.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Realizar trabajo comunitario en conjunto con las juntas de acción comunal y deportistas para adecuar los escenarios deportivos de los sectores rurales y urbanos.

Capacitar a los líderes comunales, coordinadores deportivos y profesores de educación física para que estos mismos sean agentes multiplicadores y permitan consolidar verdaderos procesos de actualización y ejecución de actividades de desarrollo para toda la comunidad.

Permitir la posibilidad de participación de todos los niños y jóvenes en los programas deportivos y recreativos de masificación.

Fomentar la participación de Dirigentes Deportivos, deportistas y Asociaciones de Juzgamiento para lograr actualizar y unificar criterios en torno a cada disciplina deportiva, buscando el mejoramiento y rendimiento deportivo.

## **PROGRAMAS**

### **PROGRAMA 1: MANTENIMIENTO Y ADECUACION DE ESCENARIOS Y ELEMENTOS DEPORTIVOS**

#### **SUBPROGRAMA**

Mantenimiento y adecuación de escenarios deportivos.

#### **PROYECTO**

Mantenimiento y adecuación de escenarios deportivos del entorno rural y urbano del municipio de san Bernardo Cundinamarca.

#### **SUBPROGRAMA 2**

Elementos deportivos.

#### **PROYECTO**

Materiales y elementos deportivos que se necesitan para el funcionamiento de las escuelas de formación deportiva y recreativa.

### **PROGRAMA 2: FORMACION DEPORTIVA**

#### **SUBPROGRAMA**

Promover escuelas y clubes de formación deportiva con sus respectivos avales, reconocimientos y afiliaciones a ligas.

#### **PROYECTOS**

Escuelas de formación deportiva “el deporte como medio de formación integral” (futbol sala, taekwondo, baloncesto, patinaje, natación, voleibol, futbol, ciclomontañismo, actividad física en escuelas rurales.)

#### **SUBPROGRAMAS**

Establecer convenios para el fomento y promoción del deporte, la recreación y la actividad física con entidades gubernamentales y el sector privado.

#### **PROYECTOS**

Convenios interadministrativos con entes gubernamentales y privados para la promoción de escuelas de formación deportiva.

### **PROGRAMA 3: EVENTOS DEPORTIVOS**

#### **SUBPROGRAMA 1**

## **DEPORTE FORMATIVO**

### **PROYECTO**

Organización de Juegos Intercolegiados SUPERATE y festival escolar en la Fase municipal y apoyo en las fases regionales departamentales y nacionales.

### **PROYECTO**

Festivales infantiles y juveniles de varias modalidades deportivas con el objetivo de integrar a la comunidad local con otros municipios de la región, el departamento y la nación.

## **SUBPROGRAMA 2**

### **DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO**

#### **PROYECTO**

Integrar a la comunidad del entorno rural y urbano del municipio por medio del deporte en juegos para cada comunidad como: campesinos, interbarrios, comunales, olimpiada de la tercera edad, olimpiada navideña, olimpiada de la mujer y campeonatos de diferentes disciplinas deportivas como futsal, baloncesto, voleibol, futbol, vóley arena, futbol arena, tenis de mesa, ciclomontañismo, taekwondo, atletismo, ajedrez entre otros)

## **SUBPROGRAMA 3**

### **DEPORTE ASOCIADO**

#### **PROYECTO**

Apoyo a eventos deportivos organizados por distintas asociaciones y comunidades o personas del entorno municipal.

#### **PROYECTO**

Apoyo a clubes, escuelas y equipos de diferentes disciplinas deportivas para participar en festivales, campeonatos y eventos de carácter deportivo y en el cual representen al municipio.

## **PROGRAMA 4: RECREACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

### **SUBPROGRAMA 1**

#### **RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

##### **PROYECTO**

Realizar eventos para la práctica de la actividad física y recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre como: ciclo-paseos, ciclomontañismo aventura, recreación, aeróbicos, caminatas, entre otras.

## **SUBPROGRAMA 2**

### **PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE, A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA**

#### **PROYECTO**

Implementar actividades diversas a la comunidad San Bernardina a partir de la práctica de nuevas tendencias deportivas vistas en la actualidad, como un medio para promover la actividad física y el buen uso del aprovechamiento del tiempo libre.

#### **PROGRAMA 5: CAPACITACIONES DEPORTIVAS**

##### **SUBPROGRAMA**

Gestionar Capacitaciones para comunidad del municipio en diferentes temas que tengan que ver con el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

##### **PROYECTO**

- Gestionar por medio de Convenios y Acuerdos con diferentes entes del deporte, capacitaciones en Recreación, Juzgamiento, Administración y Entrenamiento deportivo.

