

## **INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE - IDRD** **LINEAMIENTOS TÉCNICOS PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL**

A continuación, se presentan los lineamientos técnicos que deben tenerse en cuenta para el desarrollo de sesiones de Actividad Física Grupal.

### **1. CONDICIONES GENERALES**

#### **Metodología**

- **Sesiones de práctica:** Bloques de dos sesiones de práctica a la semana, distribuidas en días diferentes, tanto entre semana como durante el fin de semana. En total, cuatro sesiones a la semana.
- **Duración:** Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos, sumando un total de 200 minutos de actividad física a la semana.

#### **Población a beneficiar:**

Actividad dirigida a la comunidad general mayor de 18 años, sin ningún tipo de segregación social. Se deberán incluir todas las unidades de planeamiento zonal.

#### **Número de beneficiarios por sesión**

- Convocatoria y desarrollo para un mínimo de 25 y un máximo de 50 personas, dependiendo del escenario y de la producción en cuanto a sonido. La tarima es opcional.

**Talento Humano:** Para el desarrollo de un proyecto de actividad física, se debe contar como mínimo con los siguientes cargos:

#### **CARGO: COORDINADOR GENERAL**

**EDUCACIÓN:** Licenciado en Educación Física, Administración Deportiva, Cultura Física, Ciencias del Deporte, o áreas afines, de acuerdo con las disciplinas académicas o profesiones establecidas en el Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES).

**EXPERIENCIA:** con experiencia profesional relacionada y como coordinador de programa de treinta y seis (36) meses.

#### **CARGO: INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA**

**EDUCACIÓN:** persona con formación tecnológica en carreras relacionadas con actividad física, entrenamiento deportivo, ciencias del deporte o cultura física (teniendo como referencia las disciplinas académicas o profesiones de la clasificación establecida en el Sistema Nacional de Información de la Educación Superior – SNIES).

**EXPERIENCIA:** certificado de primer respondiente y 24 meses de experiencia relacionada con el desarrollo de sesiones de actividad física.

#### **CARGO: AUXILIAR DE PARQUE PARA TEMAS LOGISTICOS Y OPERATIVOS**

**EDUCACIÓN:** contratar los servicios de apoyo a la gestión de una persona con título de bachiller académico y certificado de primer respondiente.

**EXPERIENCIA:** 6 Meses de experiencia en temas logísticos y operativos.

## 2. CONDICIONES ESPECÍFICAS DE LA ACTIVIDAD

### Tipos de Actividad:

#### Actividad física grupal musicalizada convencional:

Este tipo de actividad se debe caracterizar por el conjunto de sesiones tradicionales que han hecho parte de la última década en temas de acondicionamiento grupal a nivel mundial; entre ellas tenemos:

Aeróbicos – Rumba – Artes Marciales Musicalizadas – Yoga – Pilates – Gimnasia de Mantenimiento – Fortalecimiento Muscular.

Esta variedad de sesiones permite trabajar la aptitud física en su conjunto (Resistencia, fuerza, flexibilidad, equilibrio etc.) sin embargo requieren no sólo de que el instructor tenga un manejo correcto del sistema lógico musical, comandos visuales y verbales adecuados, manejo de la métrica musical, control de la intensidad, volumen y densidad por medio de la música, sino que requieren de un montaje operativo específico para que la actividad se brinde de la mejor calidad posible, dentro de estos requerimientos se encuentran:

- Superficie llana, no deslizante, no rústica o irregular, es decir, un suelo nivelado sin huecos o desniveles.
- Espacio seco, no húmedo y sobre todo para las sesiones de mayor intensidad como Aeróbicos y Rumba, no realizar en piso de caucho ni pasto.
- Se debe contar con un parlante de sonido y micrófono.
- En sesiones como Yoga, Pilates y Fortalecimiento muscular, se debe contar con colchonetas y algunos otros materiales.

