

**PROPUESTA CURRICULAR EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA
POTENCIAR LA CALIDAD DE VIDA**

Eyder Nicolás Munar Castro

2014120055

Jhoan Nicolás López Donato

2014120045

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

Bogotá, D.C.

**PROPUESTA CURRICULAR EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA POTENCIAR
LA CALIDAD DE VIDA**

Eyder Nicolas Munar Castro

Jhoan Nicolas López Donato

Tutor: Miguel Ángel Alomia Riascos

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA
Bogotá, D.C.
Mayo 2019**


DEDICATORIA

Este proyecto es dedicado a nuestros padres quienes con gran esfuerzo han sido un pilar fundamental de apoyo en nuestro camino de enseñanza aprendizaje en la educación física como profesión y forma de vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a la Universidad Pedagógica Nacional la cual se preocupa por formar docentes competentes para nuestro país, brindando espacios de alta calidad académica como el Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física, a todo el equipo docente que nos acompañó en nuestra formación en los diferentes espacios académicos, en especial a nuestro tutor Miguel Alomia Riascos, a nuestros compañeros quienes hacen parte de este proceso académico y en general a todo aquel que contribuyo de forma directa o indirecta en el desarrollo de este proyecto

RAE

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Pedagogía</small>	FORMATO	
	ELABORACIÓN DE RESUMENES ANALÍTICOS EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: GUI002GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 4	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Propuesta curricular en educación física para potenciar la calidad de vida
Autor(es)	Donato Lopez, Jhoan Nicolas; Castro Munar, Eyder Nicolas
Director	Alomia Riascos, Miguel Ángel
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 59 p
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	CALIDAD DE VIDA; ADULTO MAYOR; EDUCACIÓN FÍSICA; JUEGO; RECREACIÓN; CAPACIDADES FISICO-MOTRICES

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone generar una oportunidad que se evidencia en potenciar la calidad de vida por medio de algunos elementos constitutivos de la educación física .</p> <p>Entendiendo que la calidad de vida es un concepto muy amplio, desde el proyecto se hace una revisión teórica del mismo, con el fin de construir un concepto propio que atraviesara la propuesta y permitirá identificar los elementos que se pretenden potenciar, como lo es la participación en actividades que posibiliten el desarrollo personal, la construcción de ambientes que aporten al bienestar y la construcción de relaciones sociales que contribuyan a la manifestación y expresión de emociones.</p> <p>Durante la ejecución la propuesta se evidenció participación activa desde una mirada general, encontrando picos altos de intensidad participativa en las sesiones 2,3,5 y 6.</p>

3. Fuentes
<p>Castañer, M y Camerino, O. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde Publicaciones</p>

Moreno, T. (2016). Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje: reinventar la evaluación en el aula. México. U.A.M

Molano. M. (2015). DIDÁCTICA INTERESTRUCTURAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Colombia, Bogotá: Kinesis. ISBN 978-958-8695-94-5

López. P. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. España, Barcelona: INDE Publicaciones. ISBN 64-95114-53-4.

La ecología del desarrollo humano. Bronfenbrenner. U. (1987). Recuperado de https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner?fbclid=IwAR0gdyqQW8RBDmNhTsPufRlypLRRW7U2VcT8NI_7hEzVLXBe8aeJO4nQwI

Vásquez. E, Leon.R. (2013). Educación y modelos pedagógicos. Secretaria de educación de Boyacá. Colombia, Tunja.

Vásquez. O, Beltrán. H (2017). De la actividad física a las acciones para la salud una oportunidad para potenciar la calidad de vida. UPN, Colombia, Bogotá.

Sánchez. W (2012). Memorias de Tabio. Tabio, Cundinamarca, Colombia.

Osorio Alcalde, J.C. (2016). Libro: La calidad de vida. *Revista Eleuthera*, 14, 129-132. DOI: 10.17151/eleu.2016.14.9.

LEY 1276 Constitución política de Colombia 1991.

Ley 271 de 1996 Ministerio de salud. Constitución política de Colombia 1991.

López. R, Rico. S (2008). La práctica deportiva en personas mayores: Análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada. Universidad de Granada, España, Granada.

4. Contenidos

Contextualización: dentro del primer capítulo se realiza la revisión de diferentes trabajos que han sido realizados en torno a la calidad de vida, educación física y adulto mayor a nivel local, nacional e internacional, con los que se conforma el marco teórico, a la vez se encuentra un marco legal el cual permite identificar algunos elementos dados desde las leyes colombianas, que sirven como sustento para este proyecto; a partir de visitas y observaciones previas se construye el propósito formativo de esta propuesta, además se ubica el contexto y municipio en el que se pretende llevar a cabo la

implementación.

Perspectiva educativa: esta es trabajada a partir de diferentes elementos, se inicia entonces con lo humanístico tomando como teoría de desarrollo humano la que plantea Urie Bronfenbrenner (Teoría ecológica de los sistemas), seguido se plantea el ideal de hombre y se presenta un compilado de definiciones de calidad de vida realizados por diferentes autores, entidades y organizaciones, que nos permiten la construcción de un concepto propio con el cual se va a trabajar; desde lo pedagógico se toma como referente el modelo social – cognitivo en donde se concibe el aprendizaje como una construcción social y se considera pertinente la evaluación formativa planteada por Tiburcio Moreno; desde lo disciplinar a partir de la concepción propia de la educación física y del propósito de la propuesta se toman elementos como el juego, la recreación y las capacidades físico motrices expuestos dentro de la propuesta integradora.

Diseño de implementación: una vez consolidada la perspectiva educativa se procede a la redacción de un tópico generador y la definición del núcleo temático a partir del cual se da la construcción de una ruta que permita evaluar y trabajar en pro del propósito general de la propuesta.

Ejecución piloto: dentro de este se encuentra la información a cerca del lugar y la población con la cual se llevo a cabo la implementación de esta propuesta.

Análisis de la experiencia: dentro de este ultimo capitulo se encuentran algunas reflexiones dadas a partir de las experiencias dadas durante la construcción e implementación de esta propuesta educativa planteada.

5. Metodología

El proceso inicio con unas visitas y observaciones previas al lugar donde se llevaría acabo la implementación, las cuales permitieron realizar la caracterización del micro contexto, de forma paralela se da la interacción con la población con el propósito de recoger información básica de la misma, se adelantan las planeaciones de las sesiones, cada una con un propósito, temas y actividades que estaban sujetas a cambios o modificaciones que pudieran surgir durante la ejecución, antes de finalizar la sesión se llevaba a cabo un circulo de conversación por el cual se compartían las experiencias y aprendizajes.

6. Conclusiones

-Al llevar a cabo algunas de las actividades propuestas desde la practica nos dimos cuenta que no se tuvieron en cuenta medidas de precaución necesarias para realizar algunos tipos de movimiento y de fuerza, lo que nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de hacer una caracterización mas profunda, que permita tener conocimiento

previo que permita tomar las precauciones necesarias, brindando así una practica segura.

-Por medio de la metodología que utilizamos nos dimos cuenta que al establecer relaciones paralelas entre aprendiente y docente se abren las posibilidades de generar diálogos que contribuyen a la generación de aprendizajes diversos que a su vez permiten repensar las actividades propuestas en cada sesión, permitiendo modificaciones sobre la marcha buscando alcanzar los propósitos establecido

- En la búsqueda de hacer sesiones dinámicas e interactivas que logran mantener la atención focalizada y una participación activa por parte de todos los participantes, se evidencio que en ocasiones se presentaron casos en los que el mismo dinamismo o intensidad participativa nos desviaba un poco del propósito como tal de la sesión, factores como la competencia y la exigencia sobre sí mismo hacen que se desvíe la atención hacia la cual está centrado un espacio, por lo anterior nos encontramos con que en algunas ocasiones era necesario realizar aclaraciones pertinentes dentro de la sesión, estas aclaraciones eran de tipo académico, ya que los propósitos del proyecto así lo demandan; es necesidad del papel docente entender todas las prácticas y espacios de enseñanza desde el papel mismo que se desempeña como parte activa y fundamental de la academia, logrando así brindar formas de vinculación entre la academia y el aprendiente, sobre todo es el campo de la educación no formal sobre la cual transita el proyecto.

- Desde la construcción de aprendizaje entre docente y aprendiente, esta propuesta logró resultados positivos como mayor participación en el contexto social de la comunidad, mejora al bienestar físico y cognitivo, toma de conciencia del movimiento en labores cotidianas y desarrollo libre de expresiones y emociones, potenciando así la calidad de vida del adulto mayor Tabiuno y dejando una huella formativa en la comunidad.

Elaborado por:	Donato Lopez, Jhoan Nicolas; Castro Munar, Eyder Nicolas
Revisado por:	Alomia Riascos, Miguel Ángel.

