



Recomendaciones para la práctica del deporte y la actividad física en tiempos de pandemia

GUÍA DE APOYO AL MANUAL DEPORTE CON PRINCIPIOS



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



Implementado por:
giz
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Publicado por:
**Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH**

Domicilios de la empresa

Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40	Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
53113 Bonn	65760 Eschborn
T +49 (0) 228 – 44 60-0	T +49 (0) 61 – 96 79-0
info@giz.de	info@giz.de
www.giz.de	www.giz.de
Alemania	Alemania

Programa Sectorial Deporte para el Desarrollo, Colombia

Calle 125 N° 19-24 Of. 501, Bogotá D. C.
sport-for-development@giz.de
www.giz.de/sport-for-development

Concepto y gestión del proyecto para Colombia

Karina Frainer
Jaime Jaramillo
Catalina Prieto Solano

Textos y edición

Gonzalo Amaya Fuentes
Catalina Prieto Solano
Juan Sebastián Rodríguez Gómez

Corrección de estilo y diseño

Gino Luque

Ilustración

Jessica Amaya

Abril de 2021
Bogotá D. C., Colombia

Por encargo del
Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania

CONTENIDO

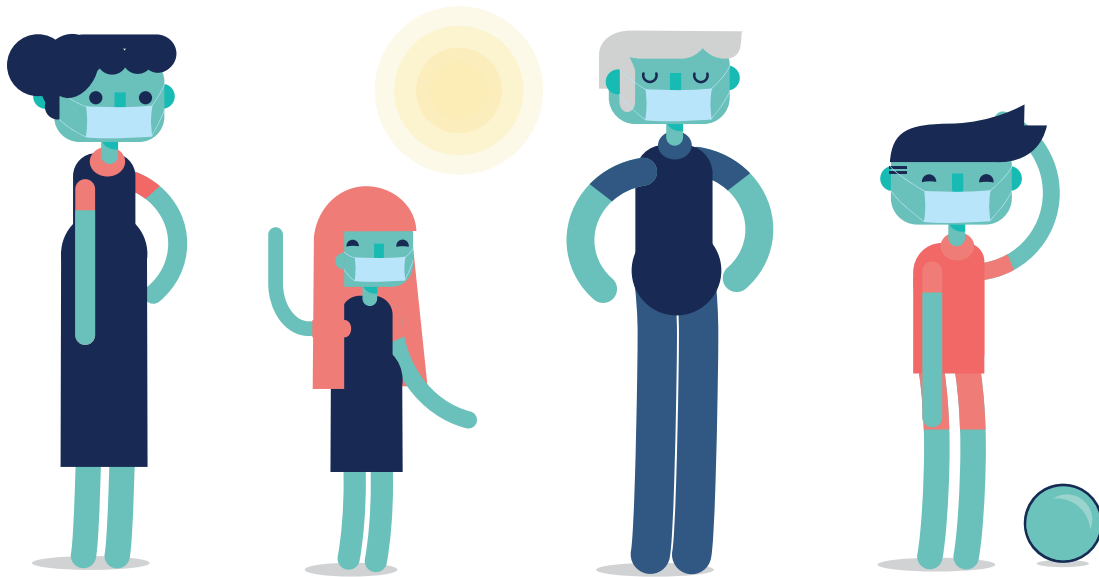
PRESENTACIÓN	4
IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	6
HÁBITOS DE HIGIENE Y DISTANCIA SOCIAL PARA DESARROLLAR SESIONES DE DcP	8
Aspectos para tener en cuenta en la planeación de una sesión	8
ACTIVIDADES Y JUEGOS CON LA METODOLOGÍA DcP CONSIDERANDO LA DISTANCIA SOCIAL	14
Ejemplo de Sesión Deporte con Principios considerando la distancia social	16
Ejemplos de construcción de materiales deportivos	19
REFERENCIAS	24
ANEXO: CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19	26

PRESENTACIÓN

Deporte con Principios (DcP) es una metodología que busca promover el desarrollo de valores y habilidades para la vida utilizando como instrumento la práctica de diferentes deportes, actividades recreativas y físicas. La metodología recibe su nombre debido a que su implementación apoya la promoción de cinco principios: disciplina, respeto y tolerancia, confianza, empatía y juego limpio y justicia, los cuales fueron seleccionados como los orientadores del proceso de formación (GIZ, 2019). Todo el trabajo propuesto por este enfoque parte del contacto humano, de estar juntos y construir sociedad a través del diálogo. En el marco de la crisis sanitaria por una pandemia, se detectan, sin embargo, muchas restricciones, que van desde la imposibilidad de la reunión de grupos de personas, hasta la posibilidad de la práctica física deportiva con distanciamiento social y uso de medidas de higiene específicas de acuerdo con las directrices internacionales y nacionales.

A partir del desarrollo de las **recomendaciones de esta guía de apoyo al Manual DcP**, les invitamos a plantear la situación de su comunidad para regresar de forma segura a la práctica de actividad física, deporte y recreación, ante los desafíos de los comportamientos necesarios durante y después de una pandemia en la que sean necesarios protocolos de bioseguridad. El contenido de este documento es una síntesis de las sugerencias del Programa Sectorial Deporte para el Desarrollo y las orientaciones de la Secretaría del Deporte de Ecuador para las **situaciones en que la práctica deportiva solamente puede darse con distanciamiento social**. Los retornos responsables a las actividades físico-deportivas de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes (NNAJ) y adultos deben estar determinados bajo los protocolos de bioseguridad establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia y en las condiciones técnicas que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Aprovechemos las lecciones aprendidas en el contexto de la crisis sanitaria vinculada a la COVID-19 para llevar a cabo el Deporte para el Desarrollo (DpD) de manera más segura en el futuro. En la situación



actual estamos conociendo con más profundidad qué aspectos de salud deberían ser considerados siempre, incluso para evitar otras enfermedades que ya son conocidas u otras que podrían surgir. El deporte seguirá siendo de extrema importancia en situaciones de:

- ▶ Aislamiento: como práctica individual desde las casas trabajando por la salud física y también emocional.
- ▶ Durante un regreso limitado a la práctica deportiva: con protocolos de higiene y distanciamiento.
- ▶ En el momento pospandemia: como mecanismo de integración social y para beneficio de la salud pública.