##### **PROGRAMAS**

- **PROGRAMA 1: MANTENIMIENTO Y ADECUACION DE ESCENARIOS Y ELEMENTOS DEPORTIVOS**

##### **SUBPROGRAMA 1**

Mantenimiento y adecuación de escenarios deportivos.

##### **PROYECTO**

Mantenimiento y adecuación de escenarios deportivos del entorno rural y urbano del municipio de san Bernardo Cundinamarca.

**DEFINICON:** Este proyecto pretende mantener en condiciones mínimas los escenarios deportivos de la parte rural y urbana de nuestro municipio con el fin de que todos sus habitantes puedan realizar actividades deportivas y recreativas.

**OBJETIVO:** lograr la participación de todos los habitantes en actividades físicas, motivando dicha práctica como elemento fundamental y la actividad como fortalecimiento de la comunidad.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	520	H 620	H 600	H 350	H 230
NIÑAS	440	M 480	M 520	M 250	M 190

**METAS:** Vigilar y fiscalizar para que Las obras deportivas en las cuales se realiza la inversión, se entreguen a tiempo y con las especificaciones exigidas en cada deporte y modalidad.

INDICADOR: número de visitas con especialistas del deporte y un grupo interdisciplinario, que redactará informes de avance.

INVERSION

\$ 30.000.000

➤ **SUBPROGRAMA 2**

Elementos deportivos.

**PROYECTO**

Materiales y elementos deportivos que se necesitan para el funcionamiento de las escuelas de formación deportiva y recreativa.

**DEFINICION:** Este proyecto pretende mantener y adquirir material deportivo en condiciones mínimas para las diferentes escuelas de formación y grupos de personas de la parte rural y urbana de nuestro municipio con el fin de que todos sus habitantes puedan realizar actividades deportivas y recreativas.

**OBJETIVO:** lograr la participación de todos los habitantes en actividades físicas, motivando dicha práctica como elemento fundamental y la actividad como fortalecimiento de la comunidad.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES

NIÑOS	520	H 620	H 600	H 350	H 230
NIÑAS	440	M 480	M 520	M 250	M 190

**METAS:** Vigilar y fiscalizar y distribuir los materiales deportivos en las cuales se realiza la inversión, se entreguen a tiempo y con las especificaciones exigidas en cada deporte y modalidad.

**INDICADOR:** número de personas beneficiadas que utilicen los materiales y elementos deportivos.

INVERSION

\$ 10.423.000

## ➤ PROGRAMA 2: FORMACION DEPORTIVA

### SUBPROGRAMA

Promover escuelas y clubes de formación deportiva con sus respectivos avales, reconocimientos y afiliaciones a ligas.

### PROYECTO

Escuelas de formación deportiva “El Deporte como Medio de Formación Integral” (Futbol Sala, Taekwondo, Baloncesto, Patinaje, Natación, Voleibol, Futbol, Ciclomontañismo, Actividad Física en Escuelas Rurales.

**DEFINICION:** Es un evento de carácter pedagógico que integra la educación física a través del deporte, la capacitación y la recreación y cuyo objetivo es la evaluación de procesos educativos de las escuelas deportivas.

### OBJETIVO:

El principal objetivo de las escuelas de formación deportiva se basa en la evaluación de procesos educativos de las escuelas deportivas.

### COBERTURA:

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	H 250	H 240	H 180		
NIÑAS	M 140	M 210	M150		

**METAS:** Masificar la práctica deportiva en los deportes de conjunto y crear nuevas escuelas de formación deportiva.

Participar en el festival de escuelas deportivas del departamento

**CONSOLIDAR Y CREAR ESCUELAS DE FORMACION COMO:** Indicador: número de deportistas inscritos en cada escuela deportiva.

**INVERSION:**

INSTRUCTOR	VALOR MENSUAL	DURACIÓN	TOTAL INVERSIÓN
FUTBOL SALA: Josie Esteban Sandoval	1.300.000	4 meses	5.200.000
TAEKWONDO: Eduil Bobadilla	1.000.000	3 meses	3.000.000
BALONCESTO Y AEROBICOS: convenio con la universidad, Catalina Pedraza.	750.000	4 meses	3.000.000
PATINAJE Y CILOMONTAÑISMO: Fernando Sambrano	1.000.000	3 meses	3.000.000
FUTBOL Y NATACION Diego Mora	1.300.000	4 meses	5.200.000
ESCUELA LÚDICA Y RECREATIVA EN EL ÁREA RURAL: Reinel Díaz	1.250.000	4 meses	5.000.000
TOTAL			24.400.000
Coordinador de deporte, John Páez	1.860.000	8 meses	14.880.000

TOTAL	39.280.000
-------	------------

## **SUBPROGRAMAS**

Establecer convenios para el fomento y promoción del deporte, la recreación y la actividad física con entidades gubernamentales y el sector privado.

