



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDADES ACTIVAS Y SALUDABLES EN BOGOTÁ

PROYECTO DE INVERSIÓN 7852



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

OBJETIVO: Promover y asegurar el pleno goce del derecho a la actividad física, el deporte y la recreación, dirigido a los habitantes del Distrito Capital, mediante estrategias que fortalezcan la salud física, mental, los hábitos y estilos de vida saludable, incidiendo en la calidad de vida de los ciudadanos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

El Programa de Actividad Física y Deporte, busca promover hábitos y estilos de vida saludables a través de la práctica de actividad física y deporte, mediante estrategias presenciales en espacios acondicionados y adecuados para la práctica libre, voluntaria y de fácil acceso y virtuales a través de redes sociales y diferentes plataformas digitales, la oferta se lleva a cabo en diferentes horarios y jornadas durante la semana con una metodología variada y apropiada para la comunidad participante, sin distinción de etnia, edad, género y/o condición social, con un enfoque de derechos, buscando mejorar la salud física y mental de los habitantes del Distrito Capital.



METAS 2021

Realizar **76.136** actividades físicas dirigidas y programas deportivos para el fomento de la vida activa.

META 1



Realizar sesiones de actividad física musicalizadas y no musicalizadas de manera virtual y presencial para la promoción de la actividad física para la comunidad en general.

44.058

META 2



Realizar sesiones de actividad física musicalizadas y no musicalizadas de manera virtual y presencial para la promoción de la actividad física para personas mayores de acuerdo a sus capacidades físicas y necesidades.

META 3



Desarrollar sesiones de entrenamiento deportivo para el fomento de la actividad física y el deporte (Deporte para la vida).

21.370



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PORTAFOLIO DE SERVICIOS





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

COMO ACCEDER A LA OFERTA VIRTUAL

En la página de Facebook del IDRD, se pueden encontrar las sesiones en vivo y las sesiones guardadas, abiertas a todo el público, que se comparten según programación.





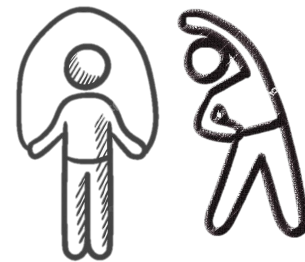
SESIONES

COMUNIDAD GENERAL

- Cardio Hit Boxing
- Entrenamiento Tren Inferior.
- Entrenamiento Tren Superior.
- Capoeira
- Yoga para Niños
- Artes Marciales Mixtas - MMA
- Entrenamiento Interválico de Alta Densidad
- Gimnasia Aeróbica Musicalizada - GAM
- Karate
- Rumba Crossover
- Cross Training

SESIONES ESPECIALIZADAS

- Más equilibrio y menos caídas - Persona Mayor
- Yoga Restaurativo - Persona Mayor
- Circuito Fuerza y Equilibrio - Persona Mayor
- Resistencia y Salud Pulmonar - Persona Mayor
- Rumba Kids – Niños y Niñas
- Juegos de Intervalos – Niños y Niñas
- Jugando y Saltando Lazo – Niños y Niñas





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

2. RECREOVÍAS

Estrategia que consta de puntos fijos de actividad física entre semana y fines de semana distribuidos en Bogotá, donde se promueve y fomenta la práctica de actividad física frecuente y los hábitos de vida saludables por medio de diferentes sesiones musicalizadas de manera variada para toda la comunidad.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

RECREOVÍAS FINES DE SEMANA

8:00 a.m. a 1:00 p.m.



1. Parque Altablanca
2. Parque Valles de Cafam
3. Parque San Cristóbal
4. Parque Tunal
5. Parque Bosa Naranjos
6. Parque Timiza
7. Parque Gilma Jiménez
8. Parque San Andrés
9. Parque Fontanar del Rio
10. Parque Simón Bolívar
11. Parque Ciudad Montes
12. Parque Bosque de San Carlos
13. Parque Molinos 2



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

3. CLASES GRUPALES



Estrategia de actividad física dirigida a grupos de comunidad general, implementada de forma sistemática y estructurada que se desarrolla mediante sesiones especializadas, con el fin de alcanzar niveles óptimos que aseguran el mantenimiento y mejora de la salud física y



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

4. GIMNASIOS AL PARQUE

Estrategia que consta de Acondicionamiento Físico en Parques y Gimnasios Nocturnos.

4.1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN PARQUES:

Consiste en guiar a los usuarios que asisten a los parques, orientándolos al desarrollo de la adecuada práctica de actividad física y la consulta de guías de acondicionamiento físico.





ACCESIBILIDAD

Las guías constan de imágenes y videos cortos con rutinas generales y específicas para realizar actividad física guiada de manera individual desde casa y/o parque cercano, incluyen movimientos tradicionales y funcionales que estimulan los sistemas del cuerpo, aportan al trabajo responsable y el autocuidado, pueden ser descargadas mediante los siguientes enlaces:



- https://www.idrd.gov.co/sites/default/files/imagenes/guia_rutina_en_parque_recreovia_nuevo_diseno.pdf
- https://www.idrd.gov.co/sites/default/files/imagenes/guia_rutina_en_casa_recreovia_nuevo_diseno.pdf

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVÍA
Calentamiento general para la práctica de actividad física

8 a 10 veces
Movimientos lentos

Inclinación de cuello (izquierda, derecha, suave y controlada) / Rotación de cuello (izquierda, derecha, suave y controlada)

20 a 30 veces
Movimientos amplios

Cruzar y agarrar brazos repetitivamente / Balanceo de brazos alternando adelantado y atrás

Círculos derecha e izquierda con la cintura / Elevación de rodillas alternas

Elevación de talones hacia el glúteo, alternando pierna / Punta del pie hacia arriba y abajo repetitivamente, por cada pierna