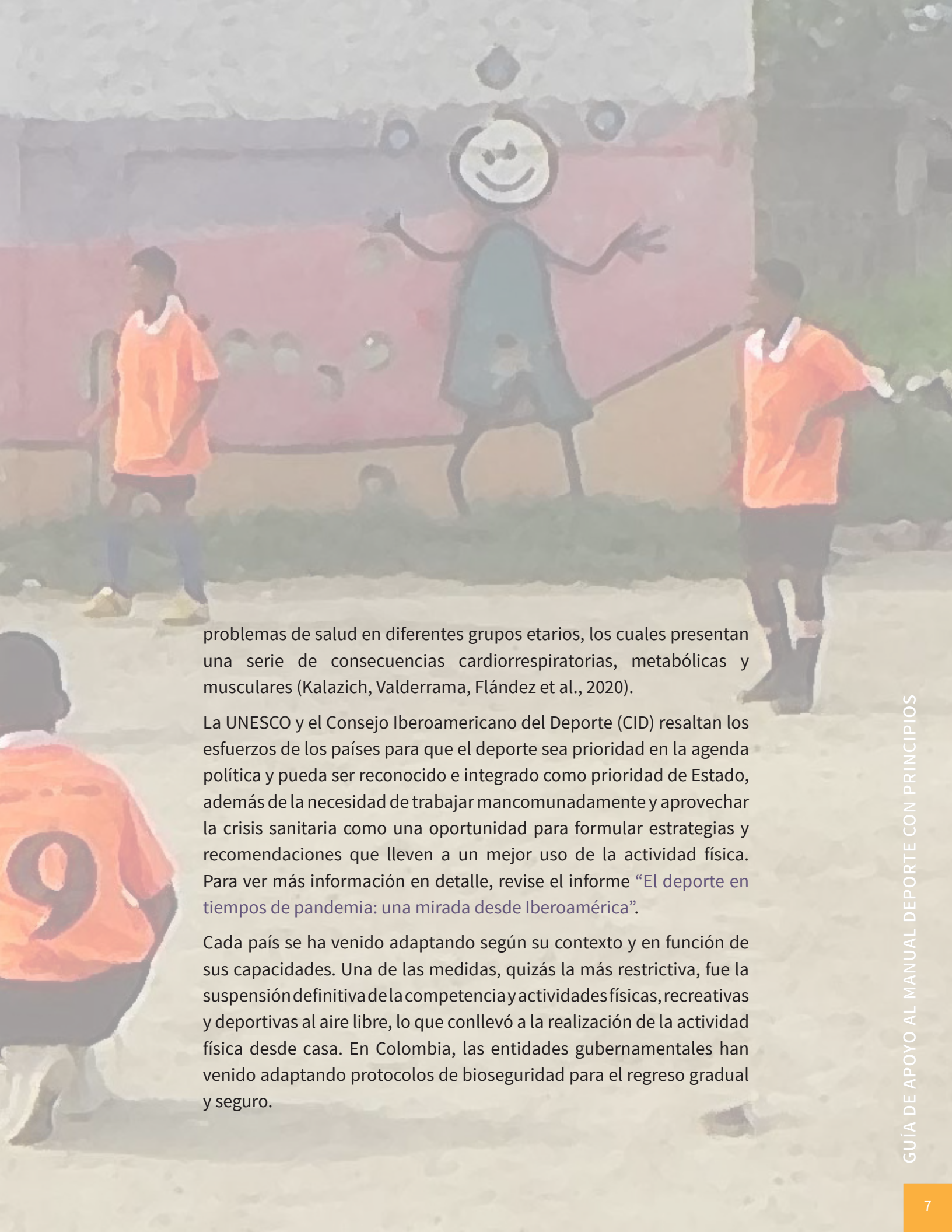
Este documento presenta lineamientos nacionales e internacionales en el contexto del deporte, la actividad física y la recreación, así como estrategias para el trabajo de los cinco principios de la metodología y recomendaciones de actividades y/o juegos que mantienen la distancia social. En virtud de ello, durante estos desafiantes momentos ofrecemos esta guía al servicio de aquellos que practican Deporte con Principios y a la comunidad en general.

IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

El 4 de enero de 2020 la OMS informó en sus redes sociales de la existencia de un grupo de personas con casos de neumonía sin fallecimientos, en Wuhan (provincia de Hubei), China. El 13 de enero se confirmó el primer caso de COVID-19 en Tailandia, el primero registrado fuera de China. Posteriormente, el 11 de marzo, la OMS declaró la COVID-19 como pandemia. Los países empezaron a declararse en estado de emergencia sanitaria, tomando medidas para controlar y mitigar la velocidad de propagación del virus. La principal acción a nivel global fue el aislamiento preventivo o cuarentena.

Como consecuencia de la pandemia, en gran parte de los países se desarrollaron aislamientos estrictos, que limitaron la circulación de personas. Durante este tiempo se habló de la importancia de la actividad física, el deporte y hábitos de estilo saludable, por sus múltiples beneficios en lo relacionado con la salud física y mental (Cáceres, 2020). Diversas investigaciones determinaron los efectos adversos de la cuarentena en la actividad física y el deporte (Ursino, Villa, Katz et al., 2020). Por ejemplo, en un estudio adelantado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (Argentina), en junio de 2020, en donde aplicaron un cuestionario a 1.172 personas para determinar el nivel de percepción de la práctica deportiva, los hallazgos mostraron que el 60 % disminuyó la cantidad de días de entrenamiento y el 17 % suspendió la actividad en esta cuarentena, lo que conllevó una disminución en los niveles de condición física. Con relación al rendimiento deportivo y las marcas, el 85 % consideró que se afectaron y el 14 % disminuyó su autoconfianza. Por último, se presentaron efectos psicológicos a causa de la pandemia, siendo lo relacionado con las emociones las de mayor frecuencia: ansiedad, con un 64 %, y tristeza, con un 41 %.