#### Actividad física grupal no musicalizada, nuevas tendencias del Fitness

Este tipo de actividad se caracteriza por el trabajo enfatizado en la fuerza como capacidad que define la funcionalidad y salud de las personas, se debe contar con un escenario especializado, como gimnasios al aire libre, jaulas de calistenia y/o escenarios con materiales específicos, tales como, mancuernas, barras, colchonetas, balones medicinales, cuerdas, bastones, etc. Dentro de estas nuevas tendencias encontramos: Cross Training (entrenamiento cruzado), Calistenia, (entrenamiento con el propio peso del cuerpo), y Entrenamiento Funcional.

### Requerimientos técnicos para cualquiera de los tipos de actividades:

#### SOPORTES TÉCNICO METODOLÓGICOS:

El equipo previo a la ejecución de actividades deberá presentar los siguientes documentos que brindarán soporte a las actividades:

- Guía Técnica Metodológica
- Cronograma mensual de sesiones
- Planificación de clase
- Listado de asistencia
- Informe técnico mensual por punto
- Bases de datos puntos
- Guía Técnica Metodológica

Cada una de las sesiones deberá contar con una **Guía Técnica Metodológica** que contenga: Justificación - Descripción de la actividad – Objetivo General – Objetivos específicos (4

*enfoques Fisiológico, Educativo, Social e Institucional)* – Parámetros Técnicos Metodológicos – Parámetros Pedagógicos – Explicación de la estructura, tiempos de la sesión (calentamiento, fase central y vuelta a la calma) y como factor complementario, se debe contar con un apartado interdisciplinar donde se especifique los **beneficios** y las **recomendaciones** que aporta en la consecución y apropiación de hábitos de vida activa y comportamientos saludables; esta mirada interdisciplinar deberá estar descrita desde 4 enfoques (medicina, fisioterapia, nutrición y salud mental)

- Cronograma mensual de sesiones

En este documento se plasmará la proyección de sesiones de acuerdo con el punto de actividad física, teniendo en cuenta que las sesiones deben ser variadas y combinadas de acuerdo con las siguientes indicaciones:

- Variar sesiones de fuerza con sesiones de resistencia

Variar sesiones de resistencia y luego de control y relajación

No saturar con dos sesiones seguidas de alta intensidad

En cuando a las sesiones de Cross Hiit, no repetir la sesión al mismo grupo de personas.

Cada semana se rotarán sesiones que ataquen un componente distinto de la aptitud física (fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación etc)

- Planificación de clase

En este documento se registra la información específica de las actividades a realizar según las fases y estructura de las sesiones, tales como Calentamiento, Fase central y Vuelta a la calma.

Este formato debe ser muy preciso y coherente con respecto a lo plasmado en la Guía Técnica Metodológica y a la población impacto, buscando que se cumplan los objetivos, actividades y tiempos de la sesión.

Así mismo se deberá evidenciar la intensidad que propone el profesor y la manera de controlar que esta magnitud de la carga no se extrapole a un caso de salud con la comunidad.

- Listado de asistencia.

En este formato los equipos de trabajo, no sólo, registrarán la asistencia de los usuarios, sino que anotarán las observaciones inherentes a la sesión que se deban tener en cuenta para el informe final

- Informe técnico mensual por punto y base de datos

En estos documentos, se evidenciará lo realizado a nivel técnico, operativo y administrativo en cada uno de los puntos, la frecuencia de asistencia de las personas, el análisis de lo realizado, las actividades especiales que se ejecutaron y la base de datos de los usuarios y de los puntos impactados.

## **PROTOCOLO DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES**

- Realizar montaje de calidad previo al inicio de la actividad (prueba de Sonido o materiales a usar)
- Toma de asistencia, Información y contexto general del proyecto o programa
- Inicio puntual de la sesión protocolo presentación instructor,
- Fase inicial, calentamiento general y específico (recomendaciones generales de salud)

- Fase central, cumplimiento del objetivo del día, (información de nutrición y fisioterapia)
- Fase final, retroalimentación de la sesión, aspectos a destacar en cuanto al ámbito de la salud mental e información institucional.

