

CALIDAD DE VIDA: ACUAYOGA, UNA PROPUESTA DESDE LA EDUCACIÓN
FÍSICA

Javier Alonso Ardila Virviescas.

Código: 2012120002

William Andrés Huérfano Zea

Código: 2008120037

Tutor: Máster Wilder Gualaco

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C.

Noviembre 2018.

DEDICATORIA


El presente trabajo está dedicado a nuestras familias, especialmente a nuestros respectivos hijos, por haber sido nuestro gran apoyo y motor de impulso a lo largo de toda nuestra carrera universitaria y a lo largo de nuestra vida. A todas las personas especiales que estuvieron en las buenas y en las malas con su amor y con su compañía, a nuestros maestros que guiaron cada uno de nuestros procesos y que nos acompañaron en esta etapa, aportando a nuestra formación tanto profesional, como de seres humanos, que también quieren aportar desde su saber a una sociedad en construcción.

AGRADECIMIENTOS

Nos van a faltar páginas para agradecer a las personas que se han involucrado en la realización de este trabajo, sin embargo, merecen reconocimiento especial nuestros padres, maestros e hijos que con su esfuerzo y dedicación ayudaron a culminar nuestra carrera universitaria y nos dieron el apoyo suficiente para no decaer cuando todo parecía complicado e imposible.

De igual forma, agradecemos a nuestro tutor de proyecto Magister Wilder Gualaco, que gracias a sus consejos y correcciones hoy podemos culminar este trabajo. A los Profesores que nos han visto crecer como personas, y gracias a sus conocimientos hoy podemos sentirnos dichosos y contentos.

Finalmente agradecemos infinitamente a la Universidad Pedagógica Nacional por acogernos y ser la sede de todo el conocimiento adquirido en estos años.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>UNIVERSITY OF PEDAGOGY</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN – RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página IV de 3	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Calidad de Vida: Acuayoga, una propuesta desde la Educación Física
Autor(es)	Ardila Virviescas, Javier Alonso; Huerfano Zea, William Andrés.
Director	Gualaco, Wilder
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 82 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional – UPN
Palabras Claves	CALIDAD DE VIDA; SALUD; SOCIOMOTRICIDAD; PSICOMOTRICIDAD; ACUAYOGA; YOGA; ACTIVIDADES EN AGUA.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone presentar la problemática en torno a la mala percepción de la calidad de vida, presente en los diferentes contextos sociales y que dentro del análisis por medio de unos referentes bibliográficos teóricos y prácticos nos permite acercarnos a la realidad de la problemática para proponer una estrategia innovadora desde la sociomotricidad.</p> <p>El documento se estructura en cuatro capítulos en donde de forma sistemática y organizada se hace un recorrido desde la identificación de la problemática de forma contextualizada en el capítulo 1; acto seguido caracterizamos la perspectiva educativa que nos orientara a los resultados deseados. Para el tercer capítulo encontramos caracterizados los componentes contextuales en donde se implementará la práctica.</p>

Para terminar en el cuarto capítulo se sintetiza el resultado conceptual en donde encontramos que efectivamente la Educación Física por medio del uso de los dominios psicomotrices de la sociomotricidad permiten que el individuo construya de forma trascendental un concepto de Calidad de Vida.

3. Fuentes

ASOCIACIÓN PARA LA CONCIENCIA DE KRISNA (1986). La perfección del yoga. Northampton, EE.UU.: The Brhat Mrdanga Press.

CASTELLANOS, RAYME. (2014). *La educación como estructura de acogida: su crisis y su función. reflexiones en torno al pensamiento de Lluís Duch*. Revista Ciencias de la Educación. Volumen 24, N° 43.

DE ZUBIRIA, J. (2006). Los modelos pedagógicos. Bogotá: Cooperativa Editorial del Magisterio.

DÍAZ LUCEA, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Editorial Inde, Barcelona, España.

DAVICH, V. (2004). 8 minutos de Meditación: escucha tu mente, cambia tu vida. East Rutherford, EE.UU.: Penguin Putnam.

FERNÁNDEZ PANIAGUA, JOSÉ MARÍA. (2009). *La enajenación en la sociedad capitalista. Una aproximación a las tesis de Erich Fromm*. Germinal: revista de estudios libertarios. ISSN 1886-3019, N° 8. p. 59-86

GIFRE MONREAL, M. y GUITART, M. (2012). *Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronfenbrenner*, Universidad de Girona Contextos educativos, 12. p. 79-92.

LAGARDERA OTERO, FRANCISCO., PERE LAVEGA BURGÚÉS. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

MCCALL, TIMOTHY. (2017) yoga & medicina. Prescripción del yoga para la salud

MOLANO ABRIL, MIGUEL ÁNGEL. (2015). *Didáctica Interestructural en la Educación Física con fundamento en la epistemología de la complejidad*. Editorial Kinesis. Colombia.

MORÍN, EDGAR. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*.

UNESCO. Santillana. Francia.

NORIEGA, J. A. V., CARVAJAL, C. K. R E GRUBITS, S. (2009). *La Psicología Social y el concepto de cultura*. Revista: Psicología & Sociedad. 21 (1). p. 100-107.

PARLEBAS, P. (2001). *Léxico de Praxiología Motriz. Juegos, deporte y sociedades*. Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

POZO ANDRÉS, MARIA DEL MAR DEL. LUENGO NAVAS, JULIÁN. (2004). "Teorías e instituciones contemporáneas de educación". Cap. "La educación como objeto de conocimiento. El concepto de educación". Madrid. Biblioteca Nueva. ISBN 9788497423069. p. 30- 47.

TOLEDO JOFRÉ, MARÍA ISABEL. (2012). *Sobre la construcción identitaria*. Atenea (Concepción), versión On-line ISSN 0718-0462, Universidad Diego Portales. Santiago, Chile.

KUMAR, R. (2008). Yoga: A gateway to curb social evils. Delhi, India: Global Media.

KURT MEINEL; GÜNTER SCHNABEL. (2004). teoría del movimiento: motricidad deportiva (2ª ed.)

4. Contenidos

Este proyecto se desarrolló de forma sistemática en primera medida estableciendo una pregunta problematizadora en donde pudiéramos generar un análisis de la realidad y que desde la búsqueda de la respuesta a ella pudiéramos generar una estructura bibliográfica que fortaleciera la construcción de este proyecto.

Una vez realizada la construcción del estado del arte del documento se inicia con la construcción del macrodiseño curricular de la propuesta para ello se establece como elementos fundamentales los dominios Psicomotrices de la Sociomotricidad de Parlebas, enmarcadas en la teoría del desarrollo humano que plantea Bronfenbrenner en una estructura Disciplinar, Pedagógica y Transdisciplinar.

En el tercer apartado del proyecto condensamos las características del lugar en donde se realizó la intervención práctica con la propuesta construida para de esta forma aproximarnos contextualmente a la intervención con la práctica del Acuayoga. Se incluye en este apartado la estructura curricular del proyecto desde el microdiseño hasta el macrodiseño, en donde precisamente describimos el uso de los dominios psicomotrices de la sociomotricidad como el medio para la obtención de los resultados.

Para terminar el cuarto capítulo nos permite explorar la realidad de la experiencia durante la práctica y aplicación del Proyecto Curricular Particular en donde pudimos encontrar como principal resultado que por medio de la Educación Física con el uso de las prácticas sociomotrices logra que los individuos construyan un concepto compuesto y trascendental de Calidad de Vida.

Este concepto de Calidad de Vida, se logró por medio de la implementación práctica de la teoría Sociomotris en una unidad temática que incluye lo cognitivo, motriz y socioafectivo que desde el análisis de los resultados y por medio de la pedagogía dialogante en su calidad de Interestructurante logrando que los participantes de la práctica nos expresaran de forma cómoda como pudieron cambiar su percepción propia de su calidad de vida y como desde ese punto de partida avanzar a un nivel de cambio y aprecio por la Educación Física.

5. Metodología

En primera medida se establece una problemática por medio de una pregunta aplicada sobre una realidad observada, experiencia vividas durante el proceso de formación profesional como Licenciados en Educación Física y experiencias laborales previas; esta pregunta es problematizadora y esto se debe a que será la forma adecuada de delimitar los resultados que

buscamos obtener con este proyecto curricular particular.

Una vez establecidos los intereses principales y pretensiones que se buscan lograr con el proyecto se inician con una observación de un contexto cualquiera en donde pudiéramos identificar la problemática que establecimos; esto debe ser así porque de manera ideal se busca que la propuesta sea aplicable en cualquier contexto educativo.

Con apoyo de la tendencia de la Educación Física establecida por Parlebas: La Sociomotricidad establecemos una unidad temática para realizar diez sesiones de trabajo de la siguiente manera: una observación inicial, ocho prácticas de intervención (Cada una de ellas con el uso de los dominios de la Sociomotricidad) y una observación final para obtener de los diferentes formatos (planeación de clase y diarios de campo) la información que nos arroje las principales conclusiones en cuanto a una conceptualización de la calidad de vida desde la Educación Física.

6. Conclusiones

Como principal conclusión encontramos que la Calidad de vida es un concepto que por las actuales percepciones culturales es creado en las personas y la sociedad de manera muy pobre. En algunos casos esta se mide por la cantidad de cosas que se tienen; que no es precisamente malo, pero idealmente el ser como integral debería apostar y creer en sus convicciones que la calidad de vida es integral y transversal en la constitución del ser.

Las personas al participar de las practicas sociomotrices, particularmente por medio de los dominios de corte Psicomotriz lograron identificar e interiorizar un nuevo concepto de calidad de vida puesto a que con cada conducta motriz y experiencia motriz vivida por medio del Acuayoga pudieron crear una valoración diferente sobre su salud y bienestar que tienen un gran valor para el futuro.

Por último, se identifica en el ejercicio final como docentes que el proceso formativo es permanente, fue inevitable que dentro del proceso nos encontráramos con una nueva percepción del mundo y como desde ese punto podemos reinterpretar la calidad de nuestra propia vida.

Elaborado por:	Ardila Virviescas, Javier Alonso; Huerfano Zea, William Andrés.
Revisado por:	Wilder Holman Gualaco Calderón

Fecha de elaboración del Resumen:	16	11	2018
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

Lista de Siglas.

Introducción.

Justificación.

CONTEXTUALIZACIÓN.

Beneficios del ejercicio en el agua.

Breve historia del Yoga.

Beneficios del Yoga.

Acuayoga.

Calidad de Vida.

La Sociomotricidad como punto de partida.

Un nodo conector los dominios Psicomotrices de la Sociomotricidad.

PERSPECTIVA EDUCATIVA.

Enfoque Transdisciplinar.

Ideal de Hombre.

Ideal de Sociedad.

Concepto de Cultura.

Concepto de desarrollo Humano.

Teoría del desarrollo Humano.

Enfoque Pedagógico.

Concepto de educación.

Concepto de pedagogía.

Concepto de didáctica.

Modelo pedagógico.

Enfoque didáctico.

Concepto de Evaluación.

Enfoque Disciplinar.

Tendencia de la Educación Física.

Dominios de Acción Motriz.

IMPLEMENTACIÓN

Caracterización del contexto

Macro contexto.

Meso contexto.

Micro contexto.

Macro diseño curricular

Unidad temática

Objetivos

Criterios de evaluación

Esquema Macro diseño curricular

Micro diseño curricular

Dominios por sesiones

Planeación de clases y criterios de evaluación

Diarios de Campo

Formatos complementarios

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Sistematización de resultados

Reflexión de la experiencia

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Descripción de la finalidad.

Población involucrada en el proyecto.

Participación de la población en el estudio.

Importancia de los resultados.

Referencias.

LISTA DE SIGLAS

LEF	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
PCLEF	PROYECTO CURRICULAR DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
PCP	PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR.
PEI	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL
UPN	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
OMS	ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

INTRODUCCIÓN

Este Proyecto Curricular Particular pretende compartir el resultado de un proceso de formación académica en el cual se pudo apreciar, construir y reformar el conocimiento que se desarrolla dentro de la Licenciatura en Educación Física en la Universidad Pedagógica Nacional.

Fundamentalmente se pretenderá reunir en una construcción formal los elementos esenciales que permitan la culminación de la formación como Licenciados en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional.

La Educación Física será el principal insumo de donde se tomarán los discursos, aportes y argumentaciones que el educador debe estar en la capacidad de presentar en el ejercicio teórico y práctico de su profesión; desde allí encontrar su incidencia y su quehacer en los diferentes contextos educativos para cualificarla y transformarla de manera efectiva y profesional.

Es fundamental entonces que este PCP se oriente a la comprensión, reconocimiento y análisis de una problemática que se pudiera evidenciar en las experiencias reunidas a lo largo de la carrera durante las diferentes prácticas en los contextos educativos y también en las diferentes experiencias personales que puedan de manera transversal impactar en este proceso formativo.

Como consecuencia de este análisis y observación se deberá establecer una pregunta orientadora para guiarnos en este proceso y es ¿Cómo desde la Educación Física se puede contribuir e influir en la construcción de una mejor percepción de la calidad de vida? En consecuencia, también nos permitiremos preguntarnos entonces cual pudiera ser el

medio más adecuado para obtener los resultados que buscamos, razón por la cual orientamos esta pregunta a la aplicación del Acuayoga como una práctica innovadora debido a que esta comprende elementos disciplinares de la Educación Física y nos da la apertura de aplicarla en los diferentes contextos.

Esta propuesta la tomamos como una alternativa dentro de la Educación Física entendida esta como un instrumento de la pedagogía que permite a través del movimiento consciente desarrollar las cualidades básicas del ser humano tomando acciones determinantes en la conservación y el desarrollo de la salud y el bienestar para mejorar la calidad de vida de aquel que se permita experimentarla.

Donde por medio de una disciplina milenaria como es el Yoga en un ambiente acuático Acuayoga se quiere lograr formar conciencia en las personas, un pensamiento diferente enfocado en un concepto de ser humano equilibrado, respetuoso consigo mismo y con la naturaleza, permitiéndole cada día percibir la importancia del cuidado de su salud influenciando directamente en su calidad de vida.

JUSTIFICACION

Aunque en estos tiempos se ha visto como el hombre va deteriorando su salud física y mental con el sedentarismo, malos hábitos, mala alimentación etc. muchas personas no hacen mucho para mejorarlo o lo hacen cuando ven que su cuerpo ya no está respondiendo igual que antes o el médico le recomienda incluir una práctica física para mejorar su estado de salud.

Hoy por hoy escuchar hablar de calidad de vida se ha vuelto más cotidiano y al parecer ha tomado mucha importancia, pero los gobiernos no hacen mucho para legislar en pro de una calidad de vida fuera de un concepto centrado en la adquisición de bienes y servicios al que las personas puedan tener acceso como a la televisión por cable, internet y otros de uso diario.