### **PROYECTO**

Convenios interadministrativos con entes gubernamentales y privados para la promoción de escuelas de formación deportiva.

#### ➤ **PROGRAMA 3: EVENTOS DEPORTIVOS**

### **SUBPROGRAMA 1**

#### **DEPORTE FORMATIVO**

### **PROYECTO 1**

Organización de Juegos Intercolegiados SUPERATE y festival escolar en la Fase municipal y apoyo en las fases regionales departamentales y nacionales.

**DEFINICON:** Es un proyecto que busca el fomento de la práctica deportiva en la población estudiantil perteneciente a los establecimientos públicos y privados como medio para la formación integral de sus educandos y así promover a los deportistas más destacados hacia el deporte de rendimiento.

**OBJETIVO:** lograr la participación de por lo menos el 75% de los estudiantes de nuestro municipio que se encuentran matriculados formalmente en los establecimientos educativos para que participen en la práctica de la actividad deportiva

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	50	200	100		
NINAS	50	200	100		

### **METAS:**

1. masificar la práctica deportiva en los deportes de conjunto en las diferentes instituciones educativa.

2. Participar en la fase interzonal realizando una buena presentación quedando entre los tres primeros lugares.
3. Lograr la participación de todas las cinco unidades educativas en los juegos ínter colegiados.

**INDICADOR:** número de unidades educativas inscritas en los juegos ínter colegiados

INVERSION

\$ 6.000.000

## PROYECTO 2

Festivales infantiles y juveniles de varias modalidades deportivas con el objetivo de integrar a la comunidad local con otros municipios de la región, el departamento y la nación.

**DEFINICION:** es un proyecto de carácter lúdico que pretende el oportuno y amplio desarrollo motriz de niñas y niños con edades entre los 7 y 11 años, fortaleciendo la enseñanza de la educación física de base, iniciándolos en el conocimiento y la práctica de los deportes.

**OBJETIVO:** Lograr la participación de por lo menos el 75% de los estudiantes de nuestro municipio que se encuentran matriculados formalmente en los establecimientos educativos para que participen en la práctica de la actividad deportiva.

### COBERTURA:

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	H 350	200			
NIÑAS	M 340	200			

### METAS:

1. masificar la práctica deportiva en los deportes de conjunto en las diferentes instituciones educativa.
2. Realizar en la fase municipal con una participación del 100% de las escuelas de primaria establecidas dentro de nuestro municipio.
3. Participar en la realización de la fase regional.
4. Indicador: número de deportistas inscritos en la fase municipal.

INVERSION: \$ 4.000.000

## SUBPROGRAMA 2

## DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO

### PROYECTO

Integrar a la comunidad del entorno rural y urbano del municipio por medio del deporte en juegos para cada comunidad como: campesinos, interbarrios, comunales, olimpiada de la tercera edad, olimpiada navideña, olimpiada de la mujer y campeonatos de diferentes disciplinas deportivas como futsal, baloncesto, voleibol, futbol, vóley arena, futbol arena, tenis de mesa, ciclomontañismo, taekwondo, atletismo, ajedrez entre otros)

### PROYECTO: JUEGOS CAMPESINOS

**DEFINICION:** proyecto que busca apoyar y estimular el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la actividad física relacionada con la cotidianidad laboral en la población rural del municipio de san Bernardo Cundinamarca.

**OBJETIVO:** promover la actividad física en la población campesina mediante la realización de actividades recreo deportivo y autóctono para afianzar la identidad cultural y el sentido de pertinencia en pro de una mejor calidad de vida en la población rural.

### COBERTURA:

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS		H 120	H 400	H 180	H 20
NIÑAS		M 140	M 350	M 150	M 20

### METAS:

1. Facilitar la participación del 100% de las veredas de nuestro municipio.
2. Llevar a la final zonal y departamental los equipos y veredas que logren destacaren en la fase municipal.

**INDICADOR:** número de personas inscritas en la fase municipal.

INVERSION

\$ 2.000.000

### PROYECTO:

### JUEGOS COMUNALES

**DEFINICION:** los juegos comunales pretenden una manifestación de unión deportiva, competitiva a nivel municipal, zonal y departamental dirigida a la comunidad

organizada, con el fin de obtener nuevos valores que le refuercen las selecciones representativas municipales, para la obtención de mejores resultados en campeonatos de carácter nacional.