## **AUTOREPORTE EN SALUD, CONSENTIMIENTO INFORMADO Y CONTROL DEL ESFUERZO**

- En el registro o inscripción de los usuarios deberán diligenciar algún auto reporte en salud o el formulario de PAR-Q & YOU (*cuestionario de disposición para la actividad física*), esto nos brindará herramientas de control y seguimiento en cuanto a su salud.
- Así mismo cada usuario deberá leer y firmar el consentimiento informado que le informe de las actividades y riesgos a los cuales estará expuesto durante las sesiones, teniendo en cuenta la participación voluntaria de la misma.
- Desde la planeación los encargados de dirigir las actividades distribuirán las actividades y ejercicios de tal manea que no genere carga excesiva ni una intensidad por encima del nivel *UN POCO FUERTE (6)*, dentro de la Escala de Percepción del esfuerzo. Así mismo durante la sesión se deberá explicar esta escala (*de 0 a 10*) de esfuerzo y controlarla por lo menos 3 veces durante la clase, verificando que las personas no presenten signos o síntomas de alarma como respuesta al ejercicio.

## **RECOMENDACIONES GENERALES DE LAS SESIONES EN CUANTO A SEGURIDAD Y SALUD**

- No exceder el uso de movimientos de alto impacto en la ciudadanía, estar controlando las capacidades y ritmo de la población
- No realizar movimientos de hiper extensión e hiper flexión de las articulaciones
- No realizar estiramientos balísticos ni rebotes articulares
- Siempre indagar con las personas las posibles afectaciones de salud que padecen, para adaptar las sesiones
- Controlar constantemente la intensidad de la clase hacia las personas (Escala de Percepción del Esfuerzo)
- Debido a las superficies de la mayoría de los escenarios, evitar giros sobre su propio eje y movimientos rotacionales del pie hacia el suelo; así mismo revisar que tipos de saltos o cambios de niveles vamos a realizar con la comunidad, evitando cualquier caída súbita o desequilibrio.
- Siempre ir de menos a más en la progresión de los ejercicios.
- No realizar actividades de persecución ni competencia, siempre ejercicios y propuestas controladas y seguras.
- Ser coherente con el tiempo y aplicación de los tiempos de calentamiento y así mismo de vuelta a la calma
- Los estiramientos de la vuelta a la calma deben ser estáticos, pero no se debe buscar rangos máximos de movilidad articular, simplemente estirar para normalizar la frecuencia cardiaca y ventilatoria y relajar los músculos.
- Siempre tenga control y dominio del grupo, distribuyendo bien las personas dentro de los escenarios
- No forcé movimientos o actividades a personas o grupos que no estén listos para asumir dichas propuestas.
- En cuanto a las actividades musicalizadas, regular y moderar la velocidad de la música (BPM) sobre todo en los puntos de persona mayor.
- En las sesiones de Calistenia, Cross training y Entrenamiento funcional, evitar posiciones invertidas o de apoyo en cabeza.
- En cuanto a las sesiones de Yoga, Pilates o estiramientos, sólo realizar ejercicios en piso si se cuenta con colchoneta; si el clima es demasiado frío abstenerse de realizar sesiones tan pasivas.
- Evite unir dos sesiones en una, hay que manejar las fases de las sesiones y así mismo

respetar la salida y llegada de otros usuarios a cualquiera de las sesiones.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS POR TIPOS DE SESIÓN:

### **AERÓBICOS:**

Debido a que la sesión se dinamiza por la velocidad musical, se deberá tener en cuenta los BPM (*beats por minutos*) para los grupos con predominancia en persona mayor o personas principiantes, manteniéndolos entre 130 y 145 BPM como máximo.

