

TÍTULO DE LA SISTEMATIZACIÓN

Programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos jóvenes del centro social agentes patrulleros CESAP

AUTOR(ES)

Luisa Fernanda Mora Yanquen

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO
RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
2021**

TÍTULO DE LA SISTEMATIZACIÓN

Programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos jóvenes del centro social agentes patrulleros CESAP

AUTOR(ES), ID

Luisa Fernanda Mora Yanquén, 683593

ASESORA

Mg. Katheryne Aldana Villalobos

Sistematización de experiencias de la práctica pedagógica adelantada en el marco de Opción de Grado como requisito para obtener el título de Licenciado(a) en Educación Física, Recreación y Deporte

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO
RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
2021**

Agradecimientos

A mi familia especialmente a mi hermana por todo su apoyo en este camino formativo.

Dedicatoria

A mi madre por apoyarme siempre y estar a mi lado.

TABLA DE CONTENIDO

Contenido	
RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN	6
ABORDAJE DEL CONTEXTO	8
JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	11
OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN	13
OBJETIVO GENERAL	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
ANTECEDENTES.....	14
MARCO CONCEPTUAL.....	16
EXPERIENCIA METODOLÓGICA.....	23
DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA	29
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	36
BIBLIOGRAFÍA	35
ANEXOS	37

RESUMEN

El presente trabajo es una sistematización de la experiencia llamada: *Programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos jóvenes del centro social agentes patrulleros CESAP* cuyo objetivo principal fue documentar el proceso de práctica en donde se diseñó e implementó un programa de promoción de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en un grupo de adultos jóvenes entre los 18 a 36 años de edad en el centro social agentes patrulleros CESAP, Bogotá D.C. A continuación, en este trabajo se abordan los antecedentes, el marco referencial, la metodología, la documentación de la experiencia, las conclusiones y aportes de la práctica para la formación de licenciados(as) en educación física, recreación y deporte.

Palabras clave: Actividad física, hábitos saludables, enfermedades crónicas no transmisibles.

INTRODUCCIÓN

La función social del educador físico y deportivo debe trascender los límites de las aulas para abordar las necesidades presentes en las sociedades actuales desde una perspectiva más sistémica que permita transmitir los conocimientos adecuados para procurar la calidad de vida de las personas. El acompañamiento constante y profesional permite afrontar con mejores herramientas las problemáticas a la salud que ha traído los nuevos estilos de vida muy propios de las sociedades actuales y que han desencadenado un notable aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Tal es el caso del aumento de la obesidad que hace parte de estas enfermedades crónicas no transmisibles que han venido presentándose con más frecuencia debido al ritmo de vida de las actuales sociedades más tecnológicas y sedentarias. En un artículo de la revista portafolio publicado el año 2020, se presenta que la obesidad es una de las enfermedades que más afecta a la población mundial. Según el más reciente informe denominado “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional” emitido en el año 2018 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), cada año se reportan alrededor de 3,6 millones nuevos casos de personas obesas en Latinoamérica. (p.63).

En Colombia, 56% de la población entre los 18 y 64 años de edad, está en condición de sobrepeso u obesidad y una de cada cinco personas tiene obesidad, de acuerdo con la más actual Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015 del Ministerio de Salud en Colombia (Portafolio, 2020). Frente a lo anterior en relación con la función del educador físico y deportivo se realizó esta práctica pedagógica titulada Programa de promoción de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos jóvenes del centro social agentes patrulleros CESAP, cuyo objetivo principal fue documentar el proceso de práctica en donde se diseñó e implementó un programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Al finalizar se logra evidenciar resultados de este proceso que permitirán asumir los constantes retos en esta área.

ABORDAJE DEL CONTEXTO

Una de las principales características de la vida actual en las grandes sociedades industrializadas está relacionada a la mala alimentación y poco interés por procurar su salud a través de la actividad física para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Lo anterior como consecuencia de las dinámicas de las sociedades netamente marcadas por el afán de producir y consumir. El modelo económico vigente en la mayoría de países occidentales ha configurado los tiempos de la vida de las personas; las intensas jornadas laborales, las largas distancias entre el trabajo y la casa, además del estrés y cansancio que se puede producir en dichos desplazamientos junto con la vida familiar hacen que el agotamiento sea mayor y se adquieran generalmente malos hábitos y desinterés por la salud; impactando de manera muy negativa la vida de las personas quienes en esta dinámica no se preocupan por el cultivo de hábitos saludables para prevenir enfermedades como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles.

De acuerdo con la organización mundial de la salud (OMS), anualmente mueren cerca de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso. La obesidad es una enfermedad con alto riesgo de mortalidad y es considerada un problema de salud pública al igual que el sedentarismo cuyas consecuencias más comunes son: colesterol alto, infartos cardiacos, diabetes tipo 2, Cáncer entre otros. Enfermedades que son prevenibles y que actualmente se están viendo reflejadas tanto en niños, jóvenes y adultos (FAO et al., 2018).

El reconocimiento de las anteriores problemáticas para la salud que trae la falta de hábitos saludables permitió el diseño e implementación del programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles que se enfocó en promover la adquisición de hábitos saludables como lo es la actividad física guiada.

Este programa se realizó en el centro social agentes patrulleros CESAP ubicado en Bogotá D.C por la 68 con 26 cuya misión del centro social es fortalecer la unión del núcleo familiar del afiliado y su sano esparcimiento a través de la recreación, el deporte y la cultura; este ofrece espacios donde se permiten utilizar sus instalaciones y realizar un adecuado uso

en un horario de 7:30am a 10:30am y fue dirigido a un grupo de adultos jóvenes pertenecientes al centro social agentes patrulleros.

Nombres	Julian I.	Omar A.	Johana B.	Paola C.	Hector R.	Monica F.	Camilo O.	David L.	Aura C.	Dayana J.
Edad	20	21	35	36	22	20	22	20	20	19
Ocupación	Estudiante	Estudiante	trabajadora	trabajadora	estudiante	estudiante	estudiante	estudiante	estudiant	estudiante
¿Pasa más de 8 horas al día sentado?	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI
¿Hace ejercicio en el tiempo libre?	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO
¿Qué ejercicio práctica? ¿cuál?	NADA	FÚTBOL	GYM	NADA	FÚTBOL	NADA	NADA	CICLA	NADA	NADA
¿Cuántas veces realiza ejercicio?	NINGUNA	6	3	NINGUNO	3	NINGUNO	4	8	1	NINGUNO
¿Dolor en el pecho?	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO
¿Dificultad para respirar?	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO
¿Taquicardia o palpitaciones?	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
¿Mareo o pérdida de conciencia?	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI
¿Presenta fatiga inusual?	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI
¿Presenta dolor en las pantorillas?	NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO
¿Presenta algún dolor en alguna parte del cuerpo que lo limita hacer ejercicio?	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI
¿Padece de alguna enfermedad crónica o pulmonar?	NO	NO	NO	NO	NO	NO	Cancer	Asma	no	no
¿Algun médico le ha dicho que sufre del corazón o alguna enfermedad crónica no transmisible y que solo puede hacer actividad física regulada por un médico?	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO
¿Padece alguna enfermedad cardiovascular?	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
¿Presencia de enfermedades de las articulaciones, músculos, tendones o antecedentes de cirugías?	NO	Tibial	NO	NO	NO	NO	Pulmonar	NO	NO	NO
¿Presenta diabetes o prediabetes e otra?	NO	NO	NO	Prediabetes	NO	Hipoglicemia	NO	NO	NO	Prediabetes

Tabla 1. Características de la población. Información sacada de los cuestionarios planteados al iniciar el programa.

Las actividades fueron diseñadas para un periodo de implementación de tres meses en donde cada una de las actividades guiadas era correspondiente a los objetivos del programa y las necesidades específicas de cada uno de los participantes. El programa inició con una caracterización de la población que se hizo mediante un test (PARQ), encuestas y test de valoración que permite saber el estado físico inicial de cada uno y adecuar las rutinas según necesidades. Este grupo poblacional se encuentra entre las edades de 18 a 36 años edad, estos adultos jóvenes de los 10 que participaron 7 personas pasan la mayor parte del día sentados, 2 personas cuentan con un trabajo y 8 son estudiantes en el transcurso de la semana en unos horarios específicos, sus hábitos saludables son pocos debido a que 7 no realizan actividad física y 3 realizan solamente 1 a 3 horas en la semana, 7 personas presentan sobrepeso y 8 personas mal estado físico como: 4 fatiga y 4 poca resistencia entre otras. Se escogió debido a los estudios que muestran cierta preocupación por este grupo poblacional que presenta enfermedades crónicas que son prevenibles y no deberían ser comunes en estas edades.

La importancia de llevar a cabo esta experiencia en este contexto y con este grupo poblacional es que en el centro social agentes patrulleros no existe actualmente un programa de promoción de hábitos saludables para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Se considera muy importante esta labor como parte del ejercicio como profesional del educador físico que se compromete con buscar, promover, incentivar los buenos hábitos como la actividad física que previenen enfermedades y promueven un buen aprovechamiento del tiempo libre.

JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA

En el mes de mayo del año 2004, la organización mundial de la salud OMS aprobó un régimen alimentario y actividad física para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar así la calidad de vida de las personas. Dentro del diseño de este plan se promueve una dieta que busca “lograr un equilibrio energético, limitando la ingesta de grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas, hortalizas, limitar la ingesta de azúcares, sal en exceso, etc.” (OMS,2004, p.5). A su vez promueve la actividad física que reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, mejora el nivel de colesterol, reduce el riesgo de los cánceres de colon (OMS, 2004). Este régimen de salud destaca que al menos 30 minutos de actividad física con intensidad moderada reduce el riesgo de la diabetes y enfermedades cardiovasculares, además de esto destacan que realizar un fortalecimiento de la musculatura sirve para mantener un equilibrio que permite reducir las caídas y controlar el peso (OMS, 2004).

Teniendo en cuenta la anterior información y en el marco de la práctica laboral; en el año de 2021 en el centro social agentes patrulleros CESAP se diseñó e implementó un programa de promoción de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, que tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida de los adultos jóvenes que participaron. Para poder diseñar dicho programa se realizó un diagnóstico previo de antecedentes de enfermedades crónicas, hábitos incorporados y condición física actual. Una vez caracterizada la población fue posible identificar cada una de las necesidades, tanto del grupo en general como de cada uno de los participantes del programa, se evidenció un gran interés por aprender sobre el buen manejo del tiempo libre y como emplear rutinas que prevengan las enfermedades crónicas no transmisibles de una manera guiada. Estos intereses son parte de las razones por las que dicho programa se vuelve valioso y práctico en la vida cotidiana de las personas y valido dentro del estudio de la educación física.

La OMS en el 2002, publica sobre la prevalencia mundial de inactividad física en los adultos que es del 17% y en el conjunto de las 14 subregiones el 41% de la población realiza actividad física insuficiente. En la región de América más del 50% de la población es sedentaria, siendo una de cada dos personas sedentarias. La OMS estima que cada año mueren alrededor de 32 millones de personas a causa de la inactividad física (García &

González, 2017). La importancia del presente programa radica en que responde a una futura necesidad de mejorar la calidad de vida, disminuye el riesgo de muerte prematura en esta población, promover hábitos deportivos que prevengan las enfermedades crónicas no transmisibles en esta población que presenta dichas características a través del diseño de ejercicios dirigidos conforme a sus necesidades.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta práctica aporta a reducir dichas cifras a nivel local que a su vez suman a la calidad de vida de los jóvenes en el mundo que es así una responsabilidad asumida por los promotores de la educación física que asumen esta tarea como parte de su aporte a la sociedad. Dicho esto los educadores físicos deben abordar más estos temas en diferentes sectores como lo son: las instituciones, clubs, entre otras; donde se pueda concientizar a esta población joven a cuidar el propio cuerpo por medio de la actividad física y una adecuada alimentación.

OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Documentar desde la sistematización de experiencias, la práctica pedagógica en donde se diseñó e implementó un programa de promoción de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en un grupo de adultos jóvenes entre los 18 a 36 años de edad en el centro social agentes patrulleros CESAP, Bogotá D.C.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar un programa de actividad física dirigido a adultos jóvenes, a partir de la identificación de sus necesidades en armonía con la evidencia científica.
- Implementar un programa de actividad física dirigido a adultos jóvenes, a partir de las necesidades de cada uno de los participantes que ingresaron al programa.
- Evaluar la implementación del programa desde una perspectiva sistémica que permita confrontar las debilidades y fortalezas.

ANTECEDENTES

Dentro de los antecedentes internacionales encontrados en relación a la presente sistematización sobre promoción de la actividad física y deportiva y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, se encontró una investigación realizada en la Universidad de Barcelona, por Garrido A (2014), titulada: *La práctica de la actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en la educación primaria*. Este trabajo tuvo como objetivo general valorar si los comportamientos e ideas hacia la educación para la salud que desarrollan los alumnos de primaria guardan relación con los aprendizajes sobre hábitos de práctica física y salud de las clases de educación física recibidas y cuáles son sus pensamientos sobre la enseñanza de la educación física para la salud. En este estudio se puede observar un sólido marco de referencia conceptual sobre la relación actividad física y salud. Es pertinente como antecedente de esta sistematización ya que permite observar la relación entre la teoría de los hábitos saludables y la práctica del ejercicio físico localizado en un grupo poblacional específico (Garrido, 2014). También se puede destacar que esta investigación ayuda a esta sistematización debido a que menciona la educación primaria como un eje principal y los comportamientos que en estas edades se desarrolla como son la importancia de los aprendizajes de hábitos saludables desde la infancia.