Realizar estiramientos preventivos entre 15 a 30 segundos, con cada una de las siguientes posiciones:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

4.2. GINMASIOS NOCTURNOS

Línea que tiene como finalidad promocionar la práctica de actividad física nocturna de forma gratuita, realizando sesiones de entrenamiento funcional, calistenia, fortalecimiento muscular, tábata, resistencia, entrenamiento interválico y nuevas tendencias en parques vecinales, zonales y metropolitanos del distrito, permitiendo el acercamiento de la comunidad en función del mantenimiento de la condición física, mental y aprovechamiento del tiempo libre

Horarios: Martes y Jueves de 6:00 a 8:00 p.m.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PARQUES ABIERTOS

PARQUES CERRADOS





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

GIMNASIOS NOCTURNOS

Para el mes de Junio del año 2021, se proyecta intervención en 100 gimnasios nocturnos, distribuidos en las 14 localidades priorizadas por el IDRD.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

5. ESTRATEGIA DE ATENCIÓN A LA PERSONA MAYOR





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Para la implementación de esta estrategia, se organizan cuatro líneas de trabajo, que orientan su ejecución, esto no quiere decir que cada línea constituya acciones separadas, sino que se articulan constantemente y en conjunto fortalecen entornos favorables para las personas mayores.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

5.1. LÍNEA DE ACTIVIDAD FÍSICA

En aras de promover hábitos de vida saludable para las personas mayores, ofertamos de manera virtual y presencial, el desarrollo de actividad física dirigida, musicalizada y no musicalizada en espacios acondicionados y de fácil acceso.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

5.2. LÍNEA FORMATIVA

Encuentro Distrital de Líderes, Está orientada a capacitar y sensibilizar mediante talleres de formación a los líderes de los grupos de personas mayores, en temas relacionados con recreación, actividad física, salud mental y liderazgo, con el fin de generar procesos de multiplicación que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

5.3. LÍNEA DE EVENTOS

Festival Local y Distrital del Fitness, Consiste en la generación de espacios artísticos y recreativos de integración de las personas mayores, en los que se promueve la danza, el folclor y las nuevas tendencias del Fitness como vehículo y desarrollo de actividad física.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Viejoteca Distrital de Actividad Física, Se proyecta como un proceso de socialización e integración, con el fin de estimular a las personas mayores a desarrollar actividad física por medio de nuevas tendencias del fitness, la lúdica, la recreación y la música tradicional colombiana.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

5.4. LÍNEA DE GESTIÓN Y ARTICULACIÓN

Pasaporte Vital, Tarjeta diseñada para que hombres mayores de 60 años, mujeres mayores de 55 y pensionados de todas las edades, puedan acceder gratuitamente y/o con descuentos, a un portafolio de servicios y espectáculos recreativos, deportivos, turísticos y culturales.

Vive tu pasaporte
Vital

Obtén el tuyo en los Supercadenas de:

Americas: Tel: 4528424
Bosa: Tel: 7750553
CAD: Tel: 3509886
Suba: Tel: 6805632
20 de Julio: Tel: 2724346

O en la UDS
Tel: 2724346

**RECREACIÓN, DEPORTE, CULTURA,
EDUCACIÓN Y TURISMO
PARA LAS PERSONAS MAYORES**

Dirigida a:
Mujeres mayores de 55 años,
hombres mayores a 60 años y
pensionados sin distinción de
edad.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Serie de Televisión La Tercera, emitida por el Canal Capital, la cual parte de la importancia de generar alternativas no presenciales que le permitan a las personas mayores participar de actividades físicas, desde la seguridad de sus hogares y con medios de comunicación que les son familiares y de fácil acceso.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

5.4. LÍNEA DE GESTIÓN Y ARTICULACIÓN



Celebración Mes de la Persona Mayor, Es una apuesta Distrital donde diferentes instituciones brindan un reconocimiento y celebración a las personas mayores a través de diversas actividades.

Nuevo Comienzo, Es una propuesta donde se enaltece y dignifica a las Personas Mayores a través de las prácticas Recreativas, el juego, el deporte y la actividad física adaptada.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

6. DEPORTE PARA LA VIDA

Es una estrategia para la promoción de la actividad física y la salud mental a través de la práctica del deporte, se desarrolla en varias modalidades, a partir de entrenamientos gratuitos, ubicados en escenarios del Sistema Distrital de Parques y orientados a generar una sociedad feliz, saludable y productiva.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

ESCENARIOS DEPORTIVOS

- Centros Deportivos, Recreativos y Culturales - CDRC
- Piscinas Satélite
- Pistas De Atletismo - Alamedas
- Canchas De Tenis
- Coliseos
- Gimnasios Nocturnos
- Canchas De Fútbol
- Zonas Verdes y Espacios Para Realizar Actividad Física.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

DEPORTES

- Atletismo
- Natación
- Tenis de Campo
- Tenis de Mesa
- Taekwondo
- Boxeo
- Fútbol
- Actividad Física





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

METODOLOGÍA

- **Divulgación: Habladores - Pagina web**
- **Inscripciones: Planilla de inscripción – SIM**
- **Sesiones de clase: Presencial – Virtual**
- **Duración de la clase: Una hora sesión, dos veces por semana**
- **Cantidad de grupos por profesor: 6 Grupos (Modalidad Deportiva), mas un Gimnasio Nocturno Total: 7 grupos**
- **Plan pedagógico – Plan de clase**
- **Control de asistencia**
- **Protocolos de Bioseguridad**
- **Informes de Gestión**
- **Acompañamientos a sesiones de clase de los profesores (virtual – presencial)**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

GRACIAS

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