Para los grupos de comunidad general y personas con experiencia en la sesión, podrán oscilar entre 145 y 160 BPM como máximo.

En cuanto a las propuestas coreográficas y cumplimiento del objetivo cardiovascular y coordinativo de la sesión; se deberán evitar movimientos de giros y de alto impacto debido a su repetición y la superficie de los parques con que se cuenta, permitiendo que sea una actividad aeróbica de bajo impacto y genere afectaciones positivas en la salud de las personas.

### **RUMBA:**

Se deberán incluir variedad de géneros sin saturar en el género urbano debido a la caracterización de la comunidad local, así mismo se deberá mantener ritmos colombianos rescatando la esencia de los pueblos y comunidades.

### **ARTES MARCIALES MUSICALIZADAS:**

Se podrán incorporar diferentes artes marciales tales como; boxeo, kick boxing, taekwondo, muay thai, siempre y cuando se dinamicen con el ritmo y velocidad de la música, la cual será la misma de la sesión de aeróbicos.

No exceder los rebotes y saltos durante la sesión.

### **YOGA - PILATES:**

No combinar las disciplinas, si se inicio con Yoga se finaliza con Yoga, así mismo con la sesión de Pilates.

Realizar la sesión en suelo, siempre y cuando el escenario y el clima lo permitan, contar con colchonetas para las posturas sentados y acostados.

No exceder el tiempo de las personas sentadas, variar las posiciones.

### **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

Esta sesión busca un trabajo variado en cuanto a las capacidades físicas. Dentro de esta sesión se involucrarán las sesiones de movilidad articular dinámica funcional, entrenamiento de la zona media, fortalecimiento muscular y todos los trabajos de equilibrio y coordinación, para persona mayor se debe evitar los cambios bruscos de posiciones de suelo a de pie y viceversa, adicional a esto se debe progresar paulatinamente los niveles de los ejercicios.

### **CALISTENIA:**

Se deberá contar con el escenario especializado en cuanto equipamiento de los parques (barras, jaulas, bandas, colchonetas). Se enseñarán movimientos con el propio peso corporal, empezando con posiciones estáticas luego dinámicas, enseñando ejercicios de apoyo en el suelo y suspensión en las barras, anillas o correas de suspensión.

### **CROSS TRAINING O ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDAD**

Para esta tendencia se deberá contar con escenario y material especializado como: barras de levantamiento, discos, mancuernas, pesas rusas, bastones, colchonetas y demás, que

permitan la realización de circuitos funcionales y la enseñanza de diferentes modalidades como levantamiento de pesas, gimnasia y carrera atlética.

### **CONSIDERACIONES GENERALES PARA PERSONA MAYOR**

1. Lograr mantener las cualidades físicas en óptimas condiciones
2. Mantener autonomía física y psíquica, así como la capacidad de auto funcionalidad del aparato motor
3. Mantener ejercicios para el refuerzo de la memoria, capacidad de atención y retención.
4. Educar acerca de los beneficios generados por a práctica de la actividad física
5. Ofrecer espacios donde puedan compartir con personas de su edad.
6. Al iniciar la sesión durante el calentamiento, el tamizaje también me permite evidenciar el nivel de desempeño motriz del grupo y generar adaptaciones a la misma
7. En los trabajos de fortalecimiento no exagerar los apoyos unipodales ni la cantidad de repeticiones, siempre buscando un trabajo de mantenimiento del tono muscular y postura adecuada
8. En las técnicas de respiración evitar la mantención de las mismas en el caso de afecciones pulmonares e hipertensión
9. En las sesiones de Movilidad o Stretching funcional agregar trabajos de equilibrio y propiocepción
10. La duración de ejercicios isométricos o mantención de posturas de Yoga dependerá de la base de sustentación, complejidad y tamizaje del grupo (entre 15 a 30 segundos máximo)
11. Incluir tareas cognitivas coherentes en las propuestas metodológicas de las sesiones.