Fecha de elaboración del Resumen:	24	05	2019
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

TABLA DE CONTENIDO	9
INDICE DE TABLAS.....	10
1. ANTECEDENTES	11
1.1 Marco Legal.....	15
1.2 Macro contexto	16
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	20
2.1 De lo humanístico	20
2.1.1 Teoría ecológica de los sistemas, desarrollo humano	20
2.1.1.1 Microsistema.	21
2.1.1.2 Mesosistema.	21
2.1.1.3 Exosistema.....	22
2.1.1.4 Macrosistema.....	22
2.2 Ideal de hombre	23
2.3 Calidad de vida	24
2.4 Adulto mayor.....	27
2.5 De lo pedagógico	32
2.5.1 Modelo pedagógico	32
2.6 De lo disciplinar	34
2.6.1 Concepción de educación física	34
2.6.2 Elementos disciplinares	35
Juego y recreación:	36
Capacidades físico-motrices:.....	37
3. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN	40
3.1 Estrategias de aprendizaje:	40
3.2 Propósito General.	40
3.3 Tópico generador.....	41
3.4 Núcleo temático.....	42
3.4.1 Temas generadores:	42
3.4.2 Subtemas:	42
3.5 Evaluación	43

4. EJECUCIÓN PILOTO	45
4.1 Microcontexto.....	45
4.2 Microdiseño	46
4.2.1 Cronograma	46
5. SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA	49
6. REFERENCIAS	51
7. ANEXOS	56
7.1 Tabla de recolección de datos.....	56
7.2 Tabla de evaluación.....	58

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Antecedentes. Elaborado por Nicolás Munar y Nicolás Lopez.

Tabla 2. Cronograma. Elaborado por Nicolás Munar y Nicolás Lopez.

Tabla 3. Recolección de datos. Elaborado por Nicolás Munar y Nicolás Lopez.

Tabla 4. Instrumento de evaluación. Elaborada por Nicolás Munar y Nicolás Lopez.

INDICE DE ESQUEMAS

Esquema 1. Teoría ecológica de los sistemas. Elaborado por timetoast.

1. ANTECEDENTES

En búsqueda de material bibliográfico y con la necesidad de encontrar aquel elemento que permita dar originalidad al proyecto por realizar, encontramos bases sobre formas de trabajo, organización estructural y la posibilidad de formar la idea principal según experiencias plasmadas desde otros referentes, los cuales con un adecuado uso nos permitirán fortalecer y mejorar la calidad del proyecto y a su vez servir de base para futuras indagaciones.

Locales				
Titulo	Autor	Año-Ciudad	Objetivo	Conclusión
La actividad física Tendencia y habito de vida saludable: El adulto y su estilo de vida en perspectiva a la vejez	Javier Dueñas Lugo	2013 Bogotá UPN	Instaurar hábitos de vida saludable en perspectiva a la vejez, para de esta forma crear un ideal de Hombre sano para la sociedad y consiente de las consecuencias de la inactividad física.	El Innovar con temas y objetivos diferentes permite crear y ampliar el conocimiento dejando claro que nunca se deja de aprender y que de esta manera podemos complementar el pregrado
Propuesta pedagógica diseñada a partir de los juegos tradicionales para la práctica de actividad física, encaminada hacia la disminución significativa de los niveles de sedentarismo y mejora de la percepción	Miyer Horley Daza Vega	2017 Sutatenza UPN	Por medio de la propuesta pedagógica mejorar la calidad de vida, así mismo disminuir los niveles de sedentarismo.	Con la correcta implementación de la propuesta de los juegos tradicionales como propuesta didáctica en el desarrollo de las actividades programadas se pudo dar cuenta de que esta estrategia se adapta de manera correcta a la población, permitiendo que el objetivo general se cumpla, llegando así a generar el impacto esperado.

de calidad de vida, en los habitantes adultos del sector urbano en el municipio de Macanal Boyacá				
El baile como herramienta de la educación física para el resurgir social del adulto mayor	William Ricardo Puentes Jaime	Bogotá 2016	Mejorar las relaciones del adulto mayor y su entorno social.	Se logran resultados positivos, encontrando con que se vence la timidez en personas introvertidas y se mejoran las formas de comunicación.
De la actividad física a las acciones para la salud una oportunidad para potenciar la calidad de vida	Oscar Mauricio Vásquez Hernán Alonso Beltrán	Bogotá 2012	Internalizar prácticas y conocimientos que contribuyan al desarrollo de las necesidades fundamentales del ser humano.	El objetivo principal del proyecto no fue llevado a cabo, sin embargo, se logra identificar que hacen falta brindar oportunidades en donde se logre captar la atención de la población y se adecuen los espacios necesarios para cumplir con las características del objetivo.
Recreación y diversión un estilo de vida para el adulto mayor.	Andrea Milena Vásquez Guzmán	2008- Bogotá	Fomentar una actitud activa, dinámica, alegre, creativa, mejorando la vida personal y social del adulto mayor	Se encuentra que por medio de la diversión el adulto mayor encuentra un mayor sentido a mejorar su condición de vida en conjunto con su contexto y con el otro, reconociendo prácticas de ocio y diversión conjuntas en donde se encuentra el beneficio de las prácticas de estas actividades.
Nacionales				
Titulo	Autor	Año-Ciudad	Objetivo	Conclusión

Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis.	- M. Prieto Peralta - C. Sandoval Cuellar - E. A. Cobo Mejía	U. Boyacá 25 ago. 2016	Identificar el efecto de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis.	La práctica habitual de la actividad física y el cuidado usual conllevan a efectos positivos sobre la CVRS, además de mejorar indicadores biológicos. Los resultados sobre la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) se pueden adjudicar a la heterogeneidad de la población y los protocolos de intervención y de seguimiento.
Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con hipertensión arterial sistémica.	- M. Prieto Peralta - C. Sandoval Cuellar - E. A. Cobo Mejía	Universidad de Boyacá 22 Dic 2015	Establecer los efectos de las intervenciones con actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con hipertensión.	La realización de actividad física tiene efectos positivos, sobre los indicadores biológicos lo que indirectamente influye en los roles de la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), aunque en los resultados primarios se observa un mayor efecto de las intervenciones en el grupo control desde los programas de educación y autocontrol.
Factores asociados a la calidad de vida	-Estela Melguizo Herrera - Ana Acosta López - Brunilda Castellano Pérez	Salud Uninorte. Barranquilla 28 Abr 2012	Identificar los factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida relacionada con salud de los adultos mayores de la Comuna 9 del Distrito de Cartagena.	Ser mujer, tener nivel de escolaridad secundaria o más, vivir en estrato tres o cuatro, ser pensionado o estar trabajando y vivir con menos de cuatro personas muestra asociación a la calidad de vida relacionada con salud de los adultos mayores.
Internacionales				
Titulo	Autor	Año - ciudad	Objetivo	Conclusión

Autonomía funcional y ejercicio físico en el adulto mayor	-Paulina Yesica Ochoa Martínez -Javier Arturo Hall López Estelio -Henrique Martin Dantas	2011 - México	Por medio de la práctica del ejercicio sistemático reducir el riesgo de sufrir déficit cognitivo y prevenir accidentes como caídas y fracturas esqueléticas, contribuyendo a tener menor discapacidad motriz y menor fragilidad.	Al realizar actividades aerobias tres veces por semana se ha encontrado un aumento significativo en la autonomía funcional del adulto mayor
La práctica deportiva en personas mayores: Análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada.	-Roció López -Socorro Rebollo Rico	España, Universidad de Granada 2008	Analizar la relación práctica deportiva y calidad de vida.	Se encuentra que los adultos mayores gozan de una buena calidad de vida y un óptimo desempeño en el desarrollo de sus actividades cotidianas y en relación con el deporte.
El ejercicio físico en el anciano frágil.	- Álvaro Casas Herrero - Eduardo Cadore - Nicolás Martínez Velilla - Mikel Izquierdo Redin	Pamplona España 15 Jul 2014	Prescribir el ejercicio físico de forma progresiva como plan individualizado y con la misma exactitud que otros tratamientos médicos.	El diseñar un programa de ejercicio físico en el anciano frágil debe acompañarse necesariamente de recomendaciones sobre variable tales como la intensidad, potencia, volumen y frecuencia de entrenamiento; todos estos basados sobre un estudio del contexto y la población.

1.1 Marco Legal

		Aportes
ARTICULO 46 de la Constitución política de Colombia 1991.	El estado, la sociedad y la familia trabajaran en conjunto para la asistencia del adulto mayor, el estado garantizara la asistencia seguridad social y el subsidió alimentario en caso de indigencia	Compromete a la familia en el mantener una óptima calidad de vida en el proceso de envejecimiento del adulto.
LEY 1251 (2008) Constitución política de Colombia 1991.	“Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los adultos mayores”; esta misma habla acerca de los derechos del adulto mayor:	Dicta las bases y parámetros sociales desde donde el adulto mayor debe ser juzgado, atendido y tenido en cuenta dentro de un estudio específico de su papel en la sociedad.
	-Derecho a la igualdad y no discriminación	
	-Derecho a la vida y a una muerte digna	
	-Derecho a la integridad física, psíquica, emocional y a un trato digno.	
	-Derecho a un nivel de vida adecuado y a los servicios sociales.	
	-Derecho al trabajo.	
	-Derecho a participar en la vida social, cultural y política de la comunidad.	
LEY 1276 DE 2009 Constitución política de Colombia 1991.	Tiene como objetivo la protección a los adultos mayores o personas de la tercera edad, se supone que una persona puede ser considerada adulto mayor “siendo menor de los 60 años y mayor de los 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen	Enfatiza en la protección del adulto mayor brindando seguridad y apoyo a todos aquellos programas destinados al bienestar el mismo.