También se encontró un estudio del País Vasco, escrito por Ojanguren A. (2018), llamado *Proyecto de promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar para el centro Echaide III de Canarias*, el cual tenía como objetivo central el promover la actividad física y la alimentación sana. Esta propuesta de intervención, promovida por el área educativa, con el fin de lograr la adherencia de hábitos saludables en el ámbito escolar, se planteó a través de sesiones de actividad física y talleres de alimentación saludable, que se llevaron a cabo durante el tiempo de los recreos, en los cursos de 5ª y 6ª de educación primaria del colegio Echeide III. La elección de estos cursos para la propuesta, se debe a que se encuentran entre el rango de edad entre los 8-10 años, el cual se considera el momento idóneo para inculcar los conocimientos y que los niños adquieran estos hábitos de vida y los integren como parte de su vida rutinaria. Esta investigación realiza un aporte muy valioso ya que fue aplicada en una población específica que permitió alcanzar metas y corregir algunas expectativas

propuestas. A su vez se puede observar ejemplos de diseño de programas de actividades físicas que respondan a las características de las poblaciones que se escogió.

En relación con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles se encontró un estudio, llamado *Factores de riesgo de las enfermedades no trasmisibles asociadas a los estilos de vida en comerciantes del mercado manco Cápac de juliaca – 2018* (Pareja, 2019). Esta investigación vincula los hábitos de vida de los comerciantes para detectar y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. En este estudio se observa cómo la falta de ejercicio físico está muy relacionada con la presencia de este tipo de enfermedades que pueden ser prevenibles. Para la investigación es un aporte valioso ya que permite reconocer mejor el marco conceptual sobre las enfermedades crónicas con transmisibles que se han dado como consecuencia de alimentación alta en harinas, azúcares y grasas que afectan la salud. Aunque este estudio se realiza a otro tipo de población es muy valiosa para esta sistematización porque como ya se dijo amplía el marco conceptual frente a las enfermedades crónicas y permite visualizar las causas y los contextos en que estas se desarrollan para poder tenerlas en cuenta.

Otro estudio encontrado, titulado: *Estrategias para el fortalecimiento de hábitos de vida saludables en el Colegio Universidad Libre de la licenciatura en educación básica con énfasis en educación, recreación y deportes* cuyo objetivo principal fue: "Establecer la incidencia de estrategias en niños y niñas de 8 a 10 años de edad del Colegio Universidad Libre", (Lugo,2012) para la adquisición de hábitos de vida saludable. En este estudio se observa la implementación de una propuesta en el colegio en estudiantes de 8 a 10 años basada en el ejercicio físico y la alimentación saludable, luego de cada una de las sesiones realizadas se realizan reflexiones dirigidas a los objetivos planteados y se habla sobre las debilidades y fortalezas para poder construir la propuesta. Este estudio resulta muy valioso para esta investigación ya que orienta la temática relacionada con la promoción de hábitos saludables como lo es la actividad física. En esta investigación se observa con detención el diseño de planes de actividades física y de nutrición a implementar; son visibles los objetivos con cada uno y se describe al final los resultados siendo un buen ejemplo que nos sirve como referencia en esta sistematización a la hora de diseñar planes y evaluar.

Otro estudio encontrado en la base de datos de la universidad Uniminuto ProQuest, titulado: *Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el periodo del recreo en las escuelas* cuyo objetivo principal fue: “Analizar la participación de las escuelas en el programa de mejoramiento del recreo (PMR) en la primavera del año 2011 estuvo asociada a las tasas más altas de actividad física intensa en los niños”(Chin, John J; Ludwig, David, 2014) en este estudio se observa la implementación de diferentes juegos propuestos en la hora de descanso para analizar el número de niños sedentarios, jugando caminando y otros muy activos. Este estudio resulta muy valioso para esta investigación ya que resulta de gran importancia establecer la actividad física en estas edades en edad escolar. Este estudio nos sirve como referencia que la actividad física es fundamental desde la infancia hasta la vejez en la vida del desarrollo humano y en cada una de sus etapas.

Otro estudio encontrado en la base de datos de la universidad Uniminuto ProQuest, titulado: *estudio sobre hábitos saludables de actividad física saludable en niños de educación primaria de Jaén Capital*, cuyo objetivo principal fue: “conocer los hábitos de actividad física saludable en los niños de tercer ciclo de educación primaria, tomando como referencia la población existente en la ciudad de Jaén” (Vallejo, Antonio Pantoja; González, Javier Monitjano, 2012). En este estudio se observa que la participación deportiva y de actividad física en la primaria infancia es importante para crear un hábito, estimular el interés y participación de los niños para así puedan crecer sanos y saludables. Este estudio nos sirve como referencia para nuestra investigación ya que destaca aspectos importantes como es la estimulación en edades tempranas para así lograr un hábito desde la infancia.

MARCO CONCEPTUAL

Para el diseño, implementación y sistematización del programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos jóvenes del centro social agentes patrulleros CESAP, por tanto es importante profundizar a nivel conceptual sobre lo qué es la actividad física, su importancia para la salud y sobre lo que son las enfermedades crónicas no transmisibles, así como su relación con la actividad física con el fin de lograr el objetivo general del programa aquí propuesto.

En primer lugar, la actividad física es definida como “cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, que tiene por resultado un gasto energético.” (Caspersen, Powell y Christenson 1985, citado por Garrido, 2014. p.20).

La importancia de la actividad física y de su promoción radica en los beneficios para la salud de las personas, ya que en los últimos informes de la (OMS) se puede observar como el 5.5% de la población mundial muere a causa de la no actividad física vigorosa (García & Gonzáles, 2017). Esta falta de actividad física trae como consecuencia la presencia de las llamadas enfermedades no transmisibles.

Desde una línea conceptual, la (OMS, 2004.) menciona:

“La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (p.1).

Así mismo, aporta una perspectiva amplia sobre el concepto de actividad física de la siguiente forma:

“Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Además, es de fundamental importancia que la práctica de actividad física sea de cierto nivel de intensidad que rompa un umbral en el cual aumente el flujo sanguíneo, la temperatura corporal, rompa gran cantidad de enlaces energéticos para que tenga un efecto beneficioso para la salud” (p. 7).

Según el instituto National Health (2016), el ejercicio es parte de la actividad física y se desempeña planificándolo y estructurándolo, ejemplos de este son el levantamiento de pesas, las clases de aeróbicos o incluso los deportes de equipo. La actividad física puede

producir efectos positivos en el corazón y los pulmones, además de contener consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física. Este estilo de vida será beneficioso para el corazón siempre y cuando esté acompañado de una alimentación saludable, control de peso, de estrés y dejar vicios como fumar.

El Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100) dice que:

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (OMS, 2006, p.1).

Además, esta misma organización afirma que un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso". (OMS, 2010. p.10).

Esta definición aporta al programa porque brinda claridad respecto a qué es, su importancia y su relación con la salud. También permite que el diseño del programa este sustentando sobre conocimientos que están validados por entidades científicas.

Por otro lado, también es importante abordar sobre las enfermedades crónicas no transmisibles ya que esta son parte del problema que se ha evidenciado en la población escogida y que necesita ser bien conocido y documentado por los expertos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), las enfermedades crónicas no transmisibles (en adelante ECNT), también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. (OMS, 2015)

Las ECNT, se definen como un proceso de evolución prolongada, que no se resuelven espontáneamente y rara vez alcanzan una cura completa, las cuales generan una gran carga social tanto desde el punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación. Tiene una etiología múltiple y con un desarrollo poco predecible presentan múltiples factores de riesgo. (Martínez, 2010).

Varios estudios demuestran ciertas prácticas que aumentan las ECNT, prácticas tales como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de su presencia. Es por esto que la OMS en el año 2013 diseña el “*Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*”, proyecto que aporta una ruta para que la comunidad mundial pueda actuar de forma coordinada y coherente. Allí la que se plantean metas voluntarias, por ejemplo, reducción relativa del 25% en mortalidad prematura dada por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas. (OMS,2013)

Dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran:

Hipertensión Arterial

La Hipertensión Arterial (HTA) se define como una PAS 140 mmHg o una PAD 90 mmHg, según la evidencia se indica, que en pacientes con estos valores de Presión Arterial (PA), las reducciones inducidas por tratamiento farmacológico son beneficiosas. Se utiliza la misma clasificación para jóvenes, adultos de mediana edad y ancianos, mientras que se adoptan otros criterios, basados en percentiles, para niños y adolescentes, ya que no se dispone de datos de estudios de intervención en estos grupos de edad (Bogoya, et 1.2017)

Según Álvarez (2019), las enfermedades hipertensivas fueron responsables del 9,35% (22.476) de los decesos por enfermedades del sistema circulatorio en hombres, el 11,02% (24.941) de los decesos por enfermedades del sistema circulatorio en mujeres, equivaliendo al 4,82% y al 5,34% del total de muertes en el grupo de causas. Las tasas ajustadas tendieron al aumento pasando de 15,99 a 18,72 en hombres y en las mujeres de 15,02 a 15,37 durante el periodo, lo cual se traduce en tasas ajustadas un 17% más altas para el 2012 para los hombres y un 2% más altas para el 2012 para las mujeres, o, lo que es lo mismo, en 2,7

muerter de hombres y 0,3 muerter de mujeres más por cada 100.000 hombres y mujeres. (p.13).

Obesidad

La obesidad implica un aumento 20% del peso corporal ideal , el exceso de peso se puede evaluar calculando el índice de masa corporal (peso corporal en Kg dividido por la talla en metros al cuadrado), casi siempre se debe a una ingesta excesiva ,aunque hay factores genéticos, ambientales y sociales, la regulación final de la ingesta depende de la interacción entre el hambre y la saciedad, modulado por la corteza cerebral, cuando la ingesta energética supera el consumo, este exceso de energía se deposita en el tejido adiposo, si este balance sigue siendo positivo de energía y prolongado se produce la obesidad, esta enfermedad crónica que está asociada con el aumento de la morbilidad y la mortalidad, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, 24 hipertensión, apnea del sueño, los accidentes cerebrovasculares y la discapacidad (Bogoya, et al. 2017).

Las enfermedades crónicas no transmisibles son prevenibles, y a su vez, cuando se presentan pueden ser llevadas con control al punto de garantizar que las personas puedan tener semarsonasn estilo de vida si toman las medidas necesarias, como lo es el caso de implementar la actividad física por todos los beneficios que esta trae para la salud.

Enfermedades respiratorias crónicas

Las Enfermedades respiratorias crónicas pueden afectar diferentes vías respiratorias estás son una enfermedad pulmonar obstructiva crónica y según la organización mundial de la salud “unos 210 millones de personas sufren una EPOC y 3 millones murieron en 2005 por esa causa, lo que representa el 5% del total de fallecimientos a nivel mundial” “la mortalidad regional se estima en un 8% y en un 4% su contribución a la carga total de enfermedades en el 2005”. La OMS indica que para el 2030 estás enfermedades respiratorias crónicas en el año 2030 ocupará el tercer puesto por más causas de muerte”. 10 Abegunde etc al. (2007). 11 Menezes et al. (2008) 12 Ezzati, Vander Horn, Lopez, etc al (2006).

Adulto joven

Una vez se realizó el testeo inicial se identificó 10 participantes que asistieron al centro social agentes patrulleros, estaban interesados en hacer parte de programa de promoción de la actividad física, éstos eran personas que se encontraban entre los 18 y los 36

Nombre Completo	Talla	Peso	Test 1. Escalón (capacidad aerobica máx)	Test 2. Rulier (Resistencia Cardiovascular)	Test 3. Flexibilidad de pie	Test 4. Flexibilidad sentado	Test 5. (Test de Rockport, caminata de una milla)	Test 6. Fuerza de Brazos	Test 7. Resistencia Abdominal
Johana Bautista	1.60	60	(72), (26), (87)	132	si	si	7 min 50 segundos	15	22
Paola A. Calvo	1.62	76	(78), (24), (102)	174	le falta 20 cm	falta 16cm	11 min 33 segundos	7	12
Julian Ibañez	1.80	65	(100), (25), (100)	160	falta 15cm	falta 18 cm	11 min 02 segundos	32	33
Omar Angel	1.90	71	(70), (37), (85)	180	Falta 3cm	si	9 min 10 segundos	57	41
Hector Rodriguez			(73),(26),(88)	140	falta 22 cm	falta 17cm	11 min 40 segundos	20	33
Monica Forero	1.50	43	(77),(26),(100)	162	falta 10 cm	falta 12cm	11 min 12 segundos	12	25
Camilo Osorio	1.68	48	(75),(25),(89)	137	falta 20 cm	falta 8cm	11 min 50 segundos	7	30
David Londoño	1.75	60	(78),(27),(90)	181	si	si	10 min 20 segundos	25	24
Aura Cárdenas	1.60	50	(100),(27),(92)	145	falta 3cm	si	9 min 50 segundos	20	23
Dayana Jimenez			(80),(26),(85)	182	falta 25 cm	falta 18cm	10 min 10 segundos	8	22

años dónde; 7 personas no realizan actividad física y 3 hacen de 1 a 3 horas por semana, 1 estudiante tiene cáncer, 1 sufre de asma, 6 personas son sedentarias activas esto significa no solo que las personas jóvenes están sufriendo de enfermedades crónicas no trasmisibles sino también que se han aumentado en una población que por sus características deberían ser mucho más activas y saludables.

Tabla 1. Test realizados a los participantes que asistieron el primer día.

Según Rodríguez (2018) un adulto joven es toda aquella persona que ha dejado atrás la adolescencia y que todavía no ha entrado en la madurez o adultez inmediata. Son ciertas y muy específicas las características que los identifican en estos rangos de edades los cuales han sido estudiados por la psicología del desarrollo.