El impacto de la pandemia y el confinamiento ha llevado a una disminución en la práctica deportiva entre los deportistas o aquellos que lo practican como *hobby*, pero también entre NNJA que dejaron de moverse en sus actividades cotidianas en los espacios escolares y de actividades extraescolares. De esa manera, se han agudizado los



problemas de salud en diferentes grupos etarios, los cuales presentan una serie de consecuencias cardiorrespiratorias, metabólicas y musculares (Kalazich, Valderrama, Flández et al., 2020).

La UNESCO y el Consejo Iberoamericano del Deporte (CID) resaltan los esfuerzos de los países para que el deporte sea prioridad en la agenda política y pueda ser reconocido e integrado como prioridad de Estado, además de la necesidad de trabajar mancomunadamente y aprovechar la crisis sanitaria como una oportunidad para formular estrategias y recomendaciones que lleven a un mejor uso de la actividad física. Para ver más información en detalle, revise el informe “El deporte en tiempos de pandemia: una mirada desde Iberoamérica”.

Cada país se ha venido adaptando según su contexto y en función de sus capacidades. Una de las medidas, quizás la más restrictiva, fue la suspensión definitiva de la competencia y actividades físicas, recreativas y deportivas al aire libre, lo que conllevó a la realización de la actividad física desde casa. En Colombia, las entidades gubernamentales han venido adaptando protocolos de bioseguridad para el regreso gradual y seguro.

HÁBITOS DE HIGIENE Y DISTANCIA SOCIAL PARA DESARROLLAR SESIONES DE DcP

Según la OMS (2020), el virus SARS-CoV-2, causante de las infecciones de COVID-19, se transmite especialmente a través del contacto cercano a menos de un metro, por medio de gotículas respiratorias contaminadas, por lo que resulta importante una correcta higiene de manos, el uso adecuado del tapabocas, limpiar y desinfectar el entorno continuamente y mantener el distanciamiento social, todas estas recomendaciones según Cuéllar (2020) pueden reducir hasta 50 % la probabilidad de contraer el virus de la COVID-19.

El retorno a la actividad física, deportiva y recreativa debe estar orientado principalmente bajo las recomendaciones de las autoridades Colombianas y la OMS. Así que lo invitamos a consultar la información establecida por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, en su Protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID 19 para la práctica de actividad física, recreativa y deporte (Resolución N° 1840 octubre 14 de 2020).

En este sentido, se presentan en el próximo apartado las recomendaciones para el desarrollo de sesiones relacionadas con actividad física, deporte y recreación desde la orientación metodológica de Deporte con Principios (DcP). Cabe resaltar que el Gobierno Nacional de Colombia instruye en relación con las medidas a tomar para diferentes actividades en el marco de la pandemia, sin embargo los gobiernos locales (gobernaciones, alcaldías) cuentan con autonomía para permitir el desarrollo o no de estas actividades.

Aspectos para tener en cuenta en la planeación de una sesión

a) Responsabilidades generales del formador o la formadora.

- ▶ Estar al tanto de la normatividad vigente a nivel internacional, nacional y local para el manejo y control de riesgo de la COVID-19, en lo relacionado con la práctica de la actividad física, recreativa y deportiva.



- ▶ Conocer los protocolos de bioseguridad de los centros deportivos o recreativos donde labora y realizar las adaptaciones necesarias para la práctica deportiva o recreativa.
- ▶ En general, en los espacios de práctica de actividad física, recreativa y deportiva, los padres o asistentes deben diligenciar y firmar un consentimiento informado donde manifiesten que los participantes están sanos y sin síntomas sospechosos. Verifique cómo hay que tratar este tema en su espacio de trabajo.
- ▶ El formador o la formadora debe aplicar diariamente, en lo posible, de manera virtual a los participantes de actividades físicas, deportivas y recreativas un Cuestionario de riesgo. Ver ejemplo orientador en el Anexo 1, página 26.
- ▶ Utilizar de manera adecuada el tapabocas, durante la totalidad de la sesión.
- ▶ Limitar el número de personas no esenciales para la práctica, recreativa o de actividad física deportiva (espectadores y voluntarios).

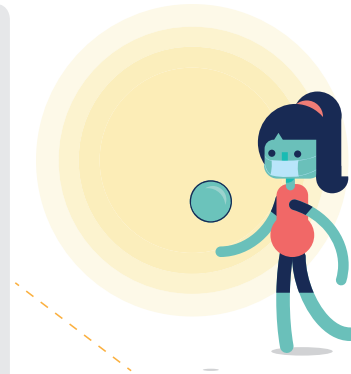
- ▶ Identificar lugares para que los participantes puedan ubicar elementos personales en el proceso de entrada y salida del lugar de la práctica deportiva, se debe hacer de forma ordenada evitando las aglomeraciones.
- ▶ Contar con listado, horarios y organizar los grupos de trabajo atendiendo el distanciamiento físico seguro en cada una de las actividades a desarrollar.
- ▶ El espacio entre sesiones deportivas debe ser de al menos 15 minutos para realizar la desinfección del lugar y los materiales.
- ▶ Organizar a los participantes en pequeños subgrupos, para que en caso de que sea necesario, sea posible hacer el rastreo en caso de contagio.

¡Uso del tapabocas!

Recuerda que el uso del tapabocas en la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas se debe utilizar según las recomendaciones del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, salvo para deportistas profesionales y alto rendimiento, debido a la alta intensidad del ejercicio.

Entonces, ¿los NNAJ deben utilizar tapabocas mientras realizan actividades físicas, recreativas y deportivas?

El uso del tapabocas es de carácter obligatorio, según lo estipulado en la Resolución 1840 de 2020, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social; por lo tanto, se recomienda que las sesiones de actividad física, deporte y recreación se desarrollen en un rango entre leve y moderado, evitando actividades de carácter vigoroso.



b) Organización de las actividades.