1.2 Macro contexto

La universidad Pedagógica Nacional, en su papel como educadora de educadores, busca con el Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física, ofrecer un programa innovador con el cual, logre cambiar aquellos ideales de educación física que se tienen como referencia desde la escuela.

El programa apuesta por cambiar formas de la educación, brindando espacios en donde el estudiante debe no solo enfatizar en enfoques nuevos, también debe al transcurrir de su proceso y el paso por los diferentes espacios académicos, aprender y elaborar maneras y formas que brinden un nuevo aire hacia la educación física.

El espacio de taller de confrontación que brinda el programa, es un espacio dedicado a la investigación, el seguimiento y la creación de un proyecto curricular particular en el cual el estudiante pueda plasmar conocimientos adquiridos en el transcurrir del proceso, el cual será asesorado por un grupo docente que sirven de apoyo y orientación en los diferentes campos de la educación física.

El programa de la licenciatura brinda la posibilidad de trabajar en cualquier contexto de la educación, el espacio de taller de confrontación a lo largo del programa se encarga de generar espacios de observación y aplicación en diferentes contextos, dando así la posibilidad de que el estudiante tenga una mirada un poco más profunda de cada uno de ellos desde la parte teórica, práctica y en relación con la actualidad de la educación en cada uno de los contextos.

Después de realizar las observaciones y prácticas mencionadas este proyecto se enfoca en trabajar el contexto no formal, aplicándolo directamente en el adulto mayor. Más específicamente el adulto mayor en la población del municipio de Tabio-Cundinamarca, donde se busca generar espacios de interacción y cuidado en donde también se compartan actividades

de ocio y diversión, las cuales generan un ambiente agradable y un adecuado uso del tiempo libre para esta población.

Al realizar una mirada más a fondo, se encontró que el perfil del adulto mayor en la población de Tabio responde a personas que en su gran mayoría habitan en vivienda de tipo familiar, acompañados de hermanos, hijos, sobrinos, nietos, etc. El papel del adulto mayor en la población de Tabio tiene un valor significativo, al ser una población pequeña la mayoría de adultos mayores que viven en el municipio son oriundos del mismo, lo que conlleva a que dentro del municipio algunos adultos mayores tengan peso a nivel político, social y de autoridad, esto se denota también en relación con el poder económico que se maneje. A pesar de las diferencias económicas que se pueden denotar en la sociedad del municipio como tal, se puede observar que hay un margen de respeto hacia el adulto mayor y el papel que este juega en la sociedad desde el ámbito económico y cultural, respetando así el tiempo y las vivencias que los adultos mayores han tenido en pro del municipio y su desarrollo.

El contexto en general del municipio desde los años 70 ha sido en su mayoría el del ámbito agropecuario, a finales de los años 80 se intensifica los cultivos de hortalizas y flores así como la ganadería y la producción de aves de corral. A partir de los años 90 “el turismo está llamado a ocupar un renglón importantísimo en la economía local porque tiene ventajas comparativas en relación con otros municipios de Cundinamarca y Boyacá” (Sánchez. W, 2012).

El municipio cuenta con riquezas naturales como los termales el Zipa, Saltagatos y La peña de Juaica; estas riquezas han dotado de identidad a esta población permitiendo ser unos de los principales destinos turísticos más cercanos a Bogotá.

Al hacer un ejercicio de observación del adulto mayor que se encuentra que Tabio, se observa un lugar que brinda cierto tipo de condiciones favorables para esta población, tales como

seguridad, reconocimiento y respeto; lo cual convierte al municipio en un lugar de libertad y comodidad para vivir, en donde el adulto mayor logra sentirse a gusto y realizar actividades socioculturales.

El ser humano en la etapa de adulto mayor no dispone de las condiciones físicas propias de la juventud, realidades como el dejar de ser productivo o llegar a considerarse una carga, hacen que el adulto mayor se vea excluido de gran parte de las actividades familiares o de grupo de amigos, ya sea por distracción, pereza, mala memoria, desmotivación, descuido o equivocaciones continuas, es por esto que se cree pertinente generar ambientes de aprendizaje desde la educación física en donde se orienten y aprovechen aquellos espacios que brinda el municipio, motivando al adulto mayor a tener una mayor participación en la sociedad.

El ser humano es el eje trascendental de la educación física, esta propuesta se identifica con el siguiente concepto sobre la educación física “educación sensorial, perceptiva, rítmica, con aprendizajes propioceptivos y exteroceptivos y coordinación espacio-temporal que integre la música, la danza, la expresión sonora, el folclore y, sobre todo, el deporte” José María Cagigal citado por (Olivera. J 1997). “La educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a la persona, no sólo al cuerpo. Este es sólo el acceso específico de la persona que utiliza la educación física. Pretende un enriquecimiento de la persona por medio de la vivencia del propio cuerpo” (IDEM).

Se identifica la propuesta de este proyecto en brindar al adulto mayor la oportunidad de potenciar su calidad de vida en relación a sus actividades cotidianas, relaciones existentes en su entorno, capacidad para ser independiente y mantener el bienestar físico y cognitivo por medio de la educación física, dando como propósito formativo el generar espacios en donde el adulto

mayor logre comprender los beneficios que se pueden obtener desde la educación física, hacer parte activa de la sociedad y a dignificar su calidad de vida.

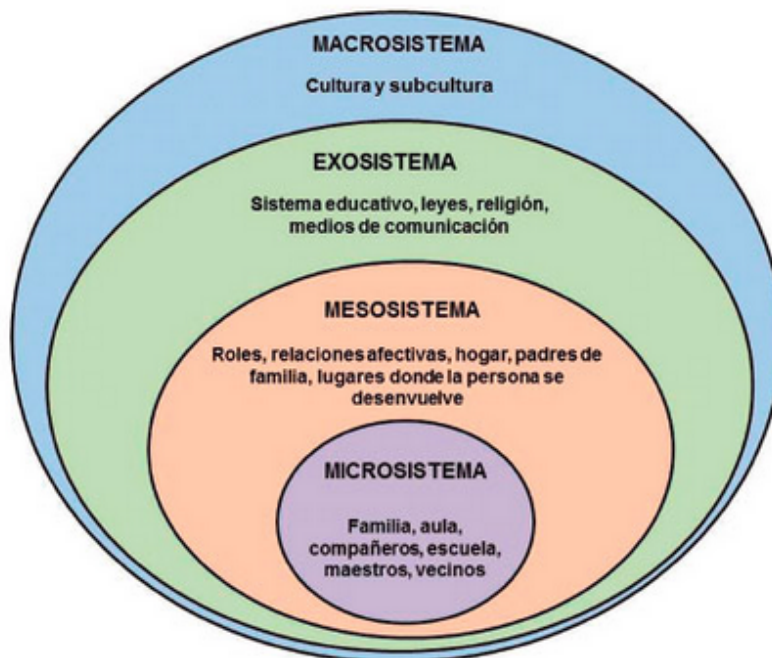
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1 De lo humanístico

2.1.1 Teoría ecológica de los sistemas, desarrollo humano

Esta teoría consiste en dar un enfoque ambiental al desarrollo del individuo, estableciendo como se ve en la gráfica los diferentes ambientes en donde se desenvuelve el sujeto, como influyen en sus cambios, en su desarrollo moral y relacional.

Partiendo de que el desarrollo humano se da en interacción con las variables genéticas y con el entorno a través de la siguiente grafica podemos observar como Bronfenbrenner desarrolla los ambientes ecológicos que afectan la vida del sujeto:



En la vida del sujeto hay varios ambientes que intervienen, es necesario para comprender el desarrollo del mismo, analizar la manera en que recíprocamente se afectan ambiente y sujeto, siempre tomando como base el contexto y en este caso específicamente el objeto de estudio al cual se le apunta, desde el proyecto quisimos basar estos principios en base al adulto mayor explicando la manera en la que Urie Bronfenbrenner plantea una serie de sistemas en los cuales manifiesta los diversos ambientes en donde el sujeto se desenvuelve, para ser más exactos son 4:

2.1.1.1 Microsistema.

Nivel más inmediato en donde se desarrolla el individuo, familia, padre o escuela.

Enfocando el microsistema al caso en general podemos intuir que en el adulto mayor promedio el microsistema se puede generar en microambientes como la familia, amigos, campo laboral y grupos sociales. Entrando a ser un poco más específicos es necesario el analizar de manera concreta los posibles ambientes en los cuales se desenvuelve el adulto mayor, dentro de los cuales los más comunes son el núcleo familiar, cerca o lejos; esto porque hay casos en donde se reduce al permanecer solitario o únicamente con su pareja, así mismo en gran cantidad de casos esta relación se encuentra aún más lejana, esto se da cuando el adulto mayor se encuentra en ancianatos o institutos de tiempo completo, en donde se hacen más fuertes la relación con amigos y los grupos sociales, ambientes que a su vez se pueden generar no solo perteneciendo a dichos institutos.