A nivel cognitivo sus habilidades tanto físicas y cognitivas ya están totalmente desarrolladas. A nivel corporal los jóvenes se encuentran en el punto álgido de sus capacidades físicas, la fuerza y la resistencia muscular en la más alta de toda nuestra vida y la salud del corazón también es la mejor. Otras áreas como la energía son mayor en esta etapa de la vida, la sexualidad que es una etapa muy importante de la vida de todo ser humano en esta etapa de la vida presenta más fertilidad y potencia, así como la mayoría de las áreas de la vida. (Rodríguez, 2018) Es por esto que esta es una etapa de la vida muy importante a ser aprovechada.

Programas de actividad física

La actividad física al estar involucrada con la salud de las personas debe ser dirigida profesionalmente, por eso existen y se han venido diseñando programas de actividad física que respondan a las necesidades particulares de las personas.

En los estudios revisados por Aguilar et al. (2014), no se define una duración óptima de un programa de intervención, aunque podría existir una relación directa entre el tiempo y el resultado. Esto se expresa en los estudios realizados por Whyte LJ, Gill JM, Cathcart AJ. (2010) donde utilizaron dos semanas para realizar un programa basado en un protocolo Windgate que les permitió encontrar mejoras sobre un grupo de hombres sedentarios:

Hernán J. y Ramírez-Vélez R. utilizaron 8 semanas para mejorar la sensibilidad a la insulina y el perfil lipídico, al igual que Fett CA, Fett WC y Marchini JS (2009), que lo hicieron para mejorar el perfil lipídico, la flexibilidad, la glucosa, la relación cintura-cadera y la presión arterial. Con el mismo tiempo y más sujetos, Wallman K, Plant LA, Rakimov B, et al. (2009) encontraron mejoras significativas en la aptitud cardiovascular y la composición corporal (p. 03).

La actividad física realizada esporádicamente no aporta resultados positivos. Para lograr mejorar los resultados, y por consiguiente una reducción del peso corporal, es necesaria una continuidad en el tiempo; hay que tener en cuenta que la actividad física continuada, como se ha visto anteriormente, provoca mejoras en la síntesis bioquímica, aunque deben de ser lo suficientemente frecuente como para contribuir al desarrollo fisiológico.

Aunque los estudios revisados no declaran con exactitud el tiempo promedio en el que obtienen los mejores resultados, se estima que el tiempo dedicado a la actividad física sistemática debe ser a partir de las dos semanas (Aguilar et al. 2014).

El programa de promoción de actividad física y deportiva implementado en el centro social agentes patrulleros CESAP, se realizó durante 3 meses aproximadamente; dónde se observó que la continuidad es fundamental si la persona quiere obtener un cambio, cada persona tiene un tiempo determinado y un proceso diferente. Así que es importante crear programas que ayuden a las personas en su permanencia y sus objetivos.

EXPERIENCIA METODOLÓGICA

En la presente sistematización de la experiencia se utilizó un enfoque metodológico cualitativo, lo que hace posible decir según Gómez (2011) que ello implica, ante todo, una postura epistemológica a partir de la cual se va a ir construyendo el objeto de investigación. Teniendo en cuenta que el paradigma cualitativo busca comprender e interpretar la realidad más que analizarla y explicarla, en el contexto de la investigación de sistematización de la experiencia, es el que mejor responde a esta expectativa. Eco (1988) dice que cuando el investigador indaga una fuente, intenta entender y darle sentido a lo que dice un autor determinado, mostrando los aspectos originales de su planteamiento.

El método utilizado dentro de este enfoque investigativo cualitativo es el de sistematización de las experiencias. La sistematización de experiencias, Unday (2017) es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. Se concibe la sistematización como la reconstrucción y reflexión analítica de una experiencia mediante la cual se interpreta lo sucedido para comprenderlo; por lo tanto, esta permite obtener conocimientos consistentes y sustentados, comunicarlos, confrontar la experiencia con otras

y con el conocimiento teórico existente, y así contribuir a una acumulación de conocimientos generados desde y para la práctica.

Sistematizar es detenerse, mirar hacia atrás, ver de dónde venimos, qué es lo que hemos hecho, qué errores hemos cometido, cómo los corregimos para orientar el rumbo, y luego generar nuevos conocimientos, producto de la crítica y la autocrítica, que es la dialéctica, para transformar la realidad (Unday,2017)

La siguiente metodología planteada por Hernández Sampieri, Fernández Collados & Baptista Lucio (2006) demuestra un proceso que se realizó en cinco pasos; estos son:

1. Registro de la experiencia.

Primer paso	Segundo paso	Tercer paso	Cuarto paso	Quinto paso
Registro de la experiencia	Preguntas Iniciales	Recuperación del proceso	Reflexión	Puntos de llegada
En este paso se recoge la respectiva información de todo el proceso que se vivió durante la implementación del programa como: encuestas, planeaciones de clases, diarios de campo y resultados de test iniciales y finales.	En este paso se realiza la recolección de información por la cuál se quiere realizar de esta práctica la respectiva sistematización. Se responden preguntas de como se llevó acabo el proceso, el objetivo y las fuentes.	Se trata de hacer una construcción del programa de manera ordena de todo lo vivido, observado y que sucedió dentro de la aplicación del programa a las personas que participaron.	En este paso se observa cuál ha sido el impacto que genera este programa en las personas y se analiza si en verdad sirve para seguir aplicandolo o definitivamente no.	Conclusiones y recomendaciones para los futuros educadores físicos.

Tabla 1. Descripción de los cinco pasos de la experiencia – elaboración propia.

2. Preguntas Iniciales.

Segundo paso		
Preguntas Iniciales		
¿Para qué queremos hacer esta sistematización?	¿Qué experiencias se quiere sistematizar?	¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar?
Para documentar el proceso de práctica en donde se diseñó e implementó un programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en un grupo de adultos jóvenes entre los 18 a 36 años de edad en el club independiente CESAP.	Se quiere sistematizar la vivencia que se evidenció con la implementación del programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos jóvenes que se llevó a cabo en el club independiente CESAP durante un tiempo de 3 meses.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La metodología que se escogió para este tipo de población teniendo en cuenta la adherencia del entorno de cada persona. 2. La vivencia que se dio durante la implementación del programa. 3. Cómo la educación física cambia la perspectiva de cada persona que quiere empezar un estilo de vida saludable.
¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?		¿Qué procedimiento vamos a seguir?
Las fuentes que se utilizaron para sistematizar esta experiencia fueron los diarios de campo; en estos diarios de campo se analiza todas las observaciones, resultados, métodos y actividades que se implementaron en el programa durante un periodo de tiempo en el club independiente CESAP. Estos diarios de campo se encontraron las diferentes observaciones de cada una de las clases implementadas y de qué forma asiste las personas, en qué estado y se miró si cumplió con los objetivos planteados de las clases y a medida de las observaciones se pudo demostrar que estas personas han creado un hábito y cumplido con el objetivo inicial de acuerdo a sus necesidades.		Se inició con un test inicial y test de PARQ: este test se realizó para observar el estado actual de la persona que estaba participando del programa y gracias a los datos iniciales y encuestas planteadas al principio se logró observar algunas de las necesidades de cada persona para empezar a mejorar su estilo de vida.

Tabla 2. Respuestas de diferentes preguntas aplicadas para el paso dos – elaboración propia

¿Qué procedimientos vamos a seguir?

Diseño del programa			
Inicio del programa	Implementación	Evaluación	Sistematización
20 febrero 2021	21/02/2021 hasta el 25 abril 2021	24 y 25 abril 2021	Mayo, Junio, Julio y Agosto

Tabla 3. Diseño y duración del programa – elaboración propia.

Recursos:

-Se disponía de espacios con zona verde al aire libre, instrumentos de gimnasio como: máquinas de fuerza, mancuernas, pesas, caminadora, etc. y piscina semi – Olímpica para las clases de natación.

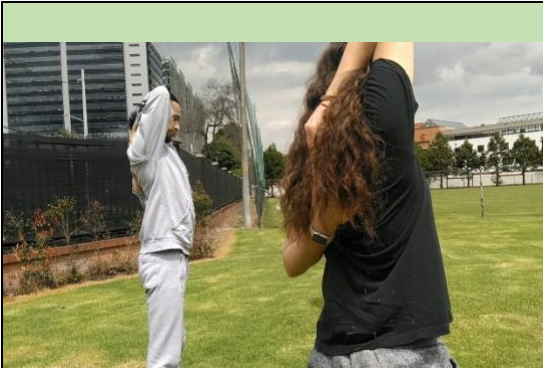


Imagen 1. Fase final – Implementación de estiramientos.

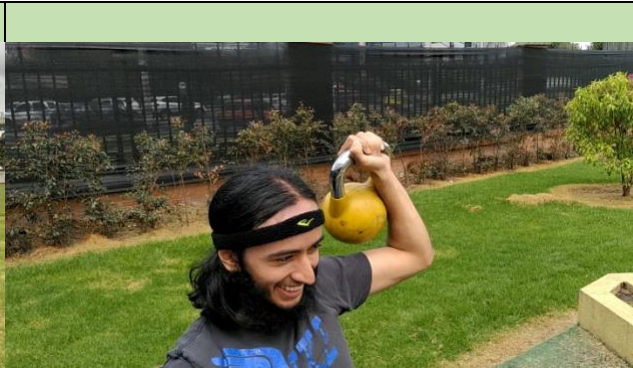


Imagen 2. Fase central – Implementación de fortalecimiento de hombro.



Imagen 3. Fase central - Implementación de entradas desde el partidor en natación.



Imagen 4. Fase central – Implementación de desplazamientos con elemento en natación.

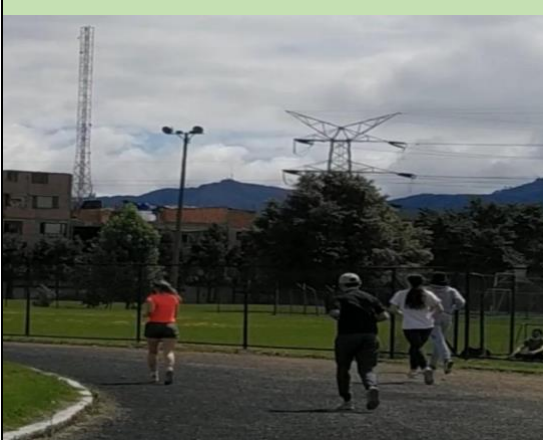


imagen 5. Fase central – implementación de resistencia cardiovascular.



imagen 6. Fase central – fortalecimiento de cuádriceps y glúteos.

Tabla 4. Implementación de evidencias con fotografías del programa

Planeaciones de clase

- Se disponía de planeaciones para cada sesión de clase. A continuación se demuestra una tabla de los temas centrales que se realizaba en cada planeación para implementar la asesoría del día.

Tema e objetivo central	Para realizar una planeación es importante definir primero el tema y el objetivo central de que es lo que se va a enseñar esa sesión de clase para que los estudiantes realicen.
Calentamiento e entrada de calor.	El calentamiento siempre se realizaba con movilidad articular debido a que cuando se realizan movimientos se envían señales al cuerpo para que se preparé a cualquier movimiento físico.
Fase central e desarrollo central.	La fase central siempre se centra en el desarrollo de la clase, está fase siempre es la más larga ya que aquí se cumple el objetivo y tema central de toda la clase.
Fase final e vuelta a la calma.	Esta fase se realiza para que la persona ya después de realizar diferentes ejercicios y demás pueda volver aún estado de calma y relajación muscular.

Tabla 5. Implementación de paso a paso de cada una de las planeaciones realizadas en el programa.

- Se disponía de asesoría personal para el plan alimentario y para la aplicación de diferentes ejercicios de manera virtual según las necesidades.

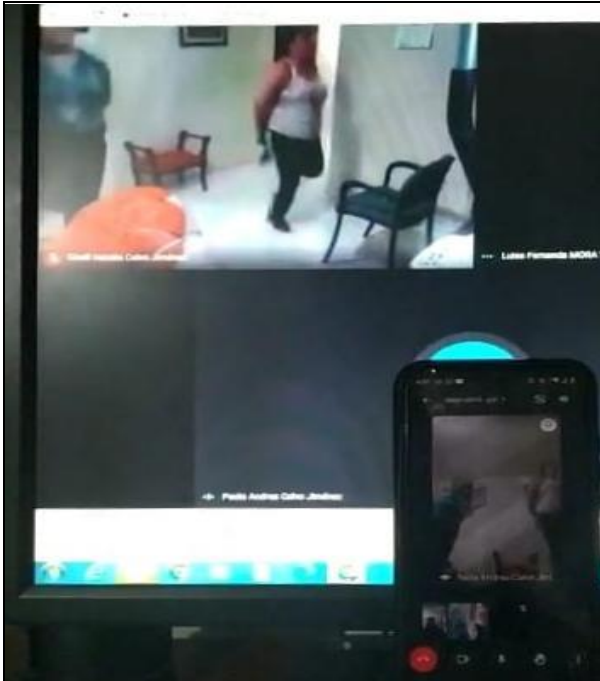


imagen 7. Asesoría personalizada virtual.



imagen 8. Publicidad de clase virtual durante la cuarentena.

Tabla 6. Evidencias del proceso virtual del programa.

DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Contextualización o recorrido general por la experiencia

En un inicio lo principal fue identificar un problema que estuviera relacionado con la actividad física y la salud y que a su vez pudiera involucrar a los profesionales en educación física. La asistencia al centro social agentes patrulleros CESAP permitió luego de un tiempo de observación identificar que varios adultos jóvenes que asistían tenían ciertas características como sobre peso y que estaban buscando mejorar su salud. Al hablar con algunos de ellos y socializar sus intereses y con el conocimiento de la existencia de las enfermedades crónicas no transmisibles se presentó la oportunidad de iniciar con la idea de armar un plan de promoción de la actividad física para la prevención.