- ▶ El formador o la formadora debe tener en cuenta el estado físico de los participantes y considerar los casos de aislamiento preventivo previo y obligatorio, situaciones que, debido al sedentarismo e inactividad física, repercuten en la salud y ocasionan una disminución en los niveles de condición física.
- ▶ El formador o la formadora debe tener en cuenta los contenidos, características de las sesiones de actividad física, deporte y recreación, así como las condiciones relacionadas con el tiempo de las actividades de forma presencial, materiales, espacios al aire libre, etc.
- ▶ Adaptar el reglamento de juegos y deportes, así como materiales deportivos (cintas, estacas, etc.) para marcar cada uno de los espacios de los participantes.
- ▶ La frecuencia de la práctica deportiva, recreativa o de actividad física debe ser leve o moderada y no debería sobrepasar los 60 minutos en las sesiones que siguen a los periodos de aislamiento.

c) Distanciamiento social.

- ▶ Establecer actividades físicas, deportivas y recreativas que no conlleven contacto e interfieran con el distanciamiento social.
- ▶ Garantizar que los participantes y formadores utilicen en todo momento el tapabocas y realicen el lavado de manos, al llegar al entrenamiento y al finalizar el mismo.
- ▶ Permanecer a 2 metros de distancia de otras personas en áreas comunes, incluso en condiciones de reposo.
- ▶ Demarcar el espacio con material de apoyo (banda elástica, platillos, conos, estacas) al menos 4 metros cuadrados por participante para realización de la práctica deportiva.
- ▶ Garantizar que el participante mantenga el distanciamiento social en actividades con movimiento físico de 4 metros cuadrados.

- ▶ Garantizar que el kit de autocuidado esté ubicado dentro del área asignada para la práctica deportiva.
- d) Áreas deportivas y materiales.**
- ▶ Organizar previamente el espacio donde se va a desarrollar la práctica deportiva para no tener cruces con otros grupos.
 - ▶ Llevar a cabo monitoreo constante de los participantes para detectar posibles síntomas de COVID-19, y favorecer en todo caso el cerco epidemiológico.
 - ▶ Evitar actividades deportivas en las que se presente un toque continuo de superficies de manera colectiva.
 - ▶ Prever el uso de materiales deportivos para el desarrollo de la sesión teniendo en cuenta los tiempos para la desinfección.
 - ▶ En lo posible hacer que los participantes construyan algunos materiales deportivos para uso individual, evitando así el intercambio y manipulación de objetos entre participantes.
- e) Responsabilidades de los participantes para acordar de manera anticipada al encuentro.**
- ▶ En Colombia, la Resolución 1840 de 2020 menciona la obligatoriedad del uso del tapabocas en el apartado 3.1.1.1: “usar de manera permanente el tapabocas cubriendo, nariz, boca y mentón salvo lo previsto para deportistas profesionales y alto rendimiento”. Y en el apartado 8.1.5: “Garantizar que el niño, niña o adolescente use de manera permanente el tapabocas [...]”.
 - ▶ No aglomerarse entre compañeros.
 - ▶ No consumir alimentos en el sitio de la práctica deportiva.
 - ▶ Llevar un kit de autocuidado que contenga toalla, gel antibacterial, tapabocas de repuesto e hidratación.

ANTES DE LA SESIÓN DcP

¿Tienes algún síntoma relacionado con el virus de la COVID-19?
(No olvides diligenciar el cuestionario)

NO

- Utiliza el tapabocas de manera adecuada.
- Utiliza el uniforme deportivo limpio.

SÍ

¡¡Quédate en casa!!

Lávate las manos con agua y jabón o antibacterial entre 20 y 30 segundos.

- Desinfecta tu material deportivo para iniciar la sesión.
- Abre ventanas y puertas en espacios cerrados, para ventilar.
- Garantiza el distanciamiento social. Utiliza el material.

DURANTE DE LA SESIÓN DcP

Lávate las manos con agua y jabón o antibacterial entre 20 y 30 segundos.

Inicia la sesión, no olvides que las actividades deben mantener la distancia social.

Hidrátate. No compartas tu botella.

! No practiques actividades físico-deportivas en condiciones climáticas adversas o lluvias intensas.

DESPUÉS DE LA SESIÓN DcP

Organiza a los participantes para el proceso de lavado de manos y desinfección respetando la distancia.

- Desinfecta nuevamente tu material deportivo.
- Supervisa que los participantes recojan sus objetos personales de forma organizada evitando aglomeraciones.

Lávate las manos con agua y jabón o antibacterial entre 20 y 30 segundos.

ACTIVIDADES Y JUEGOS CON LA METODOLOGÍA DcP CONSIDERANDO LA DISTANCIA SOCIAL

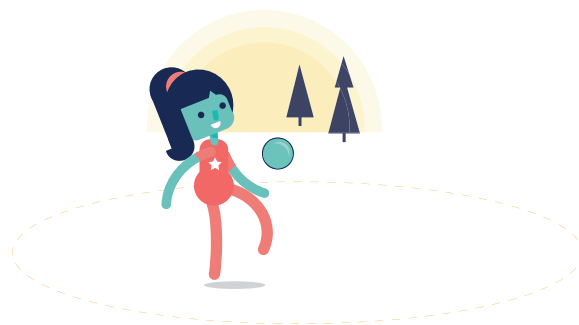
En este apartado encontrará algunos ejemplos de recreación, deporte y actividad física según grupos de edad, para trabajar con la metodología DcP, considerando el distanciamiento social, además de propuestas para la construcción de materiales alternativos bajo estas condiciones. Con estas ideas, usted puede crear otras actividades.

Con relación al distanciamiento social y los principales factores de riesgo, destacamos el estudio realizado en la Universidad de Leuven (Bélgica) y Eindhoven (Países Bajos) por Blocken, Malizia, Van Druenen y Marchal (2020), en el que se resaltan las siguientes recomendaciones:

- ▶ Cuando las personas respiran, tosen o estornudan mientras caminan o corren, la mayoría de las partículas se quedan en la corriente de aire detrás de esa persona, por lo cual otra persona que vaya detrás estaría envuelta en una nube de micropartículas. Así que es necesario mantener la distancia.
- ▶ Si caminan en la misma dirección mantener una distancia de 4-5 metros.
- ▶ Si corren en la misma dirección mantener una distancia de 10 metros.
- ▶ Para desplazarse en bicicleta, debe considerarse una distancia de al menos 20 metros.