**OBJETIVO:** promover el desarrollo deportivo de los deportistas municipales a través de una organización adecuada, coherente y estructurada, que faciliten las gestiones que con forman el sector deportivo municipal.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS		H 100	H 350	H 200	H 100
NIÑAS		M 100	M 350	M 150	M 100

**METAS:**

1. Facilitar la participación del 100% de las juntas de acción comunal de nuestro municipio.
2. Llevar a la final zonal y departamental los equipos que logren destacaren en la fase municipal.

**INDICADOR:** número de personas inscritas en la fase municipal.

INVERSION

\$ 3.000.000

**PROYECTO:**

**OLIMPIADA DE LA TERCERA EDAD**

**DEFINICON:** proyecto que busca apoyar y estimular la participación de todos los habitantes mayores de 65 años en actividades recreo-deportivas y manifestaciones físicas que logren ocupar la mayoría de su tiempo libre.

**OBJETIVO:** ofrecer espacios de sano esparcimiento y aprovechamiento del tempo libre para todas las personas mayores de 65 años habitantes en el municipio de san Bernardo Cundinamarca.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES

NIÑOS					H 320
NIÑAS					M 290

**METAS:** Lograr la masiva participación de todos los adultos mayores.

Indicador: número de personas inscritas en la olimpiada.

INVERSION

\$ 2.000.000

**PROYECTO:**

### **OLIMPIADA NAVIDEÑA**

**DEFINICION:** Las olimpiadas campesinas son un programa institucional del municipio de san Bernardo Cundinamarca, como una manifestación de unión deportiva, competitiva a nivel inter municipal dirigida a todos los habitantes del departamento con el fin de obtener nuevos valores que refuercen las selecciones representativas municipales para la obtención de mejores resultados.

**OBJETIVO:** promover el desarrollo deportivo de los municipios cercanos a través de una organización adecuada de las diferentes disciplinas deportivas con el fin de tener más competitividad y lazos de unión con las demás personas del departamento.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	H 200	H 180	H 400	H 400	
NIÑAS	M 50	M 150	M 320	M 300	

**METAS:** Lograr la masiva participación de todos los deportistas de la región del Sumapaz.

**INDICADOR:** número de personas inscritas en la olimpiada.

INVERSION

\$ 40.000.000

## **PROYECTO: OLIMPIADA DE LA MUJER**

**DEFINICION:** Proyecto que busca apoyar y estimular el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la actividad física en la rama femenina relacionada con la cotidianidad laboral en la población rural y urbana del municipio de san Bernardo Cundinamarca.

**OBJETIVO:** Promover la actividad física en la población campesina mediante la realización de actividades recreo deportivo y autóctono para afianzar la identidad cultural y el sentido de pertinencia en pro de una mejor calidad de vida en la población rural.

### **COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS					
NIÑAS		M 140	M 350	M 150	M 20

### **METAS:**

1. Facilitar la participación de un gran porcentaje de las mujeres de nuestro municipio.
2. Reconocer la importancia de la mujer en la sociedad por medio del deporte y la actividad física

**INDICADOR:** número de personas inscritas en la fase municipal.

INVERSION

\$ 2.000.000

### **PROYECTO:**

**CAMPEONATOS DE DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS** durante el año (futbol de salón, baloncesto, voleibol, futbol, vóley arena, futbol arena, competencias de ciclomontañismo.)

**DEFINICION:** proyecto que busca apoyar y estimular el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la actividad física relacionada con la cotidianidad laboral en la población del municipio de san Bernardo Cundinamarca.

**OBJETIVO:** promover la actividad física en la población mediante la realización de actividades recreo deportivo y autóctono para afianzar la identidad cultural y el sentido de pertinencia en pro de una mejor calidad de vida en la población rural.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS		H 120	H 400	H 180	H 20
NIÑAS		M 140	M 350	M 150	M 20

**METAS:**

1. Facilitar la participación del gran porcentaje de nuestro municipio.
2. Llevar a la final zonal y departamental los equipos y veredas que logren destacaren en la fase municipal.

**INDICADOR:** número de personas inscritas en la fase municipal.

INVERSION

\$ 4.000.000

➤ **SUBPROGRAMA 3**

**DEPORTE ASOCIADO****PROYECTO:**

Apoyo a eventos deportivos organizados por distintas asociaciones y comunidades o personas del entorno municipal.

**PROYECTO**

Apoyo a clubes, escuelas y equipos de diferentes disciplinas deportivas para participar en festivales, campeonatos y eventos de carácter deportivo y en el cual representen al municipio.

**DEFINICON:** proyecto que pretende fortalecer las asociaciones deportivas, teniendo en cuenta sus compromisos con las diferentes ligas y su participación en los eventos departamentales.