2.1.1.2 Mesosistema.

Incluye la relación entre entornos en donde la persona participa de manera activa.

Específicamente este ambiente se refiere a la relación que exista entre los posibles ambientes en que el adulto mayor participe, la relación entre familia y amigos e incluso entre familia y amigos con algún instituto en donde se encuentre activo el adulto mayor, en este caso pasa a ser parte esencial el interés de la familia por el bienestar que se brinde en dichos institutos, cave la pena la observación ya que en determinados casos la participación del adulto mayor en estos institutos es por abandono, así como también es pertinente que si el adulto mayor se encuentra inmerso en el campo laboral se valore su trabajo y los beneficios de este para la sociedad.

2.1.1.3 Exosistema.

Se refiere a las fuerzas que influyen entre los microsistemas.

Entendiendo al adulto mayor como parte activa de todos los microsistemas en donde interviene, es necesario entrar a analizar la forma en que es tratado en relación con los demás individuos activos en su microsistema, así como la relación que los individuos pertenecientes a estos microsistemas le brinden, la forma en que lo hacen y la equitatividad en el microsistema como tal.

2.1.1.4 Macrosistema.

Condiciones sociales, culturales y estructurales que determinan los rasgos generales de instituciones y contextos.

Es pertinente dentro del macrosistema evaluar las condiciones culturales que brinda el espacio geográfico en donde habita el sujeto, así como todas aquellas leyes y normas que rigen

no solo la sociedad si no las instituciones como tal, de la misma manera las políticas internas que deben tener las instituciones, el campo laboral y el núcleo familiar, tomando siempre como base todas aquellas cosas encaminadas al adulto mayor en específico.

Tomando como base la teoría de Bronfenbrenner y teniendo en cuenta la calidad de vida como eje transversal al que le apunta el proyecto, el ideal es que relacionando estos dos aspectos y tomando como herramientas diferentes elementos de la educación física, se genere un aporte significativo al adulto mayor; siendo este el objetivo principal de la propuesta.

2.2 Ideal de hombre

Sin relevancia sobre la edad, género o condición, el ideal de hombre para este proyecto, es un ser humano que se sea parte activa del contexto y ambientes en los cuales se relaciona, capaz de expresar sus emociones, tales como felicidad, angustia, tristeza, miedo, seguridad. Igualmente a proponer y generar actividades de su interés, a partir de conocimientos adquiridos en el transcurrir del tiempo, potenciando sus ideas frente al desarrollo personal y colectivo de la comunidad. El desarrollo del ser humano se rige bajo tres ámbitos fundamentales, los cuales configuran su mundo, estos son el ámbito bio-físico, el socio-cultural y el subjetivo experiencial; a su vez estos ámbitos son los que imponen condiciones que direccionan al sujeto hacia campos de desarrollo (Molano, M 2015).

Es fundamental el papel de todos los entes que intervienen en la sociedad, así como tener valor personal determinado en las distintas situaciones y etapas de la vida, como lo referencia la Organización Iberoamérica de Seguridad Social 2012, donde se realiza un estudio acerca de las necesidades del adulto mayor, tales como protección social, atención sanitaria, seguridad económica y servicios sociales; aportando así una visión global de las condiciones de vida en el

adulto mayor iberoamericano. Dentro de la ley Colombiana se declarada adulto mayor aquella persona mayor de los 60 años, en determinado caso “puede ser considerado adulto mayor siendo menor de los 60 años y mayor de los 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así determinen” (Ley 1276 2009), el adulto mayor según su contexto y su manera de vivir requiere de ciertas necesidades que le permitan mantener una buena calidad de vida y autonomía en su actuar, de allí el aporte de la educación física encaminado a la posibilidad de mantener una adecuada forma de realizar las actividades del diario vivir del adulto mayor según sea su contexto.

2.3 Calidad de vida

En referencia a la calidad de vida como tal encontramos algunas definiciones sobre las cuales podemos tomar referencia:

- “Calidad de vida como un sentido psicosocial que nace de la relación entre felicidad y bienestar económico, todo esto dentro de la tradicional psicosocial del Carácter social” Eric From citado por Blanco Abarca, (Desarrollo histórico del concepto de calidad de vida 1993).

- “Calidad de vida sería el resultado actual de la evolución temporal de una serie de términos que han ido apareciendo en el tiempo, sustituyendo a los anteriores, aunque todos permanecen en la actualidad” García Riaño, (IDEM).

- “La calidad de vida no es realmente el reflejo de las condiciones de los escenarios físicos, interpersonales y sociales, sino como dichos escenarios son evaluados y juzgados por el individuo” Dalkey y Whitney, (IDEM).

- “Calidad de vida es la posesión de los recursos que se necesitan para la satisfacción de las necesidades o deseos, participación en actividades que hagan

posible el desarrollo personal y auto actualización y comparación satisfactoria de uno mismo con otros” Shin y Jhonson (IDEM).

- “La calidad de vida en una sociedad permite a sus miembros realizarse de acuerdo con los valores ideológicos establecidos, proporcionándoles una experiencia subjetiva satisfactoria de su existencia, significa analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran (la sociedad) tienen su existencia en dicha sociedad” (Encuesta sobre calidad de vida 1979).

- Se encuentra que la calidad de vida está atravesada por elementos objetivos y subjetivos, calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida y la productividad personal. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. (Revista latinoamericana de psicología 2003)

- La calidad de vida ejerce valor sobre cada uno de los aspectos del ser humano, “La Calidad de Vida, 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" (Organización Mundial de la Salud 2005).

- "La manera más adecuada de asegurar una calidad de vida más o menos equitativa es que el Estado asegure a la mayor cantidad de gente –si no a todos– una igualdad de oportunidades que tengan en cuenta las capacidades personales. Esto nos hace pensar que es posible que la vida de una persona conste de varios quehaceres que, en la teoría de la capacidad, toman el nombre de funcionamientos" Amartya Sen en su ensayo Capacidad y bienestar citado por (Osorio alcalde, J.C. 2016).

- "Se define la calidad de vida no solo como la igualdad de oportunidades brindada por el estado, sino que también se incluyen factores como el bienestar según condición o etapa de la vida en la que se encuentre el sujeto y bienes poseídos, desglosando así a la calidad de vida en algunos aspectos puntuales como nivel de nutrición, libertad de enfermedades, respeto del individuo por sí mismo, dignificación en la sociedad y participación activa en su sociedad" (Calidad de vida Martha Nussbaum y Amartya Sen 1998).

Partiendo de las necesidades y los fines específicos del proyecto decidimos tomar las definiciones brindadas por la OMS (organización mundial de la salud) del libro "calidad de vida" (Martha Nussbaum y Amartya Sen) como referentes para la construcción propia del concepto de calidad de vida para este proyecto, que es, la percepción que tiene un ser humano en relación a su participación en actividades que posibilitan su desarrollo personal, además de propiciar relaciones sociales que contribuyan a la manifestación y expresión de emociones y a la construcción de ambientes que aporten a su bienestar.

2.4 Adulto mayor

Según la ley 1276 de 2009, la cual tiene como objetivo la protección a los adultos mayores o personas de la tercera edad, se considera que una persona puede ser considerada adulto mayor “siendo menor de los 60 años y mayor de los 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así determinen”, es una aclaración que se hace dentro de la ley colombiana con el fin de prestar una atención y satisfacción a sus necesidades básicas.

Esta etapa de la vida se caracteriza por “la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad” (OMS, 2018).

Entendiendo lo anterior se puede afirmar que en el adulto mayor se generan diferentes cambios a nivel psicológico, morfológico bioquímico y fisiológico, “el envejecimiento involucra cambios como el descenso progresivo de los valores máximos de rendimiento fisiológico, disminución del número de células y cambios atrófico” (Miquel, 2006), que terminan por afectar el normal funcionamiento del organismo. El envejecimiento no solo está dado por características biológicas, existen patrones culturales, sociales y ambientales que además intervienen en el proceso.

Podemos encontrar que el adulto mayor también puede ser visto desde una perspectiva socioeconómica, en donde el mismo está asociado a la jubilación, en la cual las personas mayores terminan su ciclo productivo de vida “la adultez mayor se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral” (Orosa Frais 2003).

Se puede decir que cada sociedad y cultura tienen formas diferentes de ver al adulto mayor, en donde este puede desempeñar un papel importante al ser considerado una persona sabia y con mucha experiencia o por lo contrario se puede concebir como sinónimo de inutilidad y declive. Por último es necesario tener en cuenta que el adulto mayor no solo lo es impactado

por unos aspectos físicos, biológicos, económicos y culturales, pues el ambiente y contexto en el que se desarrolla también influyen en la concepción del mismo.