De igual manera, la Resolución 1840 de 2020 anunció las medidas adicionales para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva que deben contemplar los deportistas, entrenadores y usuarios, dentro de las que destacan:

- ▶ Las distancias sociales equivalentes para la práctica de actividad física y recreativa serán: caminata ligera 2 m (2 km/h), 5 m para caminata rápida (4 km/h), 10 m para carrera rápida (14,4 km/h), patinar 10 m (15 km/h), y 20 m para ciclismo rápido (30 km/h). La distancia social aerodinámicamente equivalente que debe mantenerse cuando se está en la “estela” de otra persona debe aumentarse si la velocidad aumenta.



- ▶ Permanecer dentro del área asignada para la práctica de actividades dirigidas grupales, esto es, 4 metros cuadrados desde su eje y punto de ubicación inicial.

En este sentido y teniendo en cuenta las recomendaciones de varios estudios, como el anterior, se hace la siguiente clasificación de algunos deportes y juegos que podrían ofrecer mayor o menor riesgo para su práctica, de acuerdo con la necesidad de proximidad. Está claro que todo depende también de cómo se maneje la situación concreta de la actividad, porque actividades clasificadas aquí como de menor riesgo podrían tornarse de riesgo mayor según el contexto. El formador o la formadora es responsable por su grupo y debe velar por que se den las condiciones seguras de la práctica.

RIESGO MENOR	RIESGO MODERADO	RIESGO MAYOR
<ul style="list-style-type: none"> • Tenis de mesa • Tenis de campo • Golf • Atletismo • Tiro con arco • Patinaje • Bolos • Juego Manotas • Juego Encholados 	<ul style="list-style-type: none"> • Hockey • Béisbol • Levantamiento de pesas • Juego la rayuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Esgrima • Baloncesto • Lucha libre • Voleibol • Boxeo • Juego la gallinita ciega • El ratón y el gato • Juegos de palmas con las manos

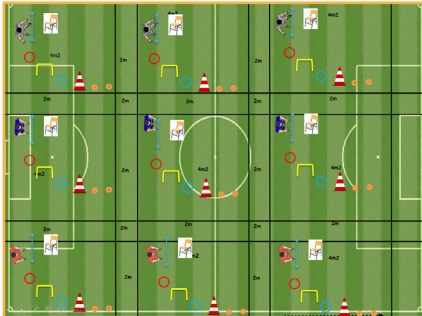
Las actividades que se describen a continuación permitirán fortalecer el principio definido. Además, contribuirán al desarrollo motor, centrándose en el aprendizaje de las capacidades coordinativas, condicionales y elementos básicos de la fundamentación técnica, esenciales en la práctica de los deportes. Es importante mencionar que los ejemplos no enfatizan en ningún deporte específico, por lo que pueden ser utilizadas en diferentes disciplinas deportivas.

Ejemplo de Sesión Deporte con Principios considerando la distancia social

DISCIPLINA

Objetivo: Acercar a los participantes a la comprensión de la importancia de las metas en su proyecto de vida.

FASE INICIAL



MATERIALES

- Aros
- Conos
- Platillos
- Silla
- Palillos
- Garbanzos
- Vaso plástico
- Cinta flexible para demarcación de espacio deportivo.

SENSIBILIZACIÓN

15'

TRANSPORTANDO SUEÑOS

- Previamente el formador o formadora ha demarcado un circuito en cada uno de los espacios asignados a los participantes, utilizando aros, conos y platillos, los cuales representan los obstáculos que se presentan en la vida para cumplir los sueños.
- Se ubica sobre una silla un vaso lleno de garbanzos hasta la mitad.
- Cada participante permanece detrás de la línea de salida a un metro de distancia de la silla.
- Cuando el formador o formadora da la señal, el participante equipado con dos palillos debe correr hacia el vaso, pescar un garbanzo que representa sueños y llevarlo al final del circuito.
- Si en el trayecto el garbanzo se cae, debe volver rápidamente al inicio del circuito.
- El primero que consiga llevar 10 garbanzos al final del circuito será el ganador.

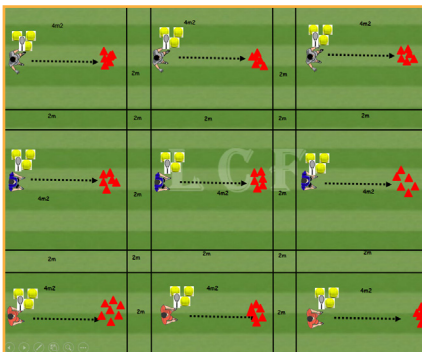
VARIANTE

Se juega por tiempo y gana el participante que más garbanzos consigue transportar en 5 minutos.



RECUERDE...

Defina con sencillez para que se comprenda qué es la disciplina. Posteriormente, socialice con los participantes la experiencia vivida en la actividad y su relación con este valor.



MATERIALES

- Pelotas.
- Conos.
- Raquetas*.

*Incentive la creatividad de NNAJ: la construcción de materiales es beneficioso para todos. ¡Construyamos una raqueta de carton!

CALENTAMIENTO

10'

DERRIBAR CASTILLOS

- Cada participante se ubica en su zona demarcada de 4 m² manteniendo el distanciamiento social.
- Cada participante recibe 3 pelotas, 6 conos pequeños y una raqueta.
- Cada participante debe armar una pirámide con los conos, 3 en la base, 2 en el segundo nivel y 1 en el tercer nivel.
- Al sonido del silbato, los participantes con ayuda de la raqueta, lanzan la pelota, intentando tumbar el castillo hecho con los conos.
- El primer participante en derribar 5 veces el castillo gana.

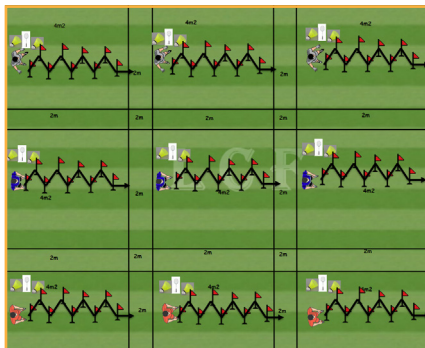
VARIANTES

- Aumentar o disminuir la distancia de los lanzamientos.
- Establecer un límite de tiempo.