**OBETIVO:** lograr la participación de todos los clubes formalmente organizados en los diferentes eventos organizados por las diferentes ligas deportivas del departamento.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	H 250	H 320	H 180		

NINAS	M 140	M 240	M150		
-------	-------	-------	------	--	--

**METAS:**

1. Buscar la participación de los deportistas que pertenecen a los diferentes clubes ubicados en nuestro municipio.
2. Fomentar la práctica de las diferentes disciplinas deportivas y buscar la organización de los diferentes clubes.
3. Buscar establecer clubes deportivos en tres disciplinas deportivas.

**INDICADOR:** número de clubes creados, participación en las diferentes modalidades deportivas organizadas por las ligas de Cundinamarca.

INVERSION

\$ 3.000.000

➤ **PROGRAMA 4:**

**RECREACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

**SUBPROGRAMA 1**

**RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

**PROYECTO**

Realizar eventos de actividad física y recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre como: ciclo-paseos, ciclomontañismo aventura, recreación, aeróbicos, caminatas.

**DEFINICION:** Este proyecto pretende generar un medio para la interacción familiar y el desarrollo integral del ser humano, permite el rescate del espacio público para inculcar el aprovechamiento del tiempo libre y el cuidado del medio ambiente.

**OBJETIVO:** Logar la integración social de las comunidades y la dinámica de la familia como núcleo básico de la sociedad a través de la creación de espacios lúdicos-recreativos que conduzcan al reconocimiento y aceptación de la diversidad socio cultural y al respeto mutuo.

**COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	H 200	H 180	H 200	H 150	

NINAS	M 50	M 150	M 120	M 100	
-------	------	-------	-------	-------	--

**METAS:** Lograr la masiva participación de toda la comunidad.

**INDICADOR:** número de personas inscritas.

INVERSION

\$ 3.000.000

## SUBPROGRAMA 2

### - PLAN INTEGRAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA AI AIRE LIBRE, A TRAVÉS DE NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

## PROYECTO

- Implementar actividades diversas a la comunidad San Bernardina a partir de la práctica de nuevas tendencias deportivas vistas en la actualidad, como un medio para promover la actividad física y el buen uso del aprovechamiento del tiempo libre.

**DEFINICON:** Se realiza la construcción de este proyecto para ofrecerle a la comunidad San Bernardina un espacio donde puedan realizar la práctica de la actividad física, como un medio para el aprovechamiento del tiempo libre a través de las nuevas prácticas deportivas que se desarrollan en la actualidad que han sido de gran impacto en la sociedad, promoviendo el trabajo en equipo, los valores y estilos de vida saludables.

**OBJETIVO:** Desarrollar actividades de tiempo libre a los jóvenes de la comunidad San Bernardina a partir de la práctica de las nuevas tendencias deportivas como lo son el Street Workout y la Calistenia, realizando actividades diversas, con estas nuevas modalidades deportivas, el cual lo lleve a generar un buen uso de su tiempo libre, promoviendo el movimiento y concibiendo en él un posible cambio con respecto a su cuidado integral y personal.

## COBERTURA:

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS	H 200	H 180	H 200	H 150	

NINAS	M 50	M 150	M 120	M 100	
-------	------	-------	-------	-------	--

### **METAS:**

1. Lograr una masiva participación de toda la comunidad en especial el de los jóvenes promoviendo el movimiento y la actividad física.
2. Generar una forma para el acondicionamiento físico alternativo que promueva el movimiento y la actividad física implementándolo como un estilo de vida saludable en los jóvenes, con ayuda de nuevas prácticas deportivas.

**CRONOGRAMA:** Para la realización de este programa se implementó un horario de acuerdo a las necesidades de las personas del municipio.

El proyecto: Plan integral para la práctica de la actividad física al aire libre a través de nuevas tendencias deportivas en el municipio de San Bernardo Cundinamarca se desarrollará en los espacios lunes, jueves, y sábados de 6:00 de la tarde a 8:00 pm, con una intensidad no superior a las dos (2) horas, donde la comunidad San Bernardina en especial los jóvenes puedan acceder a este programa y a estos espacios para el aprovechamiento de la actividad física programada.

### **INVERSION:**

- Es total mente gratis. \$ 0 costo.

## **PROGRAMA 5: CAPACITACIONES**

### **SUBPROGRAMA**

Capacitaciones en Recreación, Juzgamiento, Administración y Entrenamiento deportivo.

### **PROYECTO**

Gestionar por medio de Convenios y Acuerdos con diferentes entes del deporte, capacitaciones en Recreación, Juzgamiento, Administración y Entrenamiento deportivo.