Adentrándonos un poco más a lo que concierne la sociedad Colombiana encontramos que desde el ministerio de salud se toman 8 puntos clave para mejorar la calidad de vida del adulto mayor:

1. Buen trato e integración de las personas adultas mayores a la vida familiar y comunitaria.
2. Promoción del envejecimiento humano activo y saludable, a partir de la realización de jornadas de actividad física, recreación dirigida y participación en espectáculos culturales, deportivos y artísticos.
3. Conformación de asociaciones, organizaciones o redes de personas adultas mayores, grupos de auto-ayuda, voluntariado y redes de apoyo de y para personas adultas mayores.
4. Aplicación de la ley 1251 de 2008 con respecto a la educación en derechos y desarrollo de capacidades individuales y colectivas para el ejercicio efectivo de los derechos de las personas adultas mayores.
5. Fortalecimiento de las familias como redes de apoyo social, soporte psicoactivo y vinculación intergeneracional.
6. Fomento del autocuidado y reducción de factores de riesgo para la salud con base en estilos de vida saludable para los diferentes momentos del curso de la vida.
7. Acceso al conocimiento, educación y capacitación de las personas adultas mayores.

8. Promoción de acciones sociales y prácticas culturales transformadoras de imaginarios desfavorables sobre el envejecimiento humano, las personas adultas mayores y la vejez, y fomento de representaciones e imágenes positivas del envejecimiento y la vejez. (Ministerio de salud, 2016).

Según un estudio realizado por la EPS Sanitas Colombia la jubilación no debe ser considerada un estado de inactividad en las personas, por el contrario, estas personas tienen un grado de importancia a nivel contributivo en la sociedad y en la familia, con el cual muchas veces son estas personas quienes mantienen sus casas, ya sea por desinterés de los hijos o acompañantes o simplemente por distintas crisis que se pueden generar. Dentro del papel del adulto mayor también encontramos que en muchas ocasiones son ellos quienes cuidan a sus nietos mientras los hijos trabajan, desempeñando así un papel importante en el ámbito familiar, así como también en muchas ocasiones toman el papel de acompañantes a personas que viven solas, atendiendo comedores sociales o desarrollando alguna actividad de ayuda amparadas por alguna ONG, también podemos observar que alguna parte de la población de adulto mayor se dedica a actividades de agricultura o ganadería trabajando hasta que el cuerpo aguante.

Todas estas actividades manifiestan la esperanza de vida que tienen los adultos mayores, manteniéndolos así activos, productivos y saciando la necesidad de desarrollar todo su potencial de manera interesada o desinteresada.

Reconociendo la importancia de la participación y del papel del adulto mayor dentro de los diferentes ambientes en donde se relaciona, la propuesta pretende por medio de algunos elementos propios de las tendencias por las cuales ha sido permeada la educación física, generar ambientes de aprendizaje en los cuales el adulto mayor tenga la oportunidad de compartir sus conocimientos y experiencias ante los grupos sociales de los cuales hace parte, tomando

conciencia de la importancia de mantener hábitos saludables que contribuyen a su bienestar y potencian su calidad de vida.

Considerando esta población desde el campo laboral encontramos que permanece activo, como se evidencia.

La mayor parte de la población mayor de 60 años se mantiene laboralmente activa, aunque no siempre implique remuneración económica. Su participación laboral ayuda a mantener los hogares de residencia y a disminuir la pobreza, por ejemplo, mediante el cuidado de los nietos. A pesar de lo anterior se tiene el estimativo que cerca del 45% de los mayores de 60 años permanecen en el mercado laboral formal e informal. La continuidad del adulto mayor en el trabajo es mayor en áreas rurales, dadas las bajas coberturas en seguridad social. De acuerdo con el indicador de participación en el mercado laboral, que registra la dinámica del empleo, el desempleo y subempleo, las personas adultas mayores entre 60 y 79 años continúan participando en cerca del 29.9% a partir de los 80 años, la participación se reduce a 5.8% (Arango y Ruiz,2006).

Dentro del proyecto se debe entrar en un análisis del contexto en el cual se vaya a trabajar con el fin de identificar la relación de adulto mayor y el campo laboral comprendiendo las características una vez que ya se halla fijado un contexto en específico.

Analizando contextos más básicos desde donde se fundamenta el proyecto, se forma un ideal de sujeto que debe ser analizado a profundidad para poder comprender de mejor manera contextos específicos y aquellas necesidades concretas en las cuales se puede generar un aporte

desde la propuesta, dando un enfoque más realista desde donde el proyecto en sí pueda dar trascendencia y afianzar sus propósitos.

Es necesario que dentro de todos los posibles ejes de análisis y estudio que comprenden al proyecto se maneje un concepto definido de cultura, desde el cual se pueda tomar referencia y aplicación al tema y al contexto, consideramos pertinente para el proyecto tomar como base la siguiente definición de cultura “ aquel todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre”(Tylor. E, 1971)

La situación de la cultura en las diversas sociedades de la especie humana, en la medida que puede ser investigada según principios generales, es un objeto apto para el estudio de las leyes del pensamiento y la acción del hombre” (Primitive culture 1871); al realizar un análisis de la cultura del contexto a trabajar encontramos que es un tipo de cultura enfocada hacia la historia del pueblo mismo, en donde podemos observar que hay factores de supervivencia que marcan la tradición como la ganadería y la agricultura, encontramos también eventos importantes enfocados hacia la cultura como el festival del torbellino los cuales tienen gran relevancia a nivel social y cultural y en donde el adulto mayor tiene nivel participativo.

No obstante, es evidente que el adulto mayor pierde en gran parte su contacto con estas tradiciones que siempre estuvieron tan marcadas en su cotidiano vivir, y que es necesario encontrar la manera en la cual el adulto mayor no pierda tanto protagonismo y halla un factor determinante que motive el mantener estas relaciones culturales brindadas por el espacio.

Para mejorar las condiciones físicas del adulto mayor y contribuir a su bienestar en esta etapa de su vida, se hace necesario incluir actividades alusivas al desarrollo de habilidades que conlleven a tener una mejor calidad de vida, aportando a lo físico, emocional y cognitivo,

logrando que mediante su conocimiento y su experiencia sientan que son productivos, que no son una “carga” y que se vean incluidos en la familia y la sociedad; proporcionándoles soluciones físicas y psicológicas para las problemáticas que los afectan.

2.5 De lo pedagógico

2.5.1 Modelo pedagógico

El determinar el tipo de necesidad y las características de una población en específico hace parte fundamental de la estructura en el proyecto, en la particularidad de este proyecto se toma el modelo pedagógico social como medio de intervención hacia los fines del proyecto, el estudio de la población y sus necesidades nos permite implantar este modelo desde parámetros a trabajar como el detectar el grado ayuda que se necesita en los procesos particulares.

Desde el modelo social-cognitivo el trabajo productivo y la educación están íntimamente relacionados, el propósito general se centra en el desarrollo máximo multifacético de la capacidad e interés del alumno en los procesos de interacción y comunicación con la sociedad y en contexto donde se desenvuelve, utilizando como herramienta el debate, la crítica razonada de grupo, la relación teoría-práctica y la solución de problemas que interesen a la comunidad.

El compromiso de estudiante y profesor dentro de este modelo es la de participar activamente en un intercambio de opiniones para explicar su acuerdo o desacuerdo con alguna situación o temática estudiada, concibiendo el aprendizaje como una construcción social, en donde la actividad en grupo tiene como finalidad el potenciar el aprendizaje por medio de la retroalimentación, la cual será necesariamente utilizada en cada etapa del proceso pedagógico, “enseñar, aprender y evaluar son en realidad tres procesos inseparables” (como se cita en Vásquez. E, Leon.R, 2013).

En las necesidades prioritarias de la población es necesario tener una relación desarrollo – aprendizaje, como la planteada por “la zona de desarrollo próximo tiene un valor más directo para la dinámica de la evolución intelectual y para el éxito de la instrucción que el nivel actual de su desarrollo” (IDEM) desde esta relación podemos establecer no solo la manera en la que el adulto mayor evidencia su estadio físico y cognitivo, sino el resultado de los procesos a los que este se encuentra expuesto en su cotidiano vivir.

Desde el modelo pedagógico social-cognitivo el mantener un sujeto activo socialmente es fundamental, con base a esto el proyecto busca por medio de la aplicación de este, poder trabajar desde la particularidad del sujeto, contribuyendo a la realización de metas personales y a optimizar la calidad de vida del sujeto desde su estilo de vida y en relación a su contexto; tomando elementos de la educación física para trabajar el desarrollo físico y cognitivo, de manera conjunta se toman en cuenta diferentes características del modelo social-cognitivo como:

- Se aplica a problemas de la vida real. (motivación intrínseca).
- El problema se trabaja de manera integral. (contexto)
- Procesos ideológicos tales como el argumento, la coherencia y la utilidad de las propuestas.
- Evaluación dinámica, interacción del estudiante con aquellos más expertos que él.

Al tomar el aprendizaje como una construcción social concretada a través del trabajo en grupo, el proceso evaluativo se convierte en examinar el potencial de desarrollo en cuanto a la necesidad planteada desde el proyecto, tomando así como eje a examinar la contribución que desde este se busca brindar a las necesidades del sujeto, es decir a evaluar el aporte a la calidad

de vida del adulto mayor, sus capacidades físicas y cognitivas y a mantenerlo por medio de estas como miembro activo y participativo de la sociedad.