El valor de la disciplina se trabaja y desarrolla en el momento que los participantes cumplen con las orientaciones dadas por parte del formador o formadora, quien aprovecha espacios para retroalimentar el valor cuando no se cumplan las normas y a su vez resaltar a los participantes que las están cumpliendo a cabalidad.

FASE CENTRAL

20'



MATERIALES

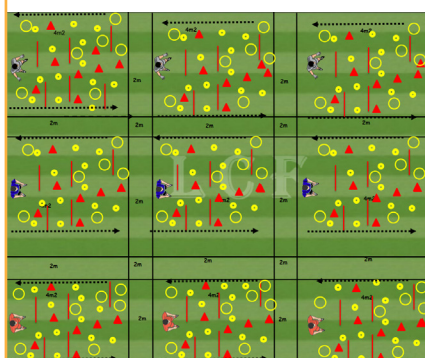
- Picas
- Raquetas de bádminton
- Volantes.

EJERCICIOS

Se le recuerda a los y las participantes la importancia de mantener el distanciamiento social y protocolos de bioseguridad pactados en el inicio de la sesión.

EL CAMINO DE LA DISCIPLINA

- Previamente el formador o formadora ha demarcado un circuito en cada uno de los espacios asignados a los participantes, utilizando cinta flexible y algunas picas.
- Cada participante cuenta con una raqueta de bádminton y dos volantes.
- Los participantes se ubicarán detrás de la línea de salida.
- Al oído del silbato deben desplazarse por el camino delimitado. El objetivo del ejercicio es golpear el volante hacia arriba con ayuda de la raqueta y no dejar que toque el piso hasta llegar al final del camino. Si el volante cae, se debe iniciar de nuevo el recorrido.
- Debe regresar corriendo por el camino, llevando el otro volante.
- El primero que consiga llevar los dos volantes con la raqueta al final del camino será el ganador.



DESAFÍA TU FUERZA

El o la participante se ubica en su zona demarcada. Al sonido del silbato, se desplaza saltando con ambos pies, el objetivo del ejercicio es pasar la pista sin tocar las piedras (platillos, aros, conos o estacas),

VARIANTE

Desplazarse con pie derecho y luego pie izquierdo realizando el mismo recorrido.

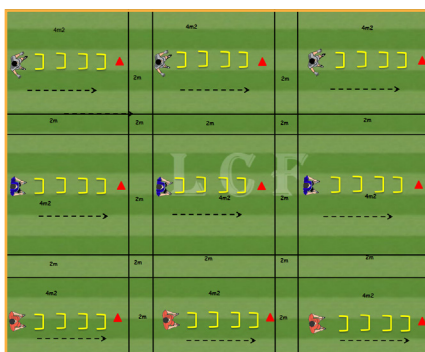
MATERIALES

- Conos
- Platillos
- Picas.



RECUERDE...

El kit de autocuidado debe estar ubicado dentro del área asignada para la práctica deportiva e invite a utilizarlo siempre que sea necesario.



MATERIALES

- Vallas
- Conos
- Rompecabezas.

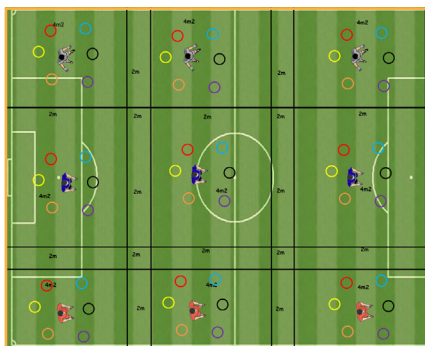
JUEGO

20'

DESCUBRE AL DEPORTISTA

- El participante se ubica en su zona demarcada.
- Al sonido del silbato se desplaza a toda velocidad saltando vallas a 10 cm, 20 cm y 30 cm de altura, hasta llegar al cono.
- Debajo del cono se encuentran 10 fichas de rompecabezas que hacen alusión a la imagen de un deportista famoso, debe recoger las fichas de una en una.
- Posteriormente debe regresar caminando y dejar la ficha en el lugar donde inició el recorrido.
- Realiza este mismo recorrido 10 veces hasta terminar de llevar las fichas.
- Finalmente, arma el rompecabezas. El primer participante que lo arme y grite el nombre del deportista será el ganador.

FASE FINAL



MATERIAL

- Aros.

ESTIRAMIENTO

5'

EL SALTO DE LOS ANIMALES

- El o la participante se ubica en el centro de su zona demarcada.
- Posteriormente se ubican 6 aros de diferente color a 1 metro alrededor del participante.
- A la señal del formador o formadora, los participantes deben saltar al aro del color mencionado y debe imitar el desplazamiento y sonido del animal que corresponde ejemplo (Azul-chimpancé), (verde-sapo).

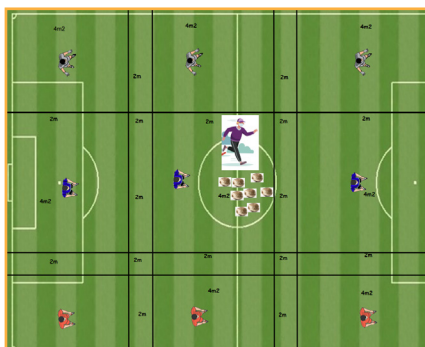
VARIANTES

- Con ambos pies.
- Un solo pie.



RECUERDE...

Refuerce el principio de la disciplina. Cuando se plantean objetivos y se tienen metas claras, se construye paso a paso el éxito y la participación en la competencia. Para ilustrar, se puede contar de manera resumida la historia del deportista del rompecabezas.



REFLEXIÓN

10'

SEMBRANDO LA DISCIPLINA

- El formador o formadora realiza una retroalimentación de las generalidades de lo vivido en la sesión.
- Posteriormente, hace entrega a cada participante de una semilla de una planta que representa la disciplina.
- El momento de la entrega se hace de manera simbólica y se resalta que cualquier actividad en la vida requiere de dedicación y disciplina.
- Se invita a los participantes a sembrar la semilla en casa en compañía de su familia, a cuidarla y conservarla como ejemplo de disciplina.
- Realice el cierre con las siguientes preguntas:
¿Qué sintieron al recibir la semilla de la disciplina?
¿Qué esperan obtener de la semilla de la disciplina?