**DEFINICON:** Con este proyecto se pretende Capacitar a personas del municipio en el entorno rural y urbano y que estén interesados en programas de administración, entrenamiento, recreación, actividad física, y juzgamiento deportivo.

**OBJETIVO:** Gestionar Capacitaciones para comunidad del municipio en diferentes temas que tengan que ver con el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre

### **COBERTURA:**

POBLACION	INFANTIL	ADOLECENTES	JOVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
NIÑOS		H 30	H 30	H 30	
NIÑAS		M 30	M 30	H 30	

METAS:

INDICADOR:

INVERSION

\$ 2.000.000

### ESTRATEGIAS

- ✓ Realizar un verdadero mantenimiento de los escenarios deportivos construidos, así como reglamentar la utilización de los mismos junto con la comunidad.
- ✓ Utilizar los juegos deportivos como medio para dar a conocer el Municipio a nivel Nacional. Tanto en la organización deportiva como en la asistencia a los escenarios de las justas, en la cultura ciudadana
- ✓ Utilizar las competencias de las olimpiadas navideñas como motivación para que la población se vincule a los programas deportivos del instituto de deporte
- ✓ Crear un equipo de trabajo Profesional, idóneo, ético y comprometido con el desarrollo deportivo y recreativo del municipio.
- ✓ Promocionar he impulsar la práctica de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre por medio de programas y proyectos a cabalidad, con ayuda de nuevas tendencias deportivas.
- ✓ Crear un ambiente donde todos nos podamos ejercitar al aire libre, aprovechando los programas y profesionales que nos ofrecen la oficina de recreación y deportes del municipio, mejorando las relaciones sociales y el espíritu deportivo en nuestro municipio donándole un mejor uso a su aprovechando del tiempo libre en especial a los jóvenes.
- ✓ Brindar un espacio a la comunidad para la realización de la actividad física donde se promueva un equilibrio emocional a través de las nuevas tendencias deportivas en los jóvenes y de esta forma hacer que olviden situaciones negativas que puedan influir en realizar actividades poco benéficas para su salud o realizando actividades poco éticas para la comunidad.
- ✓ Gestionar ante INDEPORTES Y COLDEPORTES capacitaciones que eleven la calidad de la comunidad deportiva.

- ✓ Realizar actividades deportivas y culturales que permitan el cofinanciamiento de los programas.
- ✓ Realizar convenios interinstitucionales con INDEPORTES Cundinamarca, COLDEPORTES, universidades y otras instituciones encargadas del deporte en el ámbito nacional
- ✓ Sectorizar el área rural en 4 zonas específicas como punto de encuentro para llegar, a realizar entrenamientos para las escuelas de formación y eventos y campeonatos deportivos como festivales escolares y juegos campesinos

## ESTRATEGIAS - PROCESOS DE INCLUSIÓN

Tabla. Alternativas y estrategias para promover la inclusión

Problemas identificados	Alternativas de solución	Objetivos	Caracterización de la priorización
Deficiente cobertura en los programas deportivos del municipio, y Escasez de personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los medios de comunicación, y la tecnología para Promocionar he impulsar la práctica del deporte y la actividad física en el municipio.</li> <li>- Realizar Festivales y presentaciones que promueven la iniciativa para la realización de la actividad física, mediante las nuevas tendencias deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampliar la cobertura de los programas implementados por la oficina de Recreación y Deportes del municipio, a toda la población en especial a los jóvenes.</li> <li>- Desarrollar actividades que capten la atención, de los jóvenes, con respecto a los programas que se van a desarrollar.</li> </ul>	En las mesas de trabajo la comunidad señaló como un problema recurrente los pocos programas para implementación de las prácticas deportiva y la actividad física, y el poco conocimiento de ella misma en la población, por ello se planea trabajar en el mejoramiento de este aspecto para que sean más los San Bernadinos beneficiados, en especial y en este caso en la población juvenil.

	- Implementar estrategias para incluir la actividad física, en la población juvenil, para evitar posibles problemas de salud o problemas de tipo social.	- Mejorar la calidad de vida de nuestros jóvenes del municipio, dándole un buen uso al tiempo libre de una manera más saludable y sana.	En las mesas de trabajo de la administración municipal entorno a sus fines misionales, para implementar una posible transformación social, en especial el de los jóvenes se diseñan y ejecuta políticas que busquen mejorar las condiciones de vida de la población en condiciones de igualdad y equidad. Para para una mejor calidad de vida, en especial de nuestro jóvenes San Bernardinos.
--	--	---	--

## METAS

- ✓ Vigilar y fiscalizar para que Las obras deportivas se encuentren en buen estado y con las especificaciones exigidas en cada deporte y modalidad

**Indicador:** número de visitas con especialistas del deporte y un grupo interdisciplinario, que redactará informes de avance.

- ✓ Aumentar la cobertura de las Escuelas Deportivas, creando dos nuevas disciplinas, llegando a las Veredas y con una vinculación de 600 niños por año.

**Indicador:** Fichas de inscripción, números de escuelas y certificaciones de corregimientos.

- ✓ Aumentar la participación de las veredas en un 80% en los juegos campesinos y de los barrios en un 70% en los juegos comunales.

**Indicador:** número de inscritos en los juegos.

- ✓ Hacer que la olimpiada navideña se convierta en mejor encuentro deportivo del año.

**Indicador:** inscripción de participantes.

- ✓ Vincular el 80% de los niños y niñas escolarizado entre los 6 y los 11 años al programa de festivales escolares y vacaciones recreativas con el total apoyo y participación de los Profesores de Educación Física.

**Indicador:** Establecer un espacio que beneficie la comunidad San Bernardina, teniendo en cuenta que es un espacio para el esparcimiento y al aprovechamiento del tiempo libre, según como lo establece la ley 181 de 1995 del deporte y la recreación en su artículo 5.

Aumentar la participación de todos los jóvenes del municipio, a las nuevas prácticas deportivas, como un medio para la formación integral y el cuidado de sí mismo.

- ✓ Contribuir estratégicamente a la consolidación de un nuevo espacio para ejecutar iniciativas que generen y fortalezcan el ejercicio de la ciudadanía en especial el de los jóvenes, adoptando escenarios o espacios deportivos que fortalecerán las actividades de los diferentes grupos poblacionales practicantes y promotores de nuevas expresiones y tendencias urbanas garantizando el derecho a la recreación el deporte, y la actividad física en el municipio.
- ✓ Estructurar programas y planes para la implementación de la actividad física, generando una mayor participación de los jóvenes del municipio.
- ✓ Indicador: porcentaje de niños participantes.
- ✓ Aumentar la promoción y el apoyo de los programas dirigidos al adulto mayor creando 5 puntos de encuentro para realizar actividad física permanente.

**Indicador:** número de puntos donde se realice actividad física dirigida a adultos y discapacitados.

- ✓ Contribuir en la organización y gestión de afiliación a las ligas de los clubes deportivos y escuelas de formación deportiva.

**Indicador:** porcentaje de clubes afiliados a las ligas y avalados por INDEPORTES.

## ➤ REGISTROS FOTOGRAFICOS











## **CONCLUSIONES.**

A modo de conclusión queda reflejado que con estas nuevas modalidades deportivas se pretende dar otra perspectiva acerca de la actividad física en los jóvenes y adolescentes del municipio de San Bernardo, ya que en varios puntos del planeta han promovido estas nuevas disciplinas como medio para los estilos de vida saludables en el tiempo libre de cada persona y sobre todo promoviendo la práctica de la actividad física, generando un gran impacto en la sociedad, trayendo consigo cada vez más la curiosidad, atención y participación de las personas, quienes muestran más interés por hacerse participe en estas actividades y tomándolo como un estilo de vida sana, para su formación tanto como personal, mental y física.

También queda reflejada la gran importancia de la actividad física y el ejercicio, como medio para garantizar un estado de salud y de condición física adecuados. Es por ello, que el Street Workout y la Calistenia se presenta como una alternativa de gran eficacia, accesible a todo tipo de personas y con un gran potencial para la mejora de la condición física. Además, se consigue aumentar la autoestima y la autoimagen corporal fomentando de esta manera la adhesión hacia la práctica de ejercicio físico.

Tenemos que tener en cuenta que, a la hora de realizar este tipo de actividades, es de vital importancia la necesidad de ser asesorados por un profesional cualificado, (Licenciados en Educación Física, personas con los conocimientos adecuados, etc.) que conozca la sistemática del ejercicio, considerando que se vivencio que la comunidad San Bernardina es más activa y más participe cuando hay una persona orientándolos o guiándolos en un proceso hacia la actividad física en tiempo libre.

Por ultimo con este proyecto se le brindó la oportunidad a toda la comunidad San Bernardina de desarrollar actividades diversas con respecto a la actividad física, abriendo espacios para que fueran partícipes de esta misma, mejorando así su calidad de vida, o por lo menos cambiando algunos aspectos negativos con respecto al sedentarismo y al mal uso de del tiempo libre. Generando un tipo de transformación social hacia el cuidado de si mismo.

## **INTERPRETACION Y RESULTADOS**

- ✓ Durante mi tiempo de intervención con la población, desarrolle habilidades comunicativas con la población, y con el entorno que me rodeaba, también exprese mi emociones y sentimientos hacia lo que hacía y desarrollaba, por lo resultados positivos y afectivos que vivenciaba con este proyecto, y la empatía con la que la población me recibía, también desarrolle habilidades sociales que me permitieron abrirme puerta hacia otros caminos a manera personal y profesional. Los resultados obtenidos durante mi tiempo en las pasantías y con la población fueron favorables, ya que también aporte a la formación personal e integral de cada persona de una u otra manera, que participo y actualmente sigue participando de estas actividades, sembrando o dejando en ellos un sentido de pertenencia hacia el cuidado de sí mismo.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- [file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/Convict\\_Conditioning-Paul\\_Wade\\_Web4.pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/Convict_Conditioning-Paul_Wade_Web4.pdf)
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/Dialnet-AnalisisDeLaMotivacionEnLaPracticaDeActividadFisic-3216095.pdf>
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/Dialnet-NuevasTendenciasEnLaActividadFisicaYDeportiva-2280339.pdf>
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/Guia-De-Entrenamiento-gimnasia-Calistenia.pdf>
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/IGH0204d.pdf>
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/ley%20181%20de%201995.pdf>
- [file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/libro\\_fisica.pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/libro_fisica.pdf)
- **Página Web:** <http://www.ngstreetworkout.com/2016/09/historia-del-street-workout--todos--los.html>
- **Página Web:** <http://calistenia workout.blogspot.com.co/p/introduccion-lacalistenia.html>
- **Las habilidades motrices en la educación física –**  
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/habilidades/pdf>
- **Habilidades motrices básicas y específicas –**  
<http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/habilidades1.pdf>
- **María Noemí –Diego Gonzales –** <http://es.slideshare.net/noemidg/patrones-bsicos-de-movimiento-en.educacin.fisica>
- **Página web:** <http://www.kubebartz.com/barras-en-colombia.html>
- **Página web OMS -**  
<http://www.exteriores.gob.es/RepresentacionesPermanentes/OficinadelasNacionesUnidas/es/quees2/Paginas/Organismos%20Especializados/OMS.aspx>
- **Página web:** <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- **Instituto distrital de recreación y deporte:**  
<https://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/node/199>
- **Página web:** [https://www.ecured.cu/Gimnasio\\_al\\_Aire\\_Libre](https://www.ecured.cu/Gimnasio_al_Aire_Libre)

- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/3572-17008-1-PB.pdf>
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/36233-37227-1-SM.pdf>
- <file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/9788479789343.pdf>
- [file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/9789243599977\\_spa.pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/9789243599977_spa.pdf)
- [file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/article1380810970\\_Saygin%20and%20Ozturk..pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Apoyos/article1380810970_Saygin%20and%20Ozturk..pdf)
- **Constitución política de Colombia:**  
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>
- **Página web:** [http://www.sanbernardo-cundinamarca.gov.co/informacion\\_general.shtml](http://www.sanbernardo-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml)
- **Página web:** *Organización panamericana de la salud:* <http://www.paho.org/col/>
- **Página web:** *Funlibre:* <https://funlibre.org/>
- **Página web:** *Coldeportes 2017:* [http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes\\_629](http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes_629)



Alcaldía Municipal

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
**REPUBLICA DE COLOMBIA**  
**MUNICIPIO DE SAN BERNARDO**  
"TRABAJO Y GESTIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIAL"  
2016 - 2019



Libertad y Orden

San Bernardo Cundinamarca, Noviembre 2 de 2017

Señores  
Comité de trabajo Grado  
Universidad De Cundinamarca  
Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física  
Programa Licenciatura Básica con énfasis en educación física y deportes  
Fusagasugá, Cundinamarca

Asunto: Certificado de Cumplimiento Pasantía

Reciban un cordial saludo de parte de la oficina de deporte y recreación, a la vez deseándole éxitos en sus labores diarias.

El suscrito coordinador de la oficina de deporte y recreación de San Bernardo Cundinamarca Certifica que el estudiante Marlon Jair Casallas Arenas Identificado con cedula de ciudadanía numero: 1.070.751.914 de San Bernardo, está ejecutando las pasantías por medio del proyecto "*Plan integral para la práctica de la actividad física al aire libre, a través de nuevas tendencias deportivas en el municipio de San Bernardo Cundinamarca*" desde Julio 1 hasta Noviembre 30 de 2017.

Cordialmente,

  
John Eduardo Páez Ospina  
Coordinador Deporte y Recreación