Partiendo de los principios básicos del modelo social-cognitivo se plantea un perfil docente y un perfil del estudiante:

- Docente: Es aquel mediador del conocimiento que identifica y desarrolla capacidades en el aprendiz, generando secuencia inductivas a partir de las experiencias o deducciones del aprendiz.

- Estudiante: Analiza las situaciones planteadas por el profesor, busca y estudia diversas fuentes para lograr dar soluciones fundamentadas a las problemáticas planteadas por el profesor.

Dentro del modelo social-cognitivo encontramos un tipo de currículo abierto y flexible, un currículo entendido como selección cultural en donde esta forma parte de una actualización permanente y contextualizada de la cultura social en donde se puede aplicar. Por lo tanto se decide trabajar un currículo integrado, el cual se plantea de la siguiente manera.

- Se establece un tópico generador, este será general a todo el proyecto y tendrá énfasis en el involucrar de manera activa a la población hacia la cual va dirigido el proyecto.
- Se plantea un núcleo temático desde donde se observen los temas a trabajar.

2.6 De lo disciplinar

2.6.1 Concepción de educación física

La educación física retoma el juego, los deportes, la actividad física y la recreación como prácticas sociales, para intervenir, orientar, potenciar en general el tejido social, y en particular,

los procesos de desarrollo de la corporeidad, el aprendizaje y la socialización del ser humano (Molano 2015).

La educación física no es patrimonio de las instituciones educativas oficiales por las que se suele pasar muy joven, sino que se trata de un proceso educativo que dura toda la vida, y ninguna persona, sea cual sea su edad, puede verse excluida de este proceso (López. P 2000)

Con base a lo anterior se hace pertinente manejar un concepto propio de educación física que permita concebir lo que es la educación física para este proyecto. Por lo tanto, la educación física para este proyecto es aquella educación en la cual, por medio del reconocimiento y cuidado del cuerpo y sus funciones, el ser humano puede manifestar expresiones, emociones, pensamientos, sensaciones, desarrollo, conocimientos y aprendizajes que se producen a partir de la reflexión de las diferentes experiencias que se pueden generar, como consecuencia de múltiples actividades y tareas motrices que se generan dentro de ambientes de aprendizaje, cobijando todo tipo de población.

Concibiendo que desde la educación física se pueden generar múltiples ambientes, dentro de los que se pueden potenciar las relaciones sociales existentes de los seres humanos, que conforman los diferentes entornos y contextos culturales, además de permitir la participación activa y propositiva de todo aquel que hace parte del mismo, sería entonces un espacio que posibilita desarrollo personal y en comunidad.

Este concepto se basa en el transcurrir por el proyecto curricular Lic. En educación física.

2.6.2 Elementos disciplinares

Al transcurrir de la historia en la educación física se han constituido diferentes tendencias y propuestas como el resultado de acciones encauzadas a desarrollar este saber, tanto en lo práctico como en lo teórico, las cuales son la prueba de los diferentes cambios y miradas que se han tenido a través del tiempo, arrojando un gran número de posibilidades y recursos para trabajar en pro de un objetivo o finalidad.

Partiendo del propósito del proyecto se toman elementos constitutivos desde lo disciplinar, comprendiendo que la educación física no necesariamente se enmarca dentro de una tendencia en específico, dichos elementos son tomados con el fin de responder a las necesidades que se encuentran en el proyecto y llevar a cabo el propósito formativo planteado en el mismo, estos elementos disciplinares son:

Juego y recreación:

Estos elementos son tomados desde la propuesta integradora con el fin de generar un aporte al proceso de la expresión y comunicación, entendiendo el plantear contenidos propios de juego y recreación según Castañar y Camerino, tales como:

- Comunicación.
- Interacción.
- Introyección.

Al combinar estos factores surgen algunos secundarios los cuales también se trabajarán, estos elementos son:

- Creación - expresión.
- Imaginación.
- Oposición - colaboración.

Capacidades físico-motrices:

Desde el proyecto se toma la clasificación de las capacidades físico-motrices de la propuesta integradora planteada por Castañer y Camerino, quienes las clasifican de la siguiente manera:

- Fuerza: “Es definida como la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular, el grado de tensión muscular durante una contracción, depende de varios factores, que pueden englobarse en factores biológicos, mecánicos, funcionales y sexuales” (Manso.G,1996).
- Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, en ella intervienen procesos metabólicos y del sistema nervioso central; la velocidad se da de dos formas cíclica, en donde existe una serie de acciones motrices muy similares y de forma a cíclica en donde la acción motriz se da de diferentes formas y se requiere de un ajuste corporal y una dosificación corporal de energía distinta a las demás acciones.
- Resistencia: Capacidad psicofísica para resistir la fatiga o mantener un esfuerzo de forma progresiva y eficaz durante el mayor tiempo posible, depende del sistema cardo-respiratorio y del estado de este según la edad que se esté pasando.
- Flexibilidad: Este se encarga de posibilitar el movimiento, se presenta en las articulaciones y brinda la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

Las diferentes falencias en cuanto a estas capacidades se denotan en estudios realizados en diferentes disciplinas como la del entrenamiento funcional, desde un estudio realizado por C. Blasco-Lafarga en la facultad de ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad de

Valencia, se denota que “a partir del concepto de “edad funcional” el cual se refiere a la edad en donde el individuo puede mantener y desarrollar el papel que venía cumpliendo en su comunidad y mantener altos niveles de calidad de vida” (Blasco.C, Lafarga. 2016); estableciendo dicha edad entre los 55 y 65 años.

En el mismo estudio se observa que en el proceso de envejecimiento se encuentra un deterioro de las capacidades, planteando que desde el envejecimiento encontramos procesos de deterioro como el irreversible, multifactorial y estocástico, el cual presenta pérdidas significativas en:

- Función metabólica, cardo-respiratoria y endocrina.
- Sistema nervioso y control motor neural.
- Condición física y capacidades motrices.

Este estudio también plantea problemas como cambios en la propiocepción asociados al envejecimiento del sistema “somato-sensorial”; estos problemas se evidencian en:

- Reflejo de estiramiento: Control del equilibrio y la postura.
- Reflejo de inhibición recíproca: Coordinación.
- Información de receptores del tacto: Capacidad de discriminación táctil.

Otro tipo de cambios se plantean a nivel muscular, en este caso el estudio los plantea como sarcopenia y pérdidas de fuerza máxima:

- Reducción del área de la sección transversal: Decece tanto el volumen total de las fibras como el tamaño individual de cada una de ellas.
- Cambios de arquitectura muscular: Angulo de penacion y longitud de fibras.
- Pérdida de la flexibilidad.

En referencia a la fuerza se plantean algunas alteraciones neuromusculares y riesgos de caídas:

- Pérdidas de fuerza máxima: Se presenta más en hombres que en mujeres y se denota en los músculos extensores de la rodilla y en tobillo.
- Pérdida de fuerza explosiva: Deterioro de control postural y deterioro del equilibrio dinámico y estático.
- Aumento de la rigidez muscular.

3. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

Este proyecto inicia con la identificación de la oportunidad de trabajar la educación física en pro de la calidad de vida, una vez se han tomado referentes y concepciones teóricas resultado de las diferentes modificaciones e intentos por conceptualizar lo que realmente sería la calidad de vida, además de considerar las diferentes concepciones que los organismos nacionales e internacionales brindan de la misma, con el fin de reconocer el campo de acción en el que desde la disciplina se pueda trabajar.

Una vez comprendido el campo de acción y algunos elementos propios de la disciplina como el juego-recreación y las capacidades físico-motrices. Con el fin de poner en escena dichos principios se toma el modelo pedagógico social, el cual establece un tipo de currículo abierto y flexible, en donde se plantea un continuo proceso de revisión y organización del mismo, además da importancia a las diferencias personales, comprendiendo el contexto social, cultural y geográfico en el cual se va a aplicar el programa, a la vez que se identifican diferentes niveles de desarrollo, motivación, expectativas, necesidades e intereses, dando paso a una evaluación formativa, la cual se enfoca en la observación del proceso que se lleva a cabo.

3.1 Estrategias de aprendizaje:

- El aprendizaje basado en problemas,
- El análisis de casos,
- Aprendizaje cooperativo,
- Aprendizaje experiencial y situado

3.2 Propósito General.

Potenciar la calidad de vida desde el campo de la educación física en diferentes contextos.

3.3 Tópico generador

La calidad de vida del ser humano alcanza ciertos puntos clave en el transcurrir de la vida, el ser humano desde su niñez presenta diferentes necesidades que permiten establecer los parámetros adecuados para mantener una calidad de vida. Dentro de estos parámetros podemos encontrar que dos tipos, aquellos que son transversales al paso de la vida y que se deben mantener siempre, tales como salud, alimentación, relaciones sociales, reconocimiento, respeto, etc. El segundo tipo de parámetros a analizar son aquellos que hacen parte de un porcentaje de la vida, por ejemplo en la etapa de la niñez mantener una vida sexual activa no hace parte de aquellos parámetros necesarios para que el niño tenga una calidad de vida, pero en la etapa de la adultez llega a ser un factor sumamente importante para el ser humano el poder tener una vida sexual activa y libre.