RETO

Sembrar la semilla de la disciplina en una maceta en compañía de tu familia, tomar una selfi e imprimirla para compartirla con tus compañeros en la próxima sesión.

Ejemplos de construcción de materiales deportivos

La crisis actual que enfrenta el mundo exige el cumplimiento de recomendaciones sanitarias, las cuales son esenciales para un retorno seguro a las actividades físicas, recreativas y deportivas. Por eso la construcción de material alternativo se hace necesaria para el desarrollo de una actividad segura, siendo un elemento que conlleva al desarrollo motor, fortalecimiento de valores y habilidades para la vida. Así mismo, con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la sesión, es de vital importancia que los participantes sean los únicos responsables de manipular objetos personales y material deportivo al ingreso y salida de los lugares de práctica.

A continuación, encontrará algunos ejemplos para la construcción de materiales alternativos que podrá utilizar en el desarrollo de sesiones DcP considerando la distancia social.

Lanzamiento de disco

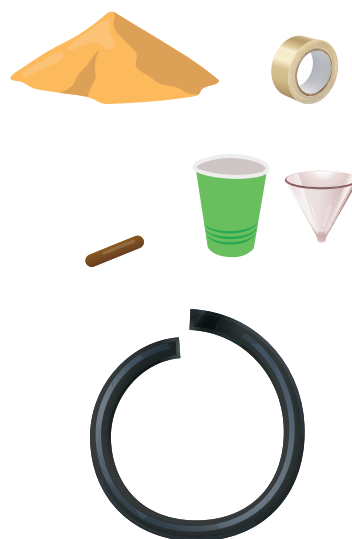
Implemento para construir: disco con manija

MATERIALES

- ✓ Manguera de 1 pulgada, 50 cm de largo.
- ✓ Cinta adhesiva resistente.
- ✓ Arena amarilla.
- ✓ Palo para unir extremos.
- ✓ Recipiente para llenado de manguera.

ELABORACIÓN

1. Con el recipiente introducir la arena en la manguera hasta llenarla completamente.
 2. Posteriormente, con ayuda del palo, unir los dos extremos de la manguera.
 3. Finalmente, envolver los extremos de la manguera con la cinta para reforzar la unión.
- ¡Ahora puedes practicar el lanzamiento de disco!



Lanzamiento de jabalina

Implemento para construir: jabalina

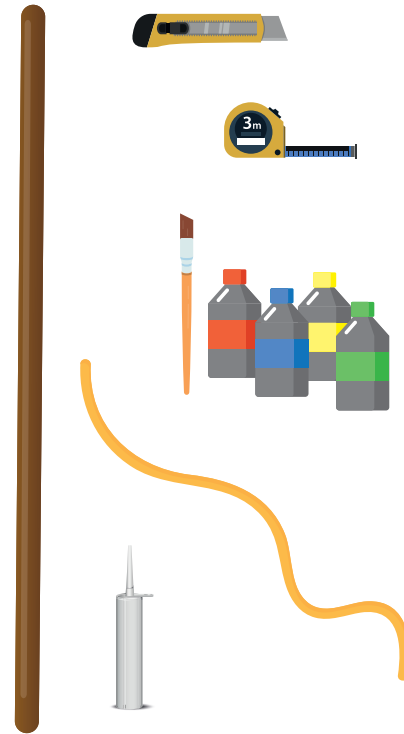
MATERIALES

- ✓ Un palo de escoba de 1,30 m.
- ✓ Bisturí.
- ✓ Vinilos de colores.
- ✓ Pincel.
- ✓ Cuerda cabuya de 3 mm x 1 m de largo.
- ✓ Silicona líquida.
- ✓ Metro.

ELABORACIÓN

1. Con ayuda del bisturí, sacar punta a uno de los extremos del palo de escoba.
2. Pintar el palo en su totalidad de diferentes colores.
3. Medir el palo para marcar la mitad donde va la empuñadura.
4. Con la cuerda cabuya envolver aproximadamente 20 cm en el centro del palo y pegar con silicona líquida.

¡Ahora puedes practicar el lanzamiento de jabalina!



Juego de manotas

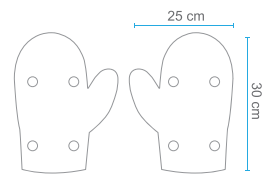
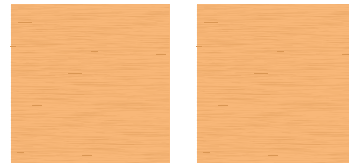
Implemento para construir: manotas

MATERIALES

- ✓ 2 tablas de triple de 30 x 30 cm.
- ✓ Vinilos de colores.
- ✓ 2 pedazos de cinta velcro de 2,5 cm de ancho x 20 cm largo.
- ✓ Plantilla mano izquierda y derecha.

ELABORACIÓN

1. Cortar las tablas según plantillas de las manos.
2. Abrir 4 ranuras a cada tabla para introducir los velcros de forma que queden ajustables.
3. Introducir las manos dentro de las manotas y ajustar con el velcro, ahora puedes jugar con tus compañeros a golpear pelotas.



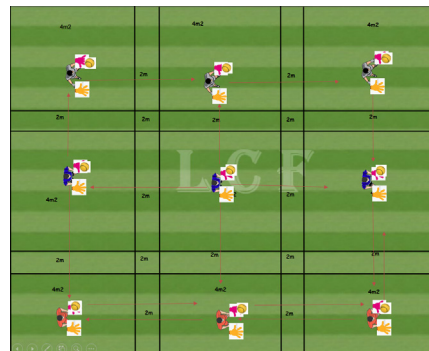
¡Ahora puedes practicar el Juego de Manotas! Aquí una breve explicación de cómo hacerlo...

Cada uno de los participantes se ubica en su zona demarcada con su par de manotas y una pelota de espuma.

- Posteriormente lanzarán y recibirán pelotas de sus compañeros en diferentes direcciones.
- El objetivo es no dejar caer las pelotas e interactuar con todos los compañeros.

VARIANTES

- Número de participantes.
- Número de pelotas.
- Establecer un límite de tiempo.