Viendo esta situación nos parece pertinente que nosotros los Educadores Físicos tengamos la voluntad de integrar, de ser parte de la solución y allí es donde enfocaremos nuestra atención, donde la vida laboral se convierte en el eje transversal de la vida cotidiana de la gran mayoría de las personas adultas.

Según la OMS En la actualidad, las enfermedades no transmisibles y los trastornos mentales representan una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo en todo el mundo, especialmente en el mundo en desarrollo, de aquí notamos el vacío de la educación física en la etapa adulta laboralmente activa, que después de sus estudios secundarios y para algunos los universitarios son muy pocas las que tienen la disciplina o la voluntad para ser conscientes corporalmente y cuidar mediante cualquier práctica física intencional su salud.

Enfermedades como: defunciones prematuras por enfermedades cardiovasculares (accidente cerebrovascular e infarto de miocardio), cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias; reducir el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, las dietas malsanas y el sedentarismo, son solicitadas para tener en cuenta por la OMS a los gobiernos porque son las principales causas de defunción en el mundo.

Por esta razón, viendo la incidencia que podemos tener como Educadores Físicos pretendemos este proyecto, pensando más allá de la educación física que se trabaja y se piensa en las escuelas o colegios; pretendemos entonces ir un poco más allá de los contextos tradicionales para permitir una trascendencia hacia una cultura donde el cuidado del cuerpo sea considerado una prioridad.

Nos proyectamos a conectarnos desde las practicas del Yoga en el agua o Acuayoga para apostar por un esquema que no es común pero que de igual forma hace parte importante y aporta dentro de la construcción de la sociedad, permitiendo así, abrir nuevas ventanas a generaciones futuras para que se permitan pensar en una educación física diferente que sea a nivel global.

CONTEXTUALIZACION

Estamos en un mundo donde la uniformidad y la masificación es la orden del día, el trabajo en serie repetitivo y mecánico, la moda, las propagandas, la publicidad, la radio y la televisión de manera explícita y sin vergüenza nos moldean a su imagen y semejanza, dejando a muchos sin alternativas para tener iniciativas propias, vivimos en la ansiedad y la desesperación por consumir, por gastar, por destruir nuestro propio ambiente para dar paso al “progreso”.

En estas reflexiones es en donde vemos la importancia de la educación, una que nos transforme y nos permita retomar nuestra capacidad de tomar decisiones, de elegir y de asumir responsabilidades que nos saque del estado el cual afecta directamente en nuestro desarrollo como seres humanos que piensan, que razonan y que, debido a esto, lograron en su momento reinar en su especie, siendo respetuosos con su naturaleza.

Es aquí donde comenzamos a sumergirnos en la necesidad de una propuesta, donde encuentra su punto focal, para dar vida a una manifestación desde la educación física, tomando como herramienta la práctica del Acuayoga, para intervenir aportando desde lo pedagógico, para generar conciencia de estos estilos de vida malsanos que nos propone este mundo globalizado y encontrar un equilibrio que genere bienestar en cada una de las dimensiones del ser humano.

Para arrancar con este proyecto nos ubicaremos en un macro contexto claro que pudiera ser cualquiera puesto a que esta propuesta es aplicable en cualquier entorno; pero en el particular y con el ánimo de ofrecer resultados inmediatos nos acercamos a la

educación no formal presente en las cajas de compensación familiar, para ser más exactos la caja de compensación familiar Compensar.

Compensar en uno de sus procesos llamado RED (Recreación, Educación y Deporte) que tiene en su línea de Motricidad un programa llamado Acuayoga, es donde ubicamos la pertinencia de nuestra práctica con las personas que tomen sus cursos regulares, las cuales son personas adultas en un rango de edad de 25 a 50 años, como los clasificaría Kurt Meinel (2004) personas ubicadas en la “adulthood inicial: siendo estos los años de mantenimiento relativo de la capacidad del rendimiento motor” y “la adulthood media donde se dan los años de reducción progresiva del rendimiento motor” que es en donde se ve más influencia de estas enfermedades no transmisibles por el sedentarismo debido a cargas laborales y falta de orientación al cuidado de la salud. Ellos son afiliados como no afiliados, que libremente se inscriben a este curso, estas prácticas se realizarán en dos sedes distintas una la sede del CUR ubicada en la Avenida 68 y la otra es una sede proveedora del espacio de la piscina llamada Passus IPS ubicada en la Calle 142 # 16^a – 52.

De esta manera tendremos la posibilidad de compartir la experiencia con varias personas durante el desarrollo de la unidad que constará de 10 sesiones donde compartiremos saberes y experiencias enfocadas hacia una construcción del concepto de calidad de vida pensando; en el cuidado corporal, el bienestar físico o motriz, cognitivo y socio afectivo mediante la práctica consciente del Acuayoga.

Beneficios del ejercicio en el agua

Inicialmente cuando pensamos en el ejercicio en el agua lo podríamos ver como algo que no necesariamente nos exigirá mucho, pero varias investigaciones nos muestran lo

contrario a continuación mostraremos algunos de los beneficios que nos ilustra el Dr. Mercola (2016) en un artículo para su revista digital y en los cuales citaremos para apoyarnos en el tema.

- El agua actúa como una forma de resistencia incorporada, como si hubiera cargado a su cuerpo con pesas, lo que hace simple aumentar la intensidad del entrenamiento y desafiar a los músculos que son más difíciles de trabajar en la tierra.
- También, debido a que el agua disminuye los efectos de la gravedad, es capaz de mover el cuerpo con una gama más amplia de movimientos, lo que mejora la flexibilidad. Incluso sus pulmones se benefician del entrenamiento, ya que la presión del agua hace que trabajen más duro de lo que lo harían en tierra.
- Debido a que es de bajo impacto y fácilmente adaptable a su nivel de condición física, cualquiera se puede beneficiar de los ejercicios acuáticos, sin importar la edad o la agilidad.
- Si tiene sobrepeso o está obeso, es de edad avanzada, tiene artritis, dolor en articulaciones, osteoporosis, o alguna lesión que hace a los ejercicios con peso difíciles o dolorosos, el agua podría ser una excelente alternativa.
- Nadar o caminar en el agua reduce la presión en la espalda y las rodillas. De acuerdo con Kathy Stevens (2014)

“Para apreciar porqué el entrenamiento en el agua funciona tan bien, necesita comprender las propiedades únicas del agua. En ella, no tiene casi nada de gravedad. Se

libera de casi el 90% de su peso corporal, lo que lo hace optimista. Esto lo libera para moverse de nuevas maneras.

Puede flotar, sacudirse y relajarse sin sentir que se lleva a cabo un esfuerzo. Sin embargo, el agua proporciona de 12 a 14% más resistencia que el aire, por lo que moverse en ella es como cargar pesos alrededor del cuerpo."

- El ejercicio en el agua aumenta la resistencia cardiovascular, la fuerza, y la flexibilidad, ayuda a quemar grasa corporal, aumenta la circulación, y podría ayudar a rehabilitar los músculos y las articulaciones en proceso de curación.
- Investigaciones muestran que las personas que se ejercitan en el agua, pueden quemar tanta grasa corporal y crear tanto músculo como aquellos que realizan programas de ejercicio en tierra.
- Por cada latido se bombea más sangre, por lo que no necesita tantos latidos, debido a que la presión del agua en las piernas y la parte baja de cuerpo hace que la sangre regrese más eficientemente al corazón.

Como podemos ver el ejercicio en el agua nos permite varios beneficios sin importar la experticia o no, en el elemento, que combinado con la práctica del yoga podremos centrar nuestro estudio y permitir mediante este espacio llamado Acuayoga, una gran variedad de experiencias corporales que nos posibiliten ese mejoramiento de la calidad de vida a la que le apuntamos en este proyecto, una calidad de vida que permita trascender a un estado consciente de la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y que permita dejar huella en las personas no solo desde lo motriz, sino desde lo cognitivo y lo socio afectivo, reconociendo la importancia de las personas que acompañan su proceso en esa

transformación diaria que nos permite reconocernos como seres sociales y que gracias a estas experiencias nos acercan un poco más a ese ideal de hombre que cada uno va construyendo en su camino.

Breve historia del yoga

El yoga se define como una tradición de la India practicada para equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu. Es una ciencia antigua que evoluciona constantemente, pero que guarda el objetivo general de la búsqueda del bienestar, la salud y la plenitud.

No es fácil precisar con exactitud el origen histórico del Yoga, aunque algunos autores consideran que tiene una antigüedad de más de 5000 años como Ucles (2015) nos describe... "es una tradición originada en el Valle del Indo y que se dice fue revelada por la "Divinidad" a los Sadhus (ascetas). Se han encontrado hallazgos arqueológicos en territorio del actual Paquistán relacionados con el período de la civilización del valle del Indo (3000-1800 a.C.) que indican la posibilidad de que en una de las más significativas ciudades de esta cultura (Mohenjo-Daro) se realizaba una forma antigua de yoga. Se han hallado varios sellos y figuritas donde se muestran personas realizando posturas de meditación y asanas de yoga.

Dejándonos entender que esta práctica tiene mucha historia y que sus beneficios se han estudiado durante décadas dándonos el soporte suficiente para apoyarnos y continuar con nuestro proyecto.

Beneficios del yoga

Actualmente se vive en un mundo lleno de estrés. Ya sea por el trabajo, la escuela u otras razones, el ser humano moderno está expuesto a altos niveles de estrés dañinos para su salud. Para contrarrestar este desgaste constante, el yoga, una ciencia y disciplina originada en la India, es ideal.

El hacer yoga ayuda a lograr una estabilidad en el cuerpo y mente del ser humano, a obtener paz mental y tranquilidad, y a sentir una conexión con el Universo y uno mismo a través de su influencia y regeneración espiritual sobre el alma generando un cambio hacia la estabilidad en el cuerpo humano y en su condición.

Davich (2004) indica que “la meditación puede reducir la presión arterial, relajar el diafragma y los órganos internos, aumentar la eficiencia de la respiración y la capacidad de los pulmones y reducir el estrés y la ansiedad” (p. 23). Propiedad muy valiosa de la cual nos apoyaremos para mejorar nuestro propósito del mejoramiento de calidad de vida en las personas que nos acompañen en este proceso, ya que esta es una causa de muchas muertes por enfermedades no transmisibles que nos habla la OMS.

La práctica de esta disciplina “desciende el nivel de cortisol. Si los niveles de cortisol permanecen altos pueden comprometer el sistema inmunológico adicionalmente los niveles de cortisol altos están relacionados con la depresión, la osteoporosis y la resistencia a la insulina” (McCall, 2006,18). A causa de los efectos regenerativos del Yoga se puede apreciar el efecto que éste produce no solamente en el sistema cardiaco, sino también en el sistema inmunológico y neurológico. Al descender los niveles de cortisol en el cerebro, se obtiene una mayor fluidez de posibilidades positivas para el aspecto biológico del mismo, ya que reduce el riesgo de desbalances negativos que, en casos extremos, son capaces de

causar daños colaterales tanto anímicos como físicos en el individuo, o como señala la OMS las enfermedades no transmisibles.

Acuayoga como medio

Ahora con la combinación de estos dos fuertes elementos, el Agua y el Yoga pretendemos ser capaces, de ir más allá en sus efectos benéficos y cambiar no solamente el aspecto motriz, sino también el cognitivo y el socio afectivo, mejorando los procesos de atención y concentración en sus actividades ya que con la práctica da infinitas posibilidades de movimiento individual y en conjunto, siempre siendo consiente y reflexionando de sí mismo, del universo y su relación con los demás los cuales hacen parte fundamental de su proceso, percibiendo bienestar y mejorando su calidad de vida.

Promoviendo con la práctica del Acuayoga sentimientos de tranquilidad y paz mental, produciendo cambios en la forma de pensar de los individuos, con relación al cuidado de su cuerpo. Ya que se ha notado en sus practicantes que éste “mejora los estados depresivos y produce un significativo aumento del nivel de serotonina. El córtex prefrontal izquierdo aumenta su actividad, lo que ha sido correlacionado con más altos niveles de felicidad y mejor función del sistema inmunológico” (McCall, 2006, 19). Permitiendo esto un mayor flujo de su energía vital o Prana lo cual le permite sentirse con más energía en su diario vivir, de una manera más tranquila a pesar de las tareas estresantes de su cotidianidad.

Los participantes se sentirán más ligeros, reposados y con más alegría que antes debido al balance que obtiene después practicar en el agua. Así mismo, McCall (2006) afirma que “la práctica regular mejora la coordinación, tiempo de reacción, memoria e

incluso los niveles de coeficiente intelectual. Las personas que practican demostraron una mayor habilidad para resolver problemas y recabar y recordar información”. Esto ayuda significativamente a su desarrollo motriz y cognitivo, motivándolo a mantenerse en actividad física intencional y encontrando un equilibrio con el cultivo de su pensamiento.

Pretendemos dar claridad mental al participante, a través de sus medios relajantes y meditativos en el agua, enfocándolo a lo que verdaderamente es primordial en su vida diaria, y que le permita deshacerse de situaciones triviales para su desarrollo, como el abuso con la tecnología de manera no controlada que es lo que se encuentra hoy en día sin importar la edad, en la práctica del Acuayoga muy seguramente tendrán la posibilidad de compartir con sus compañeros y tener un contacto más directo sintiendo y reconociendo la importancia de sus semejantes para su vida.

Queremos con la práctica del Acuayoga devolver a la persona a su centro, a su “yo”, y permitir un espacio donde pueda enfocarse establemente en su tiempo y espacio terrenal y personal. Esto es muy importante en la etapa adulta donde el espacio de conexión consigo mismo o con los demás en torno a una práctica intencional para su salud se reduce, siendo esta asfixiada por sus ocupaciones laborales y personales, la práctica consiente de la meditación en el agua le ayudara a centrar sus intereses y clarificar mejor su concepto de calidad de vida.

Al promover aspectos benéficos tanto físicos como mentales y sociales el Acuayoga inevitablemente proporciona los medios para dar pie a la espiritualidad y paz total de sus participantes. Dejando de lado posibles sentimientos de envidia o egoísmo que dan paso a otros tipos de maltrato entre ellos, sin enfocarse o enmarcarse a determinadas creencias

teológicas ya que se respeta totalmente la diversidad de posturas religiosas sin importar la deidad a la cual sea devoto.

Esta conciencia nos da una nueva dimensión y una mejor base para nuestras relaciones, “le agrega un sentido de permanencia y amplía nuestra visión y nuestra mente: rompe el punto de vista estrecho y comenzamos a ver a todos como nosotros, en vez de como extraños” (Kumar, 2008, p. 98). El estar bien consigo mismo convierte a la persona en alguien favorable para el mundo, ya que con su condición óptima será capaz de ayudar a otros gracias a su conexión concientizada hacia los demás.