Luego empezó la fase de diseño del programa. El programa fue diseñado para adultos jóvenes. Iniciaron doce jóvenes mujeres y hombres de los cuales solo finalizaron el programa dos. Este programa fue diseñado e implementado durante tres meses y se realizó los fines de semana con una duración de una hora y media. Al inicio se hicieron unos test iniciales con una encuesta para obtener la información adecuada y planificar las rutinas de ejercicios conforme a las respuestas dadas por ellos. Los Jóvenes que asistieron tenían entre 18 y 36 años, la mayoría de ellos tenía algo de sobrepeso y no les gustaba realizar ningún tipo de ejercicio físico, algunos manifestaban que los padres los habían puesto en el club ya que pasaban mucho tiempo frente al computador en juegos virtuales que estaba haciendo que sus vidas se volvieran muy sedentarias.

Para iniciar se hizo una sesión de testeo y encuesta, la segunda sesión fue informativa. Donde se mostraron las intenciones del programa y los ejercicios que estaban diseñados. Esto también se presentó al club para pedir el espacio de poder implementar dicho programa. Según iban avanzando en el programa se alternaban las clases entre natación y fortalecimiento en el gym.

Diseño de la experiencia

El programa de promoción de la actividad física y deportiva se diseñó teniendo en cuenta los resultados de las encuestas y el acercamiento que se le hacía a las personas para saber cuáles eran sus intereses y que esperaban del programa. Este programa se diseñó a base de la información que ellos daban y los resultados de los test que se les realizó inicialmente para saber su condición física actual. También el programa se diseñó de acuerdo con el espacio que se contaba como: zonas verdes, piscina, canchas, implementos para hacer el entrenamiento del día y demás. En vista de estas características de los recursos se diseñaba las planeaciones de clases y se hacían según lo que estaba al alcance para ser utilizado y aprovechado por cada uno de los participantes.

Para el diseño de los planes diarios se utilizó el formato de planeación pedagógica de la licenciatura, a continuación, se muestran un de ellos como parte del proceso y los otros aparecerán en los anexos.

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquen		ASIGNATURA: Escenario Laboral		POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adultos jóvenes 20 - 40 años	
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Realizar circuitos que le permitan mejorar la resistencia cardiovascular a los participantes del programa de acondicionamiento.					
TEMA: Resistencia Cardiovascular.			PERIODO: 2021 – 1		
			Materiales:		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.	
Calentamiento: Tiempo: 15 minutos Movilidad Articular (cabeza hasta los pies). 10 minutos de resistencia - Correr alrededor de la cancha de fútbol.	Comando directo	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de movilidad articular y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento.	El emom es un tipo de ejercicio que se utiliza enfocado a la resistencia de la persona que puede durar un tiempo establecido, pero sin descansar.	
Fase Central: Tiempo: 45 Minutos Emom x 10 minutos 1. Saltos de sapito (realiza la sentadilla y da un salto). 2. Payasos. 3. Saltos de sapito.		Estos ejercicios se realizan primero sin peso y luego mientras la persona se va adaptando se le va aumentando el peso.		Estos tipos de ejercicios sirven para realizar entrenamientos tipo Hit y ayudan mucho a la parte de la resistencia.	

<p>4. Payasos.</p> <p>5. Saltos de sapito.</p> <p>6. Payasos.</p> <p>7. Skipping.</p> <p>8. Taloneo.</p> <p>9. Skipping.</p> <p>10. Taloneo.</p> <p>Descanso 2 minutos</p> <p>Emom x 10 minutos</p> <p>1. Elevación de piernas.</p> <p>2. Plancha.</p> <p>3. Elevación de piernas.</p> <p>4. Plancha.</p> <p>5. Elevación de piernas.</p> <p>6. Plancha.</p> <p>7. Elevación de piernas.</p> <p>8. Plancha.</p> <p>9. Elevación de piernas.</p> <p>10. Plancha.</p>				
<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.</p>		<p>El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así misma estira todos sus músculos para no generar algún dolor.</p>	<p>Realizar diferentes estiramientos que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.</p>	

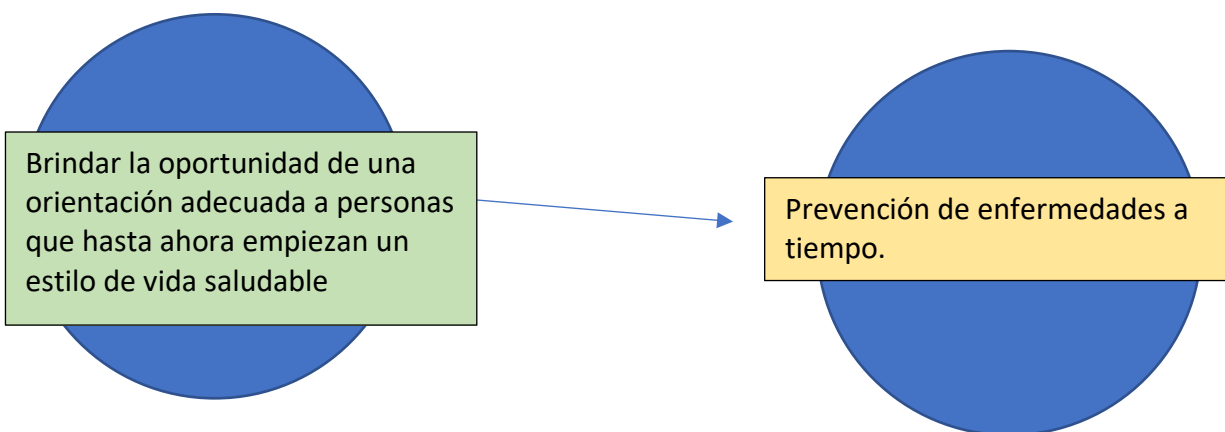
Implementación

Las clases se realizaron los días sábados y domingos, al principio se anotaron 12 personas de las que solo 10 asistieron al club y empezaron con este proceso; las clases se realizaban de acuerdo al objetivo de la planeación del día. Inicialmente se iniciaba con una entrada en calor como lo es: movilidad articular que se utiliza para estimular el cuerpo y más las zonas que se van a trabajar en el entrenamiento del día y así prevenir una futura lesión. Se continuaban con parte central los ejercicios planteados para las zonas como por ejemplo: día de pierna se realizaba sentadillas, zancadas, fortalecimiento de isquiotibiales, gemelos y demás. Estos se hacían con el mismo peso de las personas, ya que inicialmente se les enseñaba la posición adecuada de cada uno de los ejercicios planteados en las rutinas. Por último se realizaban unos estiramientos de los músculos que más se utilizaron; dónde se empezaba en orden desde la cabeza hasta los pies, mediante estos ejercicios las personas iban preguntando sobre la alimentación y diferentes curiosidades que se les presentaba a cada uno para seguir con el proceso.

Nombre Completo	Talla	Peso	Test 1. Escalón (capacidad aeróbica máx)	Test 2. Ruffier (Resistencia Cardiovascular)	Test 3. Flexibilidad de pie	Test 4. Flexibilidad sentado	Test 5. (Test de Rockport, caminata de una milla)	Test 6. Fuerza de Brazos	Test 7. Resistencia Abdominal
Johana Bautista	1.60	60	(72), (26), (87)	132	si	si	7 min 50 segundos	15	22
Paola A. Calvo.	1.62	76	(78), (24), (102)	174	le falta 20 cm	falta 16cm	11 min 33 segundos	7	12
Julian Ibañez	1.80	65	(100), (25), (100)	160	falta 15cm	falta 18 cm	11 min 02 segundos	32	33
Omar Angel	1.90	71	(70), (37), (85)	180	Falta 3cm	si	9 min 10 segundos	57	41
Hector Rodriguez			(73),(26),(88)	140	falta 22 cm	falta 17cm	11 min 40 segundos	20	33
Monica Forero	1.50	43	(77),(26),(100)	162	falta 10 cm	falta 12cm	11 min 12 segundos	12	25
Camilo Osorio	1.68	48	(75),(25),(89)	137	falta 20 cm	falta 8cm	11 min 50 segundos	7	30
David Londoño	1.75	60	(78),(27),(90)	181	si	si	10 min 20 segundos	25	24
Aura Cárdenas	1.60	50	(100),(27),(92)	145	falta 3cm	si	9 min 50 segundos	20	23
Dayana Jimenez			(80),(26),(85)	182	falta 25 cm	falta 18cm	10 min 10 segundos	8	22

Tabla 7. Resultados del test inicial implementado a 10 personas.

Este programa consistió en brindarle la oportunidad a esta población de adultos jóvenes; de aprender a cuidar el cuerpo por medio de la actividad física y el deporte y enseñarles tanto a implementar como a documentarse de una manera adecuada de como tener una vida más saludable desde jóvenes para así poder prevenir todo este tipo de enfermedades crónicas no transmisibles aún largo plazo.



Grafica 1. Demostración de lo que consistía el programa de promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Evaluación del programa

A continuación se utiliza un Dofa para tener una información más detallada acerca del programa de actividad física y deportiva; de esta manera se evaluó este proceso de implementación y que impacto tuvo durante la participación de estas personas.



Estrategias de permanencia

Durante los tres meses que se implementó el programa apareció una variable constante: la deserción. Varios de lo que iniciaron el programa empezaron a faltar, algunos manifestaban ya no tener el tiempo ni la disposición para seguir y otros sin motivo. También es importante tener en cuenta una variante de contexto que afectó el proceso y esta fue la pandemia, ya que las cuarentenas no permitieron seguir con los procesos de maneras adecuadas. Una de las alternativas que se buscaron fue implementar el programa de forma virtual pero no se logró y se siguió evidenciando la deserción.

Solo dos personas lograron finalizar las practica e incluso asistir a los encuentros virtuales. A continuación se evidencia dos gráficas que representan los test que se les aplicó al inicio y al final del programa a dos estudiantes que lograron finalizar.

Nombres completos	Tests	Resultado de referencia			Resultados estudiante		Resultado Final	Observaciones
		Bueno	Regular	Malo	Febrero	Mayo		
Julian Ibañez	Test 1. Escalón.	80 - 100	55 - 79	Menos de 54	100	100	Bueno	
	Test 2. Ruffier	De 1 a 5	5 a 10	Mayor de 15	1,6	1,7	Bueno	
	Test 3. Flexión de pie	Más 5 a 0	1 a 8	15 - 20	15	13	Regular	Mejoró 2cm
	Test 4. Flexión sentada	Más 5 a 0	1 a 8	15 - 20	18	16	Malo	Mejoró 2cm
	Test 5. Rocksport	5	3	1	13, 3	13, 5	Bueno	
	Test 6. Test de fuerza	-	-	-	32	34	Bueno	Mejoró 2
	Test 7. Test de abdomen	45	30	15	33	38	Regular	
Omar Angel	Test 1. Escalón.	80 - 100	55 - 79	Menos de 54	180	70	Regular	
	Test 2. Ruffier	De 1 a 5	5 a 10	Mayor de 15	1,0	1,8	Bueno	
	Test 3. Flexión de pie	Más 5 a 0	1 a 8	15 - 20	10 cm	2 cm	Bueno	
	Test 4. Flexión sentada	Más 5 a 0	1 a 8	15 - 20	0	0	Bueno	
	Test 5. Rocksport	5	3	1	8	8	Bueno	
	Test 6. Test de fuerza	-	-	-	52	57	Bueno	Mejoró 5
	Test 7. Test de abdomen	45	30	15	27	41	Bueno	Mejoró 14

1. Tabla: Esta tabla representa los test que se aplicaron y se tiene como referente los valores ya existentes para saber en qué condiciones se encuentra la persona al aplicar estos ejercicios y si es: bueno, regular o malo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El diseño de programas de actividad física para jóvenes hoy en día juega un papel clave a la hora de procurar la salud y detener la aparición temprana de las enfermedades crónicas no transmisibles dado a los estilos de vida actuales mucho más sedentarios. Un programa de prevención en estas edades puede mejorar tanto la calidad de vida, promover la salud individual y colectiva.

Es importante tener en cuenta que tanto el diseño como la implementación del programa deben estar en una continua evaluación y retroalimentación constante tanto de los referentes conceptuales como de las situaciones que van dando los distintos contextos ya que un buen plan será efectivo si tiene en cuenta todas las dimensiones y variantes que se ponen en juego al ser grupos de personas con ciertas características.

Se deben de pensar estrategias claras y efectivas que procuren la permanencia en el programa ya que en este caso la deserción fue muy evidente por diversos motivos, se puede pensar en que para futuros trabajos tal situación permite un aprendizaje y rediseño de las apuestas y metodologías a tener en cuenta.

Una recomendación para los futuros colegas en cuanto al diseño del programa es que este requiere de paciencia, constancia y estar investigando. Al principio uno tiene una alta perspectiva de todo lo que pueda suceder, pero a medida que avanza el programa se va cambiando la metodología y la forma para que el programa siga mejorando, si en la mitad del programa ya las personas desertaron y quedan muy pocas, hay que evaluar inmediatamente para saber en qué se está fallando y cambiar o direccionar si es necesario.

“aprender de nuestras propias prácticas, fortalecer colectivos, sus identidades, empoderar a los sujetos, hacerlos participes en la toma de decisiones y en la construcción de su propia historia” (Zúñiga, 1995, p2).

Guion del vídeo

1. Nombre de la empresa. Universidad Mlnuto de Dios
2. Título del guión: Promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

3. Formato y duración.

Link: <https://youtu.be/IMXOSy-FI5o>

N. Escena	Vídeo e imagen	Audio	Duración
1.	<ul style="list-style-type: none">- imagen del club independiente CESAP.- imagen del mapa de ubicación del club.-Imágenes de diferentes deportes que ofrece el club.	1. En Bogotá d.c. Se encuentra ubicado el club independiente Cesap aproximadamente por la av. 68 con 26. Este es un club que ofrece diferentes áreas deportivas como lo es fútbol, tenis, baloncesto, patinaje, bolos, natación,etc y este lugar es perfecto para compartir en familia entrenamientos o algunos eventos que este ofrece.	Duración total del video: 4 minutos y 21 segundos.
2.	-Imágen del programa que se realizó.	2. El 21 de febrero del año 2021; se creó un programa sobre la promoción de la actividad física y deportiva para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles dirigido para adultos jóvenes entre las edades de 18 a 36 años de edad. - Este programa se inició con el objetivo de prevenir por medio de la actividad física y deportiva las enfermedades crónicas no transmisibles como lo son: la obesidad, hipertensión arterial, cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas. y ayudar a estas personas a mejorar su calidad de vida.	
3.	-Vídeo de la implementación de los ejercicios que se llevaron a cabo con las personas que participaron.	-Este programa es el único que brinda a la persona participar de clases alternas como lo eran las clases de fortalecimiento los días sábados y las clases de natación los días domingo; donde la persona puede aprovechar al máximo estos escenarios y poder crear un hábito en hacer ejercicio pero por salud.	
4.	- Vídeo de la persona que	Se toma el vídeo de la entrevista que se le aplicó a	

	<p>logró finalizar el programa completo.</p> <p>- Vídeo de la implementación de algunos ejercicios con las demás personas durante el programa.</p>	<p>esta persona acerca de su propia experiencia del programa.</p>	
5	<p>- Se muestra el vídeo de la entrevista que se le realizó a una persona que no continuó con el programa por diferentes temas presentados.</p>	<p>Se le aplicó a esta persona solo una pregunta y esta era ¿por qué dejó de asistir al programa de actividad física y deportiva?.</p> <p>Responde en un vídeo.</p>	
6	<p>Cierre - Vídeo de implementación</p>	<p>Este programa se sistematizó debido a toda la experiencia que se adquirió durante este transcurso de tiempo en este programa, las personas aprendieron, gozaron, empezaron a cambiar sus hábitos por unos más saludables, algunas terminaron, otras no volvieron por diferentes temas y constancia en la realización de actividad física y demás.</p> <p>Este programa nos enseña diferentes análisis para resaltar y en ellos se encuentra la importancia de empezar a participar en un programa como estos y así poder prevenir enfermedades crónicas que cada día se pueden observar más en este tipo de población.</p> <p>Los invito a participar en este programa de promoción de la actividad física y deportiva para que puedan más que tener un excelente estado físico puedan aprender y a cuidarse así mismo empezando por esta oportunidad de participar.</p> <p>Qué esperas.</p>	

REFERENCIAS

- Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluce, J. J., García García, I., & Sánchez López, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>

- Apellaniz, I. (2018) Proyecto de promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar para el centro Echaide III de Canarias” Recuperado de: <https://bit.ly/3yzNcp2>
- FAO, OPS, WFP y UNICEF. (2018). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018. Santiago. Número de páginas (132). Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. En: <https://uni.cf/3AzEEiT>
- García CM & González-Jurado JA. (2017). Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. Rev Panam Salud Publica. 2017;41:e92. En: <https://bit.ly/2XaFPXD>
- Garrido, A. (2014). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: <https://bit.ly/3CpoD0p>
- Gómez, L. (2011). Un espacio para la investigación documental. Obtenido de <https://bit.ly/3iuWj1B>
- Lugo, M. D. (2012) Estrategias para el fortalecimiento de hábitos de vida saludables en el colegio. Universidad Libre.
- Martínez, R.R. (2010). Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. Boletín del observatorio en salud, Vol.3, Num. 4. En: <https://bit.ly/3Aiyckw>
- NIH, (s.f). La actividad física y el corazón. National Heart, Lung and Blood Institute. En: <https://bit.ly/3IHMyCg>

OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#>

OMS (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos, suplemento de la 45a edición. En: <https://bit.ly/3IHHJJa>

OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En:

<https://bit.ly/2VxP6rM>

OMS, (2013). Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades crónicas no transmisibles 2013 -2020 En: <https://bit.ly/3yxh99q>

OMS, (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. En:

<https://bit.ly/3CpDuIn>

OPS, (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington D.C. Organización Panamericana de la Salud.

Disponible en: <https://bit.ly/3yvX4Ap>

OMS (2020). Actividad física. Datos y Cifras. En: <https://bit.ly/37rbbej>

Pareja R. (2019). Factores de riesgo de las enfermedades no trasmisibles asociadas a los estilos de vida en comerciantes del mercado manco capac de Juliaca – 2018.

Recuperado de: <https://bit.ly/3irRIk2>

Sampieri, R., Fernández C., Baptista P. (2014). Metodología de la investigación. 6ª edición.

En: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Yanamango, A., Horna, C., Lizana, V., Ramos, L., (2021). Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del covid-19 en una universidad privada del Perú. Universidad Cayetano Heredia del Perú. En: <https://bit.ly/3fDtFMX>

10 Abegunde et al. (2007). 11 Menezes et al. (2008) 12 Ezzati, Vander Hoorn, Lopez, et al. (2006). Enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo en Argentina: prevalencia y prevención. En: <https://www.econstor.eu/handle/10419/127631>

. Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. Chin, John J; Ludwig, David. American Journal of Public Health; Washington Tomo 104, N.º S2, (Apr 2014): S200-S213.

Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital/Study of Healthy Physical Activity Habits in Children in Primary Education in the City of Jaén

Vallejo, Antonio Pantoja; González, Javier Montijano. Apunts. Educació Física i Esports, Catalan ed.; Barcelona N.º 107, (2012): 13-23.

ANEXOS

Diarios de campo

Fecha	Actividad	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
26/02/21	Valoración Inicial	Aplicar diferentes tests físicos que demuestran la condición física inicial de la población de 18 a 36 años de edad.	Comando directo	Se puede observar que estas personas no habían hecho más de 5 meses ejercicio físico con una duración de 45 minutos. Las personas no tienen conocimientos de cómo realizar un calentamiento, siempre tienden a realizar estiramientos y tienen poca flexibilidad y demás.	Club Independiente Cesap	Durante esta primera clase se puede observar que solo asistieron 10 personas para iniciar el programa de actividad física. El programa dió inicio aplicando diferentes test básicos que ayuden a saber cómo está el estado actual de la persona y así poder saber las necesidades de estas.
27/02/21	Resistencia Física	Realizar diferentes ejercicios de resistencia para la población de 18 a 36 años de edad.	Comando directo	El calentamiento de esta clase fue muy creativo ya que se	Club Independiente Cesap	Las personas lograron realizar todo pero a la persona que le dio

				<p>inició con baile.</p> <p>En esta clase uno de los alumnos que realizó trotando tres vueltas super suave en la cancha 400 metros aprox., le dio mareo.</p> <p>Las personas completaron los ejercicios que se plantearon a su ritmo.</p>		<p>mareo se le había bajado el azúcar debido a que hace más de 6 meses no realizaba actividad física.</p> <p>Para estos casos siempre es necesario tener algo a la mano ya sea un banano, bocadillo o algo con sal.</p> <p>En esta sesión de clase solamente asistieron de las 10 personas que iniciaron 6 personas, las otras personas se les presentó algo previsto.</p>
04/03/21	Fortalecimiento de bíceps, tríceps y espalda	Realizar ejercicios para fortalecer los bíceps, tríceps y trapecio en la	Comando directo	Los ejercicios que se aplicaron se iniciaron explicando	Club Independiente Cesap	En esta clase se puede observar que solo asistió 2

		población de 18 a 36 años.		<p>primero la técnica y luego se les asignaba un peso para que ellos pudieran hacer bien las repeticiones y sin tener alguna lesión.</p> <p>Una de las personas, no pudo realizar algunos ejercicios, tocó modificarlos para que pueda aprender de la mejor manera posible y así aplicarlos.</p>		<p>personas y las otras me habían escrito un día anterior, que se iban de viaje, otros tienen su propio emprendimiento así que el tiempo no lo lograban acomodar.</p> <p>Estas dos personas que asistieron tuvieron la oportunidad de utilizar los implementos del gimnasio y poder realizar completo el entrenamiento del día.</p>
05/03/21	Inmersiones en el agua	Utilizar diferentes ejercicios que le permitan al estudiante realizar una buena inmersión en el agua.	Comando directo	<p>El estudiante realiza ejercicios que le ayudan a mejorar su proceso de inmersión en el agua.</p> <p>La clase se realiza en</p>	Club Independiente Cesap Piscina	Esta clase se realizó de manera personalizada entre semana en las horas de la mañana, la persona ya había venido adquiriendo habilidades

				<p>un escenario específico para llevar a cabo las actividades planteadas por el profesor y así poder cumplir con el objetivo de la clase.</p>		<p>en el medio acuático como: respirar, saltar, desplazamiento, flotación en el medio acuático.</p> <p>Estas clases se realizan para que la persona pueda aprender un nuevo deporte y pueda hacer algo diferente al fortalecimiento y trabajo en el gimnasio.</p>
09/03/21	Circuitos de actividad física en casa	Realizar circuitos de actividad física que le permitan a los estudiantes mantenerse activos desde casa de manera virtual.	Comando directo	<p>Esta clase se realizó de manera virtual ya que dos estudiantes no podían asistir de manera presencial al club para realizar el entreno.</p> <p>Asistieron dos estudiantes donde se les</p>	Club Independiente Cesap	<p>Esta metodología a ayuda mucho para aquellas personas que no tienen disponibilidad suficiente para asistir a los entrenos. A estas personas se les brindó una</p>

				<p>aplicó ejercicios básicos que le ayudarán a activarse y puedan dejar un poco el estrés por el trabajo.</p>		<p>asesoría en la noche durante un tiempo establecido. El profesor le brinda la oportunidad de activarse durante la semana y poder así mismo ayudarlos con su proceso.</p>
11/03/21	Fortalecimiento de bíceps	Aplicar diferentes ejercicios enfocados al fortalecimiento de biceps, triceps y espalda.	Comando directo	<p>Estos ejercicios le sirven a los estudiantes a fortalecer sus bíceps, tríceps y espalda, así aplicando los ejercicios correspondientes guiados por el instructor.</p>	Club Independiente Cesap	<p>Ya en esta sesión de entrenamiento solo asistieron dos personas en el programa de promoción de hábitos deportivos.</p> <p>Estas personas siguen en constante aprendizaje de lo que se debe tener en cuenta para aplicar estos ejercicios durante un entreno.</p>

12/03/21	Fortalecimiento de patada y deslizamientos en agua	Realizar un entrenamiento enfocado en el fortalecimiento en el agua de la patada y fortalecer el deslizamiento en natación.	Comando directo	Los ejercicios en agua se aplican para que las personas puedan desarrollar otras habilidades pero en el medio acuático y así puedan tener otras opciones de realizar ejercicio y no sólo tengan en mente ejercicios en tierra.	Club Independiente Cesap	En el medio acuático lo que más se le dificulta a una persona es aprender a respirar, ya que nos encontramos respirando siempre por una vía nasal y no acostumbramos a utilizar la otra; entonces este cambio es bueno para que el cuerpo pueda aprender de otros medios y así pueda desarrollar otras cosas que no sabían podían hacer.
19/03/21	Resistencia cardiovascular	Realizar circuitos que le permitan mejorar la resistencia cardiovascular a los participantes del programa de acondicionamiento.	Comando directo	Los entrenamientos van variando dependiendo de las necesidades del cuerpo, los entrenos se enfocan	Club Independiente Cesap	El programa continúa con dos personas que han logrado asistir a todos los entrenamientos.

				<p>no solo siempre en la misma rutina sino que realizan entrenamientos diferentes para así motivar a las personas.</p> <p>Las dos personas disfrutaban sus entrenos guiados porque aprenden sobre posiciones adecuadas para así evitar alguna lesión.</p>		<p>ntos, sin embargo la pregunta sería porqué los otros estudiantes no pudieron continuar y tener una vida más saludable y activa.</p>
20/03/21	Desplazamiento y coordinación en el agua	Realizar ejercicios que le permitan al estudiante experimentar movimientos diferentes en el agua.	Comando directo	<p>Los ejercicios aplicados en el agua le ayudan al estudiante a mejorar su postura corporal, mejorar su coordinación y demás.</p> <p>La natación es un deporte que además de ser</p>	Club independiente Cesap	<p>Esta clase de natación les gusta bastante porque fue algo diferente que se les aplicó para el entreno del día.</p> <p>Se puede observar que varias clases ayudan mucho y</p>

				competitivo también puede ser terapéutico y además muy beneficioso para el cuerpo desde muy temprana edad hasta la edad de adulto mayor.		más a las personas que estan empezando con una vida más saludable.
--	--	--	--	--	--	--

Planeaciones

Planeación 1.

**FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD**

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Joven adulto 33 años
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Aplicar ejercicios que le permitan al estudiante a mejorar el desplazamiento ventral y dorsal		
TEMA: Desplazamientos ventral y dorsal	PERIODO: 2021 - 1	
	Materiales: tabla, pull y piscina	

ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
<p>Calentamiento: Tiempo: 8 minutos</p> <p>50 metros Astronautas</p> <p>50 metros Inmersiones</p>	Comando Directo	El estudiante deberá realizar los ejercicios para así poder avanzar al siguiente nivel en natación.	Reforzar el desplazamiento por medio de diferentes ejercicios.	
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>100 metros Desplazamiento dorsal sin apoyo.</p> <p>100 metros de desplazamiento ventral sin apoyo.</p> <p>100 metros desplazamiento patada con apoyo (cara afuera).</p> <p>100 metros Desplazamiento lateral con apoyo.</p> <p>50 metros desplazamiento sin apoyo.</p>		El estudiante se adapta con estos ejercicios de manera más espontánea y demuestra una fluidez en el transcurso del recorrido.		
<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Realizar estiramientos desde los pies hasta la cabeza o de manera contraria.</p>				Los estiramientos sirven para ayudar a relajar los músculos de tal forma le permiten al estudiante seguir con su proceso.
<p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA</p> <p>Luisa Mora Y.</p>	<p>FIRMA DE QUIEN RECIBE:</p> <p>Ana Collazos</p>	<p>FECHA DE ENTREGA:</p> <p>07 de Abril 2021</p>		

Planeación 2

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,

RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén		ASIGNATURA: Escenario Laboral		POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adulto Joven 33 años - Categoría Adaptación	
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Realizar ejercicios que le ayuden a mejorar las bases que tiene la persona de la flotación ventral y dorsal.					
TEMA: Fortalecimiento de Flotación Ventral y Dorsal			PERIODO: 2021 - 1		
			Materiales: Pull Buoy, Tabla de natación, piscina, gusanito.		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.	
Calentamiento: Tiempo: 8 minutos 5 Repeticiones Control respiratorio en el puesto. 5 Repeticiones El estudiante se logrará sentar en el piso y controlar la respiración por varios segundos hasta botar todo el aire obtenido antes de sentarse y que el agua le tapara el cuerpo.	La estrategia de enseñanza que se va a utilizar es por medio del comando directo.	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de natación y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento.	Estos ejercicios sirven para mejorar el control respiratorio en la persona que hasta ahora empieza a nadar.	

<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>50 metros</p> <p>Se realiza flotación dorsal cuenta 5 segundos y el estudiante tratará de sentarse y así tener una buena posición para generar confianza a la hora de realizar la flotación. Hace este ejercicio y va avanzando hasta lograr 50 metros de recorrido en la piscina.</p> <p style="text-align: center;">2 Rondas 6 Repeticiones</p> <p>El estudiante realiza flotación dorsal y cuando suene el silbato el estudiante deberá cambiar a flotación ventral y así sucesivamente hasta terminar el ejercicio.</p> <p>100 metros</p> <p>Flotación y movimiento simultáneo de brazos</p> <p>El estudiante empieza con flotación y luego realiza un movimiento simultáneo con los brazos sin mover las piernas y vuelve y queda en la misma posición inicial.</p>		<p>- El estudiante muestra entusiasmo por aprender a manejar el control respiratorio.</p> <p>- El estudiante seguirá practicando los ejercicios aprendidos para poder tener una mejor resistencia y control en el agua.</p>	<p>- Mejorar la posición del cuerpo a la hora de realizar los ejercicios de flotación.</p> <p>- Mejorar el control respiratorio y hacer parte este de un buen manejo del cuerpo.</p>	<p>- El pull Buoy se utiliza en el ejercicio para que el estudiante se lo ponga en medio de las piernas y este puede ayudar al cuerpo a sostener una mejor postura a la hora de realizar los ejercicios de flotación.</p>
<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p>		<p>El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento</p>	<p>Realizar diferentes estiramientos que le permitan al</p>	<p>En la natación la mayoría de personas no estira porque el tiempo se acaba,</p>

Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.		aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.	estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.	tienen que salir corriendo al trabajo, etc.
FIRMA DE QUIEN ENTREGA Luisa Mora Y.	FIRMA DE QUIEN RECIBE: Ana Collazos	FECHA DE ENTREGA: 10 de Marzo 2021		

Planeación 3.

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral		POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adultos jóvenes 20 - 40 años	
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Realizar circuitos que le permitan mejorar la resistencia cardiovascular a los participantes del programa de acondicionamiento.				
TEMA: Resistencia Cardiovascular.		PERIODO: 2021 - 1		
		Materiales:		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
Calentamiento: Tiempo: 15 minutos Movilidad Articular (cabeza hasta los pies).	Comando directo	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de movilidad articular y así	El emom es un tipo de ejercicio que se utiliza enfocado a la resistencia de la persona que puede durar un tiempo establecido pero sin descansar.

<p>10 minutos de resistencia - Correr alrededor de la cancha de fútbol.</p>		<p>mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.</p>	<p>no generar ninguna lesión durante el entrenamiento</p>	
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>Emom x 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos de sapito (realiza la sentadilla y da un salto). 2. Payasos. 3. Saltos de sapito. 4. Payasos. 5. Saltos de sapito. 6. Payasos. 7. Skipping. 8. Taloneo. 9. Skipping. 10. Taloneo. <p>Descanso 2 minutos</p> <p>Emom x 10 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevación de piernas. 2. Plancha. 3. Elevación de piernas. 4. Plancha. 5. Elevación de piernas. 6. Plancha. 7. Elevación de piernas. 8. Plancha. 9. Elevación de piernas. 		<p>Estos ejercicios se realizan primero sin peso y luego mientras la persona se va adaptando se le va aumentando el peso.</p>		<p>Estos tipos de ejercicios sirven para realizar entrenamientos tipo Hit y ayudan mucho a la parte de la resistencia.</p>

10. Plancha.				
Vuelta a la Calma Tiempo: 7 minutos Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.		El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.	Realizar diferentes estiramiento que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.	
FIRMA DE QUIEN ENTREGA Luisa Mora Y.	FIRMA DE QUIEN RECIBE: Ana Collazos	FECHA DE ENTREGA: 19de Marzo 2021		

Planeación 4.

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adulto Joven 35 a 40 años
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Realizar circuitos de actividad física que le permitan a los estudiantes mantenerse activos desde casa de manera virtual.		
TEMA: Circuitos de actividad física - Resistencia	PERIODO: 2021 - 1	
	Materiales: Silla	


ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
<p>Calentamiento: Tiempo: 8 minutos</p> <p>Se inicia con una movilidad articular, que le permita a las personas estimular los músculos que más se van a utilizar durante el entrenamiento en casa.</p> <p>Se empieza primero desde la cabeza hasta los pies o de manera contraria.</p>	<p>La estrategia de enseñanza que se va a utilizar es por medio del comando directo.</p>	<p>El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.</p>	<p>Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de movilidad articular y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento</p>	<p>La movilidad articular sirve mucho para la prevención de lesiones y esta movilidad se debe enseñar iniciando ya que las personas que hasta ahorita están empezando hacer ejercicio tengan menos riesgo de alguna lesión por un mal movimiento generado.</p>
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>4 Rondas x 10 Repeticionesç (Descanso 10 segundos)</p> <p>El estudiante empieza realizando Jumpings o también llamados saltos de payasos.</p> <p>4 Rondas x 10 Rep. (Descanso 10 segundos) Taloneo</p> <p>4 Rondas x 10 Rep (Descanso 10 segundos)</p> <p>Skipping</p> <p>4 Rondas x 10 Rep (Descanso 10 segundos)</p> <p>Salto de sapito (si la persona no puede realizar el salto, se le recomienda que lo haga despacio y soló toca el piso y extiende los brazos arriba suave).</p>		<p>Estos ejercicios son para personas que hasta ahora están empezando, no se le aplican tantas series por su condición física inicial y porque el cuerpo no esta todavía adaptado.</p>	<p>Los estudiantes si lo realizan constante durante la semana al menos 3 veces pueden llegar a adaptar el cuerpo de ellos para así poder notar una mejoría.</p>	

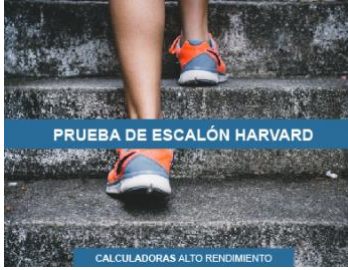
<p>4 Rondas x 10 Rep (Descanso 10 segundos)</p> <p>Sentadilla controladas (la persona tratará de sentarse en la silla para que aprenda primero la posición de las piernas y luego la posición de la espalda).</p> <p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.</p>		<p>El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.</p>	<p>Realizar diferentes estiramiento que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.</p>	<p>En la mayoría de casos el estiramiento para algunas personas no es esencial así que estos ejercicios le ayudarán a estas personas a informarse acerca de cómo estirar y el porque se realiza.</p>
<p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA</p> <p>Luisa Mora Y.</p>	<p>FIRMA DE QUIEN RECIBE:</p> <p>Ana Collazos</p>	<p>FECHA DE ENTREGA:</p> <p>09 de Marzo 2021</p>		

Planeación 5.

**FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD**

<p>Docente en formación:</p> <p>Luisa Fernanda Mora Yanquén</p>	<p>ASIGNATURA: Escenario Laboral</p>	<p>POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES:</p> <p>18 a 36 años de edad</p>
<p>OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:</p> <p>Aplicar diferentes test físicos que demuestren la condición física inicial de la población de 18 a 36 años de edad.</p>		
<p>TEMA:</p> <p>Valoración Inicial</p>	<p>PERIODO: 2021 - 1</p> <hr/> <p>Materiales: Silla, Caminadora de ejercicio, escalera y regla.</p>	

ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
<p>Calentamiento: Tiempo: 8 minutos</p> <p>Se realiza movilidad articular desde los pies a la cabeza con sus respectivas series y repeticiones.</p>  <p>Series de ejercicios de calentamiento</p> <p>TRONCO</p> <p>CUELLO</p> <p>EXTREMIDAD INFERIOR</p>	<p>La estrategia de enseñanza que se va a utilizar es por medio del comando directo.</p> <p>Estas valoraciones iniciales sirven para saber la condición física de las personas, se utiliza el comando directo para guiar a la persona y de esta manera demostrar cómo se realiza el ejercicio correcto y así evitar una pronta lesión.</p>	<p>El estudiante aporta el tiempo y inicia con motivación para empezar una vida saludable y así poder mejorar su salud.</p>	<p>Preparar el cuerpo con ejercicios básicos; teniendo en cuenta que son personas sedentarias y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento .</p>	<p>Los test de valoración inicial se conocen como el ParQ que es medir la capacidad física de las personas y por medio de esos resultados se puede iniciar un proceso con cada persona según esos resultados .</p>
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>TEST DEL ESCALÓN (CAPACIDAD AERÓBICA MAX)</p> <p>El tiempo del test es de 5 minutos donde la persona se ubica de frente de un escalón y el ritmo con el que empezó tiene que mantenerlo hasta completar los 5 minutos.</p>		<p>El estudiante demuestra disposición para realizar los diferentes test físicos, aprende de qué forma aplicarlo y ponerlo en práctica y así ir tomando las recomendaciones que se le sugiere a medida que realizando ejercicio físico.</p>	<p>- Mejorar la posición de los ejercicios y enseñarle a las personas de qué forma los pueden realizar y así no realizar un mal movimiento.</p>	<p>- Los elementos que se utilizan no son tan indispensables porque si no se tiene material de igual manera se puede seguir entrenando y llevar a cabo la clase.</p>



TEST PARA LA VALORAR LA MOVILIDAD DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO

Evaluar la flexibilidad de de los músculos de rotación internos y externos del húmero y la movilidad de la cintura escapular



Movilidad limitada

Buena movilidad

TEST DE FLEXIBILIDAD

En posición de pie, dobla la espalda para intentar tocar con las manos la punta de los dedos de tus pies. Si te faltan 5 cm para llegar, sufres el síndrome de forma moderada, por el contrario, si te faltan entre 6 y 16 cm, el acortamiento es bastante alto -DE PIE-



Vuelta a la Calma

Tiempo: 7 minutos

Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.

El estudiante termina la clase y se va con la satisfacción de iniciar con su estilo de vida saludable y su motivación comienza en el querer cambiar.

Realizar diferentes estiramientos que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.

Las personas que hasta ahora empiezan un estilo de vida saludable es importante enseñarle a estirar para que así puedan tener una pronta recuperación y puedan seguir con la constancia de seguir realizando ejercicio físico.

FIRMA DE QUIEN ENTREGA

Luisa Mora Y.

FIRMA DE QUIEN RECIBE:

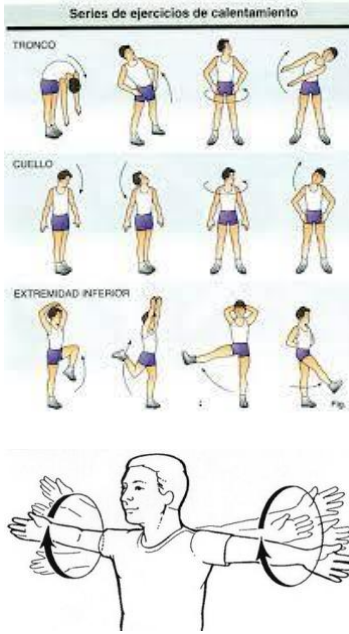
Ana Collazos

FECHA DE ENTREGA:

26 de Febrero 2021

Planeación 6

**FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD**

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: 18 a 36 años de edad		
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Realizar diferentes ejercicios de resistencia para la población de 18 a 36 años.				
TEMA: Resistencia Física		PERIODO: 2021 - 1		
		Materiales: Pista de atletismo, cronómetro y zona verde.		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
<p>Calentamiento: Tiempo: 8 minutos</p> <p>Se realiza movilidad articular desde los pies a la cabeza con sus respectivas series y repeticiones.</p>  <p>Series de ejercicios de calentamiento</p> <p>TRONCO</p> <p>CUELLO</p> <p>EXTREMIDAD INFERIOR</p>	<p>La estrategia de enseñanza que se va a utilizar es por medio del comando directo.</p> <p>En estos ejercicios se le enseña al grupo de personas la forma de cómo se debe realizar los ejercicios y para esto se le explica a las personas con ejemplos para que ellos lo puedan llevar a cabo y así poder corregir la postura de cada una.</p>	<p>El estudiante aporta el tiempo para seguir realizando ejercicio y para que el cuerpo se pueda adaptar en un periodo de tiempo.</p>	<p>Preparar el cuerpo con ejercicios básicos; teniendo en cuenta que son personas sedentarias y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento</p>	<p>Los ejercicios de resistencia son muy buenos para las personas que están empezando para poder ir aumentando su capacidad física implementando diferentes tiempos y diferentes velocidades para un buen proceso de adaptación.</p>

Fase Central:

Tiempo: 45 Minutos

TEST DEL ESCALÓN
(CAPACIDAD AERÓBICA MAX)

El tiempo del test es de 5 minutos donde la persona se ubica de frente de un escalón y el ritmo con el que empezó tiene que mantenerlo hasta completar los 5 minutos.