Lanzamiento de martillo

Implemento para construir: martillo

MATERIALES

- ✓ Arena amarilla.
- ✓ Cinta adhesiva resistente.
- ✓ Cuerda o lazo de 80 cm.
- ✓ Calcetines.
- ✓ Pelota de plástico (100-120 mm de diámetro).

ELABORACIÓN

1. Abrir un orificio pequeño a la pelota plástica.
2. Llenar de arena la pelota y sellar con cinta.
3. Introducir la pelota en la media y amarrarla con la cuerda.
4. En otro extremo de la cuerda hacer un nudo, dejando espacio para el agarre.

¡Ahora puedes practicar el lanzamiento de martillo!



Juego de encholados

Implementos para construir: botellas y aros

MATERIALES

- ✓ 8 Botellas de gaseosa de 1½ litros vacías.
- ✓ Arena amarilla.
- ✓ Vinilos de colores.
- ✓ 8 Mangueras de ½ pulgada, 60 cm de largo.
- ✓ Cinta adhesiva resistente.
- ✓ Palo para unir extremos.
- ✓ Recipiente para llenado de botellas.

ELABORACIÓN

1. Pintar las botellas de diferente color.
2. Llenar las botellas de arena hasta el tope y taparlas.
3. Unir los extremos de las mangueras con ayuda del palo y reforzar con cinta.

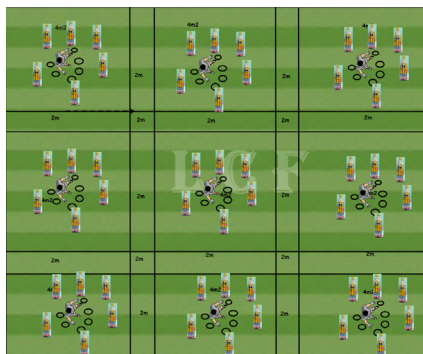


¡Ahora puedes practicar el juego! Aquí una breve explicación de cómo hacerlo...

- El participante se ubica en el centro de su zona demarcada.
- Alrededor, a 2 m, se ubican las botellas.
- Al sonido del silbato del formador o formadora, el participante lanza los aros intentando encholar en las botellas uno a uno.
- Gana el participante que primero logre encholar todos los aros en cada una de las botellas.

VARIANTES

- Aumentar o disminuir la distancia de los lanzamientos.
- Establecer un límite de tiempo.



REFERENCIAS

- Blocken, B., Malizia, F., van Druenen, T., & Marchal, T. (2020). *Social Distancing v2. 0: During Walking, Running and Cycling*. Eindhoven University of Technology, the Netherlands.
- Cabrera, E. A. (2020). “Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por COVID-19”. *Revista INFAD de Psicología*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 209-220.
- Cáceres, F. (2020). *Deporte en tiempos de pandemia: una mirada desde Iberoamérica* (Vol. 1). flobrizuela.com.
- COLEF, C. (2020). “Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la ‘nueva normalidad’. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021”. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (429), 81-93.
- De África, R., de las Américas, R., de Asia Sudoriental, R., & de Europa, R. (2020). “Reseña científica vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones”.
- De Oliveira Neto, L., de Oliveira Tavares, V. D., Schuch, F. B., & Lima, K. C. (2020). “Coronavirus Pandemic (SARS-COV-2): Pre-Exercise Screening Questionnaire (PESQ) for Telepresential Exercise”. *Frontiers in Public Health*, 8, 146.
- GIZ (2019). *Deporte con principios*. Bogotá: Pro-offset Editorial S. A.
- Kalazich Rosales, C., Valderrama Erazo, P., Flández Valderrama, J., Burboa González, J., Humeres Terneus, D., Urbina Stagno, R., & Valenzuela Contreras, L. (2020). “Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes”. *Revista chilena de pediatría*, (AHEAD).
- Márquez Arabia, J. J. (2020). “Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19”. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Ministerio de Salud y Protección Social (2020, 8 abril). Distanciamiento físico para romper la cadena de transmisión del coronavirus. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Distanciamiento-fisico-para-romper-la-cadena-de-transmision-del-coronavirus.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2020, septiembre). Lineamiento para el retorno de niñas, niños y adolescentes a prácticas presenciales relacionadas con recreación, deporte formativo y actividad física en entornos diferentes al hogar, en el marco de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Bogotá, Colombia.

- Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución N° 1840. Bogotá, Colombia, 14 de octubre de 2020.
- Organización Mundial de la Salud (2020). “COVID-19: cronología de la actuación de la OMS”. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (2020). “Preguntas y respuestas sobre los niños y las mascarillas en el contexto de la COVID-19”. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-children-and-masks-related-to-covid-19>
- Shaw, K., Butcher, S., Ko, J., Zello, G. A., & Chilibeck, P. D. (2020). “Wearing of Cloth or Disposable Surgical Face Masks has no Effect on Vigorous Exercise Performance in Healthy Individuals”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8110.
- Ursino, D. J., Villa, J., Katz, E., Silva, M., Carbone, L., Rodríguez Giuranna, B., Della Vella, C. y Barrios, R. (2020). “La influencia de la cuarenta en el deporte y ejercicio físico”. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>
- World Health Organization (2020). Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance, 14 April 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

ANEXO

CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19

Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19 que requieran esa valoración.			
Señale con una X Sí o No a las siguientes preguntas		SÍ	NO
1	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38 °C en los últimos 3 días?		
2	¿Ha tenido tos en los últimos días?		
3	¿Le ha dolido el pecho recientemente?		
4	¿Ha sentido dolor de garganta o secreción nasal en los últimos días?		
5	¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?		
6	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo inusual?		
7	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?		
8	¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas, vómito o diarrea últimamente?		
9	¿Ha tenido dolores musculares o articulaciones recientemente?		
10	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?		
11	¿Tiene en este momento alguna razón física que le impida hacer ejercicio?		
En caso de haber respondido SÍ a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio y consultar a un médico.			
En caso de haber respondido NO a todas las preguntas anteriores, puede realizar ejercicio de intensidad moderada, por máximo una hora de duración.			



**DEPORTE PARA
EL DESARROLLO**