A su vez, será un ejemplo de paz interior y tranquilidad que promoverá estos aspectos en quienes le rodean, sus compañeros de clase, su familia y otros. En otras palabras, el Acuayoga acerca al participante a su humanidad que pierde en su vida cotidiana entre el estrés y las responsabilidades del mundo moderno.

Cuando el Yoga se combina con el Agua se obtienen mejores resultados, al facilitar los movimientos y es relajante. El Acuayoga, libera la tensión de músculos y articulaciones, aumentando el equilibrio y la flexibilidad, facilitando las posturas que difícilmente se realizan fuera del agua. Permitiendo ser un perfecto complemento o un buen inicio si se es sedentario o se tiene una lesión en cualquier articulación.

Sirviendo el Acuayoga como un medio pedagógico para formar de una manera holística a este ser humano en desarrollo físico y espiritual, dando una hermosa posibilidad de encontrar otras formas de autoconocimiento, de respeto por sí mismo y a la naturaleza, ofreciendo alternativas físicas y espirituales para la conservación de su salud y crear un concepto de cuerpo y de calidad de vida propio desde otros espacios diferentes a la escuela

o universidad, donde tradicionalmente se tienen en cuenta y se reduce este conocimiento en la mayoría de ellas, a las formas tradicionales de la educación física que por lo general son militarizadas o como un momento de esparcimiento y recreo de los estudiantes.

Valdría la pena implementar este tipo de prácticas donde todos tengan una visión diferente de su cuerpo y su formación del yo, donde se dé una alternativa diferente de la ética y la religión que encierran a una visión monoteísta y correctiva, donde prima el temor a dios y a las consecuencias de los malos actos, vistos desde la iglesia y toda la simbología que utilizan.

Así es como en la práctica del Acuayoga visualizamos un medio, una vertiente, un camino para poder aportar a las personas que nos acompañen en este proceso a un cambio, a una transformación consiente, en un sentir de cómo pueden mejorar su estado de salud y como pueden hacer trascender estos conocimientos a su vida diaria, para mejorar de forma significativa su día a día y el de las personas que los rodean, permitiéndose reconocerse como parte importante para expandir este proyecto.

Calidad de vida

En este punto nos ilustraremos por diferentes conceptos de calidad de vida para nutrir nuestro proyecto, pretendiendo reconocer varios significados que se le da desde diferentes saberes, para enmarcar el nuestro, desde esta propuesta y lo que queremos lograr con este proyecto.

Consideramos que para constituir un concepto de Calidad de Vida no podemos simplemente tomar un elemento bibliográfico único que sea interesante; se hace evidente que este concepto más que amplio o ambiguo, es fácilmente deformado por la percepción.

Empezando por el concepto de la Organización Mundial de la Salud "es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno". Viendo este concepto contempla varios factores para definirla desde varios estados, que se complementan para entenderse de una manera amplia la calidad de vida.

Según el DANE en su encuesta realizada en el 2017 de calidad de vida, "estas investigaciones cuantifican y caracterizan las condiciones de vida de los colombianos incluyendo variables relacionadas con la vivienda (material de paredes, pisos y servicios públicos), las personas para los que se incluyen variables de: educación, salud, cuidado de los niños, fuerza de trabajo, gastos e ingresos, etc., y los hogares que involucra variables como: tenencia de bienes y percepción del jefe o del cónyuge sobre las condiciones de vida en el hogar". La calidad de vida en un contexto más aterrizado a la realidad colombiana nos invita a considerarla como la obtención o posesión de ciertos elementos fundamentales para la vida, como son; los servicios en el hogar, la afiliación al sistema nacional de salud o incluso se mide, en si puede o no tener acceso a internet. Es decir que en el contexto colombiano según el DANE podemos considerar que la calidad de vida se define por el suplir necesidades de carácter básico

Otra forma de definir el concepto calidad de vida, es el de Romero (2009) "comprenderlo en la satisfacción de las necesidades básicas. Empieza a experimentarse calidad de vida cuando se da un desarrollo de la persona humana en las dimensiones de su

ser, de su sentir, tener y amar (...) el concepto calidad de vida se torna complejo cuando empezamos a comprenderlo como un constructo que implica no solo el satisfacer necesidades, sino el de comprenderlas, interiorizarlas, valorarlas y potenciarlas hacia el bienestar común. Dándonos este concepto una mirada desde lo general a la satisfacción de necesidades, teniendo en cuenta también lo social donde no solo implica el individuo si no la influencia de la comunidad en esta percepción.

Estas definiciones nos permiten ver que al hablar de calidad de vida se deben tener en cuenta muchas variantes para entender el concepto de manera integral, donde debemos enmarcar que no solo se da por la adquisición de bienes y servicios, sino que la preservación de la salud y el cuidado del cuerpo, hace parte fundamental para que todo esto suceda, lo que queremos con este proyecto es permitir mediante el Acuayoga, hacer parte importante de las personas que nos acompañen en nuestra propuesta, para interiorizar de manera consciente un concepto basado en el reconocimiento de su cuerpo a partir de las practicas intencionales para equilibrar y mantener un estado de salud óptimo desde lo motriz, lo cognitivo y lo afectivo para el disfrute de su vida cotidiana, permitiéndole pensar que este equilibrio no se da desde la individualidad, si no que las personas que lo rodean hacen parte fundamental de todo esto.

La Sociomotricidad como punto de partida

Nuestra propuesta curricular se apoya en los aportes generados por Parlebas en 1968 bien conocidos como la Socio motricidad y como esta puede aportar a construir un concepto de calidad de vida desde el bienestar físico de las personas y la forma en como esta influye en la relación con el mundo.

Nos apoyaremos específicamente en tres dominios motrices, donde tomaremos dos practicas psicomotrices y una Sociomotriz, las cuales nos permitirán guiarnos en una unidad temática de donde se compartirán las prácticas de forma intercalada permitiendo una metodología variada.

Entendiendo a la Educación Física como disciplina académica que permite introducirnos a diferentes posibilidades o elementos que podrán ser constituyentes en el sujeto, entendiendo un proceso estructural y multidimensional del desarrollo, por el cual atraviesa el ser humano a lo largo de su vida, forjando entonces desde allí un concepto de calidad de vida enfocado a su salud y como estas prácticas se pueden enriquecer con el trabajo grupal también.

Entendiendo que la práctica del Acuayoga puede influenciar en la apropiación y conciencia del cuerpo físico y mental en cualquier edad, permitiendo experimentar practicas saludables de la disciplina para la conservación de la salud y el bienestar consigo mismo y los demás, mejorando su calidad de vida.

1.7 Un nodo conector los dominios Psicomotrices de la Sociomotricidad

Para profundizar en las temáticas que se pretenden abordar en este proyecto, es importante perfilar su propósito desde los postulados expuestos por Pierre Parlebas en su texto *Juego, deporte y sociedades-Léxico de praxiología motriz* (2001), donde define la *sociomotricidad* como “campo y características de las prácticas correspondientes a las situaciones sociomotrices”, aludiendo a la relación de *interacción motriz* (de cooperación y oposición), donde participa más de una persona, interactuando de diversas maneras entre sí. Así pues, diferencia la

sociomotricidad de la *psicomotricidad*, donde no hay interacciones motrices con otros sujetos, más bien hace ahínco en el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales de la persona a través del movimiento.

En el mismo libro, *Léxico de praxiología motriz*, se identifican y reconocen expresiones como *tarea motriz*, *conducta motriz*, *situación motriz*, *interacción motriz*, entre otros, que demuestran su valía permitiendo explicar la “ciencia de la acción motriz”, otorgándole valor e identidad a los nuevos enfoques epistemológicos de la Educación Física.

La sociomotricidad hace referencia a la existencia de *interacción motriz* en la realización de una *tarea* en la que participa más de una persona, especialmente en los juegos y deportes de conjunto. Entonces, se pueden distinguir dos subgrupos atendiendo al tipo de interacción motriz entre sus participantes: *la comunicación motriz*; *interacción motriz de cooperación, esencial y directa* y *la contracomunicación motriz*; *interacción motriz de oposición, esencial y directa*.

Para la comprensión de lo mencionado anteriormente, se pasará a definir los términos relevantes que el proyecto considera clave para el desarrollo de su propuesta, basados en el *Léxico de praxiología motriz* de Parlebas (2001).

Acción motriz.

“Proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada” (p. 41).

Conducta motriz.

“Organización significativa del comportamiento motor. La conducta motriz es el comportamiento motor en cuanto portador de significado” (p. 85).

Comportamiento motor.

“Conjunto de manifestaciones motrices observables de un individuo que actúa. El comportamiento motor se define de acuerdo con lo que se percibe desde el exterior” (p. 80).

Situación motriz.

“Conjunto de elementos objetivos y subjetivos que caracterizan la acción motriz de una o más personas que, en un medio físico determinado, realizan una tarea motriz” (p. 423).

Situación Sociomotriz.

“Situación motriz que requiere la realización de interacciones motrices esenciales (o comunicaciones práxicas)” (p. 427).

Tarea motriz.

“Conjunto objetivamente organizado de condiciones materiales y de obligaciones que define un objetivo cuya realización requiere la intervención de las conductas motrices de uno o más participantes” (p. 441).

Interacción motriz.

“Existe una interacción motriz cuando, durante la realización de una tarea motriz, el comportamiento motor de un individuo influye de manera observable en el de otro o varios de los demás participantes” (p. 269).

Comunicación motriz.

“Interacción motriz de cooperación, esencial y directa” (p. 81).

Contracomunicación motriz.

“Interacción motriz de oposición, esencial y directa” (p. 99).

Interacción motriz directa.

“Interacción motriz esencial (o comunicación práctica) regida explícitamente por las reglas y sancionable por éstas, que define las características técnicas de las relaciones de oposición y/o de cooperación mantenidas por los participantes” (p. 271).

Marco Legal

Para posibilitar una estructura que ayude a consolidar el propósito de este proyecto y sea reconocido desde un carácter legal se hace necesario indagar a profundidad, en que instancias se puede mover la intención que pretende esta propuesta académica.

Normatividad

Ley 115 de febrero 8 de 1994 Por la cual se expide la ley general de educación. EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA DECRETA:

TITULO I Disposiciones Preliminares

ARTICULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

CAPITULO 2 Educación no formal ARTICULO 36.

Definición de educación no formal. La educación no formal es la que se ofrece con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos en el artículo 11 de esta Ley.

ARTICULO 37. Finalidad. La educación no formal se rige por los principios y fines generales de la educación establecidos en la presente Ley. Promueve el perfeccionamiento de la persona humana, el conocimiento y la reafirmación de los valores nacionales, la capacitación para el desempeño artesanal, artístico, recreacional, ocupacional y técnico, la protección y aprovechamiento de los recursos naturales y la participación ciudadana y comunitaria.

PERSPECTIVA EDUCATIVA

Enfoque Transdisciplinar

Ideal de hombre.

En consecuencia, con los postulados en los que se basa el proyecto, uno de sus propósitos es aportar a la construcción de un hombre reflexivo, capaz de construir sentidos y apropiarse de experiencias por las que discurre en su trayectoria vital, ya que “La construcción de un concepto de calidad de vida necesita de la reflexividad (...)” (Toledo Jofré, 2012, p. 52); un hombre consciente de su conducta en relación con determinadas situaciones emergentes. Dicha conducta, corporeizada, lleva consigo multiplicidad de sentidos y es allí en donde se exalta su subjetividad. Que se reconozca a sí mismo, a los otros, y al entorno, además de las relaciones que subyacen de sus interacciones.

Un hombre que esté en la capacidad de relacionarse e interactuar de diferentes maneras, siendo consciente de que su autocuidado y que su calidad de vida es construida en dichos sistemas de relación. Un hombre respetuoso y tolerante frente a la diversidad y a los distintos puntos de vista de la realidad, ya que reconoce que hay tantas significaciones y subjetividades como personas en el mundo. Un hombre que se construye y adquiere vivencias y sentidos en la vida social: la escuela, la clase de Educación Física, entre otros.

Ideal de sociedad.

El ideal de sociedad entra en concordancia con el ideal de hombre, el concepto de educación y de cultura, ya que en ese colectivo llamado sociedad, convergen individuos que desde su nacimiento requieren del acogimiento de ciertas estructuras (Duch, 2002),

insertas dentro de un *ambiente ecológico* (Bronfenbrenner, 1978), y por medio de interacciones recíprocas e interestructurales, la persona se desarrolla y construye su propio concepto de calidad de vida.

En este sentido, el ideal de sociedad refiere a una sociedad preocupada y comprometida por la educación de los individuos, haciendo énfasis en el desarrollo del potencial humano; que propicia condiciones y diferentes espacios de encuentro y relación consigo mismo, con los otros y el entorno; consciente y tolerante en la diversidad y complejidad de la realidad social, permitiéndole a la mencionada sociedad establecer unos canales de comunicación claros, una promoción del bienestar y calidad de vida compartida transcendental en sociedad.

Concepto de cultura.

Se encuentra el concepto de cultura, entendida desde los enfoques del proyecto como un conjunto de sistemas de relaciones interdependientes entre sí, configurando un fuerte tejido social construido en un determinado contexto, a través de las experiencias individuales y colectivas de cada sujeto, que a su vez permitirán la promoción y constitución de un bienestar de sociedad como un fin común, que desarrolle una calidad de vida trascendente y duradera.

Así mismo, contiene en sí, las expresiones, los valores, las maneras de ser, las costumbres sociales, e incluso sentidos de la realidad. Y es allí, en la cultura, en donde el sujeto a través de su percepción posiblemente encuentre oportunidades de ser, y oportunidades para construir sus conceptos personales, a medida que transite por los ambientes ecológicos, a los que Bronfenbrenner (1989) refiere.

En relación con lo anterior, la UNESCO comprende la cultura como un conjunto de rasgos distintivos de un grupo social y por medio de la cual el hombre se expresa; los modos de vida, las tradiciones, los sistemas de valores, entre otros. A través de la cultura el hombre “toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden” (UNESCO, 1982).

Entonces, podría entenderse que la posibilidad del ser humano de reflexionar y construir valores dentro del grupo social de pertenencia haría posible un espacio de construcción de un ser reflexivo que vela por la calidad de vida en relación con los valores del colectivo, y la conciencia de la existencia del otro y del entorno.

De acuerdo con los anteriores elementos, podemos comprender que desde la Educación Física se debe buscar una forma para ser influyentes y trascendentales, social y culturalmente hablando. Siendo conscientes de que la incidencia en el micro contexto se proyecta hacia el futuro, y de esta manera, observar que la construcción cultural de la calidad de vida tiene relación con cada comunidad e individuo de la cultura.

Concepto de Desarrollo Humano.