Otro ejemplo lo podemos observar en la pérdida de las capacidades físicas y cognitivas, ya que estas a pesar de ser particulares, con el paso del tiempo se deterioran e inclusive se llegan a perder por descuido o algún tipo de impedimento, si bien tenemos a un niño de 12 años y a un adulto mayor de 72 que tengan óptimas condiciones de salud el cumplimiento de tareas a nivel físico no será el mismo ya que el niño posee mayor vitalidad y fluidez en sus movimientos, ventajas otorgadas por las capacidades físico-motrices; velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. Estas capacidades a pesar de estar presentes en los dos individuos no se presentan de la misma manera, es allí donde cambian los parámetros que se deben trabajar desde la calidad de vida de cada individuo.

Teniendo en cuenta que la calidad de vida debe preocuparse por las capacidades físico motrices en todas las etapas de la vida este proyecto busca atender las necesidades específicas del adulto mayor, determinando casos particulares en donde podamos trabajar desde identificar

el contexto y trabajar con base a las necesidades específicas que nos manifieste el aprendiz, generando así como primer paso un auto reconocimiento de este en relación a su contexto, su forma de vida, sus metas y proyectos, gustos, pasiones olvidadas, hobbies, etc.

3.4 Núcleo temático

3.4.1 Temas generadores:

- Capacidades físico-motrices.
- Juego y recreación.

3.4.2 Subtemas:

- Fuerza.
- Velocidad.
- Resistencia.
- Flexibilidad.
- Introyección.
- Comunicación.
- Interacción.

3.5 Evaluación

La evaluación que encontramos más acorde con las intenciones de esta propuesta, es la evaluación formativa definida como “Un proceso sistemático para obtener evidencia continua acerca del aprendizaje. Los datos reunidos son usados para identificar el nivel de aprendizaje actual del alumno y adaptar la enseñanza para ayudarlo a alcanzar las metas de aprendizaje deseadas” (Moreno.T, 2016), con esto se busca explicar que para este proyecto la evaluación es el medio por el cual se logra retroalimentar el proceso, la evaluación es el eje trascendental de comprensión del proceso de enseñanza aprendizaje, el cual permite conocer los diferentes caminos y estrategias que se pueden llevar a cabo dentro del proceso tomando como punto de partida los datos que se recogen; en general lo que se pretende es que al implementar este tipo de evaluación se logre recoger información para poder hacer las modificaciones necesarias a la propuesta que se tiene inicialmente, con el fin de alcanzar los propósitos presentados, además de buscar identificar aspectos por mejorar en las actividades, prácticas y estrategias empleadas en el proceso.

Entonces la evaluación dentro de este proyecto será tomada como una herramienta que permite reconstruir los diferentes aprendizajes tanto del docente como de los demás participantes del proceso de enseñanza- aprendizaje y de igual forma recoger información valiosa que permita seguir avanzando en el proceso; en ese sentido la evaluación no se preocupara por aprobar o desaprobar un producto o resultado final ya que no es de interés y tampoco necesario emitir algún tipo de certificado.

Considerando lo anterior, se pretende dar un rol relevante y de participación continua al aprendiente, buscando que sea un proceso consiente no solo de parte del docente; para ello y en concordancia con el modelo pedagógico se considera pertinente la autoevaluación y la coevaluación comprendiendo que estos son elementos que facilitan la reflexión dentro del proceso de aprendizaje

Se pretende evaluar los aportes que puede generar la educación física a la calidad de vida de cada uno de los sujetos involucrados dentro del proceso, ya que es parte del propósito formativo que se propone en este proyecto, consideramos que es pertinente puesto que nos permitirá considerar que tanto se está logrando o no el propósito formativo, además de brindar información valiosa para corregir y potenciar las prácticas con el fin de acercarse más hacia lo que se pretende con el propósito

Para llevar a cabo entonces la evaluación se utilizará la observación entendiendo que esta es un instrumento valioso para la recolección de información valiosa, además se opta por llevar a cabo un círculo de conversación que se dará al finalizar cada intervención, mediado por el diálogo en el que se puedan conversar a raíz de los aprendizajes construidos durante el proceso, además de realizar una retroalimentación y reflexión, con el fin de ser condensados luego por el docente en una tabla que le permita reflexionar y trabajar sobre los resultados obtenidos.

4. EJECUCIÓN PILOTO

4.1 Microcontexto

Con fin de llevar a cabo esta propuesta educativa nos ubicamos en el municipio de Tabio Cundinamarca, el cual cuenta con una población alrededor de 28.000 habitantes de los cuales cerca de 2.900 son adultos mayores.

Se lleva a cabo la implementación de esta propuesta en el centro día “resguardo de saberes” ubicado en la calle 7ª N6A – 18 al cual asisten cerca de 300 adultos mayores que se encuentran vinculados al Sisben en los estratos 1 y 2.

Dentro del centro día se brindan diferentes espacios de participación voluntaria que se llevan a cabo durante la semana, cada uno de estos tiene un instructor encargado en un horario específico, los adultos mayores que no desean participar de los espacios pueden realizar actividades libres. Durante la semana se les brinda un refrigerio en las horas de la mañana y los días jueves se incluye el servicio de almuerzo.

El centro día cuenta con una planta de un solo nivel, la cual cuenta con dos baños, una cocina, un salón de materiales, un salón múltiple, oficina, dos canchas de tejo, zona verde y un gimnasio al aire libre.

La misión del centro día es contribuir y garantizar la protección, defensa y restablecimiento de los derechos del adulto mayor y su visión es mantener un envejecimiento activo mediante acciones conjuntas entre el estado, la sociedad, la familia y el centro día “resguardo de saberes”

Para esta propuesta curricular se cuenta con la participación de un grupo base conformado por 23 adultos mayores, aunque este número podría variar, se dispone con la

totalidad de la planta física del centro día y para algunas actividades específicas se contara con espacios públicos del municipio, se llevara a cabo tres sesiones semanales los días Lunes, Miércoles y Jueves en el horario de 10am a 12pm.

4.2 Microdiseño

4.2.1 Cronograma

Fecha	Nombre/Sesión	Propósito sesión
17/04/19	# 1 Visita inicial a Centro Día	Realizar el reconocimiento del contexto, instalaciones y población del Centro Día.
18/04/19	#2 Caminata Semana Santa	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar hábitos de vida saludable mediante actividades diarias como las caminatas. - Fomentar la participación en actividades culturales.
22/04/19	#3 Pintura	<p>Propósitos Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar a conocer el tópico generador. -Generar un espacio en el cual el adulto mayor por medio de la pintura plasme y dé a conocer una experiencia significativa en el transcurrir de su vida. - Trabajar la flexibilidad haciendo énfasis en la importancia de esta para potenciar la calidad de vida.

24/04/19	# 4 Mímica	<ul style="list-style-type: none"> - Por medio del juego potenciar estilos de vida saludable en el centro de atención al adulto mayor. - Fomentar el auto cuidado durante el juego, pretendiendo que sea aplicado a la vida diaria.
25/04/19	# 5 Confianza y postura	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar capacidades individuales y colectivas del adulto mayor. - Fomentar la reducción de Factores de riesgo para la salud.
29/04/19	# 6 Estatuas	<ul style="list-style-type: none"> -Apoyar el proceso social y psicoafectivo propuesto desde el centro día. - Promover mediante la recreación la participación del adulto mayor en actividades sociales y culturales en pro de la buena imagen del envejecimiento.
2/05/19	# 7 Carrera de observación	Propiciar espacios de dialogo a partir de un tema y dinámica específica.
6/05/19	# 8 Recreación con pelota	Fomentar la buena imagen del envejecimiento por medio de actividades recreativas en grupo

8/05/19	# 9 Agilidad mental	- Fortalecer la agilidad mental mediante el juego.
---------	---------------------	--

5. SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Después de finalizada la práctica del trabajo, donde en alrededor de diez sesiones de clase aproximadamente, se intentó poder llevar a cabo cada uno de los elementos y componentes descritos dentro del diseño curricular, para lograr dar cuenta del propósito formativo como un oportunidad de potenciar la calidad de vida.

De allí surgen un conjunto de reflexiones y análisis en relación a las intenciones del proyecto y lo que se pudo observar y experimentar durante la implementación, reflexiones que queremos compartir con el lector.

-Al llevar a cabo algunas de las actividades propuestas desde la practica nos dimos cuenta que no se tuvieron en cuenta medidas de precaución necesarias para realizar algunos tipos de movimiento y de fuerza, lo que nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de hacer una caracterización más profunda, que permita tener conocimiento previo que permita tomar las precauciones necesarias, brindando así una práctica segura.