TEST PARA LA VALORAR LA MOVILIDAD DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO

Evaluar la flexibilidad de de los músculos de rotación internos y externos del húmero y la movilidad de la cintura escapular



Movilidad limitada

Buena movilidad

TEST DE FLEXIBILIDAD

En posición de pie, dobla la espalda para intentar

El estudiante demuestra disposición para realizar los diferentes test físicos, aprende de qué forma aplicarlo y ponerlo en práctica y así ir tomando las recomendaciones que se les sugiere a medida que realizando ejercicio físico.

- Mejorar la posición de los ejercicios y enseñarle a las personas de qué forma los pueden realizar y así no realizar un mal movimiento.

- Los elementos que se utilizan no son tan indispensables porque si no se tiene material de igual manera se puede seguir entrenando y llevar a cabo la clase.

tocar con las manos la punta de los dedos de tus pies. Si te faltan 5 cm para llegar, sufres el síndrome de forma moderada, por el contrario, si te faltan entre 6 y 16 cm, el acortamiento es bastante alto -DE PIE-



Vuelta a la Calma

Tiempo: 7 minutos

Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.

El estudiante termina la clase y se va con la satisfacción de iniciar con su estilo de vida saludable y su motivación comienza en el querer cambiar.

Realizar diferentes estiramientos que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.

Las personas que hasta ahora empiezan un estilo de vida saludable es importante enseñarle a estirar para que así puedan tener una pronta recuperación y puedan seguir con la constancia de seguir realizando ejercicio físico.

FIRMA DE QUIEN ENTREGA Luisa Mora Y.	FIRMA DE QUIEN RECIBE: Ana Collazos	FECHA DE ENTREGA: 27 de Febrero 2021
--	---	--

Planeación 7.

**FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD**

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: J Adulto Joven 33 años - Categoría Adaptación		
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Aplicar diferentes ejercicios que le permitan mejorar la posición del cuerpo para lograr una buena postura en flotación ventral y dorsal.				
TEMA: Flotación Ventral y Dorsal		PERIODO: 2021 - 1		
		Materiales: Pull Buoy, Tabla de natación, piscina, gusanito.		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
Calentamiento: Tiempo: 8 minutos - 50 metros de astronautas (Este ejercicio consiste en saltar y sentarse) - 5 Rondas x 10 repeticiones control respiratorio	La estrategia de enseñanza que se va a utilizar es por medio del comando directo. En natación esta estrategia de enseñanza es la	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de natación y así no generar ninguna lesión durante el	Estos ejercicios sirven para mejorar el control respiratorio en la persona que hasta ahora empieza a nadar.



que más se utiliza; ya que el estudiante en este caso nivel avanzado está perfeccionando su técnica de la brazada de crol.

Si fuera en un nivel más básico y fuera dictado para niños el profesor debe tomar el control ya que cualquier movimiento puede el niño tomar agua y así generar un trauma por el agua.

Fase Central:

Tiempo: 45 Minutos

5 Rondas x 10 segundos

- El estudiante deberá coger el borde de la piscina e intentar estirar los brazos totalmente, las piernas también van totalmente estiradas y tratará de sostenerse durante 10 segundos.



5 Rondas x 10 segundos

- El estudiante se pondrá el pullboy en medio de las piernas y tratará de realizar la flotación primero de manera dorsal y luego en posición ventral.

5 Rondas x 10 segundos

El estudiante tratará de realizar la flotación ventral y dorsal pero esta vez sin elemento en medio de las piernas.

entrenamiento

- El estudiante muestra entusiasmo por aprender a manejar el control respiratorio.

- El estudiante seguirá practicando los ejercicios aprendidos para poder tener una mejor resistencia y control en el agua.

- Mejorar la posición del cuerpo a la hora de realizar los ejercicios de flotación.
- Mejorar el control respiratorio y hacer parte este de un buen manejo del cuerpo.

- El pull Buoy se utiliza en el ejercicio para que el estudiante se lo ponga en medio de las piernas y este puede ayudar al cuerpo a sostener una mejor postura a la hora de realizar los ejercicios de flotación.

<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.</p>		<p>El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.</p>	<p>Realizar diferentes estiramiento que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.</p>	<p>En la natación la mayoría de personas no estira porque el tiempo se acaba, tienen que salir corriendo al trabajo, etc.</p>
<p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA</p> <p>Luisa Mora Y.</p>	<p>FIRMA DE QUIEN RECIBE:</p> <p>Ana Collazos</p>	<p>FECHA DE ENTREGA:</p> <p>01 de Marzo 2021</p>		

Planeación 8.

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

<p>Docente en formación:</p> <p>Luisa Fernanda Mora Yanquén</p>	<p>ASIGNATURA: Escenario Laboral</p>	<p>POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES:</p> <p>Adultos jóvenes 20 - 40 años</p>		
<p>OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:</p> <p>Realizar un entrenamiento en el agua para las personas que estan participando del programa de actividad física.</p>				
<p>TEMA:</p> <p>Fortalecimiento de patada y desplazamientos</p>		<p>PERIODO: 2021 - 1</p> <p>Materiales: Tabla, piscina, pull buoys</p>		
<p>ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS</p>	<p>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA</p>	<p>EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE</p>	<p>OBJETIVO DE LAS ACCIONES.</p>	<p>REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.</p>

<p>Calentamiento: Tiempo: 8 minutos</p> <p>10 Repeticiones de respiración - Control respiratorio.</p> <p>50 metros delfines.</p> <p>50 metros perrito.</p>	<p>Comando directo</p>	<p>El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.</p>	<p>Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de movilidad articular y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento</p>	<p>Estos ejercicios le van a permitir calentar los músculos en el agua antes de la fase central ya que este le permitirá adaptarse y tener una mejor movilidad y fluidez en el agua.</p>
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>50 metros perrito.</p> <p>100 metros de desplazamiento con tabla sólo enfocado a la patada.</p> <p>50 metros perrito</p> <p>100 metros de desplazamiento con tabla (respiro cada 3 veces)</p>		<p>Estos ejercicios se realizan para ganar resistencia y fuerza en la patada y así poder avanzar más rápido.</p>		
<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.</p>		<p>El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.</p>	<p>Realizar diferentes estiramientos que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.</p>	
<p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA</p> <p>Luisa Mora Y.</p>	<p>FIRMA DE QUIEN RECIBE:</p> <p>Ana Collazos</p>	<p>FECHA DE ENTREGA:</p> <p>12 de Marzo 2021</p>		

Planeación 9.

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén		ASIGNATURA: Escenario Laboral		POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adultos jóvenes 20 - 40 años	
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Aplicar diferentes ejercicios enfocados al fortalecimiento de biceps, triceps y espalda.					
TEMA: Fortalecimiento de Brazos			PERIODO: 2021 - 1		
			Materiales:		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.	
Calentamiento: Tiempo: 8 minutos Emom x 8 Minutos 1. Saltos de payasos. 2. Plancha con los brazos estirados. 3. Saltos de payasos. 4. Plancha con los brazos estirados. 5. Saltos de payasos. 6. Plancha con los brazos estirados. 7. Saltos de payasos. 8. Plancha con los brazos estirados.	Comando directo	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de movilidad articular y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento.	El emom es un tipo de ejercicio que se utiliza enfocado a la resistencia de la persona que puede durar un tiempo establecido pero sin descansar.	
Fase Central: Tiempo: 45 Minutos . 3 Rondas x 15 Repeticiones			Estos ejercicios se realizan primero sin peso y luego mientras la persona se va adaptando se le va aumentando el peso.		

Biceps con mancuerna o banda elástica. Triceps - Realizar fondos. Flexiones de pecho Fortalecimiento de brazos				
Vuelta a la Calma Tiempo: 7 minutos Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.		El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.	Realizar diferentes estiramiento que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.	
FIRMA DE QUIEN ENTREGA Luisa Mora Y.	FIRMA DE QUIEN RECIBE: Ana Collazos	FECHA DE ENTREGA: 11 de Marzo 2021		

Planeación 10

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adultos jóvenes 20 - 40 años
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Realizar ejercicios que le permitan al estudiante experimentar movimientos diferentes en el agua.		
TEMA:	PERIODO: 2021 - 1	

Desplazamiento y Coordinación en el agua.		Materiales: Piscina		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
<p>Calentamiento: Tiempo: 8 minutos</p> <p>50 metros - Flechita boca abajo.</p> <p>50 metros - Flechita boca arriba.</p> <p>50 metros - Delfines inmersiones.</p>	Comando directo	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de movilidad articular y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento.	
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>100 metros de movimiento simultáneo y patada alterna (ventral).</p> <p>100 metros movimiento simultáneo y patada boca abajo (dorsal).</p> <p>100 metros movimientos alternos lateral - ventral - dorsal.</p>		Estos ejercicios le permitirán al estudiante a realizar coordinación con diferentes segmentos corporales del cuerpo en el agua.		Estos ejercicios en natación son muy buenos ya que le permiten al estudiante a desarrollar otras habilidades al estudiante.
<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.</p>		El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así mismo estira todos sus músculos para	Realizar diferentes estiramiento que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar sus músculos y tendones.	

		no generar algún dolor.		
FIRMA DE QUIEN ENTREGA Luisa Mora Y.	FIRMA DE QUIEN RECIBE: Ana Collazos	FECHA DE ENTREGA: 20 de Marzo 2021		

Planeación 11

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

Docente en formación: Luisa Fernanda Mora Yanquén	ASIGNATURA: Escenario Laboral	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Adulto Joven 33 años - Categoría Adaptación		
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: utilizar diferentes ejercicios que le permitan al estudiante una buena inmersión en el agua				
TEMA: Inmersiones en el agua		PERIODO: 2021 - 1		
		Materiales: Aro, disco sumergible y aletas.		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
Calentamiento: Tiempo: 8 minutos - 50 metros de astronautas (Este ejercicio consiste en saltar y sentarse) - 50 metros de delfines	La estrategia de enseñanza que se va a utilizar es por medio del comando directo.	El estudiante muestra fluidez y entusiasmo al realizar ejercicios para así poder mandar una señal al cuerpo de qué va a entrenar.	Preparar el cuerpo con ejercicios básicos de natación y así no generar ninguna lesión durante el entrenamiento.	Estos ejercicios sirven para mejorar el control respiratorio de la persona y a tener más confianza de sí mismo en la parte onda.

<p>(Este ejercicio consiste en que la persona realiza la posición de flecha y con el impulso salta y se sumerge hasta tocar el pecho con el piso).</p>				
<p>Fase Central: Tiempo: 45 Minutos</p> <p>Enseñanza de la técnica de inmersión.</p> <p>10 Rondas</p> <p>El estudiante deberá realizar un pequeño salto hacia arriba con las manos totalmente extendidas, luego ese impulso que trae consigo lo lleva directamente hasta toca el piso.</p> <p>10 Rondas</p> <p>El estudiante ubicará un aro enfrente de él. se coloca este a una distancia de 1 metro aproximadamente.</p> <p>El estudiante salta con los brazos y piernas deberán estar totalmente extendidas para poder tomar un muy buen impulso y así mismo el estudiante deberá pasar por la mitad del aro hasta tocar el piso.</p> <p>(este ejercicio sirve para mejorar la posición de la entrada del cuerpo al agua, ayuda a tener un punto fijo y este poder mejorar).</p>		<ul style="list-style-type: none"> - El estudiante muestra entusiasmo por aprender a manejar el control respiratorio. - El estudiante seguirá practicando los ejercicios aprendidos para poder tener una inmersión mejor y poder alcanzar objetos que se encuentran al fondo de la piscina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la posición del cuerpo a la hora de realizar inmersión en la profundidad. - Mejorar el control respiratorio y hacer parte de un buen manejo del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - El aro se utiliza para que el estudiante tenga un punto fijo para poder realizar de manera correcta la inmersión.
<p>Vuelta a la Calma</p> <p>Tiempo: 7 minutos</p> <p>Se realiza un estiramiento de los músculos que más se utilizó durante el entrenamiento. Estos se</p>		<p>El estudiante muestra entusiasmo porque en el entrenamiento aprendió diferentes conocimientos para su mejora del nado y así</p>	<p>Realizar diferentes estiramiento que le permitan al estudiante volver a su estado habitual y así poder relajar</p>	<p>En la natación la mayoría de personas no estira porque el tiempo se acaba, tienen que salir corriendo al trabajo, etc.</p>

pueden realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza.		mismo estira todos sus músculos para no generar algún dolor.	sus músculos y tendones.	
FIRMA DE QUIEN ENTREGA Luisa Mora Y.	FIRMA DE QUIEN RECIBE: Ana Collazos	FECHA DE ENTREGA: 08 de Marzo 2021		

Formato de ingreso al programa

TEST DEL ESCALÓN CAPACIDAD AERÓBICA MAX)			
30 CICLOS*MIN DURANTE 5 MIN			EXCELENTE: MAS DE 90 BUENO: 80-90
E.C 1'DESPUES			MODERADO: 55-79
E.C 1'			MALO: MENOS DE 54
E.C 1'			
30000/(T1+T2+T3)	#ERROR!	RESULTADO:	

TEST DE MOVILIDAD ARTICULAR							
TEST SEAT AND REACH							
El objetivo de esta prueba de flexibilidad es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla				RESULTADO:			
	SUPERIOR	EXCELENTE	BUENA	PROMEDIO	DEFICIENTE	POBRE	MUY POBRE
HOMBRE	MAS 27	27 A 17	16 A 6	5 A 0	MENOS DE 1 A 8	9 A 19	20
MUJER	MAS 30	30 A 21	20 A 11	10 A 1	0 A MENOS 7	8 A 14	15

TEST DE ACORTAMIENTO Y DESEQUILIBRIOS MÚSCULARES	
¡Finalidad: Evaluar tu movilidad y si los flexores de la cadera se encuentran acortados o no, este acortamiento resta movilidad de la articulación de cadera con el fémur.	RESULTADO:

SINDROME ACORTAMIENTO ISQUIOTIBIAL	
TEST 1	
para llegar, sufres el síndrome de forma moderada, por el contrario, si te faltan entre 0 y 10 cm, el acortamiento es bastante alto -DE PIE-	RESULTADO:
TEST 2	
de los pies. Si tus isquiotibiales están perfectamente, podrías tocarlos sin problemas, si te faltan más de 5 cm habrá retracción muscular-TEST SEAT AND REACH-	RESULTADO:

SINDROME ACORTAMIENTO ISQUIOTIBIAL	
TEST 1	
para llegar, sufres el síndrome de forma moderada, por el contrario, si te faltan entre 0 y 10 cm, el acortamiento es bastante alto -DE PIE-	RESULTADO:
TEST 2	
de los pies. Si tus isquiotibiales están perfectamente, podrías tocarlos sin problemas, si te faltan más de 5 cm habrá retracción muscular-TEST SEAT AND REACH-	RESULTADO:
TEST 3	
angulación de unos 70° aproximadamente, si no consigieras superar los 60° deberías estirar más tus isquiotibiales.	RESULTADO:

TEST PARA LA VALORAR LA MOVILIDAD DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO	
Evaluar la flexibilidad de de los músculos de rotación internos y externos del húmero y la movilidad de la cintura escapular	RESULTADO:

MANGUITO ROTADOR(HOMBRO)	
Síndrome por sobrecarga (Tendinopatía) Supraespinoso: Abducción; Infraespinoso: Rotación Externa; Subescapular: Rotación Interna, Subescapular: Rotación Interna ;Redondo	RESULTADO:

Encuesta inicial

Nidia Johana Melo Bautista	37	Independiente	3173739256	nanisjmb@hotmail.com	Fortalecimiento de abdomen , resistencia física.	NO	SI	Máquinas y barras libres / fuerte	3 días a la semana y 1 hora.	NO	NO	NO
Héctor Jair Orjuela Ladino	21	Estudiante	3214481129	LadinoH08orjuela@gmail.com	Poder tener una activación física y poder motivarme para seguir con una vida sana	NO	SI	Microfútbol y ciclismo, 1 y 3 veces a la semana	4 días y 1 hora y media aprox	NO	NO	NO
Ulían Fernando Ibañez Calcetti	20	Estudiante	3103273607	ulianfernando2009@gmail.com	Aumentar mi físico y ganar un poco de músculo	SI	NO	No hago hace tiempo	No	NO	NO	NO
Omar Angel Palacios	21	Estudiante	3132814445	omar.angeljr@gmail.com	Un mejor estado físico	SI	SI	Fútbol y gimnasio alta intensidad	6 días por semana, dos entrenamientos uno en la mañana de 2 horas y otro en la noche de 1 hora	NO	NO	NO
<p>¿Actualmente a presentado síntomas de Covid como: tos, fiebre, diarrea, pérdida del olfato, etc.?</p> <p>¿Práctica algún deporte?</p> <p>¿Cuántas horas semanal o los fines de semana práctica actividad física?</p> <p>Debido a la pandemia: ¿Cómo a sentido su estado físico actual?</p>												
Nombres	Apellidos	Edad	Estatura	EPS	Peso Corporal antes del Covid-19	Peso Corporal Actualmente	¿Sufre de alguna enfermedad?	Actualmente sufre o padece una lesión muscular?	¿Actualmente a presentado síntomas de Covid como: tos, fiebre, diarrea, pérdida del olfato, etc.?	¿Práctica algún deporte?	¿Cuántas horas semanal o los fines de semana práctica actividad física?	Debido a la pandemia: ¿Cómo a sentido su estado físico actual?
Didier David Arturo	Pajarito Londoño	19	1.75	Salud Total	60	58	Rinitis	6 meses se lesionó los ligamentos	No	Ciclismo	24 horas semanales	Dificultad mucho para respirar, pérdida de fuerza.
Juan Camilo	Bonilla Osorio	20	1.68	Sanitas	48	50	No	Fatiga en el Gemelo Izquierdo.	No	Ciclismo	1h y 30 minutos solo camina y domingos 5 horas ciclismo	Dificultad para respirar pero ha mejorado su resistencia
Monica Fernanda	Forero Jimenez	19	1.50	Nueva EPS	43	No te has pensado	ninguna	ninguna	ninguno	ninguno	ninguna	perdida de resistencia

Ejemplo de una planeación individual de un estudiante que participó en el programa

Planificación de Entrenamiento de David Londoño Noviembre						
Lunes 09	Martes 10	Miercoles 11	jueves 12	viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
RECUPERACIÓN	FORTALECIMIENTO DE PIERNAS, GLÚTEOS	FORTALECIMIENTO DE BICEPS, TRICEPS Y ESPALDA	FORTALECIMIENTO ABDOMEN	RECUPERACIÓN	PRUEBAS DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD CON INTERVALOS 1 A 10, DESCANSANDO 30 SEGUNDOS.	TRABAJO DE RESISTENCIA RUNNING + BICI (MODERACIÓN)
EJERCICIOS QUE SE VAN APLICAR						
	SQUAT SNATCH, ZANCADAS, SENTADILLAS 3 SERIES DE 15 REPT.					
Lunes 16	Martes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
RECUPERACIÓN	FORTALECIMIENTO DE PIERNAS, GLÚTEOS	FORTALECIMIENTOS DE BICEPS, TRICEPS Y ESPALDA	FORTALECIMIENTO ABDOMEN	RECUPERACIÓN	PRUEBAS DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD CON INTERVALOS 1 A 10, DESCANSANDO 30 SEGUNDOS.	TRABAJO DE RESISTENCIA RUNNING + BICI (MODERACIÓN)
EJERCICIOS QUE SE VAN APLICAR						
Lunes 23	Martes 24	Miercoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
RECUPERACIÓN	FORTALECIMIENTO DE PIERNAS, GLÚTEOS	FORTALECIMIENTO DE BICEPS, TRICEPS Y ESPALDA	FORTALECIMIENTO ABDOMEN	RECUPERACIÓN		

Fotografías del programa

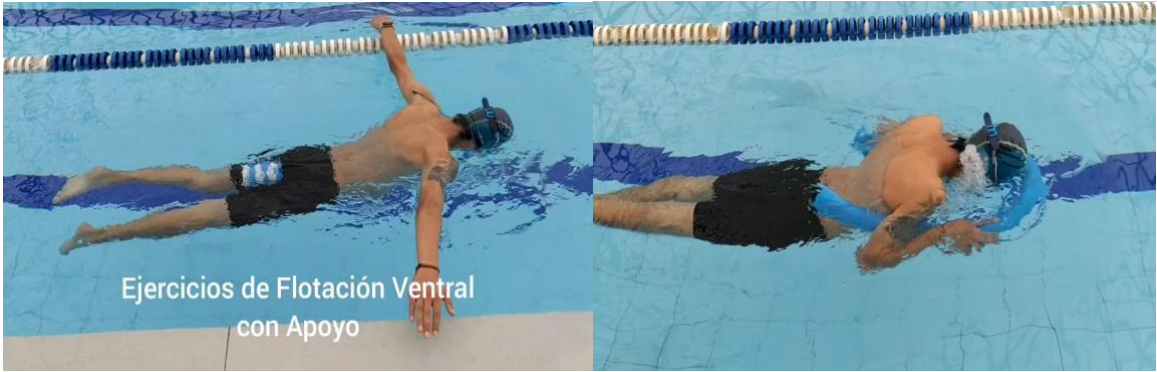


CONCURSO
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

CESAP E.F.F.

DES DIZA

TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD POR ESO QUEREMOS SORTEAR TRES SEMANAS DEL PROGRAMA A **12 PERSONAS**



CONSENTIMIENTO PARA LA TOMA DE IMÁGENES Y AUTORIZACIÓN PARA SU USO

Nombre de la persona: Julian Fernando Ibañez Colceto

Teléfono: 3103293607

CONSENTIMIENTO PARA LA TOMA DE IMÁGENES

Por la presente, doy mi consentimiento para que se me tomen fotografías. El término "imagen" incluye video o fotografía fija, en formato digital o de otro tipo, y cualquier otro medio de registro o reproducción de imágenes.

Por la presente, autorizo el uso con fines didácticos o educativos.

PROPÓSITO

Por la presente, autorizo el uso de las imágenes para el propósito de difusión al personal del hospital, médicos, profesionales de la salud y miembros del público con fines educativos, de tratamiento, de investigación y científicos.

Doy mi consentimiento para que se tomen imágenes y autorizo el uso o la divulgación de tal fotografía a fin de contribuir con los objetivos científicos, de tratamiento, educativos, y por la presente renuncio a cualquier derecho a recibir compensación por tales usos en virtud de la autorización precedente. Por la presente, yo y mis sucesores o cesionarios eximimos al centro y a sus empleados, a mi(s) médico(s) y a cualquier otra persona que participe en mi atención, y a sus sucesores y cesionarios, de toda responsabilidad ante cualquier reclamo por daños o de indemnización que surja de las actividades autorizadas por este acuerdo.

REESCISIÓN

Si yo decido rescindir esta autorización, no se permitirá posteriores usos de mi fotografía, pero no podrá pedir que se devuelvan las fotografías o la información ya utilizadas.

DERECHOS

Puedo solicitar que cese la filmación o grabación en cualquier momento. Puedo rescindir esta autorización hasta una fecha razonable antes de que se utilice la imagen, pero debo hacerlo por escrito, remetido a: _____

Puedo inspeccionar u obtener una copia de las imágenes cuyo uso estoy autorizado. Puedo negarme a firmar esta autorización.

Tengo derecho a recibir una copia de esta autorización. Entiendo que no recibiré ningún tipo de compensación financiera.

FIRMA: Julian Ibañez _____

FIRMA: _____

CONSENTIMIENTO PARA LA TOMA DE IMÁGENES Y AUTORIZACIÓN PARA SU USO

Nombre de la persona: Héctor Jair Orjuela Ladino

Teléfono: 3214481129

CONSENTIMIENTO PARA LA TOMA DE IMÁGENES

Por la presente, doy mi consentimiento para que se me tomen fotografías. El término "imagen" incluye video o fotografía fija, en formato digital o de otro tipo, y cualquier otro medio de registro o reproducción de imágenes.

Por la presente, autorizo el uso con fines didácticos o educativos.

PROPÓSITO

Por la presente, autorizo el uso de las imágenes para el propósito de difusión al personal del hospital, médicos, profesionales de la salud y miembros del público con fines educativos, de tratamiento, de investigación y científicos.

Doy mi consentimiento para que se tomen imágenes y autorizo el uso o la divulgación de tal fotografía a fin de contribuir con los objetivos científicos, de tratamiento, educativos, y por la presente renuncio a cualquier derecho a recibir compensación por tales usos en virtud de la autorización precedente. Por la presente, yo y mis sucesores o cesionarios eximimos al centro y a sus empleados, a mi(s) médico(s) y a cualquier otra persona que participe en mi atención, y a sus sucesores y cesionarios, de toda responsabilidad ante cualquier reclamo por daños o de indemnización que surja de las actividades autorizadas por este acuerdo.

REESCISIÓN

Si yo decido rescindir esta autorización, no se permitirá posteriores usos de mi fotografía, pero no podrá pedir que se devuelvan las fotografías o la información ya utilizadas.

DERECHOS

Puedo solicitar que cese la filmación o grabación en cualquier momento. Puedo rescindir esta autorización hasta una fecha razonable antes de que se utilice la imagen, pero debo hacerlo por escrito, remetido a: Luisa Maya

Puedo inspeccionar u obtener una copia de las imágenes cuyo uso estoy autorizado. Puedo negarme a firmar esta autorización.

Tengo derecho a recibir una copia de esta autorización. Entiendo que no recibiré ningún tipo de compensación financiera.

FIRMA: Héctor O.

FIRMA: Héctor O.

Consentimiento Informado

Yo Héctor Jair Orjuela Ladino Identificado con C.C. 1013692991 de Bogotá D.C he leído, comprendido y completado este cuestionario. Todas las preguntas han sido contestadas con mi completa satisfacción y declaro que he leído y respondido el cuestionario de manera consciente y exoneró a _____ identificado con C.C. _____ de _____ y me hago responsable de lo que me suceda durante mi Actividad Física o Programa de Acondicionamiento Físico en consecuencia con lo que respondí anteriormente.

Firma: Héctor J.

Nombre: Héctor Jair Orjuela Ladino

Fecha: Héctor J.

Consentimiento Informado

Yo Julian fernando Ibañez Identificado con C.C. 1007401105 de Bogotá he leído, comprendido y completado este cuestionario. Todas las preguntas han sido contestadas con mi completa satisfacción y declaro que he leído y respondido el cuestionario de manera consciente y exoneró a _____ identificado con C.C. _____ de _____ y me hago responsable de lo que me suceda durante mi Actividad Física o Programa de Acondicionamiento Físico en consecuencia con lo que respondí anteriormente.

Firma: Julian Ibañez

Nombre: Julian Ibañez

Fecha: 1/03/2021