La concepción de Desarrollo Humano, a la luz de la unicidad y complejidad del ser, considera que es un proceso estructural y multidimensional que se consolida a través de las interacciones con el mundo. Así pues, esta concepción va más allá de considerar el desarrollo humano como cifras, acumulación o poder económico de una nación.

La concepción de desarrollo humano o psicológico en Bronfenbrenner (citado por Gifre Monreal, M y Guitart M, 2012, p. 82) representa “cambios perdurables en el modo en

que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él". Es en este sentido que se enmarcan los procesos de desarrollo humano, los cuales encuentran, en las interacciones con los otros y con el ambiente, potencias humanas, que constituyen la construcción del sujeto y las múltiples formas de existir y de ser en el mundo.

Teoría de desarrollo humano.

En busca de un horizonte coherente y en búsqueda de una concordancia al ideal de hombre, sociedad y educación, consideramos pertinente la Teoría Ecológica del Desarrollo Humano de Urie Bronfenbrenner (1987), para la construcción y sustentación del proyecto, dado que comprende el desarrollo del ser humano como un proceso que se gesta dentro de un contexto, el cual podría determinar y dar forma a la persona en desarrollo y a las relaciones interpersonales que se llevan a cabo en su entorno y como para este proyecto constituyen la construcción de un concepto de calidad de vida. Debido a que en dicho contexto confluyen multiplicidad de individuos (institucionalizados o no), y esos individuos poseen diversas características que le dan sentido a su experiencia y a su trayectoria vital, se encuentra en el ambiente relaciones de co-determinación, co-implicación y co-construcción entre sujetos que se reconocen a sí mismos, a los demás y al entorno; y que la capacidad reflexiva constituirá su desarrollo en dichos ambientes.

La teoría ecológica sobre el desarrollo y el cambio de conducta del individuo comprende y dispone a la persona activa, en desarrollo, inmersa en determinados ambientes; ese desarrollo lo sitúa dentro de un contexto, al sustentar y analizar que el desarrollo o cambio de la conducta de la persona (respuesta), depende de los ambientes reales en donde vive (estímulo). Bajo esta concepción ecológica, los procesos de desarrollo

humano son “cambios perdurables en el modo en que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él”. (Bronfenbrenner citado por Gifre Monreal, M y Guitart M, 2012, p. 82).

Es decir que, entre el ambiente y la conducta, existe una mediación psicológica que se traduce en el modo de percibir, experimentar e interpretar una acción.

En esta teoría se sobre exaltan dos supuestos fundamentales; el primero, hace referencia a que el desarrollo psicológico no es fijo, no está dado. Es un proceso de reordenamiento y reorganización de la conducta la cual tiene continuidad en el espacio y en el tiempo. El segundo, presupone que ese desarrollo emerge de un proceso de percepción, es decir, la manera como se percibe interpreta y experimenta el entorno; y de un campo de acción, que es el modo en que la persona actúa. Dicho desarrollo no se da de forma mecánica y de situaciones aisladas, más bien se concibe como un proceso de interacción a través del tiempo.

Entonces, la propuesta de Bronfenbrenner comprende a la persona en desarrollo dentro un “*ambiente ecológico*”, el cual define como un conjunto estructuras seriadas que se contienen a sí mismos en forma de sistemas.

El primer *ambiente ecológico* es el **microsistema**, como el nivel más interno y próximo el cual contiene a la persona en desarrollo, por ejemplo, la familia o la escuela; allí, la persona ejerce unos roles, entreteje relaciones interpersonales y realiza ciertas actividades. En segundo lugar, se encuentra el **mesosistema**, que comprende las interrelaciones entre dos o más microsistemas en las que la persona en desarrollo participa activamente y de manera bidireccional, por ejemplo, la relación del hogar con la escuela. En tercer lugar, el **exosistema**, que comprende uno o más entornos que no incluyen a la

persona en desarrollo como participante activo, pero que sí afectan su entorno, por ejemplo, el lugar de trabajo y el círculo de amigos de los padres.

En cuarto lugar, se encuentra el **macrosistema**, el cual moldea a los microsistemas que contiene; por ejemplo, el sistema de creencias, valores y costumbres, la organización político-económico-social, hasta la misma religión, afectan de manera directa la estructuración y funcionamiento de esos ambientes ecológicos. Por último, el **cronosistema**, el cual comprende las condiciones socio-históricas que se expanden en el tiempo e influyen en el desarrollo de la persona.

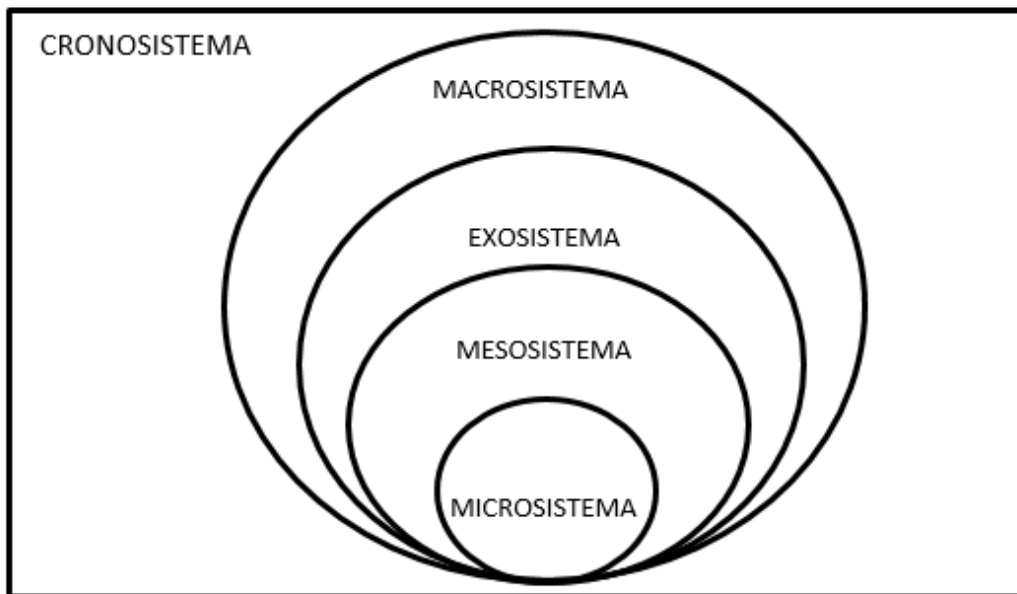


Figura. 1: Ambientes ecológicos según la Teoría Ecológica del Desarrollo Humano.

Fuente: Bronfenbrenner. 1987.

Enfoque Pedagógico

Concepto de educación.

El carácter inacabado del ser humano otorga a la educación un papel fundamental como una forma de llegar a serlo, una forma de perfeccionamiento en el buen sentido de la palabra, aludiendo al ser humano como unidad. La educación, se puede entender como un fenómeno que comprende un “conjunto de influencias externas, que permiten el desarrollo de las potencialidades internas del sujeto” (Luengo Navas, J. 2004. p. 33). De igual manera, Castillejo (1994), dirá entonces que es un proceso interactivo del sujeto y sus potencialidades, con los demás y con el entorno.

Debido a que la educación se da en los entramados de la vida social, se encuentran inmersos diversos actores sociales dentro de este proceso. La escuela, como institución formal por excelencia, es la encargada de cierto modo, de reproducir las estructuras sociales, políticas, económicas, etc. La educación, al concebirse como un proceso dinámico y una relación social, sostiene una base de influencias o propósitos de unos sobre otros, en favor de la construcción y el avance integral de las personas, pero, aunque esta educación se cimiente en la escuela esto no quiere decir que los procesos educativos terminen allí y en este punto es donde se desarrolla nuestra propuesta, generando un espacio educativo diferente para transformar la percepción de la calidad de vida después de la escuela por medio de la práctica del Acuayoga, donde se permita el desarrollo, la construcción y la conciencia de una sociedad con un sentido más profundo en cuanto al cuidado de su cuerpo y los factores que influyen en la preservación del mismo y de las personas que los rodean.

La educación, tradicionalmente recita y reproduce conocimientos fragmentados, lo que impide, según Edgar Morín, *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro* (1999), comprender al ser humano y, por lo tanto, reconocerse a sí mismo como una unidad compleja de la naturaleza. Por ello, se hace necesario que un elemento característico de la educación del *futuro* sea la interdisciplinariedad, ya que haya congruencia, pertinencia y relación entre conocimientos aislados y desarticulados.

Al entender la calidad de vida y la educación como procesos continuos e inacabados, se destaca la importancia de educar hacia el *futuro*, en contra de la inmediatez que caracteriza la sociedad contemporánea. A propósito de ello, y en concordancia con uno de los propósitos del proyecto, el valor de la condición humana (Morín, p. 23) debe ser objeto esencial de cualquier educación, ya que esta encuentra una oportunidad de reflexión y reconstrucción en el acto educativo

Concepto de Pedagogía.

Una forma práctica para definir este concepto es considerar a Barroso quien en 1987 la define como la disciplina en donde confluyen diversas aportaciones al objeto de estudio “la Educación”. Partiendo desde allí se permite hacer una comprensión profunda en donde se delimita la pedagogía en un espacio propio (Scurati y Damiano 1977) en el cual se considera que esta no va más allá de lo que establecen las disciplinas que total o parcialmente tienen como objeto de Estudio la educación como por ejemplo en el caso de la Historia, Filosofía, Antropología entre otras.

Esto es determinante para definir entonces la pedagogía como los elementos que aportan a la comprensión de la educación lo que permite a los educadores potenciar los

conocimientos particulares de su actividad docente, esto nos deja ser versátiles y adaptarnos a cada momento histórico donde se desarrolle nuestro proyecto, permitiendo siempre repensarnos desde nuestra propuesta, una propuesta flexible que se adapta según las necesidades de las personas sin importar su condición, donde el objetivo siempre será el mejoramiento de la calidad de vida a través de prácticas corporales que produzcan bienestar. En este momento y para este contexto actual con la práctica del Acuayoga.

Concepto Didáctica.

Comprender el concepto de la didáctica, no es una tarea fácil, por esta razón se decide que para este PCP se delimite su comprensión partiendo de un primer análisis muy tecnicista, en donde se entiende la didáctica como una rama de la Pedagogía que tiene como objetivo determinar los métodos o técnicas para mejorar la enseñanza y que define los puntos clave para que los conocimientos lleguen efectivamente a los educandos.

Un autor que representa este entendimiento de la didáctica es Imideo Nerici (1985) que precisamente asegura que la didáctica es la encargada de direccionar el aprendizaje de la manera más eficiente que sea posible por medio de la reunión de procedimientos y normas; en ese mismo sentido Fernández Sarramona (2001) indica además que la didáctica es una rama de la pedagogía que guía la acción educativa de forma sistemática y que promueve un desarrollo armónico e integral del estudiante por medio del estímulo positivo del aprendizaje.

En este sentido y comprendiendo la clasificación de los principios didácticos, así como la clasificación de las técnicas de enseñanza, es que nos permitiremos establecer para este PCP un modelo didáctico Inter estructural propuesto por el profesor Miguel Ángel

Molano Abril (2015) que entraremos a describirlo más adelante una vez se defina el modelo pedagógico lo que permitirá una mayor coherencia conceptual en esta construcción académica.

Modelo pedagógico.

El modelo pedagógico del cual nos apoyaremos en este proyecto es el modelo Dialogante e interestructurante el cual reconoce que “el conocimiento se construye fuera de la escuela, pero que se reconstruye de una manera activa e interrelacionada a partir del dialogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente y que para que ello se presente, es condición indispensable contar con la mediación adecuada de un maestro, que favorezca de manera intencionada y trascendente el desarrollo integral del estudiante” De Zubiria (2006).

Es aquí donde nos permitimos intervenir, donde vemos que el papel del docente es tan importante como el del estudiante y que no se trata solo de transmitir conocimientos como propone la escuela tradicional sino de formar “individuos más inteligentes a nivel cognitivo, afectivo, social y praxico” De Zubiria (2016). Permittiendo esto guiarnos hacia el objetivo de nuestro PCP, donde queremos a partir de las diferentes experiencias corporales que permiten la práctica del Acuayoga, generar estos espacios de aprendizaje teniendo en cuenta estas dimensiones humanas para desarrollarlas con el fin de mejorar, de forma integral la percepción de la calidad de vida que cada individuo.

Enmarcaremos algunas características del Modelo Dialogante De Zubiria (2006)

- El propósito central de un trabajo dialogante debe ser el desarrollo y no simplemente el aprendizaje.

- Los propósitos por trabajar deben garantizar la humanización del hombre y deben estar contextualizados a las condiciones actuales del desarrollo individuales y sociales.
- El modelo busca individuos que se conozcan, que comprendan sus orígenes y raíces y que elaboren de manera más reflexiva y activa su propio proyecto de vida individual y social.
- Formará un individuo más autónomo que tome decisiones sobre su proceso, que cuente con mayores grados de autoconciencia en torno a sus procesos y que cualifique la planeación de sus actividades.

Esto nos guía más y nos permite ver la pertinencia del modelo a nuestro PCP, donde queremos que a partir de la práctica del Acuayoga se permita potenciar en los individuos un concepto de calidad de vida, que se forme desde la experiencia, donde la construyan de manera reflexiva y activa de acuerdo con su condición actual, que le permita desarrollarse de manera individual y social apuntando al mejoramiento desde la percepción de su cuerpo, de su salud y de su bienestar.

Enfoque didáctico.

La *Didáctica Inter estructural de la Educación Física*, expuesta por el profesor Miguel Ángel Molano Abril (2015), no se centra en la *tarea* como tradicionalmente se hace, sino que concentra su atención en las relaciones emergentes (en la clase de Educación Física). Su propuesta basada en la epistemología de complejidad (Morín, E), comprende las inter - relaciones entre estudiante – maestro – tarea, en donde existe una acción recíproca, es decir, interdependencia entre estructuras en potencia del conocimiento, que por su

carácter cada vez más complejo, y por medio de un “desequilibrio intencionado” por el maestro, exige al estudiante determinados ajustes.

Según Molano, la Inter estructuración se basa fundamentalmente en tres procesos: co-determinación, co-implicación, co-construcción; el primero sostiene que los sistemas de interacción generan condiciones de afectación mutua y exige por tanto mutua adaptación; la segunda exalta la implicación con los demás en la tarea y las relaciones emergentes allí, por último, que el desarrollo de una estructura potencia el desarrollo de la otra.

Concepto de evaluación.

Dentro del análisis del proyecto y la propuesta pedagógica se considera pertinente que la evaluación incluya elementos adecuados que configuren una evaluación que no solo mida indiferentemente. De manera ideal, el objetivo de la evaluación que se presente pueda incluir los elementos transversales que no son propiamente de la Educación Física pero que sin lugar a duda son relevantes y más teniendo en cuenta el enfoque transdisciplinar que se pretende cumplir dentro de este proyecto.

Es por este motivo que se considera que la evaluación debe ser en primera medida Diagnóstica, para poder determinar el estado inicial de los participantes que serán incluidos en la práctica y previo a la adquisición del conocimiento. Básicamente se pretende obtener una información inicial que permita determinar el estado más adecuado de la intervención.

La evaluación diagnóstica dentro de la evaluación de los logros y competencias es fundamental; pero no es prudente quedar solo con el abrebocas, como la evaluación de competencias es difícil que pueda medirse únicamente con pruebas escritas (requeriría observación y toma de muestras de ejecuciones del

alumnado), quizá la evaluación diagnóstica deba hacerse, sobre todo, a través de procesos de autoevaluación como lo expresa Brown y Glasner (2003). Por eso se pretende que este concepto de evaluación se transforme por fases de Diagnóstica a Formativa; en la primera reconocemos y en la segunda se acompaña a estudiante durante el aprendizaje brindando, de esta manera se obtiene una orientación sobre los logros y dificultades presentes en los procesos educativos.

Esto, en conclusión, nos permitirá hacer una verificación cuantitativa y cualitativa transversal en cada participante de la práctica, para saber si desarrollo o no las capacidades necesarias para aplicar en su propia vida cotidiana o profesional.

ENFOQUE DISCIPLINAR

Tendencia de la Educación Física

Es evidente que, en el desarrollo de este documento, se ubica una tendencia clara que es la Sociomotricidad propuesta por Pierre Parlebas, como fue mencionada dentro del marco referencial es una temática medular de esta propuesta curricular y se encuentra como enfoque disciplinar de la educación física, lo cual es pertinente.

Esto nos recuerda lo importante que es clarificar todo lo concerniente a ella y como en definitiva a lo largo de los años hemos podido vivenciar la educación física por medio del test de Cooper o el test de Wells; instrumentos de trabajo que se vienen haciendo con el fin de hacer un sustento a la práctica final de un deporte; esta perspectiva tradicional e instrumentalista de la educación física, serán las que se puedan modificar desde las consideraciones propuestas por Parlebas.

La sociomotricidad no solamente podrá aportar a la motricidad, se hace evidente tener en cuenta la incidencia en otros aspectos como el mejoramiento a la condición física de los estudiantes o incluso de una manera bien orientada, en el cuidado de la salud por mencionar lo que podrían ser algunos ejemplos muy superficiales, que dependerán de factores y enfoques que cada docente desee aplicar; como, por ejemplo, a la calidad de vida de sus estudiantes.

Como es claro para el proyecto, es prioritario poner en evidencia como la sociomotricidad aporta a la motricidad y como estos aportes contribuyen en la formación de un concepto de calidad de vida más profundo y trascendente.

“El análisis desarraigado, descorporizado, el abandonar tu cuerpo y creer que aún puedes saber algo, es literalmente una forma de locura” (Berman, 1992. Pág. 96).

Es valedero considerar como esta tendencia se ajusta a las necesidades contextuales y disciplinares debido a que genera un cuestionamiento profundo que ayudara a romper esta mencionada instrumentalización e incluso porque no; poner en duda los imaginarios epistemológicos que vienen desde décadas atrás, sustentando la educación física como lo menciona Elías Tefarikis Urquie en su documento Motricidad Humana, Un cambio urgente y necesario citando a Gruppe en 1997, donde hace mención de que la educación física de nuestro días no es otra cosa, si no la suma de las influencias de la denominada educación militar y medica saludable. Lo que puede poner en evidencia la necesidad que proyectos curriculares como este, se articulen y apliquen para lograr una mayor trascendencia educativa.

Dominios de acción motriz.

Un aporte de la Sociomotricidad es la clasificación de las prácticas motrices que hace Parlebas (1981), de los *Dominios de acción motriz* en función del *sistema praxiológico* y de las relaciones que emergen de la lógica interna de cualquier situación motriz. El proyecto reconoce el carácter innovador de la propuesta de Parlebas, al poner en evidencia la noción de *sistema* para analizar y entender las manifestaciones posibles dentro de una situación motriz, en la cual el sujeto se relaciona de manera global con los variados roles de los participantes y con el entorno.

Dicha clasificación, posibilita la toma de decisiones orientadas de manera estructurada, en función de los propósitos del PCP, al intentar reconocer y caracterizar los aportes de la Sociomotricidad en la conceptualización de la calidad de vida.

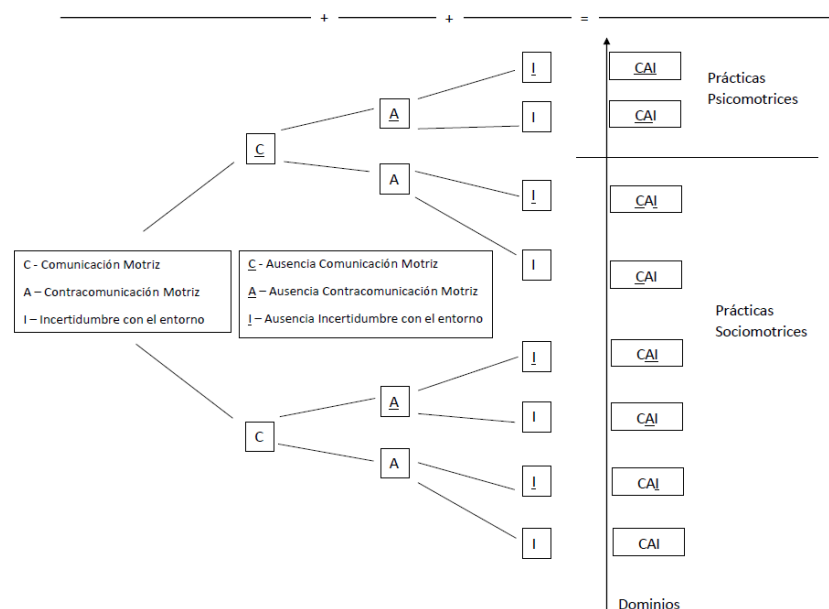
La clasificación de Parlebas (CAI), presenta ocho categorías de las prácticas motrices teniendo en cuenta dos componentes estructurales en toda situación motriz: *los protagonistas*, que se configuran y se muestran en torno al criterio de ausencia o presencia interacción de compañeros (C) y/o adversarios (A) y; *el espacio de acción*, entorno al criterio de ausencia o presencia de incertidumbre del medio físico o del comportamiento de los otros (I). Entonces, los dominios de acción motriz estarán dados por la combinación binaria de los tres elementos; sugiriendo una serie de roles y adaptaciones de los participantes en el medio.

El primer dominio lo caracteriza la presencia de los tres elementos, es decir, existe presencia de interacción motriz, de cooperación, interacción motriz de oposición e incertidumbre para dar un ejemplo de ello está la carrera de bicicross. Un segundo dominio contiene interacción motriz de cooperación y de oposición pero que se llevan a cabo en un entorno o medio sin incertidumbre, un claro ejemplo de ello es el baloncesto, el balonmano o el fútbol.

La escalada y el alpinismo representan perfectamente el siguiente dominio en el cual existe una acción motriz cooperativa en un medio con incertidumbre, pero en el cual no existe Contracomunicación u oposición. Para el siguiente dominio se presentan interacciones motrices de cooperación es decir que debe haber una

relación entre al menos dos personas, la razón de que esto suceda es que en este dominio hay ausencia de oposición e incertidumbre un ejemplo que representa esta situación es el patinaje o remo por parejas.

El quinto dominio presenta acción motriz de contracomunicación en un medio inestable o de incertidumbre para generar la oposición de los adversarios para dar un claro ejemplo está el motocross o el ciclismo por carretera o esquí de cross country en donde no exista la posibilidad de interactuar con ningún compañero. El siguiente dominio corresponde a un entorno estable en donde se presenta contracomunicación motriz (presencia de adversarios) e integrando acciones sociomotrices sin interacción motriz con compañeros y la oposición se puede encontrar por el contacto corporal como en el Karate y en este se pueden incluir



también elementos u objetos extracorporales como el tenis o el tenis de mesa.

Figura 2: Clasificación de los Dominios. Fuente: Adaptado de Lagardera y Lavega. 2003

En la séptima clasificación el dominio se caracteriza porque los participantes intervienen aisladamente sin adversario ni compañero (comunicación y contracomunicación ausentes) pero si hay una clara presencia de incertidumbre con el entorno puesto que es un medio fluctuante que presenta imprevistos, es decir estas actividades son de desarrollo en solitario en la naturaleza como, por ejemplo; el piragüismo en aguas vivas y el esquí alpino. En el último dominio se hace evidente la ausencia de la incertidumbre, la comunicación y la contracomunicación, es decir sin compañero ni adversario, en un entorno claro y establecido un ejemplo es la natación, la gimnasia rítmica en modalidad individual; así mismo se pueden incluir las actividades introyectivas, como el yoga y las que ostentan un objetivo motor expresivo como el mimo y la danza.

Al comprender esta clasificación en los dominios de la Sociomotricidad se podrá establecer un método o estructura de trabajo presente en el macro diseño curricular que se desarrollará más adelante en el documento. En ese mismo sentido permite que exista una coherencia entre el componente teórico y el componente práctico incidiendo en la construcción conceptual sobre la calidad de vida de manera trascendental.

IMPLEMENTACIÓN

Caracterización del Contexto

En el desarrollo de esta propuesta curricular es necesario contextualizar los escenarios mismos de la educación en los cuales podemos intervenir, para este caso nos encontramos directamente con la educación no formal como la clasifica la ley general de educación de Colombia.

En este sentido es importante delimitar a tres estancias principales relacionadas, que como se presenta en la teoría de desarrollo humano de Bronfenbrenner, no se pueden separar de ninguna manera. Estas serán entonces conocidas como; Colombia - Bogotá (macro contexto) Caja de Compensación Familiar Compensar en la localidad 10 de Engativá, IPS Passus taller psicomotriz localidad de chapinero localidad 2 (meso contexto) y por último el curso en el cual se interviene con el PCP Acuayoga, será el micro contexto.

Macro contexto Bogotá - Colombia.

Bogotá, Capital de Colombia, diversa y multicultural, donde se encuentran gran variedad de pensamientos, de ideas, etc. Las cuales son nutridas por la cantidad de personas que visitan esta ciudad, es el punto de encuentro de toda Colombia y visitantes del resto del mundo, una ciudad congestionada y acelerada donde el ritmo de vida en general es rápido y donde la percepción de forma general es que el tiempo no alcanza para todo.

Meso contexto.

Se establece como meso contexto las siguientes dos entidades: Compensar (CUR) ubicada en la Avenida 68 # 49^a- 47 es una caja de compensación familiar colombiana, con sede en Bogotá, ofrece servicios de salud a través de su Entidad promotora de salud, al igual que turismo, vivienda, recreación y formación deportiva a través de sus academias.

Passus IPS ubicada en la Calle 142 # 16^a – 52. Es una entidad prestadora de Salud donde en esta sede se ofrecen servicios de piscina para desarrollar cursos de estimulación, terapias y formación deportiva en general.

Micro contexto Usuarios de las sedes.

Estamos hablando de dos sedes distintas donde se analizará de forma inicial este proyecto, donde la sede más central es la de la Av. 68 por lo cual es más concurrido, el tipo de población es de un estrato 2 y 3 en su mayoría, son personas adultas laboralmente activas que tienen un promedio de edad de los 25 a los 50 años y la sede de cedritos, donde es menos la concurrencia, a esta sede asisten habitantes del sector, estamos hablando de un estrato 4 y 5 con personas de la misma edad de 25 a 50 años laboralmente activas. Esta etapa de desarrollo humano la clasificamos con base a Kurt Meinel (2004) donde tenemos personas ubicadas en la “adultez inicial: siendo estos los años de mantenimiento relativo de la capacidad del rendimiento motor” y “la adultez media donde se dan los años de reducción progresiva del rendimiento motor” Ellos son afiliados como no afiliados, que libremente se inscriben a estos cursos.

Macro diseño curricular

Desde nuestra propuesta pedagógica nos centramos en una unidad temática general donde captamos lo disciplinar, lo humanístico y lo pedagógico, permitiendo conectarlos desde las diferentes teorías tomando de estas lo que nos parece pertinente y nos proporcione las herramientas necesarias, para desarrollar el proyecto.

Como podremos ver en el esquema curricular, está compuesto con el título de la unidad temática, de donde sale un objetivo general y tres específicos, dejando ver lo humanístico, apoyándonos en la teoría de desarrollo humano ecologista de Bronfenbrenner, vemos también el modelo didáctico desde la teoría de Molano y el tipo de evaluación desde

el modelo dialogante de Zubiria dejando ver lo pedagógico y por último la estructuración de las clases donde desde los dominios de la sociomotricidad y las practicas sociomotrices y psicomotrices propuestas por Parlebas, nos apoyamos para dejar ver lo disciplinar.

Unidad Temática.

Se establece una sola unidad compuesta de 10 sesiones en total; dos observaciones una al inicio y otra al final de la intervención y 8 sesiones prácticas dispuestas así:

Observación Inicial: Se realiza una observación general para determinar el estado inicial en el que llegan las personas, sus inquietudes, sus imaginarios, etc.

1 Sesión: Se inicia la implementación como tal, desde la práctica

Psicomotriz CAI Donde la ausencia de la incertidumbre, la

comunicación y la contra comunicación son evidentes es decir la clase se desarrolla sin compañeros, ni adversarios, en un espacio definido.

2 Sesión: Esta sesión se implementa desde la práctica Psicomotriz CAI

Donde los participantes intervienen sin adversario ni compañero, pero si existe la incertidumbre donde se cubrirán los ojos con vendas opta luz, para no tener el control del espacio a trabajar.

3 sesión: Esta sesión se implementa desde la práctica Sociomotriz CAI

Donde se presenta interacción por parejas o tríos, según la cantidad de participantes, en este dominio hay ausencia de oposición y de incertidumbre, pero no de cooperación.

4 sesión: Esta sesión se implementa desde la práctica Psicomotriz CAI

Cada uno hace su actividad de forma individual, sin adversarios ni

cooperando en un espacio claro sabiendo que hay que hacer en cada parte de la sesión.

5 Sesión: Esta sesión se implementa desde la práctica Sociomotriz CAI nuevamente se juega con la percepción del espacio donde se realiza parte de la clase fuera del agua y la otra dentro, con los ojos vendados para disponer su cuerpo por diferentes elementos dispuestos en la piscina.

6 sesión: Esta sesión se implementa desde la práctica Sociomotriz CAI Donde en el lugar que ya conocen realizan ejercicios de cooperación de parte de todo el grupo.

7 sesión: Esta sesión se implementa la práctica Psicomotriz CAI desarrollándose en su totalidad de manera individual permitiendo interiorizar sus conocimientos, permitiendo reflexión de estos y haciendo énfasis en las meditaciones.

8 sesión: Esta sesión se implementa desde la práctica Psicomotriz CAI Donde en parte de la sesión con los ojos vendados percibirán el espacio a través de los sonidos que se generen intencionalmente para avanzar o detenerse en el agua, con algunas inmersiones para descubrir objetos de fácil alcance, pero que igual estarán con los ojos cubiertos generando incertidumbre con su entorno.

Observación final: en esta se evidenciará los avances, los aportes del proyecto a su mejoramiento de calidad de vida, la nueva concepción de calidad de vida de cada uno, desde la experiencia en el trabajo realizado durante las sesiones.

Objetivos.

Objetivo General: Reconocer, ordenar y sistematizar aportes de la tendencia Sociomotriz de la Educación Física, en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Objetivo específico 1: Recoger información por medio de una observación detallada de la realidad de la población y de los diferentes contextos allí inmersos

Objetivos específico 2: Establecer un orden de los contenidos de la fase de Implementación, en base a los Dominios de acción de la Sociomotricidad, que permita reconocer la importancia del mejoramiento de la calidad de vida, en espacios como la clase Educación Física.

Objetivo específico 3: Reconocer y caracterizar, por medio de una observación final, recopilación y análisis de los insumos obtenidos en el proceso de implementación, unas conclusiones en función del propósito general del proyecto.

Criterios de Evaluación.

Evaluación: (Participativa, permanente e integral)

Autoevaluación (estudiante): La valoración que cada persona hace de su propio trabajo, reflejando su autoestima y su sentido de responsabilidad.

Coevaluación (colectiva): El grupo hace una valoración de desempeño de sus compañeros de forma equilibrada tomando aspectos positivos y por mejorar.

Hetero evaluación (profesor): se evaluará desde las dimensiones; Motriz, Cognitiva y socio afectiva. Utilizando diferentes instrumentos para la evaluación (formatos).

Forma de evaluación Diagnostica: Teniendo como propósito determinar cuál es el estado general de los estudiantes antes de iniciar el proceso educativo se pretende adquirir información básica sobre las aptitudes relacionadas con los contenidos que se pretenden desarrollar. Con los datos obtenidos, se tomarán decisiones sobre la continuidad o reorganización del proyecto propuesto.

Formativa: pretende acompañar a los estudiantes durante los procesos de aprendizaje brindando una orientación respecto a los logros y dificultades que se puedan presentar. Permitiendo verificar si los estudiantes han desarrollado las capacidades necesarias para aplicar los elementos aprendidos en un momento determinado, para su vida cotidiana y profesional.

Esquema Macro diseño curricular.

Como propuesta curricular y teniendo en cuenta las características de los diferentes conceptos tratados anteriormente este proyecto, se permite establecer un macrodiseño curricular que de manera consecuente permite articular la teoría pedagógica, la tendencia de desarrollo humano y por supuesto la teoría disciplinar de la Educación Física.

Es en este sentido, que en búsqueda de una articulación adecuada entre estos elementos con el concepto de evaluación y modelo pedagógico dialogante, permite que el proyecto se desarrolle en una única unidad temática, que como se expresó previamente estará compuesta por unos objetivos (generales y específicos) y diez sesiones (dos observaciones y ocho sesiones practicas) como lo podremos visualizar a continuación en el siguiente cuadro que presenta de forma más esquemática y clara la mencionada propuesta curricular.

Calidad de vida: una propuesta desde la educación física.											
Unidad temática I: Dominios de acción motriz											
Objetivo General: Reconocer, ordenar y sistematizar aportes de la tendencia Sociomotriz de la Educación Física, en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.											
Objetivo específico 1: Recoger información por medio de una observación detallada de la realidad de la población y de los diferentes contextos allí inmersos											
Objetivo específico 2: Establecer un orden de los contenidos de la fase de Implementación, en base a los Dominios de acción de la Sociomotricidad, que permita reconocer la importancia del mejoramiento de la calidad de vida, en espacios como la clase Educación Física.											
Objetivo específico 3: Reconocer y caracterizar, por medio de una observación final, recopilación y análisis de los insumos obtenidos en el proceso de implementación, unas conclusiones en función del propósito general del proyecto											
Enfoque Didáctico		Didáctica Interestructural de la Educación Física (Modelo Dialogante)									
Evaluación: (Participativa, permanente e integral)		<p>Autoevaluación (estudiante): La valoración que cada persona hace de su propio trabajo, reflejando su autoestima y su sentido de responsabilidad.</p> <p>Coevaluación (colectiva): El grupo hace una valoración de desempeño de sus compañeros de forma equilibrada tomando aspectos positivos y por mejorar.</p> <p>Heteroevaluación (profesor): se evaluará desde las dimensiones; Motriz, Cognitiva y socio afectiva. Utilizando diferentes instrumentos para la evaluación (formatos).</p>			Forma de evaluación		<p>Diagnostica: Teniendo como propósito determinar cuál es el estado general de los estudiantes antes de iniciar el proceso educativo se pretende adquirir información básica sobre las aptitudes relacionadas con los contenidos que se pretenden desarrollar. Con los datos obtenidos se tomarán decisiones sobre la continuidad o reorganización del proyecto propuesto.</p> <p>Formativa: pretende acompañar a los estudiantes durante los procesos de aprendizaje brindando una orientación respecto a los logros y dificultades que se puedan presentar. Permitiendo verificar si los estudiantes han desarrollado las capacidades necesarias para aplicar los elementos aprendidos en un momento determinado, para su vida cotidiana y profesional.</p>				
Estructuración por sesiones de clase											
Observación inicial	Sesión 1: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 2: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 3: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 4: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 5: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 6: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 7: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 8: Dominio <u>CAI</u>	Observación Final		
	P. Psico	P. Psico	P. socio	P. Psico	P. Psico	P. socio	P. Psico	P. Psico			

Como se pueden notar en el esquema, están inmersos los contenidos orientadores del proyecto, que fueron descritos en el segundo capítulo y gran parte del tercero; esto cumple con el gran propósito de romper el paradigma de la Educación Física clásica, en donde se realizaban unas series de tareas que se quedaban en una constante repetición sin propósito y que a la larga no tenía un impacto mayor en la formación de los individuos.

Se pretende entonces que esta estructura guie la propuesta de manera innovadora y creativa para orientar los resultados al norte deseado y poder construir un aporte desde la Educación Física a la calidad de vida.

Micro diseño curricular

El micro diseño curricular nos permite comprender la perspectiva amplia del proceso a desarrollarse dentro de este PCP; sin embargo, es fundamental que esta estructura tenga un diseño sólido en sus bases; estas serán cada una de las clases en donde se realizarán una observación inicial, ocho sesiones prácticas y una observación final.

En este sentido con el uso de los dominios psicomotrices de la Sociomotricidad en cada una de las sesiones de intervención podemos apostar por los resultados que se pretenden obtener. Pero solo esto, no es suficiente para poder estructurar las evidencias que nos puedan llevar a esos resultados.

Por este motivo se diseña este formato en donde sesión por sesión quedarán consignados los contenidos que se tratarán en cada clase y como estos van en concordancia con la tendencia de la Educación Física, la tendencia de la pedagogía y la teoría del desarrollo humano.

Este formato en primera medida pareciera tener una estructura muy tradicional puesto a que contiene unas fases de trabajo (inicial, central y final) pero se lleva a un nuevo

nivel puesto a que se interconecta con los desempeños interdisciplinarios (Cognitivo, Motriz y socioafectivo) de la propuesta para enmarcar completamente la planeación y porque no el éxito de los resultados.

FORMATO PLAN DE CLASE				Sesión N° 1	
Institución	Ciclo	Nivel	Tiempo	Fecha	05/09/2018
COMPENSAR PASSUS IPS	1	N/A	90	Hora	18:00
Docente en formación		Javier Ardila Virviescas - William Andrés Huérfano Zea			
Objetivo general			Objetivo específico		
Teniendo en cuenta el Dominio <u>CAI</u> , identificar los aportes a la construcción de un concepto de Calidad de Vida			Desarrollar una relación con las actividades propias del Acuayoga. Desarrollar actividades que pongan en evidencia como se construye en cada individuo el concepto de Calidad de vida.		
Indicadores de desempeño					
Cognitivo		Motriz		Socioafectivo	
Permite que las experiencias vividas y la información obtenida en cada sesión modifiquen sus hábitos de forma positiva.		Ejecución: Realiza movimientos y ejercicios acorde a sus posibilidades particulares.		Escucha con atención demostrando respeto por la palabra	
FASES DE LA SESIÓN			CONTENIDO / TEMA ENVOLVENTE		
INICIAL			Saludo y presentación a todos los integrantes de la clase donde preguntamos si han tenido experiencias previas en acuayoga y en el medio acuático o con otra modalidad como natación etc. que le permita sentirse bien en el agua. Y que expectativas les genera el espacio hacia el mejoramiento de su calidad de vida. Se hace énfasis de que no es un requisito saber nadar y que estarán seguros ya que las características de la piscina así lo permiten. Disposición corporal mediante desplazamientos suaves dorsal y ventral a lo largo de la piscina, para que reconozcan el espacio a trabajar, para no generar incertidumbres con relación a la profundidad, ancho y largo de la de la piscina, trabajando movilidad articular segmentada para lograr soltar los músculos y las articulaciones mejorando la confianza en el manejo de su cuerpo durante la práctica.		
CENTRAL			Disposición mental donde en una Asana o postura relajada ubicamos el cuerpo, enfocándonos mentalmente a un propósito, intención u objetivo personal (sancalpa), con el cual se quiere hacer la práctica de acuayoga en ese momento, enfocándonos mediante ejercicios tranquilos de respiración consiente (Panayamas) nariz - nariz y nariz - boca. Luego continuamos con la secuencia de Asanas o Vinyasa básica, donde buscamos armonizar la mente con las diferentes disposiciones corporales, que de forma individual realizaran con nuestra guía, permitiendo siempre el espacio para que reflexionen en cómo se sienten, en sus posturas, en su pensamiento.		
FINAL			Finalmente, un espacio de relajación (Nidra) en postura de estrella o dorsal con los brazos y piernas extendidos con ayuda de flotadores para evitar el movimiento excesivo, donde se busca soltar totalmente la percepción de su entorno y de su peso físico logrando así conectarse con su energía interior para encontrar un momento de paz. Al terminar la sesión se hace una retroalimentación donde se les pregunta cómo se sintieron y que apreciaciones tuvieron en su clase.		
RETROALIMENTACIÓN - OBSERVACIÓN DOCENTE					

Formato 1. Microdiseño curricular Fuente: Construcción de los autores.

Dominios por sesiones.

En este punto en particular consideramos pertinente hacer énfasis puesto que, desde la estructura de aplicación del proyecto por medio de dominios Psicomotrices de la Sociomotricidad, se puede crear una distorsión en la comprensión de estos conceptos.

Estos dominios en particular orientan las practicas; pero es muy importante entender que consideramos que toda acción motora tiene un origen de carácter Psicomotriz como lo plantea Jean Le Boulch (1966) cuando estableció el concepto de Educación Física funcional en donde incluye una gran variedad de ejercicios gimnásticos, pero también una amplia gama de movimientos naturales, utilitarios, juegos y danza para las mujeres.

Por este motivo este proyecto no desvincula la naturaleza del movimiento y el interés de sustentar en bases científicas solidas a la Educación Física por lo cual encontramos lógico enlazar en este punto en particular con fuerza desde la sociomotricidad sin dejar a un lado la estructura ya presenté desde la Psicomotricidad.

Estas dos tendencias en este proyecto no se presentan como antagonistas; todo lo contrario, una apadrina (Psicomotricidad) a la otra, puesto a que consideramos fue el impulso que posteriormente se repensó las propuestas de la Educación Física.

Estructuración por sesiones de clase									
Observación inicial	Sesión 1: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 2: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 3: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 4: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 5: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 6: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 7: Dominio <u>CAI</u>	Sesión 8: Dominio <u>CAI</u>	Observación Final
	P. Psico	P. Psico	P. socio	P. Psico	P. Psico	P. socio	P. Psico	P. Psico	

Formato 2: Sección del microdiseño Fuente Construcción de los autores.

Al abordar con más claridad como percibe el proyecto estas dos tendencias, el camino por donde se mueven y la interpretación desde los autores que le damos, podemos entonces comprender que, en cada sesión por medio de los dominios de la Sociomotricidad, particularmente los de corte Psicomotriz pretendemos que el individuo se encuentre a sí mismo en el proceso formativo sin desligarse en su papel y reconocimiento con el otro.

Planeación de clases y criterios de evaluación.

Dentro de toda la construcción instrumental o insumos estratégicos para la obtención de resultados en el proyecto, se construye una herramienta que es el planeador de clases. Este fue presentado en el microdiseño curricular pero la intención de presentarlo nuevamente en este punto es describir como se definió ese esquema.

Previamente en el documento se habla de una serie de características disciplinares, pedagógicas y transdisciplinares. Estos pueden ser muchos elementos que de alguna manera pueden ser abrumadores y susceptibles a la interpretación por eso la necesidad de una estructura bien delimitada es importante; por este motivo se plantea un formato que en primera medida contiene la información relevante y que nos da claridad en cuanto al Cronocontexto como lo plantea Bronfenbrenner.

El formato contiene el objetivo general que va en proyección al Macrodiseño curricular y los objetivos específicos que describen superficialmente lo que se debe lograr con las actividades a desarrollar en la sesión.

Los indicadores de desempeño para el proyecto son fundamentales y median la evaluación por este motivo están incluidos y son descritos para el particular de cada sesión toda vez que en cada clase se presentan nuevos objetivos y no podemos pensar que los indicadores Cognitivo, Motriz y Socioafectivo se den de la misma forma para todos los casos.

Posteriormente la herramienta tiene las fases de la sesión que es una característica tomada desde la perspectiva de la didáctica del movimiento de Kurt Meinel (1990) en donde se tiene una fase inicial (preparación - input), una fase central (Desarrollo motor) y una fase final (Output) en donde la pretensión de este proyecto es generar la reflexión.

Pero para poder consignar estos hechos de reflexión y de interpretación particular se hace necesario un espacio específico para poder consignarlo por este motivo dentro del planeador queda un espacio para retroalimentación y observación docente practicante para no perder los detalles de la experiencia que van más allá de una planeación.

Diarios de Campo.

Para poder complementar el análisis de los resultados del proyecto y particularmente los resultados más imperceptibles; esos resultados que vienen de la percepción propia y particular de cada observador, única e irrepetible que es susceptible a la fuga por la interpretación del lector y por la formalidad de este documento, nos exige incluir una herramienta que consigne abiertamente las vivencias del desarrollo del proceso que pudieran aportar a comprender los aportes de esta propuesta de la Educación Física para la comprensión de la calidad de vida.

Esta herramienta conocida como diario de campo consideramos, entrega un espacio en donde se consigna la verdadera percepción del proceso de la experiencia vivida como docentes. En este espacio se busca expresar lo que probablemente es susceptible a la interpretación; pero es justo en este sentido que el diario de campo que se construye para este proyecto es un medio sistematizador de experiencias.

Para orientarlas a los propósitos y objetivos del proyecto este diario de campo se caracteriza por tratar los mismos ejes del proyecto: disciplinar, transdisciplinar y pedagógico; por lo cual deja un espacio para que los docentes practicantes compartan su experiencia en cuanto a lo Socioafectivo, lo cognitivo y lo motriz.

FECHA:		OBJETIVO DE LA CLASE:
DOMINIO		
ASPECTO COGNITIVO		
ASPECTO MOTRIZ		
ASPECTO SOCIOAFECTIVO		

Formato 3: Modelo Diario de Campo. Fuente Construcción de los autores.

En este instrumento se enlaza el tema y objetivo central de la sesión porque este proyecto considera que de no hacerlo de esta manera el instrumento quedaría invalidado por no estar ligado de manera directa a los propósitos del PCP. Solo así el resultado posterior al análisis de la experiencia estará nutrido por los contenidos en estos diarios de campo.

Formatos complementarios.

Este proyecto curricular considero pertinente enunciar en este apartado como formatos complementarios un formato único de evaluación que se realizó en la sesión practica 1 y en la sesión practica 8. Este formato único de evaluación establece en su contenido una serie de preguntas que consideramos nos pueden dar de forma precisa una orientación a las realidades o comprensiones que tiene cada persona previamente y posteriormente a la intervención de la propuesta de este PCP.

La perspectiva para este formato único de evaluación es realizar las mismas preguntas en los dos momentos de su aplicación; solo así nos entregara los resultados de forma clara, sea que satisfagan o no los objetivos presupuestados para este proyecto. Desde la práctica de una Investigación Acción Participativa planteada por Fals Borda (1977) nos dice que incluso los resultados de nulidad en algunos ejercicios investigativos dan un resultado en sí mismo.

Por este motivo entonces se dedica un espacio preciso para que se comprenda con claridad el proceder de este PCP en cuanto a la aplicación de esta valoración que va en concordancia con los lineamientos de la evaluación establecidos, en el segundo y tercer capítulo de este documento y que esperamos sean los que nos permitan sistematizar un aporte o no aporte desde la Educación Física a la comprensión de la calidad de vida.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Sistematización de resultados.

En esta fase final del proceso y desarrollo del Proyecto Curricular Particular, es necesario establecer un orden lógico que permita tomar toda la información y experiencias obtenidas, de esta forma caracterizar con mayor claridad y eficiencia como la Educación Física aporta a la calidad de vida y como por medio de una práctica como es el Acuayoga aportamos de manera transversal en la vida de las personas que participaron de esta práctica motriz.

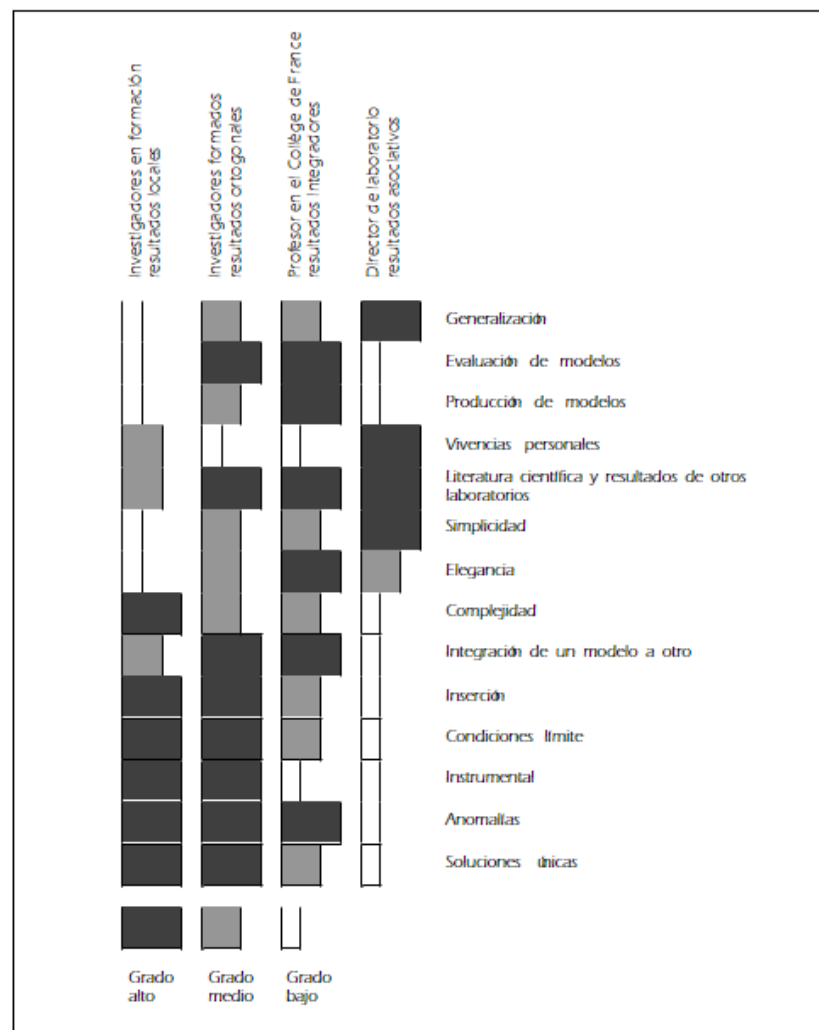


Figura 3. Tipología de resultados de investigación. Fuente: Shinn. 2007.

La jerarquía que planteamos para la sistematización de los resultados en primera medida se establece con la revisión y comparación de la evaluación que establecimos en la primera y última sesión, consideramos que estas nos informan el Input y el Output de todo el proceso formativo. Del contraste de estas dos pruebas podremos encontrar una primera interpretación particular del grupo de participantes lo que nos delimitara los resultados y los validaremos con la segunda tanda de información que jerarquizamos y que es capturada desde los diarios de campo.

Los diarios de campo se toman como un segundo factor, toda vez que siguen siendo relevantes en cuanto que expresan las vivencias desde la perspectiva docente y deberán ser contrastados con las planeaciones de clase; de las cuales hablaremos en un momento. Los diarios de campo por estar en línea con los elementos cognitivo, motriz y socioafectivo, enfatiza en los procesos transversales del PCP y nos permitirá identificar y sistematizar que en particular de la Educación Física fue lo que realmente apporto en la construcción de un concepto de calidad de vida.

JERARQUIA	Obtención de resultados desde la Educación Física para la Calidad de Vida		Delimitación de los resultados
	Contraste con la planeación de diarios		Integración de un modelo a otro
	Análisis de los diarios de campo		Vivencias Personales
	Evaluación (Input - Output)		
	Generalización - Construcción de PCP		Construcción Bibliográfica y estado del arte - Construcción de modelos
Calidad de vida: una propuesta desde la educación física.			

Formato 4: Representación de las Jerarquías. Fuente Construcción de los autores.

Como se menciona previamente es necesario tomar como un tercer elemento de jerarquía las planeaciones de clase, por medio de estas se podrá entrar a revisar si los contenidos fueron tratados completamente y como estas experiencias se entrelazan con los comentarios aportados por los participantes

y la perspectiva docente que se construyó en el diario de campo y como entregan una nueva tanda de aportes a la comprensión del concepto de Calidad de Vida.

Es decir, entonces, que toda esta información de la experiencia estará filtrada por el estado del arte creado desde los elementos bibliográficos del documento seguido por la jerarquía que mencionamos previamente que acude a la premisa que se establece en el documento jerarquías de investigadores y formas de investigación Shinn (2007) y que en definitiva podrá ordenar los resultados para el análisis y reflexión de estos.

Aporte de la Educación Física a la Calidad de Vida

El ser humano desde que nace siente la necesidad de desarrollar, de potenciar, de una forma natural e instintiva las características propias de su cuerpo a través del movimiento, buscando adaptarse al medio en el que se desenvuelve, a su entorno, a su habidad, esto hace que busque diferentes formas de expresión corporal y que le permitan alcanzar dicho desarrollo.

Es así, como se apoya en las diferentes manifestaciones que posibilitan una conciencia corporal que no es más que una actividad que implica un esfuerzo físico, mental o ambas, como lo es la Educación Física, dejando esta, una sensibilización con el movimiento intencional y una percepción equilibrada del mismo, permitiendo así, el goce de un bienestar integral, que le permite mantener un estado de salud óptimo y que además lo aleja de pensamientos sedentarios, manteniéndose activo tanto física como mentalmente. Permitiéndole un disfrute de su vida de manera placentera, mejorando indiscutiblemente su calidad de vida.

Aquí es donde la educación física aporta a la calidad de vida, donde se ve que es más que la instrucción que tiene por objeto la formación de la persona, es llevar de forma consiente un proceso al desarrollo de cada una de las capacidades físicas y mentales de los individuos, para transformar sus hábitos con el propósito explícito e implícito de mejorar su calidad de vida, no pensada desde la obtención de bienes, sino de desde la posibilidad de encontrar un camino diferente, de revelarse ante el sistema que propone un cuerpo estático y consumista, donde la salud se convierte en un negocio el cual quiere mantener enferma a la población y vender sus medicamentos de las enfermedades que ellos mismos crean.

Asimismo, es importante destacar que la educación física no es solo práctica, no solo son flexiones sin reflexiones, sino que también posee una fundamentación teórica, una que contribuye a una nueva forma de pensar, a una nueva forma de actuar y que depende de nosotros dejar abiertas las puertas para que futuras generaciones de educadores, continúen con un sentido crítico de su realidad que les permita abrir los ojos, que siempre puedan estar cuestionándose y cuestionando la educación, buscando esa esencia desde la educación física para mejorar la calidad de vida de la sociedad.

Reflexión de la experiencia

Durante nuestra vida recolectamos vivencias que dejan una marca en nosotros, de manera que siempre tenemos algo que rescatar de cada una de ellas, este proyecto curricular particular es una de estas, el cual nos permitió primero que todo reconocernos a nosotros mismos desde los diferentes espacios donde se desarrolló, desde los cuestionamientos que surgieron, desde la duda, desde la crítica y los impulsos para

seguir adelante, todo esto dándonos cada vez más fuerza, permitiendo descubrir nuevas puertas que poco a poco se abrieron a partir de la realización de este proyecto, que no solo se orienta para obtener un título, sino que marca una huella importante en nuestro proceso como aprendices, como profesionales, como padres y sobre todo como seres humanos, seres humanos que se equivocan, pero que a partir de estos errores construyen y aportan con su quehacer a una educación física más humana, más consciente, donde le da prioridad a esa reflexión diaria de cómo vivir la vida y como desde nuestra disciplina podemos aportar a mejorar de forma significativa a la calidad de vida de las personas, desde las infinitas posibilidades donde el cuerpo puede accionar para estar en movimiento con la intención de estar mejor, nosotros escogimos la práctica de Acuayoga por que combinaba dos pasiones, donde en esta fusión vimos que sería una propuesta diferente que aporta a lo que queremos en nuestro proyecto.

Definitivamente podemos extraer varios aprendizajes de todas las personas que nos acompañaron en este proceso, donde nos quedamos con la importancia de mantenernos vivos, de mantener siempre esa chispa que nos impulsa a descubrir cosas nuevas y que nos deja ver que más allá de las adquisiciones materiales que podamos conseguir en nuestro camino, es disfrutar de una vida donde a pesar de las adversidades tengamos esa energía vital y ese pensamiento, para seguir moviéndonos y disfrutando hasta el último momento de nuestro cuerpo, siempre con la intención de crecer como ser humano y no esperar a sufrir de la ausencia de la salud para empezar a valorar lo que tenemos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Con el fin de lograr el objetivo de este proyecto, se tendrá en cuenta toda la información obtenida durante todo este proceso, mediante las evaluaciones y caracterización de la población con la cual se realizó el trabajo, para su análisis e interpretación, de forma resumida se describirán los aspectos abordados y herramientas pedagógicas utilizadas para concluir esta etapa, permitiéndonos adentrar de manera cronológica en la forma en que nació y se desarrolló y cómo llegamos a las conclusiones aquí plasmadas.

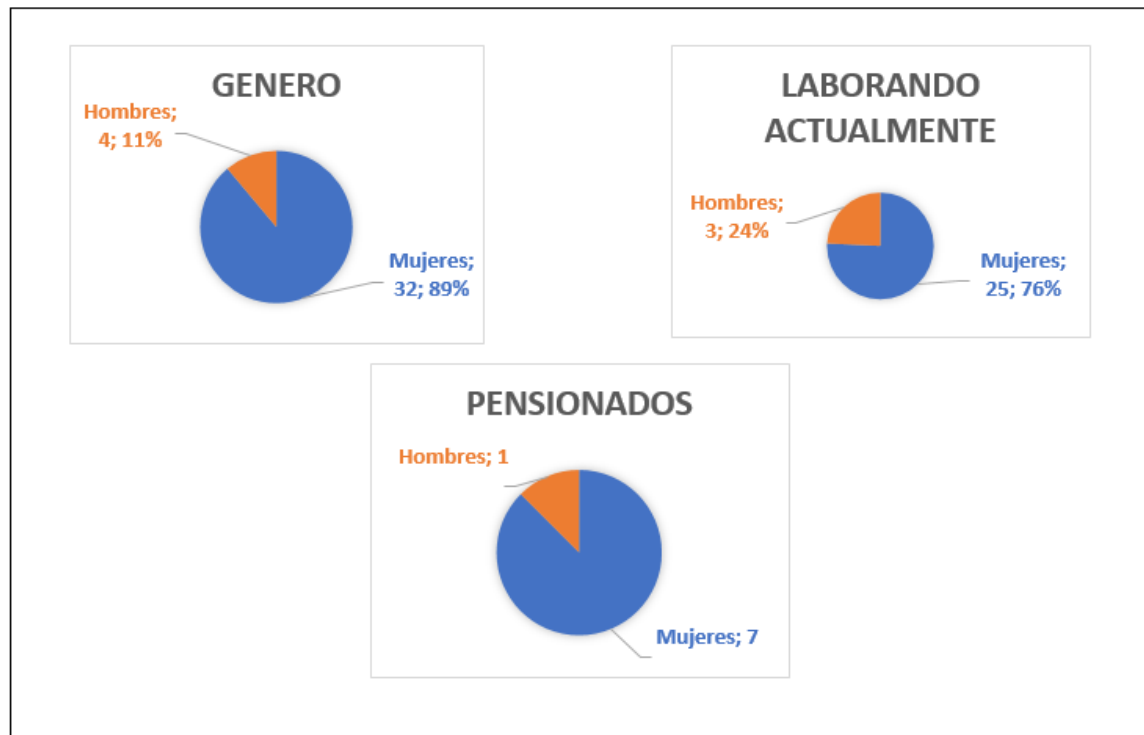
Descripción de la finalidad

Para esto tendremos en cuenta nuevamente nuestra pregunta orientadora la cual nos permitió partir hacia el estudio de este proyecto, la cual es ¿Cómo desde la Educación Física se puede contribuir e influir en la construcción de una mejor percepción de la calidad de vida? Como lo hemos mencionado varias veces en este escrito, nuestra intención inicial era conocer el concepto de calidad de vida desde diferentes corrientes y saberes para así determinar y enfocar, la que para nosotros es la más válida, en cuanto a lo que queríamos abordar desde nuestra disciplina, la educación física.

Permitiéndonos concentrar el punto focal, hacia el mejoramiento y concientización desde el área del bienestar y la salud física, dejando a un lado para nuestro interés el concepto de las adquisiciones materiales que pudieran complementar la calidad de vida en general. Y que, para facilitar el propósito del proyecto, quisimos exponer como medio la práctica del Acuayoga.

Población involucrada en el proyecto

Para este análisis haremos una caracterización sencilla de la población apoyándonos de las siguientes gráficas. Teniendo en cuenta que en total fueron 36 personas las que participaron en este proyecto, de las cuales fueron 32 mujeres que tienen un rango de edad entre los 25 a los 50 años y los hombres entre 35 a los 50 años.



pología de Población. Fuente: Construcción propia de los autores.

Esto nos deja ver primero que todo, que la totalidad de la población es adulta y que la mayoría está laborando activamente en la actualidad, siendo la mayoría mujeres, una pequeña cantidad es la que esta pensionada por lo cual no se desempeña ya en ninguna labor profesional y solo se dedica a su cuidado personal.

Participación de la población en el estudio

La participación de todas las personas fue a través de los cursos a los cuales asistieron durante dos meses los cuales tenían una duración de hora y media cada uno dentro del agua. Esto se realizó durante el mes de septiembre y octubre los martes y miércoles de cada semana, ellos a través de una evaluación que se realizó plasmaron su pensamiento respondiendo 5 preguntas para este documento sacamos 2 y las registramos en este documento para evidenciar parte del proceso que se vivió en las prácticas de

Formato único de evaluación
Consigne en este formato las repuestas mas honestas sobre su percepción sobre los siguientes conceptos
¿QUÉ ES CALIDAD DE VIDA?
Calidad de vida es tener una vida tranquila y feliz, es poder disfrutar la vida de la mejor manera.
¿COMO PUEDE CAMBIAR SU CALIDAD DE VIDA?
Evitando problemas, conociendose a si mismo, aceptandose queriendose y valorandose.
¿EL MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA PUEDE AYUDAR A OTROS?
Sí, ya que al ser una persona feliz, equilibrada, no afecta con mala energía a los demás y a ver su vida y sus problemas de una forma positiva.
¿QUE PUEDE AFECTAR SU CALIDAD DE VIDA EN ESTE MOMENTO?
Los problemas familiares, laborales y la energía negativa de los demás
¿LE APORTA EL ACUAYOGA O LE APORTO A SU CALIDAD DE VIDA?
Sí, me ayuda a respirar y encontrar balance. A ver los problemas con una mejor perspectiva y a soltar lo malo.

Acuayoga.

Formato 5: Formato de Evaluación diligenciado en la primera sesión.

Fuente Construcción de los autores – consulta a los participantes

En estas dos consultas realizadas a los participantes se puede apreciar la perspectiva que se tiene sobre la calidad de vida en dos momentos del proceso de formación, participación e interacción por medio de la propuesta del PCP.

Formato único de evaluación
Consigne en este formato las repuestas mas honestas sobre su percepción sobre los siguientes conceptos
¿Qué ES CALIDAD DE VIDA?
Es sentirse pero, buscar felicidad, sentirse tranquilo. Es buscar que con el día a día encuentre satisfacción con lo que hago, irme a la cama con una sonrisa.
¿CÓMO PUEDE CAMBIAR SU CALIDAD DE VIDA?
Enfocándome en hacer todas las actividades que me generen felicidad, empezando por mi trabajo, mis relaciones con los demás, mis actividades extracurriculares. Pero todo enfocado en ser feliz.
¿EL MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA PUEDE AYUDAR A OTROS?
Sí. Si yo soy feliz, si estoy tranquilo, transmito esa tranquilidad y felicidad a aquellos que me rodean, de hecho puedo hasta mejorar un poco su calidad de vida.
¿QUE PUEDE AFECTAR SU CALIDAD DE VIDA EN ESTE MOMENTO?
Las relaciones interpersonales, la pérdida de un ser querido, la baja autoestima.
¿LE APORTA EL ACUAYOGA O LE APORTO A SU CALIDAD DE VIDA?
Sí. A veces se sabe muy "cargado emocionalmente" de las actividades diarias, el estar en la clase me permitió pensar en otras cosas, salgo más tranquilo, sin pensar mucho en los problemas que nos aquejan o afectan.

Formato 6: Formato de Evaluación diligenciado en la octava sesión.

Fuente Construcción de los autores – consulta a los participantes

Importancia de los resultados

Analizando las respuestas encontramos que la práctica del Acuayoga en estas personas les brinda una mirada más enfocada en el bienestar, la felicidad, la tranquilidad, el disfrute de la vida y la satisfacción de vivir su día a día con una sonrisa. Donde le dan prioridad a las actividades que le generen placer, involucrando a las personas que les rodea en su vida cotidiana, siendo conscientes que ellos mismos pueden afectar positivamente en el mejoramiento de los otros individuos que los rodean, dejando ver también que la autoestima se eleva con la experiencia en estas actividades, permitiendo un reconocimiento de las cosas que le pueden afectar a su calidad de vida, tomándolas de una manera diferente, desde otras perspectivas, permitiéndose en esta práctica, descargar tanto física como emocionalmente las cargas que se puedan generar en otros espacios, saliendo más tranquilos, aprendiendo a soltar lo que para ellos es malo, a relajarse y de cierta manera a recargar su energía y su sentir espiritual.

Si lleváramos este proyecto a otros espacios, no solo con población adulta si no con toda la población, hablando también en la educación formal, realmente tendríamos un gran impacto en el aporte de la construcción de sociedad, donde mejoraríamos en un buen porcentaje la percepción de una vida enfocada a la obtención de bienes materiales, donde el trabajo con los demás también es importante, dejando de lado el individualismo y permitiendo reconocer que cuando se trabaja y se comparte de manera desinteresada, también me aporta como individuo, me aporta como persona, además de la concientización de mantener un estilo de vida sano, donde no permito que la ausencia de mi salud sea el motivante para empezar a cuidarme, permitiendo esto una sensación más completa de como estoy disfrutando de mi vida y como la comparto con los demás.

REFERENCIAS

Asociación para la conciencia de Krisna (1986). *La perfección del yoga*. Northampton, EE.UU.: The Brhat Mrdanga Press.

Castellanos, R. (2014). *La educación como estructura de acogida: su crisis y su función. reflexiones en torno al pensamiento de Lluís Duch*. Revista Ciencias de la Educación. Volumen 24, N° 43.

De Zubiria, J. (2006). *Los modelos pedagógicos*. Bogotá: Cooperativa Editorial del Magisterio.

Díaz Lucea, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Barcelona, España. Editorial Inde.

Davich, V. (2004). *8 minutos de Meditación: escucha tu mente, cambia tu vida*. East Rutherford, EE.UU.: Penguin Putnam.

Fernández Paniagua, J. (2009). *La enajenación en la sociedad capitalista. Una aproximación a las tesis de Erich Fromm*. Germinal: revista de estudios libertarios. ISSN 1886-3019, N° 8. p. 59-86

- Gifre Monreal, M. y Guitart, M. (2012). *Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronfenbrenner*, España. Universidad de Girona Contextos educativos, 12. p. 79-92.
- Lagardera Otero, F; Pere Lavega Burgués. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Mccall, T. (2017) *Yoga & Medicina. Prescripción del yoga para la salud*. Barcelona, Argentina. Editorial Paidotribo
- Molano Abril, M. (2015). *Didáctica Interestructural en la Educación Física con fundamento en la epistemología de la complejidad*. Editorial Kinesis. Colombia.
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia. Unesco. Santillana.
- Vega Noriega, J y Carvajal, C y Grubits, S. (2009). *La Psicología Social y el concepto de cultura*. Revista: Psicología & Sociedad. 21 (1). p. 100-107.
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de Praxiología Motriz. Juegos, deporte y sociedades*. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Pozo A. y Luengo Navas, J. (2004). *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*. Madrid. Biblioteca Nueva. p. 30- 47.

Toledo Jofré y María Isabel. (2012). *Sobre la construcción identitaria*. Santiago, Chile. Universidad Diego Portales.

Kumar, R. (2008). *Yoga: A gateway to curb social evils*. Delhi, India. Global Media.

Meinel, K. y Gunter, S. (2004). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva* (2ª ed.)

Baracco, N - *Motricidad y movimiento*. Recuperado de:

<https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>

Silva C - *Gallahue (Corriente Americana) 1980*. Recuperado de:

<http://motricidadunab.blogspot.com/2010/07/gallahue-corriente-americana-1980.html>

Fromm, E - *Psicoanálisis de la sociedad*. Recuperado de:

http://acracia.org/historico/Acracia/Erich_Fromm_-

[Psicoanalisis de la sociedad.html](http://acracia.org/historico/Acracia/Erich_Fromm_-Psicoanalisis_de_la_sociedad.html)

Tefarikis, E. (2006) *Pensamiento educativo – Motricidad Humana un cambio urgente y necesario*. Recuperado de:

<http://www.pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/304/public/304-709-1-PB.pdf>

Quince definiciones de cultura. Recuperado de:

<https://madametafetan.wordpress.com/2010/09/18/quince-definiciones-de-cultura/>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. *Informe del desarrollo Humano*.

Recuperado de:

<http://www.undp.org/content/dam/undp/library/corporate/HDR/HDR2016/HDR16%20Overview%20Spanish.pdf>

Atom. (2016, Mayo 16) *Teoría Ecológica de Bronfenbrenner*:

<http://modelosteorcospiscomu.blogspot.com/2016/05/modelo-ecologico.html>

Arevalo C. y Lleixà, T. *Didáctica de la Educación Física* –Recuperado de:

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=lang_es&id=BF9BAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=cultura+y+educaci%C3%B3n+física&ots=QGI9ZPbCKq&sig=HNWKCjKEiOMdAHo4cTNp6fGIP5U#v=onepage&q=cultura%20y%20educaci%C3%B3n%20física&f=false

Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. *Líneas*

Generales y Diversidad cultural Recuperado de:

<http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/>

Kirk D. *Educación Física y Currículo*. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=lang_es&id=iHq7_JKheYcC&oi=fnd&pg=PA17&dq=cultura+y+educaci%C3%B3n+física&ots=2ynQ55wJPZ&sig=UFLcadDrbT1BVzZyYEsAu06ZKNE#v=onepage&q=cultura%20y%20educaci%C3%B3n%20física&f=false

Devis, J. y Peiro, C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación física: La salud y los Juegos Modificados*. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=lang_es&id=I4oB_7fD0BkC&oi=fnd&pg=PA11&dq=cultura+y+educaci%C3%B3n+física&ots=FCRC43omSJ&sig=I-nUgcKgWnb6phVpbeci_QmHZ1k#v=onepage&q=cultura%20y%20educaci%C3%B3n%20física&f=false

Diaz, J. (1994) *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. España.

Inde. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=lang_es&id=CcesrvP1hgMC&oi=fnd&pg=PA11&dq=cultura+y+educaci%C3%B3n+física&ots=Qfb6UoOn0N&sig=1ibm-7YWnQ2Dgx6Ir95Vbj-hBso#v=onepage&q=cultura%20y%20educaci%C3%B3n%20física&f=false

Diaz, J. (1999) *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*

España. Inde. Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=Qv-KHmPxxG8C&oi=fnd&pg=PA11&ots=U7GfDQgTvR&sig=vTRhbz5Uo1V5CEB SAFDXeVVm7dM#v=onepage&q=evaluacion&f=false>

Red de Pedagogía. *Pedagogía Enfoque Interestructurante* Recuperado de:

<http://www.mailxmail.com/curso-pedagogia-proyectos/pedagogia-enfoque-interestructurante>

Moya Fernández, I(2001, Junio 11) *Conceptos de algunos autores importantes en*

Educación. Recuperado de:

<http://educaresdarvida.ticoblogger.com/2011/06/11/conceptos-de-algunos-autores-importantes-en-educacion/>

Escuela universitaria de educación virtual -*El concepto de Educación*. Recuperado de:

<http://eudev2.uta.cl/rid=1LCCR7P5P-CPKRDK-KB/concepto-educar-clase.pdf>

Suarez de la Paz, M. *Magisterio*. Recuperado de:

http://mariasdlp.blogspot.com.co/2010/11/definicion-de-educacion-por-diferentes_24.html

Pringle, I. *La Didáctica según diferentes autores*. Recuperado de:

http://es.slideshare.net/nene_udelas/la-didctica-segn-diferentes-autores

Pérez Porto, J. y Gardey, A. *Definición Didáctica*. Recuperado de:

<http://definicion.de/didactica/>

Ministerio de Educación Nacional. *Ley 115 de Febrero de 1994*. Recuperado de:

http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Fundación Acción Pro Derechos Humanos. *Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales*. Recuperado de:

<http://www.derechoshumanos.net/normativa/normas/1966-PactoDerechosEconomicosSocialesyCulturales.htm#Indice>

Fundación Acción Pro Derechos Humanos. *Declaración universal de derechos humanos.*

Recuperado de: <http://www.derechoshumanos.net/normativa/normas/1948-DeclaracionUniversal.htm#A18>

Fundación Acción Pro Derechos Humanos. *Carta de los derechos fundamentales de la*

Unión Europea. Recuperado de:

<http://www.derechoshumanos.net/normativa/normas/europa/CDFUE/CartaDerechosFundamentalesUnionEuropea-v2007.htm#a21>

Fundación Acción Pro Derechos Humanos. *Tabla de derechos humanos 2.0.* Recuperado

de:

http://www.derechoshumanos.net/derechos/index.htm?gclid=CjwKEAju55K4BRC53L6x9pyDzl4SJAD_21V1TIMnkYzK3xoDZTLb0ntsASa0RlreucYRC6PibTWBdxoCk3jw_wcB

Shinn, T. Jerarquias de investigadores y formas de investigación. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/907/90702505.pdf>