- Por medio de la metodología que utilizamos nos dimos cuenta que al establecer relaciones paralelas entre aprendiente y docente se abren las posibilidades de generar diálogos que contribuyen a la generación de aprendizajes diversos que a su vez permiten repensar las actividades propuestas en cada sesión, permitiendo modificaciones sobre la marcha buscando alcanzar los propósitos establecido

- En la búsqueda de hacer sesiones dinámicas e interactivas que logran mantener la atención focalizada y una participación activa por parte de todos los participantes, se evidencio

que en ocasiones se presentaron casos en los que el mismo dinamismo o intensidad participativa nos desviaba un poco del propósito como tal de la sesión, factores como la competencia y la exigencia sobre sí mismo hacen que se desvíe la atención hacia la cual está centrado un espacio, por lo anterior nos encontramos con que en algunas ocasiones era necesario realizar aclaraciones pertinentes dentro de la sesión, estas aclaraciones eran de tipo académico, ya que los propósitos del proyecto así lo demandan; es necesidad del papel docente entender todas las prácticas y espacios de enseñanza desde el papel mismo que se desempeña como parte activa y fundamental de la academia, logrando así brindar formas de vinculación entre la academia y el aprendiente, sobre todo es el campo de la educación informal sobre la cual transita el proyecto.

- Partiendo de la relación horizontal que se plantea en el proyecto, durante la implementación nos encontramos con que el establecer una relación de este tipo entre aprendiente y docente genera de manera más fácil vínculos afectivos, la existencia de estos vínculos propician una relación más efectiva en cuanto a los resultados del proceso, también una de las ventajas que ofrece es la capacidad de generar conocimiento un recíproco desde el cual se pueden formar conceptos nuevos, nuevas formas de trabajo y por consiguiente estrategias de aprendizaje propias e innovadoras que servirán como objeto de estudio hacia futuros proyectos.

6. REFERENCIAS

- Arango. V y Ruiz. I. (2006). Diagnóstico de los adultos mayores en Colombia. Documento de investigación de la fundación Saldarriaga Concha. Colombia, Bogotá
- ARTICULO 46 de la Constitución política de Colombia 1991.
- Blasco. C. (2016). Optimización del entrenamiento en los adultos mayores. Universidad de Valencia. España, Valencia.
- Calero. S, González. S. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Tomo 2. Universidad de las fuerzas armadas. Ecuador, Quito. ISBN: 978-9978-301-20-3
- Castañer, M y Camerino, O. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde Publicaciones
- Chaverra, K. Delgado, J. Chaverra, S. (2014). Vejes desde una mirada del desarrollo humano. Universidad Nacional abierta y a distancia. Colombia, Bogotá
- Conceptos de calidad de vida según el texto desarrollo histórico del concepto de calidad de vida. (1993). Recuperado de https://www.unioviedo.es/psiquiatria/wp-content/uploads/2017/03/1993_Bobes_Desarrollo.pdf.
- Concepto de calidad de vida según la OMS. (2005). Recuperado de <http://calidaddevida11.blogspot.com/2013/04/calidad-de-vida-concepto-generico-que.html?fbclid=IwAR24teU3sudnnBILwAOnF8BQBLGqsZRODqaLs77kimhZL-ZnmlJj3dRwqAQ>

Daza Vega. M (2017). Propuesta pedagógica diseñada a partir de los juegos tradicionales para la práctica de actividad física, encaminada hacia la disminución significativa de los niveles de sedentarismo y mejora de la percepción de calidad de vida, en los habitantes adultos del sector urbano en el municipio de Macanal Boyacá. UPN, Colombia, Sutatenza.

Dirección general de medio ambiente. (1979). Encuesta sobre la calidad de vida en España. Madrid, España

Dueñas Lugo. J. (2013). La actividad física Tendencia y hábito de vida saludable: El adulto y su estilo de vida en prospectiva a la vejez. (Tesis pregrado). UPN, Colombia, Bogotá.

Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2003). REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA. Calidad de vida: una definición integradora. VOLUMEN 35 - N° 2 pag161-164. Colombia, Bogotá. ISSN: 0120-0534

Herrera. E, López. A, Pérez. B (2012). Factores asociados a la calidad de vida. Salud Uninorte, Colombia, Barranquilla.

Herrero. A, Cadore. E, Martínez Velilla. N, Izquierdo Redin. M (2014). El ejercicio físico en el anciano frágil. España, Pamplona.

La ecología del desarrollo humano. Bronfenbrenner. U. (1987). Recuperado de https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner?fbclid=IwAR0gdyqQW8RBDmNhTsPufriypLRRW7U2VcT8NI_7hEzVLXBe8aeJO4nQwI

Las necesidades del adulto mayor según la OISS. (2012). Recuperado de <http://oiss.org/adulto-mayor/observatorio-de-adultos-mayores/cuales-son-sus-objetivos/?fbclid=IwAR0BMyMJk09gHY7IKnpapLEdYkOp3txVLH-K7xizNKKIiJJFkwY-53Jak2g>

LEY 1251 Constitución política de Colombia 1991.

LEY 1276 Constitución política de Colombia 1991.

Ley 271 de 1996 Ministerio de salud. Constitución política de Colombia 1991.

López. P. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. España, Barcelona: INDE Publicaciones. ISBN 64-95114-53-4.

López. R, Rico. S (2008). La práctica deportiva en personas mayores: Análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada. Universidad de Granada, España, Granada.

Molano. M. (2015). DIDÁCTICA INTERESTRUCTURAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Colombia, Bogotá: Kinesis. ISBN 978-958-8695-94-5

Moreno, T. (2016). Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje: reinventar la evaluación en el aula. México. U.A.M

M. Prieto Peralta, C. Sandoval Cuellar, E. A. Cobo Mejía (2016). Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con hipertensión arterial sistémica. Universidad de Boyacá, Colombia, Tunja.

M. Prieto Peralta, C. Sandoval Cuellar, E. A. Cobo Mejía (2016). Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis. U. Boyacá, Colombia, Tunja.

Ochoa. P, López Estelio. J, Dantas. H (2011). Autonomía funcional y ejercicio físico en el adulto mayor. México.

Olivera Beltrán. J 1997. La educación física en el pensamiento de José María Cagigal (1928-1983): Aportaciones y vigencia actual.

Osorio Alcalde, J.C. (2016). Libro: La calidad de vida. *Revista Eleuthera*, 14, 129-132. DOI: 10.17151/elev.2016.14.9.

Puentes Jaime. W (2016). El baile como herramienta de la educación física para el resurgir social del adulto mayor. UPN, Colombia, Bogotá.

Rodríguez, K. (2011). Doc. Inv. Esc. Med. Cs. Salud. Universidad del rosario. Colombia, Bogotá. ISSN: 2145-4744

Sánchez. W (2012). Memorias de Tabio. Tabio, Cundinamarca, Colombia.

Salud según la OMS. (2017). Recuperado de <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Tylor. E. (1971). Cultura primitiva los orígenes de la cultura

Tylor. E. (1871). Cultura primitiva. Vol. 2.

Vásquez. E, Leon.R. (2013). Educación y modelos pedagógicos. Secretaria de educación de Boyacá. Colombia, Tunja.

Vásquez Guzmán. M (2008).Recreación y diversión un estilo de vida para el adulto mayor. UPN, Colombia, Bogotá.

Vásquez. O, Beltrán. H (2017). De la actividad física a las acciones para la salud una oportunidad para potenciar la calidad de vida. UPN, Colombia, Bogotá.

7. ANEXOS

7.1 Tabla de recolección de datos

Nombre	Edad	Documento	Núcleo Familiar	Contacto
1.AVELLANEDA AURA	63	20982743	Hijos.	3118567983
2.CASTIBLANCO AGRIPINA	70	41471674	Hijos, nietos.	3127658490
3.ANGARITA LUIS RAMON	68	13809609	Esposa, hijos, nietos.	3207864597
4.MANRIQUE ANA MERCEDES	69	37808240	Esposo e hijos.	3158759687
5.BELA PINILLA MARTHA	68	41482964	Esposo e hijos.	3167859846
6.DIAZ MARCELINA	53	20983540	Hijos, nietos.	3214567865
7.GARCIA ESPERANZA	60	6106566	Esposo e hijos.	3125674895
8.HERNANDEZ ANA JULIA	71	28075020	Esposo, hijos,	3215496809

			nietos.	
9.HERNANDEZ MARTINA	64	51614449	Hijos, nietos.	3125678957
10.HUERTAS FLOR MARIA	71	20982921	Esposo, hijos, nietos.	3125467589
11.MATEUS GLORIA	61	41663531	Esposo e hijos.	3115647856
12.MONTAÑA MARIA RITA	67	41540117	Esposo e hijos.	3128769056
13. PITA ROMELIA	63	39809462	Esposo, hijos, nietos.	3125468695
14.RAMIREZ LAVERDE ESPERANZA	60	41670187	Esposo e hijos.	3114567893
15.RAMOS EMILDA	86	20992701	Esposo, hijos, nietos.	3124567890
16.REYES JANETH	74	41418618	Esposo, hijos, nietos.	3116575896
17.ROA MARLEN	75	41336219	Esposo, hijos, nietos.	3126578947
18.RODRIGUEZ AURA MARIA	62	20982714	Esposo, hijos, nietos.	3115664748

Reflexión: