

Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica Que Contribuya a
la Calidad de Vida

Proyecto Curricular Particular para optar al título de
Licenciado en Educación Física

Autoras: Jheraldin Borda Castiblanco

Jessica Julieth Roncancio Lara

Tutora: Mg. Guiomar Alarcón Castro

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D.C.

Junio, 2018

Dedicatoria

Al señor Vicente Borda Guerrero mi padre, a la señora Marleny Castiblanco Martínez mi madre y a él joven Nicolás Borda Castiblanco mi hermano, por cada esfuerzo que hicieron cada día, por cada voz de aliento y energía, por apoyarme hasta el último momento de mi carrera.

Jheraldin Borda Castiblanco

A mi madre Sandra Yasmin Lara Cruz por ser la persona que creyó en mí y en las decisiones que tome para mi vida, por su apoyo incondicional y paciencia porque este camino fue tedioso, largo y lleno de obstáculos, pero que con su amor me dio la fuerza para no desfallecer.

A todas aquellas personas que me apoyaron de alguna manera y contribuyeron en mi formación docente y personal, sus aportes me construyen cada día.

Jessica Julieth Roncancio Lara

Agradecimientos

A la profesora Guiomar, nuestra tutora, por darnos la mano y apoyar este proyecto hasta el final, por su paciencia, comprensión y dedicación. Aquella persona que fue mi voz de aliente y que siempre me apoyo en el transcurso de este proyecto y a mi familia, por cada contribución en la construcción de mi proyecto de vida.

Jheraldin Borda Castiblanco

En primera medida a Dios por las bendiciones a lo largo de los años, por permitirme culminar esta etapa de mi vida y por las oportunidades de surgir y cumplir uno de los sueños que me propuse.

Agradezco a mi familia, por el apoyo y su confianza en mí, en que podía lograrlo a pesar que tardo más de lo previsto, a mi pareja por ser la fortaleza y motivación para obtener este logro y forjar un futuro; a mi tía Nelly y mi primo Yesid por acogerme en su casa estos años, estar pendiente de todo lo que necesite y apoyarme.

A los docentes que incidieron a lo largo de estos años en mi proceso de formación especialmente a mi tutora Guiomar Alarcón Castro... el camino se tornó oscuro, justo cuando me sentía más perdida respecto al rumbo del proyecto su conocimiento, experiencia y orientación acertada hicieron que recobrara la confianza logrando los objetivos propuestos; mi profunda admiración y respeto.

Por ultimo a mi compañera de proyecto, nadie más sabe lo batallado, por lo que hemos pasado y después de tantos altos y bajos hoy podemos decir ¡lo logramos! Éxitos en el futuro y gracias por haber coincidido en esta vida.

Resumen Analítico en Educación

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela Superior de Pedagogía</small>	<i>FORMATO</i>	
	<i>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</i>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página III de 121	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica que Contribuya a la Calidad de Vida
Autor(es)	Borda Castiblanco, Jheraldin; Roncancio Lara, Jessica Julieth
Director	Mg. Alarcón Castro Guiomar
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 121 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	ACTIVIDAD FISICA; CALIDAD DE VIDA; EDUCACIÓN RURAL

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone desde la Educación Física como disciplina pedagógica y hace un barrido por la educación rural moviéndose en el campo de la informalidad para apostarle a la mejora de la calidad de vida de las personas de dicho contexto por medio de los beneficios y bondades de la actividad física. Se pretende apoyarlos en la resignificación de su rol en la sociedad volcando la mirada al fortalecimiento de las relaciones interpersonales implícitas en las actividades a realizar.</p> <p>Para tal efecto, se trabaja sobre el cambio actitudinal de las personas y la conciencia del cuidado de sí mismo y los demás; sumado a lo anterior se sistematizan las experiencias y reflexiones obtenidas en la ejecución piloto, llevada a cabo en la empresa</p>

floricultora Astral Flowers S.A.S las cuales dan validez al proyecto además de brindar un soporte frente a la pertinencia del mismo en tanto propuesta pedagógica y disciplinar.

3. Fuentes

Ballara, M. et al. (2010) "Aporte de ingreso económico las mujeres rurales a sus hogares" Censos Nacionales de Población y en las Encuestas de Hogares, se considera Jefe o Jefa de Hogar a "la persona reconocida como tal por los demás miembros del hogar" Chile, Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).

Cassasus, J. (2003). La escuela y la desigualdad, Santiago: lom. (p. 38).

Colbert, V. (1999). Mejorando el acceso y la calidad de la educación para el sector rural pobre. El caso de la Escuela Nueva en Colombia. Revista Iberoamericana de Educación (20), 107-135.

Código Sustantivo del Trabajo. 1990.

Constitución Política de Nacional

Devís, J. et al. (2000). Actividad física, deporte y salud. Ed. INDE. Barcelona.

Grasso. (2008). La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica"

Guimaraes, T. (2002). El entrenamiento Deportivo, Capacidades Físicas. Editorial Asociación de editoriales Universitarias de América Latina. San José. Costa Rica. P. 61 -69.

Indagaciones y consultas registradas en diarios de campo.

Ley General de Educación 115 de 1994.

MEN. 2001. Más campo para la educación rural. ALTABLERO No. 2 marzo 2001.

Mosquera, L. (s.f.) Tendencias de la educación física. Documento sin publicar.

Mosston, M. et al. (1986). La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona, España. Editorial Hispano Europea.

Organización Mundial de la Salud

Palacios, L. (1998) Educación Física en la Escuela Rural. Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional.

Perfetti, M. (2003). Estudio sobre la educación rural en Colombia. Recuperado el 6 de abril de 2016, de Red Latinoamericana de Educación Rural: red-ler.org/estudio_educacion_poblacion_rural_colombia.pdf

Pineda, M. (2009) Propuesta Pedagógica: Una mirada desde y hacia la mujer futbolista en busca de la autorrealización personal. Colombia, Bogotá D.C. Universidad Pedagógica Nacional. Junio.

Restrepo, S. et al (2012) Colombia territorio rural: apuesta por una política educativa para el campo. 2015 viceministerio de educación preescolar, básica y media ministerio de agricultura y desarrollo rural. proyecto de ley de tierras y desarrollo rural artículo 4. año 2012

Ros, J. (2007). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. Murcia (Comunidad Autónoma). Consejería de Sanidad.

Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva: Madrid.

Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Ed. Wanceulen Sevilla.

Vélez, P. ¿Por qué realizar actividad física? Documento sin publicar

Zagalaz S. et al. (2011). Corrientes y tendencias de la educación física. España, Publicaciones INDE

4. Contenidos

1. **Caracterización contextual.**

Volcar a la mirada al sector rural donde se está viendo afectada de forma significativa la salud de las personas producto, en gran medida, de la escasa práctica de actividad física regular en beneficio de la salud física y mental, la cual se manifiesta en los inadecuados hábitos, por ejemplo, posturales y alimenticios, el individualismo, apatía por el trabajo colaborativo, entre otros. Se trata entonces, de mejorar la calidad de los aprendizajes a través del cambio en el proceso de enseñanza de aquellas prácticas corporales que permitan la creación e interiorización de unas nuevas, además de la formulación de estrategias pedagógicas basadas en los principios de la educación activa centrada en el ser humano al que desea formar este proyecto.

2. **Perspectiva educativa.**

Este capítulo muestra una recopilación de las distintas teorías que sirven de sustento epistemológico al componente humanístico, pedagógico y disciplinar; por tanto, en el primer ámbito develan la ruta que vislumbra la relación estrecha entre los conceptos de ser humano, cultura, sociedad, además de la manera en cómo se articulan a la luz de una teoría de desarrollo humano. En el segundo ámbito se formulan los principios pedagógicos como elemento articulador de los componentes circundantes. Por último, se trata del ámbito disciplinar donde la educación física adquiere su máximo protagonismo al dotar al estudiante de las herramientas para su proceso de formación, además le proporciona los ambientes precisos lograr un desarrollo integral; sin olvidar claro está, que todos los

ámbitos juegan bajo la lógica de la evaluación como ese proceso de verificación, no de calificación, de aquellos aprendizajes y experiencias obtenidas.

3. **Diseño de implementación.**

Este capítulo describe los objetivos trazados por el proyecto, así como la construcción del macrodiseño o forma de ser del diseño curricular propuesto. Para tales efectos, se establece la relación entre características del tema generativo (calidad de vida) y tendencia de la Educación Física (Condición física), allí están contenidos elementos como la explicación de las unidades didácticas, objetivos, la temática, la metodología a utilizar y la forma de evaluación, teniendo como premisa y eje transversal el método recíproco.

4. **Ejecución piloto o Microdiseño.**

Aquí la teoría se hace una con la práctica dado que es la intervención y puesta en escena de las ideas planteadas en el diseño. Se caracteriza la población y su contexto inmediato, se da a conocer en detalle las 10 sesiones además de las unidades y sus respectivas temáticas lo que se denomina cronograma de actividades; también las rubricas de evaluación tanto del docente como del alumno, al igual que las fichas de clase donde se especifican las tareas a realizar.

5. **Análisis de la experiencia.**

Posterior al planteamiento de una propuesta y ejecutar el plan se da paso a la sistematización de los resultados, se hace un análisis de todas aquellas experiencias producto del trabajo realizado. Para tal efecto se tienen en cuenta las categorías de análisis, los insumos como los diarios de campo, las reflexiones suscitadas en cada intervención, los aportes de los estudiantes y/o participantes, sugerencias o recomendación respecto a todo lo planteado en el proyecto.

5. Metodología

Partiendo de la concepción de currículo que adoptó el proyecto junto al modelo didáctico constructivista que le otorga mayor protagonismo al sujeto, alumno, participante porque es quien va “construyendo” sus conocimientos, por ende, el mayor responsable de su proceso; se toman decisiones sobre los métodos de enseñanza, una estrategia y la construcción de las unidades didácticas, este con la pretensión de dar una participación activa del estudiante tal como lo sugiere el enfoque curricular.

6. Conclusiones

- Esta propuesta se convierte en una oportunidad, potenciando la actividad física en un sector donde muy poco se ve, atendiendo a las necesidades de un contexto donde solo se piensa en el trabajo y los que aceres domésticos y no se tiene el tiempo para la misma persona.
- El ambiente de aprendizaje que se generó en cada una de las sesiones, propicio que dichas personas, aceptaran trabajar con los compañeros que por temas laborales solo cruzaban el saludo y ya, de esta manera se generan unas relaciones entre los mismos trabajadores de compañerismo.
- Se concientiza a la población que la práctica de la actividad Física trae muchos beneficios, ayuda a tener una mejor salud a sentirse menos agotado y lo más importante a pensar un poco en sí mismo.

Elaborado por:	Borda Castiblanco, Jheraldin; Roncancio Lara, Jessica Julieth
Revisado por:	Alarcón, Castro Guiomar

Fecha de elaboración del Resumen:	7	5	018 ²
--	---	---	------------------

Índice General

Dedicatoria	I
Agradecimientos	II
Resumen Analítico en Educación	III
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	¡Error! Marcador no definido.
1. Información General	¡Error! Marcador no definido.
2. Descripción	¡Error! Marcador no definido.
3. Fuentes	¡Error! Marcador no definido.
4. Contenidos	¡Error! Marcador no definido.
5. Metodología	¡Error! Marcador no definido.
6. Conclusiones	¡Error! Marcador no definido.
Anexos	XIII
Plan de clase o sesiones	XIII
Ficha del alumno	XIII
Ficha diagnóstica	XIII
Folleto Taller Lesiones Musculares	XIII
Lista De Tablas	XIV

Tabla 1. Relación unidades	XIV
Tabla 2. Microdiseño	XIV
Tabla 3. Cronograma	XIV
Lista De Figuras	XV
Figura 1. Salud Psico-biologica	XV
Figura 2. Pentágono curricular	XV
Lista De Siglas	XVI
UPN Universidad Pedagógica Nacional	XVI
LEF Licenciatura en Educación Física.....	XVI
EF Educación Física	XVI
PCP Proyecto Curricular Particular.....	XVI
MEN Ministerio de Educación Nacional	XVI
OMS Organización Mundial de la salud	XVI
UD Unidad Didáctica.....	XVI
Introducción	XVII
Justificación	XVIII
Fundamentación Contextual	17
Antecedentes o estado del arte	26
A. Locales.....	26
A. Nacionales.....	29
A. Internacionales.....	29
Marco legal.....	31
Constitución Política Nacional.	31
Organización Mundial De La Salud	35
Macro contexto	35
Los habitantes del contexto rural.....	38
Concepto de salud.....	40
Calidad de Vida.....	41
Acepciones Finales.	45
Perspectiva Educativa	47
Orientación Humanística	47
Desarrollo -Ser Humano, Sociedad y Cultura.....	47
Orientación Pedagógica.....	55

Estilo de Enseñanza	57
Orientación Disciplinar	60
Tendencia de La Educación Física: Condición Física	60
Diseño De Implementación	70
Justificación	70
Objetivos	71
General.....	71
Específicos.....	71
Planeación general	71
Contenidos	73
Metodología	75
Concepción de currículo	75
Modelo didáctico.....	78
Evaluación	81
Rol del estudiante	85
Rol del profesor	85
Ejecución Piloto	86
Micro contexto	86
Población.....	86
Aspectos educativos.....	87
Planta física.	88
Microdiseño	89
Cronograma.....	91
Plan de clase o sesiones.	93
Análisis De La Experiencia	94
Aprendizajes como docente	94
Incidencias en el contexto y en las personas.....	95
Incidencias en el diseño.....	96
Recomendaciones	97
REFERENCIAS.....	99
ANEXOS.....	102
Plan clase o sesión.....	102
Ficha Diagnostica.....	113

Folleto taller de lesiones musculares116

Anexos

Plan de clase o sesiones

Ficha del alumno

Ficha diagnostica

Folleto Taller Lesiones Musculares

Lista De Tablas

Tabla 1. Planeación General

Tabla 2. Relación unidades

Tabla 3. Microdiseño

Tabla 4. Cronogramas

Tabla 5. Formato Sesión

Lista De Figuras

Figura 1. Salud Psico-biologica

Figura 2. Pentágono curricular

Lista De Siglas

UPN **Universidad Pedagógica Nacional**

LEF **Licenciatura en Educación Física**

EF **Educación Física**

PCP **Proyecto Curricular Particular**

MEN **Ministerio de Educación Nacional**

OMS **Organización Mundial de la salud**

UD **Unidad Didáctica**

Introducción

La presente apuesta pedagógica particular a desarrollarse propone, volcar la mirada al sector rural donde se pretende brindar las bases para evidenciar un problema que debería ser de interés social puesto que afecta de forma significativa la salud de las personas de dicho contexto; se habla entonces de la escasa práctica de actividad física regular en beneficio de la salud física y mental que puedan llevar a las personas a tener una mejor calidad de vida. Para su realización, fueron revisadas algunas fuentes relacionadas con la situación educativa, social y económica que afronta el sector rural y las problemáticas que podría encontrarse para la aplicación del proyecto.

Este documento hace una recopilación de insumos que permiten dilucidar los hechos por los cuales se considera que la poca práctica de actividad física benéfica es una problemática y debe atenderse de manera urgente, de igual forma los motivos por los cuales, se cree las personas de este contexto han “descuidado” su salud. En razón de las preocupaciones suscitadas, se hace un barrido por los antecedentes que sirven de sustento teórico para llevar a cabo la propuesta pedagógica, es decir, aquellos trabajos y documentos que aportan evidencia para intervenir en el contexto. En el mismo sentido se propone el marco epistemológico que dará pie para tomar las decisiones procedimentales del diseño e implementación, lo cual se constituye en el marco metodológico concreto con el que se enfrenta la problemática y se promueve de forma directa la práctica regular de actividad física, si bien es cierto, no como la solución absoluta al problema, si como alternativa para generar cambios importantes.

Justificación

La problemática identificada en el contexto rural permite al proyecto proponer una serie de estrategias que le proporcionen a las personas, las herramientas para generar un cambio substancial en el modo en que es concebido el cuerpo y la gran variedad de elementos que pueden utilizar para sacar provecho de su contexto en beneficios de sí mismos.

El proyecto brinda las herramientas para crear nuevas formas de concebirse en el mundo, como se mencionó anteriormente, por tanto, las docentes en formación simplemente son el puente entre los conocimientos básicos que pueden ser aprendidos y aprehendidos por estas personas y su fortalecimiento. Gracias a las cosas que saben de sí mismos, del movimiento, del ser humano, de la actividad física, del contexto, se convierten entonces en la ayuda para resignificar la forma de interactuar con el medio y con sus semejantes generando un cambio estructural, por tanto, significativo desde la intervención de la educación física en un sentido social y axiológico, impactando de manera bilateral a los actores en este proceso.

Se plantea esta propuesta, de igual forma, como respuesta a problemáticas implícitas en este contexto, pero no exclusivas del mismo, tales como la negación por la legitimidad del otro, poca importancia por el cuerpo y sus formas de interacción, poca conciencia por la salud física, mental y emocional del otro y en cierta medida la enajenación del pensamiento al no reconocer al sujeto como un ser con las mismas posibilidades que otro. Por lo anterior, intentará impactar de forma significativa en la cotidianidad de los sujetos partícipes y que se encuentran inmersos en el contexto rural.

Fundamentación Contextual

La presente propuesta curricular se mueve en el marco de la educación rural al encontrarse inmerso su foco de acción precisamente en este contexto, de ella tomar los elementos necesarios para transformar la realidad que allí se presenta en perspectiva a la problemática mencionada en la introducción de este documento. Por medio de un plan diseñado cuidadosamente, pensado para este sector, se pretende incidir de manera directa en los comportamientos de las personas, impactar en la cotidianidad de ellas para fomentar un cambio importante en la manera cómo perciben su cuerpo, su entorno y su vida. En la misma línea, mejorar la calidad de los aprendizajes a través del cambio en el proceso de enseñanza de aquellas prácticas corporales que permitan, precisamente, la creación e interiorización de unas nuevas; así también la formulación de estrategias pedagógicas basadas en los principios de la educación activa centrada en el ser humano al que desea formar este proyecto. Para tal efecto de forma implícita las pretensiones del mismo sugieren trascender a dicho cambio comportamental puesto que el momento histórico en que se mueve la realidad obliga a que el ser humano se piense de manera distinta, desarrolle sus capacidades y potencie su parte axiológica.

Para dar cumplimiento a lo anterior, se hará una mirada retrospectiva a ciertos documentos que aportaran información necesaria para tener una panorámica general sobre educación rural, primero en el continente y posteriormente aterrizarla en Colombia en donde se limitará su revisión y análisis a un sector determinado como el contexto rural

donde finalmente se hará la intervención de este proyecto. En aras de desarrollar la temática sobre este tipo de educación el profesor del Instituto de Educación y Pedagogía de la Universidad del Valle.

Por educación rural hay que reconocer un saber determinado y singular, solo aquel saber que se refiere a lo rural, al campo y a una zona del campo. El saber educativo está delimitado a una geografía, una cultura, una serie de problemas y unas experiencias de la tierra. La educación rural nombra e identifica una zona muy particular del campo colombiano. (Humberto Quiceno, S.F, S.P)

Lo anterior a pesar de ser planteado desde una propuesta concreta para el departamento del Valle del Cauca es claro que su objeto implica pensar el campo, la zona rural, en toda su complejidad respetando su cultura e investigando su territorialidad respecto a la necesidad de crear, establecer y fijar un saber pedagógico.

Hasta mediados del siglo XX en América Latina se evidencio de manera generalizada una fuerte caracterización de la condición de ruralidad, no obstante, a partir de ese momento comienza a notarse un lento desarrollo en lo urbano, pero este desarrollo es mucho menor en el sector rural y de hecho en algunos países del continente es más notorio que en otros y esto producto de las experiencias de reformas agrarias realizadas a partir de la década del cincuenta momento que también coincide con la expansión de los sistemas escolares en el continente, Cassasus, J.(2003, S.P).

En décadas posteriores a los 50s, algunas condiciones permitieron que se pudiera hablar y debatir sobre la importancia de la educación en el contexto rural. Pero en la década de los 80s América Latina camina por una crisis que marca radicalmente un periodo de pobreza y un descenso significativo del nivel de vida de sus habitantes, más adelante, en la década de los noventas se genera un importante consenso en torno a la centralidad del

fenómeno educativo por cuanto es visto como pilar dentro del desarrollo social y económico de los países, Corvalán, J. (2006, S.P). En la actualidad, los sectores rurales siguen concentrando la mayor cantidad de pobreza en el continente, así como los menores niveles educativos, de lo anterior da cuenta lo expuesto por la Revista Colombiana de Educación, “el mundo rural latinoamericano sigue siendo un sector subdesarrollado dentro de un continente subdesarrollado” (2006, S.P).

Se pueden encontrar bastantes similitudes en las problemáticas en materia de educación rural en países latinoamericanos, la ambigüedad central es la falta de pertinencia histórica de la escuela para los habitantes rurales, producto de la homogeneidad del proyecto escolar rural en relación con el urbano. Como resultado de la investigación consignada en la revista mencionada con anterioridad:

Se trata entonces de un análisis más cualitativo que cuantitativo de la realidad educacional de los sectores rurales en América Latina. Dicho, en otros términos, se encuentra presente aquí la crítica a las deficientes condiciones materiales y de cobertura de la educación para la población rural, pero por sobre todo hay una crítica a la pertinencia de tal escuela en relación con la continuidad de la cultura de la población rural. (Revista Colombiana de Educación 2006, S.P)

Lo mencionado, guarda relación con lo que se ha expresado a lo largo del escrito, se trata entonces de las necesidades educativas en el contexto de la ruralidad, que subyacen al tipo de contenido y organización de la práctica educativa que se ofrece en este sector para formar un determinado individuo; esas necesidades tienen su origen histórico y desarrollo principalmente en los procesos de reforma agraria en América Latina de los que se hizo mención en un apartado anterior.

En la actualidad –y así aparece reflejado en varios de los informes por países–, el tema de la pertinencia de la educación para la población rural se expresa en la discusión respecto de la especificidad y diferenciación del currículo. Se trata de una discusión aún abierta y sobre la cual los estudios muestran avances parciales en algunos países, pero pocas decisiones definitivas y menos consensos respecto del tema. Surge aquí con fuerza la temática de las competencias relevantes para desempeñarse en el medio rural y del rol que cumplen actualmente los sistemas educativos para validarlas, transmitir las y certificarlas. Así, la problemática de diseñar un currículo pertinente y apropiado para los sectores rurales latinoamericanos sigue siendo un tema pendiente de las políticas y que parece de primera importancia para generar una oferta educativa significativa para los niños y jóvenes rurales. *Revista Colombiana de Educación*, (2006).

Una vez analizada parte de la situación en el continente es pertinente iniciar con el contexto colombiano en vista que es uno de los países de América Latina que aún en el siglo XXI cuenta con un alto porcentaje de proporción rural, junto con algunos otros como Bolivia, Perú, Nicaragua, Costa Rica y Honduras.

A continuación, se hace alusión a datos históricos muy generales sobre la educación rural en Colombia y problemas que afectan al sistema educativo, entre los que se destaca “Estrategias y propuestas de educación y pedagogía rural: Nuevas opciones para la nueva ruralidad” el cual es un programa adelantado por la Universidad del Valle, “La educación rural en Colombia: experiencias y perspectivas” por Martha Lucia Carrero Arango y María Fernanda González Rodríguez, estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional.

Estos documentos presentan algunas similitudes y concuerdan en que el desarrollo del país presenta una brecha bastante amplia, favoreciendo a la población urbana en

detrimento de la rural. A raíz de esto, se han solidificado grandes fisuras en términos de indicadores de calidad de vida, no se presentan plenas garantías que permitan gozar de los mínimos para vivir dignamente, evidenciado en el aspecto social (acceso a educación, servicios dignos, protección social, salud, seguridad, vivienda, recreación y cultura) de igual forma sucede en materia económica (acceso a tierras, infraestructura vial, crédito, entre otros). Esto se refleja en la pobreza, el desempleo creciente y la violencia que se vive en muchas zonas rurales del país, mini educación, (2001), es la realidad de los pobladores rurales quienes han tenido menores oportunidades de beneficiarse de aquellos bienes públicos que puede brindar el Estado, como resultado “es una situación de exclusión cuya manifestación es el índice de pobreza multidimensional, que es de 45,9% en zona rural y 18,5% en cabeceras municipales, lo que evidencia una brecha de 2,5 (DNP, 2015, p. 207)”.

En Colombia, el gobierno nacional define un territorio rural como

un espacio histórico y social, delimitado geográficamente con cuatro componentes básicos: un territorio con actividades económicas diversas, interrelacionada; una población principalmente ligada al uso y manejo de los recursos naturales, unos asentamientos con una red de relaciones entre sí y con el exterior y unas instituciones, gubernamentales y no gubernamentales, que interactúan entre sí

Restrepo, J, C y Sánchez.(2012, S.P)

Son las características que cumple el contexto en que este proyecto pretende generar un impacto, en el contexto que se defina para ser implementado. En la misma línea, la población que se considera rural, esta especificada en otro documento replicado en internet, (MEN.2015, S.P) “consideran rurales los municipios con baja densidad de población y

cabeceras municipales de menos de 25.000 habitantes. Según la MTC, de 1.122 municipios del país, 696 son rurales: 378 rurales y 318 rurales disperso¹”.

Entre los problemas que afectan al sistema educativo, que se mencionaron al inicio de la contextualización en Colombia, se ubica la baja cobertura, la falta de calidad y la pertinencia de una política educativa que responda a las necesidades sociales del contexto. Con el fin de contrarrestar esta problemática el gobierno nacional desde el MEN, ideó una estrategia de solución al implementar el Proyecto de Educación Rural, en la Fase II el cual tiene como objetivo.

Incrementar el acceso con calidad a la educación en el sector rural desde preescolar hasta media, promover la retención de niños, niñas y jóvenes en el sistema educativo y mejorar la pertinencia de la educación para las comunidades rurales y sus poblaciones escolares con el fin de elevar y la calidad de vida de la población rural

(MEN, 2013, S.P).

A pesar de este plan, los esfuerzos han sido insuficientes para garantizar a toda la población rural, educación de calidad y con las garantías necesarias para asegurar equidad e igualdad de oportunidades para todos. Siguiendo el estudio preparado por Mauricio Perfetti, (MEN, 2013) escrito donde presentan un estado del arte de la educación para la población rural en Colombia a partir de la década de los noventa, allí se destaca: en materia de educación se presenta un aumento en la tasa de alfabetismo y escolaridad promedio de la población así como el incremento en la tasa de asistencia en educación básica y la permanencia de los estudiantes en el sistema escolar; de igual manera ocurre en educación

para la población rural. Concretamente para el caso de la calidad, la ruralidad ha mostrado avances que vale la pena destacar y se deben esencialmente a la cobertura y fortalecimiento de modelos educativos pensados para este contexto. Para tal efecto, el autor dirá:

Como el caso de Escuela Nueva, el Sistema de Aprendizaje Tutorial –SAT, entre otros. No obstante, la magnitud de la brecha educativa del sector rural con su contraparte urbana es aún bastante alta, con lo cual los avances mostrados no han sido suficientes para asegurar el mandato constitucional de ofrecer educación a toda su población. (MEN, 2013, S.P).

En este proceso de cambio y estructuración de la educación rural en Colombia surge en 1975 el programa Escuela Nueva, como respuesta a los diversos problemas presentes en la educación primaria rural, además como un modelo que buscaba superar las limitaciones del programa de educación unitaria impulsado por la Unesco a partir de 1961.

Partiendo de los postulados consignados en el documento de Rodrigo Villar El programa Escuela Nueva en Colombia, en el que se pretende hacer una revisión de esta apuesta educativa y se dan luces sobre su situación actual.

El programa Escuela Nueva está basado en los principios del aprendizaje activo, proveyendo a los niños con oportunidades para avanzar a su propio ritmo y con un currículo adaptable a las características socio-culturales de cada región del país. El programa promueve el desarrollo de una relación fuerte entre la escuela y la comunidad, a través tanto del involucramiento de los padres en la vida escolar como buscando que los niños apliquen lo que aprenden a su vida real y profundicen en el conocimiento de su propia cultura. El programa fue diseñado para escuelas con enseñanza multigrado donde uno o dos maestros se encargan de los cinco grados que corresponden al ciclo de primaria en Colombia. Las altas tasas de repitencia motivadas por la deserción temporal de los niños

campesinos que colaboran con sus padres en las épocas de cosecha fue uno de los problemas al que el programa quiso encontrarle solución. Fue un programa escogido como modelo para las zonas rurales dentro de la política de universalización de la primaria que viene desarrollándose en el país desde 1986.

De hecho, una importante estrategia en el programa es la adaptación a la cultura local es decir al contexto inmediato, pero fuera de la escuela puesto que, está diseñado en cierta medida, para que pueda responder a las condiciones locales y características de las comunidades donde se desarrolla, es decir, la incorporación de la cultura de los estudiantes en el currículo, teniendo en cuenta el dinamismo y diversidad de las expresiones culturales al interior de las comunidades. También se ha caracterizado por el paso de tres etapas que van desde la innovación local y departamental, a la implementación nacional del programa y por último a la aplicación universal del modelo a todas las escuelas rurales. Sumado a esto, las características actuales del programa Escuela Nueva son el resultado de un continuo aprendizaje y ajuste de sus componentes a partir de las exigencias que las diferentes fases de expansión del programa le han exigido.

Como recurso educativo, se adapta de forma más adecuada al contexto rural por ser un modelo mucho más flexible en el que se evidencia el trabajo en equipo, por medio de la estrategia pedagógica de las guías, las cuales se estructuran por objetivos y actividades que conforman unidades. Como reforma sistémica de la educación rural, el programa ha logrado desarrollar unas bases de acción pedagógica y una estructura administrativa de un gran potencial. Sin embargo, el programa ha ido congelando un modelo y unas estrategias pedagógicas para poder expandir su cobertura, así como empieza a prevalecer una perspectiva administrativa-burocrática por encima del espíritu de gerencia y liderazgo anterior.

Este programa se mueve en la tensión entre una formulación tecnológica de un modelo y una formulación organizacional basada en el desarrollo de los recursos humanos, el maestro como implementador de la reforma, es un agente activo en el desarrollo del programa a la vez que adaptador constante de las estrategias y desarrollo de materiales educativos que ayudan en la formación del alumno. Un inconveniente y por lo que no pareciera tan innovador es que este es un modelo que busca ser replicado mecánicamente y que hace del maestro un "adoptador" de estrategias más que un agente activo en la recreación continua y en la apropiación creativa de un programa.

Ahora bien, la descripción de las problemáticas y retos de la nueva educación rural en el país sugieren volcar la mirada a la ruralidad, a ese contexto que debería suscitar las discusiones en espacios donde convergen los actores que promueven el cambio en el paradigma. Los docentes en formación de las universidades y los profesionales deseosos por un cambio social. Como aproximación a este cambio, el proyecto es considerado una oportunidad para apoyar y orientar a las personas del sector rural, por medio de un grupo de prácticas corporales pensadas para contribuir en la resignificación de su quehacer y papel como miembros importantes de la sociedad, haciendo uso de las herramientas y conocimientos construidos por más de cinco años en la Universidad Pedagógica Nacional. Tener esa connotación dice muchas cosas, además dejaría pensar que todo lo aprendido en realidad se va a materializar en algo perceptible; esto al llevar a cabo las fases de la planeación aplicando una metodología basada en instrumentos y procedimientos adaptados para mejorar su calidad de vida a partir de algunos de sus elementos esenciales como la salud y el fortalecimiento de las relaciones sociales.

La idea de plantear una alternativa con personas de este contexto subyace de la condición particular de una integrante del proyecto, puesto que ella ha vivenciado todo el

proceso y ha sido permeada por más de veinte años, toda su vida se ha desarrollado en el municipio de Suesca y en él ha podido hacer la relación entre lo aprendido en la universidad y las prácticas corporales que subyacen de su medio, incluso desde los miembros de su casa, sus vecinos y la actividad basada en la floricultura pues allí ha interactuado también; se ve reflejado el problema que aqueja a la sociedad actual, atropellada por los medios de comunicación, la tecnología, la Internet, entre otros, aunque esta misma sociedad ha dejado que le quiten protagonismo al tiempo libre, compartir en familia, disfrutar de espacios para estar con su cuerpo y preocuparse por su salud; cegados por los malos hábitos alimenticios y el tiempo excesivo tras la pantalla de un computador, fortalecen cada día sus lazos con el sedentarismo, situación que limita la posibilidad de tener una mejor calidad de vida.

Antecedentes o estado del arte

A continuación, se relaciona el sustento investigativo incluyendo proyectos de grado, artículos de revista, entre otros, que aportan información relevante para profundizar sobre la problemática encontrada en el contexto. Se hace a nivel local, luego se expande la mirada para establecer aquellos aportes a nivel nacional, lo que se ha trabajado en el país respecto a la problemática encontrada y, por último, se establecen aquellos documentos que la comunidad internacional ha trabajado y sirven de guía para desarrollar una propuesta como esta.

A. Locales

Hecha la contextualización sobre las diferenciaciones que trabajará el proyecto en materia de antecedentes, se hace alusión a los documentos que se han trabajado como las

fuentes más próximas a la problemática y con las que guarda algunas similitudes desde sus postulados al ser desarrollados en el campo temático específico. Para tal efecto, se presenta una síntesis de los resultados o problemáticas derivadas de la aplicación de tales propuestas, además, se considera importante establecer la relación existente con el presente proyecto y así determinar el alcance de los aportes.

Es el caso de la propuesta curricular particular “La actividad física la recreación y el juego como una alternativa de ocupación del tiempo libre para consumidores de sustancias psicoactivas” del autor Rendey Horacio Ortiz Rodríguez, (1995, S.P), resulta importante rescatar de esta que su propósito fue el promover un cambio de actitud hacia el consumo compulsivo de Sustancias Psicoactivas, a futuro pretendía crear una visión más profunda y crítica del problema y sus alcances en quienes se encontraran involucrados en él, consideran que más adelante es posible salir completamente de ellas, utilizando actividades físicas, recreación, juegos, caminatas, excursiones y todas aquellas manifestaciones gratificantes de la educación física como una alternativa para ocupar el tiempo libre. A pesar que no concluyen si su objetivo se llevó a cabo si expresan que lograron brindar información teórica para aquellos individuos que se encuentran involucrados en esta situación y también para los que no, en el mundo del abuso de sustancias psicoactivas (SPA), mostraron una alternativa de ocupación del tiempo libre, basada en la realización de actividades físicas, la recreación y el juego.

El anterior proyecto se desarrolló en un centro de rehabilitación donde la educación física no tenía participación por eso el segundo PCP “La actividad física y salud para los Funcionarios del área de Recursos Bibliográficos de la Universidad Pedagógica Nacional (la Actividad Física Orientada a la Concientización y cuidado del cuerpo).” De los autores Juan Carlos Quevedo, Carlos Enrique Montenegro, Yuber Rico

Venegas, Diana Lucia Vega Díaz, (2007, S.P) parece tener grandes similitudes al entender que la relación del cuerpo con las buenas practicas, es nula. Tiene como objetivo fundamentar un planteamiento curricular para la elaboración de un proyecto de actividad física y salud que busca crear hábitos de vida saludable y concientización en el cuidado del cuerpo para ellos partiendo de las necesidades y expectativas de la población; posteriormente diseñar, planificar y ejecutar la propuesta basada en un marco conceptual amplio sobre las relaciones existentes entre actividad física cuerpo y salud y finaliza con sus propias conclusiones : Identificar un cambio corporal y mental en relación con el cuidado del cuerpo, ya que el proyecto permitió adquirir nuevos hábitos de vida saludable creando conciencia de las necesidades de la población, mejorando las capacidades físicas, mentales y sociales, así como la disposición para realizar las actividades cotidianas.

Como tercer pcp se encontró uno llamado "Generación de Hábitos Saludables a través de la Educación Física en Beneficio de la Calidad de vida" de los autores Dayro Ernesto Herrera Nieto, Ángela Cecilia Fajardo Monroy, Katleen Dagiana Vasques Cancelado,(2007, S.P) que tiene como objetivo Contribuir a mejorar la calidad de vida de empleados colombianos desde la incorporación de la práctica de la educación física como habito y sus conclusiones la incorporación de la educación física en cualquier ámbito de la vida cotidiana favorece el mejoramiento de la calidad de vida. Esto se vio reflejado tanto en las actitudes como en los comentarios expresados durante y al finalizar la implementación del proyecto. Las participantes reconocieron una mejor disposición para iniciar la jornada laboral, con energía, dinamismo, rompimiento de rutina, interacciones sociales, entre otros elementos. Además, en su condición física, disminuyeron los niveles de estrés, optimizando las cualidades motoras individuales. Por otra parte, el autoconocimiento que obtuvieron de su cuerpo y capacidades, permitió la aproximación a nuevas técnicas, acciones o

movimientos siendo así asimiladas de acuerdo a su condición particular y disposición de tiempo para realizarlas.

A. Nacionales

Para la elaboración de este PCP es importante hacer una breve consulta de antecedentes nacionales que puedan servir como apoyo para lo que se quiere desarrollar, es por ello que se encontró una tesis llamada *Mujeres más Activas: Una Experiencia Formativa en Actividad Física, con apoyo Nutricional* de los autores Edison Andrés Pérez Bedoya, Jair Alejandro Arzayús Díaz. Laura Elizeth Osorno Ospina. Medellín (2011) cuyo como objetivo fue *Modificar los hábitos de Actividad Física en mujeres de la red social Mujeres más Activas desde un programa educativo con apoyo nutricional y sus conclusiones* Uno de los cambios conductuales más notorios entre las participantes, fue la inclusión y aumento de actividades rutinarias que involucran más demanda de gasto calórico; éstas mujeres reconocen los beneficios que trae consigo la realización de dichas actividades y además refirieron percibir mejorías para su salud. Por otro lado, los facilitadores notaron como muchos de los aspectos tratados en las sesiones de clase se convirtieron paulatinamente en comportamientos repetitivos, en hábitos de vida saludables para estas mujeres.

A. Internacionales

En la misma línea de indagación se encontró tesis de diferentes países así: Como Primer tesis llamada *“Hábitos Físico-Deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del Currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas.”* de los autores D. Pedro Hellín Gómez Universidad de Murcia España

(2009, S.P) su objetivo se centró en conocer la realidad de la práctica físico-deportiva en la Región de Murcia, así como los intereses y la concepción que de la práctica tiene la población. De este modo, y conociendo dicha realidad ser capaces de reorientar el currículum de los técnicos en animación de actividades físico-deportivas para satisfacer una práctica más acorde a las necesidades de una sociedad inmersa en la cultura del ocio y tiempo libre, su conclusión la utilización de un hilo conductor que guía dicha discusión se centra, al igual que se ha realizado en la presentación de los resultados, en el análisis del comportamiento físico-deportivo de la población de la región de Murcia según factores sociodemográficos y su interacción con un conjunto de variables tales como: el interés hacia el deporte, la opinión sobre el concepto de la práctica físico-deportiva y la orientación que la misma debe tener, según el encuestado. La oferta y la demanda de actividades físico-deportivas del municipio, la condición de estar o no federado, la competencia motriz percibida, la valoración de las clases de Educación Física recibidas, la salud, el entorno socio-afectivo de práctica y la proximidad de las instalaciones deportivas, que en mayor o menor medida modifican sustancialmente los hábitos de práctica.

Como segundo proyecto internacional se encontró uno llamado Efectos de un Programa de Actividad Física sobre la Condición Física en Mujeres pre Menopáusicas de los autores Almudena Ramírez Balas, Guillermo J. Olcina Camacho, Diego Muñoz Marín, Rafael Timón Andrada, Concepción Robles Gil, Marcos Maynar Mariño, Universidad de Extremadura, España (2012) que tiene como objetivo: Tras el análisis de la bibliografía expuesta, el presente estudio pretende conocer los cambios que provoca un programa de actividad física moderada de cinco meses de duración sobre diferentes parámetros de condición física en mujeres pre menopáusicas con el fin de clarificar algunos resultados contradictorios (consumo de oxígeno) y aportar nuevos datos en parámetros de flexibilidad

y fuerza donde los resultados hasta el momento actual son menores o inexistentes y sus conclusiones El estudio concluye que, practicar tres días a la semana de actividad aeróbica (aeróbic, step y ejercicios de tonificación) durante cinco meses mejora de forma significativa la flexibilidad anterior del tronco en mujeres jóvenes y adultas. Además, las mujeres adultas mayores de 35 años obtienen mayores beneficios frente a las de menor edad en la fuerza de prensión manual y en el consumo máximo de oxígeno. Por lo tanto, esta práctica deportiva sirve para mantener los niveles de condición física y condición cardiorrespiratoria evitando así el deterioro físico inherente al envejecimiento.

Llama la atención que en la búsqueda no se encuentra de manera contundente procesos o ejercicios de investigación alrededor de la problemática contextualizada, por el contrario, en relación con la herramienta de interés a la problemática (actividad física) pareciera que el interés investigativo ha sido mayor, por lo que se reafirma la oportunidad que plantea la actividad física en el contexto rural al servicio de la calidad de vida.

Marco legal

A continuación, se expondrán algunas leyes, artículos y decretos de la Constitución Política de Colombia que sugieren de la obligatoriedad en la implementación de la actividad física y prácticas de hábitos de vida saludables para los colombianos, como derecho de la población y deber del estado. Según consta en el Programa de Actividad Física Colombia Activa y Saludable:

Constitución Política Nacional.

Artículo. 49: “La salud es responsabilidad directa del Estado”

La prevención de enfermedades es una de las estrategias que ha utilizado el gobierno nacional a través de la implementación de diversos programas de salud, actividad física y bienestar, buscando la optimización de la calidad de vida de los gobernados, por ejemplo: **Ley 1122 del 2007. Plan nacional de salud**, la cual en su Cap. VI, expresa entre otras cosas, la prioridad que debe representar para el estado la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables para los colombianos. Dichas acciones deben promover un cambio comportamental en cuanto a estilos de vida saludable se refiere y la integración de los mismos en la escuela, todo ello y más a cargo del Ministerio de Protección Social de la República de Colombia.

De otro lado, la Ley 397 de 1997. Ley General de la Cultura. Esta indica la **necesidad de la** promoción de la actividad física a través de la cultura y las tradiciones. Sugiere el fomento de la práctica regular de actividad física mediante la realización de actividades relacionadas con la cultura y las tradiciones, por ejemplo el IDRDL lidera un programa de Recreación para Personas Mayores donde una de sus actividades más representativas es o son los juegos tradicionales, “Rana” “Tejo” entre otros, creando campeonatos entre localidades, como medios para mantener físicamente activas a las personas y promover así, la tradición de estos juegos tan representativos de la cultura colombiana.

Así mismo, la Ley 181 de 1995. Ley del Deporte la cual en su artículo 14, numeral 9 “los patronos deberán proporcionar a sus trabajadores espacios e instalaciones para practicar deportes durante la jornada laboral”. Ésta ley sustenta la intención de llevar a cabo la implementación de este proyecto en el ámbito empresarial, pues como se menciona anteriormente es un derecho de los trabajadores el tener espacios y/o momentos

para la realización de actividad física en el área laboral y desde allí, la presente propuesta busca brindar las acciones pertinentes para satisfacer la necesidad que ahora se supone reglamenta esta ley.

En la misma dirección, Ley 769 de 2002. Código nacional de Transito, sugiere de manera favorecedora opciones de movilización apropiadas para efectos positivos en la salud, integración social, disminución de polución (Ciclorutas y Ciclovías).

Otras como la **Ley 715 de 2001, la cual indica que la** coordinación de acciones con los entes Municipales Departamentales en fomento del deporte, la recreación y la actividad física.

Finalmente, cada una de las leyes aquí mencionadas tiene gran importancia con el trabajo que se quiere realizar ya que de alguna u otra manera da fuerza y valides como fundamento legal para este pcp.

A continuación, algunos otros fundamentos legales que incrementan la idea de este proyecto:

Ley 50 de 1990. Código Sustantivo del Trabajo. Este expone las obligaciones tanto del empleador como del trabajador, y dentro de ellas se encuentra el Artículo 57 que enuncia la obligación del empleador de brindar óptimas condiciones para la realización del trabajo, la prestación de primeros auxilios, la obligatoriedad del pago de riesgos profesionales y pago de EPS de sus trabajadores y ahora la responsabilidad de brindar campañas de salud y prevención y un espacio para la actividad física y la salud a sus empleados.

En el campo expreso de la educación el marco lo plantea la **Ley General de Educación 115 de 1994.** Ésta, en su artículo cinco el cual reza los Fines de la educación

y de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Así mismo, en el **artículo 13: Objetivos comunes de todos los niveles**, afirma que. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

C. Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.

Ya el **artículo 14** obliga a que en todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

B. El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Para el caso de la educación informal, **el artículo 43** considera educación informal a todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.

Finalmente, la Ley General de Educación expone a la educación física como una de las herramientas que promoverá el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, además de poder adquirir dicho conocimiento desde un espacio informal.

Organización Mundial De La Salud

Son bastantes los programas e ideas que han surgido en torno al mejoramiento de la calidad de vida de las personas. En la actualidad la actividad física y a la generación de hábitos de vida saludable es una preocupación a nivel mundial, los CDC (Center for Disease Control and Prevention – Centros para el Control y la prevención de Enfermedades), son una muestra de ello en Estados Unidos, La OMS (Organización mundial de la Salud), la OPS (Organización Panamericana de la Salud) entre otras son algunas de las estrategias a nivel mundial que promueven hábitos y estilos de vida saludables en pro del mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Tanto ha sido el impacto que han producido las grandes potencias, que, en Colombia, ha llegado a establecerse hace algunas décadas a la actividad física como una política pública.

Macro contexto

La particularidad de la situación no sólo actual sino de varias décadas atrás sobre la condición de las personas del sector rural, conlleva a ciertos comportamientos

desfavorables para su bienestar físico y emocional, lo anterior se ve reflejado en las exigencias del contexto al imponer la ocupación de la mayoría del tiempo en labores productivas sin tener en cuenta intereses y motivaciones particulares que ayudan al ser humano movilizarse por el camino de la mejora de su calidad de vida. Concepto que se adopta con propiedad en este proyecto, al entender la relación estrecha que guarda con la actividad física, por tal motivo este proyecto se apoya en la psicóloga Rocio Fernández Ballesteros porque ha teorizado sobre la calidad de vida en varios aspectos, en especial partimos de un escrito “Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales” puesto que en él globaliza la participación de factores personales y socioambientales para alcanzar una satisfacción de necesidades que origine calidad de vida, además se extraen los elementos o componentes substanciales de la misma, con el fin de poder establecer relaciones fuertes entre conceptos como la actividad física.

En el momento en que se detecta la oportunidad para hacer una apuesta que contribuya a mejorar su calidad de vida a partir de la identificación de una falencia: la inactividad física, factor que aumenta el riesgo de adquirir patologías como la hipertensión, diabetes, entre otras, el escaso movimiento intencionado con acciones favorables a la salud facilita la apropiación de hábitos perjudiciales como los comportamientos sedentarios, el tabaco, alcohol, alucinógenos, estrés y trastornos alimenticios como la anorexia, bulimia, obesidad. Esta población es afectada por la falta de programas contundentes diseñados para satisfacer las necesidades particulares, a pesar que existen alternativas y programas para incentivar la práctica de actividad física no se enfocan en estas personas, no son pensadas para mejorar su calidad de vida y responder a las demandas del sector; por consiguiente, la problemática de la inactividad física pasa por alto.

En la fundamentación contextual se mencionó la población rural y a lo que alude, ahora, “La actividad rural comprende desde las actividades tradicionales, tales como las labores agropecuarias, forestales, pesqueras y mineras, hasta las no tradicionales, como el desarrollo de agroindustrias y microempresas” Debido que las personas de este sector dependen del tipo de empleo rural, Ballara, M (2010, S.P).” el que desempeña quien reside en una zona considerada rural por el censo de un país determinado, sin importar el lugar donde realiza dicha labor”, la actividad agrícola que desarrollan es el cultivo de flores tipo exportación, trabajan en jornadas de 8 horas diarias con prestaciones sociales y demás derechos de ley, pero el tipo y la intensidad de las labores en dicho empleo son bastante agotadoras y desgastan el cuerpo de una forma abrumadora.

Con anterioridad se acotaron algunos problemas a los que se enfrenta las personas de este contexto, pero a lo que se desea hacer alusión ahora es que al insertarse en actividades de carácter público como lo son las deportivas, políticas, económicas y culturales; experimentan una nueva significancia del rol tradicional en la sociedad, de igual manera el participar en el ámbito público le permite adquirir autonomía, empoderamiento y una percepción social distinta de las sus posibilidades. De igual manera es de suma importancia para este proyecto, asumir y apropiarse la trascendencia que tiene para estas personas el sentimiento de aceptación social por parte del medio que les rodea, puesto que hace que cada día se piensen como parte crucial de dicha sociedad, se motiven a crear cambios importantes en su estilo de vida, su entorno y contagien a otros el ánimo por erradicar los malos hábitos; lo cual podría ser posible al sentirse bien con ellos mismos y su autoestima sea significativa; así sus deseos de realización personal no se vean truncados por los imaginarios sociales que se tienen de su rol en la sociedad.

Los habitantes del contexto rural.

La sociedad actual, su grado de civilización y cultura está creando una necesidad ineludible que es la de combatir los hábitos sedentarios, indicado como uno de los factores de riesgo que más preponderancia y predominio tienen en el ser humano. La actividad física ha sido considerada el antídoto a tal problemática, por lo que el profesional de la educación física tiene el rol, la función y el deber moral de ocuparse de esta materia.

Carlos Saavedra, M. Sc

El sector rural está dotado de seres humanos luchadores que laboran día a día para ganar el sustento (igualmente en el sector urbano), quienes habitan allí son trabajadores incansables de la vida, partiendo de la experiencia personal en el núcleo familiar de una autora del proyecto (residente del municipio) y de indagaciones realizadas sobre la rutina de algunas personas del contexto, en gran parte mujeres que en su mayoría son cabeza de familia o jefa de hogar, por causa de las extenuantes jornadas y múltiples labores que deben desarrollar no disponen de tiempo y energía suficiente para cultivar un estilo de vida saludable, tampoco han incorporado la actividad física en su vida cotidiana porque ellas prefieren llegar de su trabajo a descansar, sentadas u acostadas viendo televisión o cualquier otra actividad que no requiera de bastante esfuerzo físico, el escaso tiempo del que disponen lo gastan en otras cosas que son importantes para ellas como el cuidado de su hogar, sus hijos y preparar los alimentos. Como se mencionó anteriormente, esta situación no es exclusiva de las mujeres, pero si es una realidad latente en el contexto rural, particularmente en el municipio Cundinamarqués.

De las anteriores afirmaciones, surge la inquietud ¿en qué momento tienen un respiro para pensar en sí mismos, su vida personal, social y física? Para muchos ese tiempo no existe; el ejercicio físico y la actividad física simplemente son retazos de lo que algún día les gustaría hacer por ellos, por sentirse bien, sanos y activos; es aquí donde cabe la orientación de un educador, de un educador físico que tiene como tarea, desde todo procedimiento emprendido llevarlo a cabo en favor del bienestar común de las personas y dinamizar una ayuda para el mejoramiento de su calidad de vida.

También cabe resaltar que a pesar de los tipos de empleos en que se mueven y que allí también se ve la actividad física según (Ros, 2007, S.P) considerarla como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas". Se comparte al menos de manera parcial esta concepción, si bien es cierto en su trabajo también llevan a cabo acciones que implican movimiento de grupos musculares y les genera un gasto de energía, esas actividades no están diseñadas para contribuir a su salud, no están pensadas para afianzar su motricidad y en muchos casos son causantes de múltiples patologías que se adquieren en el lugar donde trabajan por ser movimientos rutinarios, repetitivos que demandan cierto grado de habilidad además de fuerza; tales patologías² pueden ser Túnel del carpo, síndrome de manguito rotador , entre otras.

En este sentido, cobra mayor validez este proyecto, al considerar que la mayoría de personas incluidas en su realización no tienen en cuenta desde su cotidianidad el trabajo, la recreación y menos, las actividades deportivas; dicho esto, la actividad física en sus vidas pasa a un segundo plano. Lo que obliga a preguntar: ¿Cómo mantener una

conducta saludable y un estado físico óptimo, cuando hay ausencia en la práctica de actividades que aminoren los riesgos de hábitos sedentarios? Bastante complejo, pero fue una duda que se puso en consideración de los participantes en esta propuesta.

Concepto de salud.

“La salud no lo es todo, pero sin salud no tenemos nada”

(Shopenhauer).

De los diversos y múltiples conceptos que se dan y se han ofrecido sobre el tema de salud, el más aceptado es el que da la Organización Mundial de la Salud, en la cual se dice lo siguiente: “Estado completo de bienestar físico, mental y social; y no sólo la ausencia de enfermedades o malestares”. El concepto de salud es uno de esos términos que muchas personas incluyendo a las autoras del proyecto utilizan y conocen que generalmente se asocia de forma opuesta al de enfermedad, por lo tanto, cuando no se está enfermo quiere decir que estamos sanos. Aunque resulta complejo encontrar una definición única de salud, una de las que más se han empleado es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya en los años 40, que considera aquella como

El estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad", se destacan tres elementos o dimensiones fundamentales: físico, psicológico y social, así como que establece una “diferencia entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad) (Devís, 2000)

Por lo tanto, se puede entender la salud como continuo que se mueve entre el aspecto positivo y negativo. En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la OMS, eliminando la palabra completo.

Por último, a partir del proyecto en cuestión de la salud concretamente se visualiza tener o conseguir unos niveles altos, aunque no solo de esta propuesta curricular, es uno de los principales objetivos de la sociedad actual, una búsqueda permanente de bienestar.

Calidad de Vida.

El tema generativo y fin último al que desea contribuir esta propuesta curricular es la mejora de la calidad de vida en personas del contexto rural. ¿Por qué en lo rural y no en lo urbano? Es una pregunta bastante lógica que resulta pertinente aclarar, en la ciudad o contextos urbanos se practica, tal vez, menos actividad física que en el sector rural y las personas de allí están igualmente agobiadas por las jornadas laborales, los quehaceres domésticos y la rutina básicamente.

En el contexto citadino hay bastantes planes, estrategias de actividades de práctica física frecuente, es el caso de Muévete Bogotá del Instituto de Recreación y Deporte y la Alcaldía de Bogotá, Recreo vía, entre otros en Bogotá D.C, Huila activa y saludable y Boyacá activa del año 2014 entre otros, en el contexto rural y específicamente a nivel municipal este tipo de estrategias no existen. En el contexto urbano cuentan con las herramientas, pero no las aprovechan, tal vez sea descuido o falta de tiempo, incluso puede ser falta de ese orientador al que se hace alusión, lo cierto es que la educación física debe hacer presencia en todos los contextos de la educación. Ahora bien, al definir el concepto de calidad de vida, dos grandes polémicas son cuestionadas, por una parte, se

postula que hace referencia, exclusivamente, a la percepción subjetiva que los individuos tienen sobre ciertas condiciones, mientras que otros, por el contrario, consideran que la calidad de vida ha de comprender tanto condiciones subjetivas (relativas a la valoración o la apreciación que el sujeto tiene sobre distintas condiciones de la vida) como objetivas (esas mismas condiciones pero evaluadas de forma independiente al sujeto). Por otra parte, se cuestiona si la calidad de vida ha de referirse, necesariamente, a un concepto ideográfico en el sentido de que es el sujeto quien ha de establecer cuáles son los ingredientes que intervienen en la calidad de su vida o, más bien, si puede ser establecida una calidad de vida general para todos los sujetos, o concepto nomotético.

Los anteriores cuestionamientos los desarrolla la psicóloga Rocio Fernández Ballesteros en sus trabajos sobre calidad de vida, uno de sus textos es referenciado en la contextualización de este proyecto, dice también que el concepto se hace difícil de definir precisamente por una de sus condiciones esenciales: la multidimensionalidad del término, que no es otra cosa que la calidad de vida (la vida misma) con sus ingredientes múltiples.

Se puede afirmar entonces, que la vida conlleva condiciones objetivas y la vida humana, entraña la conciencia, por tanto, la reflexión sobre ellas, es decir, un concepto subjetivo. Ambos tipos de condiciones son ineludibles a la hora de dar cuenta de la calidad de vida de un determinado sujeto o grupo de sujetos, de igual forma existe una relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida, de modo que las personas que son físicamente más activas suelen vivir más que aquellas que llevan una vida más sedentaria o con menos actividad porque su cuerpo estará en mejor forma y saludable.

Esta calidad de vida, entendida por Bouchard (1990, S.P) como sensación de bienestar, capacidad de disfrute, tolerancia a retos que plantea el entorno y óptimo nivel

de estrés. Pretende lograr una mayor cantidad y calidad de los años vividos requiere instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (alimentación equilibrada, educación sexual, actividad física, entre otras) y desechando los negativos (sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco, drogas, y demás.) (Casimiro, 1999). Tal como recomienda Vélez Porlma (s.f.) “en general sería benéfico sesiones regulares de una intensidad moderada, como caminar con energía todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico y mental” además de esto, añade

Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio nos hará sentirnos mejor y mejorará de forma notable nuestra salud. (Vélez Porlma. S.F, S.P.)

Se pretende que desde la conciencia y la reflexión se puedan modificar comportamientos poco saludables, el hecho de cambiar ciertos hábitos, como ver mucha televisión o permanecer mucho tiempo sentado, que hacen tener una vida más sedentaria ya están haciendo grandes contribuciones a la salud, además el seguir un estilo de vida más activo seguramente va traer consigo grandes beneficios como los que ya se han mencionado.

En otras palabras, la circunstancia en la que determinada persona se encuentra permite explicar -al menos hasta cierto punto- su calidad de vida diferencial. “La edad, el género, la posición social, el vivir en el propio domicilio o en una institución son, sin duda, variables que permiten predecir la calidad de vida de una determinada persona” (Fernández R. 1994, S.P). Se puede inferir que las personas al experimentar una serie de

pérdidas o disminuciones de las condiciones o ingredientes que comúnmente están involucradas en la vida, la calidad de vida se resiente.

Finalmente, Fernández Ballesteros postula una serie de componentes como elementos substanciales de la calidad de vida así:

1. La salud
2. Las habilidades funcionales (valerse por sí mismo),
3. Las relaciones sociales
4. La actividad (actividad física)
5. Las oportunidades culturales y de aprendizaje
6. la calidad de los servicios sociales y sanitarios
7. la calidad en el propio domicilio y del contexto inmediato
8. la satisfacción con la vida
9. Las condiciones económicas

De los anteriores elementos se tomaron los cinco primeros al considerarlos la base para proponer la estrategia metodológica del proyecto y como guía en el objetivo de contribuir a mejorar las condiciones que, en cierta medida, garanticen unos mínimos para gozar de una vida digna. No se adoptan los demás porque se considera que desde la propuesta no se puede intervenir en ellos, no está al alcance del proyecto influir puesto que son de carácter más subjetivo y en los que tiene verdadera intervención la persona misma de la mano con entidades municipales.

Con base en todo lo expresado sobre el tema en mención, el concepto que toma este proyecto desde la construcción subjetiva, “es la capacidad de una persona para

desempeñar adecuadamente y de forma satisfactoria para sí misma, su papel en las áreas familiar, social y laboral que conlleva a la autosatisfacción.

Acepciones Finales.

La educación física a través del cuerpo en movimiento, contribuye a que las personas fortalezcan su autonomía y autoestima personal. Los planteamientos metodológicos que se llevan a cabo, sea desde el contexto de educación formal o educación no formal, deben servir para que todos los seres humanos evolucionen desde una dependencia del profesor hasta una autonomía o actuación de aprendizaje independiente, algo que va a provocar cierta satisfacción personal, ya que cada persona, hombre –mujer- adolescente, comprobará que puede hacer ejercicio físico por su cuenta, mejorando así su autoestima y el respeto por sí mismo y por los demás.

Se menciona la autoestima como elemento en relación con la actividad física, atendiendo a la definición que aporta Rodríguez Guisado (1994, S.P), la Autoestima es “el juicio personal de valor, que se expresa en las actitudes que tiene el individuo hacia sí mismo”. Se ha podido comprobar que el ejercicio físico mejora los sentimientos de incapacidad e incrementa la autoestima. Por lo tanto, parece que el ejercicio, permite a la persona mejorar su autopercepción y alcanzar una sensación de bienestar. En el caso particular de la población intervenida, la autoestima es un elemento que se desarrolla de manera implícita, no es un planteamiento propuesto de manera directa, pero en el desarrollo y finalización de la propuesta se verá reflejada, o al menos, es una posibilidad y esperanza para las autoras del proyecto.

Retomando los argumentos de la nutricionista Porlma Vélez, la actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y

calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

Perspectiva Educativa

Orientación Humanística

Desarrollo -Ser Humano, Sociedad y Cultura.

El momento histórico refleja que la actualidad se mueve en un sistema donde impera el individualismo, prima el bienestar particular y el ser humano se preocupa por trabajar para producir, bienes, servicios, dinero, para finalmente consumir. En la misma línea, se afirma que el mundo se está encaminando a

Naciones de personas con formación técnica que no saben cómo criticar la autoridad, útiles creadores de lucro con imaginaciones torpes. Las democracias tienen grandes potencias racionales e imaginativas. También son propensas a algunos defectos graves en el razonamiento, al parroquialismo, la prisa, la dejadez, el egoísmo, la deferencia a la autoridad y la presión de grupo. Una educación basada principalmente en la rentabilidad. Marta Nussbaum (2012, S.P)

Lo anterior en razón al pensamiento de la filósofa estadounidense y una de las mentes más influyentes de las últimas décadas Marta Nussbaum (2012), los argumentos para la propuesta de desarrollo humano que adopta el proyecto curricular se basan en los postulados de esta autora. En primera instancia se toma su texto “Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano” que ha tenido un gran impacto en el debate y las condiciones de posibilidad de una vida humana lograda; para ello propondrá una alternativa a las concepciones habituales de la calidad de vida. En la teoría dirá, en cada uno de los ciudadanos y ciudadanas se deben fomentar unas capacidades combinadas que les permitirán participar en las esferas tanto pública como privada creando su propio

proyecto de vida, estas capacidades humanas son su punto de partida y las define como “qué es capaz de ser y hacer esta persona” (Nussbaum, M. 2012, S.P) por consiguiente las concibe como bases para el desarrollo humano porque tratan de garantizar la satisfacción de la vida de una persona, se centra básicamente en la calidad que una persona está reproduciendo en su vida.

Pero, ¿quién es esta autora? Nacida en Nueva York 1947, estudió Teatro y Lenguas clásicas en la Universidad de Nueva York y se doctoró en Derecho y Ética por la Universidad de Harvard. Ha presidido el Comité para la Cooperación Internacional y el Comité para la Situación de la Mujer, ambos de la Asociación Americana de Filosofía. Considerada una de las figuras más relevantes del panorama filosófico actual, se ha significado por su defensa de los derechos de la mujer y de la importancia del papel de las humanidades en la educación. Doctora honoris causa por más de una treintena de universidades, ha recibido numerosos galardones, el Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales (2012).

De conformidad con la idea anterior, ella introduce la noción de dignidad,

El ser humano como un ser libre dignificado que plasma su propia vida en cooperación y reciprocidad con otros, y no siendo modelado en forma pasiva o manejado por todo el mundo a la manera de un animal de rebaño (Nussbaum, 2012)

Lo dicho guarda relación directa con el caso específico del ser humano, puesto que se les somete en infinidad de ocasiones a ser “sólo un servidor o esclavo al servicio de los demás por lo que la demanda de capacidades, dignidad y autonomía es urgente” el ser humano pasa de ser sujeto a ser visto como un objeto.

Los postulados teóricos también hacen referencia a la relación estrecha que guarda la libertad y la dignidad humana puesto que, desde allí se establece el umbral mínimo de capacidad combinada, según estos es la línea divisoria para garantizar la dignidad de la vida humana, según

Gómez León (2016) Si una persona se encuentra por debajo del umbral no podría desarrollar plenamente sus capacidades ya que estas quedarían obstaculizadas, frenadas, y no podría alcanzar una calidad de vida digna. La relación entre los conceptos de libertad y dignidad tiene como resultado el determinar el umbral mínimo para el desarrollo de las capacidades. Esto es lo que Nussbaum entiende como principio de la capacidad de una persona.

El ser humano no sólo del contexto rural sino urbano debe propender por desarrollar sus capacidades a plenitud lo que le permita tener un mejor vivir, conciencia social diferente y una visión reflexiva de su realidad, no solo el estado crea las condiciones para el potenciamiento de esas capacidades, cada persona es responsable y artífice del cambio que desea para su vida en su contexto inmediato.

En este punto se habla del enfoque de las capacidades, entre las cuales propone una lista sobre lo que ella considera son las capacidades centrales básicas del ser humano, el objetivo relacionado con los planteamientos anteriores es preguntarse por lo que realmente es capaz de hacer y ser el individuo, de sus libertades y sus oportunidades para desarrollarse a plenitud.

En la recopilación de esas capacidades o lo que Ian Gough (2008) llama necesidades, la autora destaca la primera diciendo que la vida se establece como **la capacidad de ser**, tratándose de agotar hasta el final, sin morir antes o reducirla, de tal modo que no se quiera seguir en ella. En segundo lugar, plantea **la capacidad de**

mantener una buena salud corporal, que incluye la salud reproductiva como modo de referirse a las particularidades del ser humano. Es importante estar bien alimentado y tener un techo adecuado. En tercer lugar, hace alusión a la integridad corporal, **la capacidad para moverse de forma libre de un lugar a otro**, donde los límites del cuerpo estén tratados como libres, con la suficiente seguridad para evitar un asalto, el abuso de menores y la violencia intrafamiliar. En cuarto lugar, están **los sentidos, la imaginación y el pensamiento**, ser capaz de utilizarlos de forma verdaderamente humana porque necesitan de una educación real. Además, habla de la importancia de las emociones, como **la capacidad de relación y vinculación a sentimientos** como amar, sentir, cuidar, entre otros.

Destaca de manera contundente **la razón práctica**, que es la capacidad de tener una concepción del bien y de ejercitar la reflexión crítica sobre los valores propios de la vida. Entre las últimas capacidades que expone, se encuentra **la capacidad de afiliación**, entendida como vivir con y para otros, es decir, en reciprocidad, ser capaz de socializar, interactuar, por mencionar algunas. Constituyen las bases sociales del respeto a sí mismo y de evitación de la humillación y el menosprecio. De igual forma describe **la capacidad de ser capaz de convivir con otras especies**; vivir con otros animales, plantas, al cuidado de la naturaleza y del entorno. Sigue con **la capacidad de la necesidad del juego**, en el que se instituye la importancia de reír, de jugar, de disfrutar de actividades recreativas y demás. Como punto final, **la capacidad de control del propio entorno**, esta capacidad lleva en su estilo dos vertientes; por un lado, el entorno político, esto quiere decir que pueda participar en la política y decisiones públicas. El segundo aspecto se enfoca en que ésta capacidad sea material, capacidad de disponer de bienes y recursos que permitan una buena vida.

Esta lista está concebida para el mundo moderno “parte de la idea de la lista proviene de su realizabilidad múltiple: sus miembros pueden ser especificados más concretamente de acuerdo a creencias y circunstancias locales”. Además, “es categóricamente una lista de componentes separados. No podemos satisfacer la necesidad de uno de ellos ofreciendo una mayor cantidad de otro. Todos son fundamentalmente importantes y todos tienen calidades distintas” (Ibídem pág. 77)

Las capacidades combinadas descritas anteriormente, guardan relación con el umbral de vida mínimo para hablar de dignidad, ésta sería equivalente a la apuesta que realiza este proyecto curricular por la calidad de vida, puesto que sus componentes tal como lo describe Rocío Fernández Ballesteros presentan puntos en común como la salud corporal, las oportunidades culturales y de aprendizaje que en Nussbaum potenciaría la capacidad de ser, la calidad en el propio domicilio y del contexto inmediato sería equivalente a la capacidad del control del propio entorno, entre otras.

El pensamiento de Nussbaum apoya y permite articular los ideales de la propuesta curricular con acciones concretas aplicadas a la vida real, que le ayude a la persona del contexto rural a surgir y crear nuevas posibilidades de desarrollo integral, así puedan expresar lo que llevan dentro de sí y potenciar todas esas capacidades que les hace notables ante la sociedad.

En la misma línea de pensamiento, sus aportes ahora sirven de sustento teórico para plantear un ideal de ser humano, un ser humano al que desea apostarle esta propuesta curricular, en aras de una mejor sociedad, más incluyente y que brinde las posibilidades de desarrollo pertinentes para forjar la transformación social que con tanta urgencia necesita la realidad que se está viviendo.

Para tal efecto, se toma un texto complementario al referenciado inicialmente, donde combina la filosofía clásica y contemporánea, la economía y el derecho, con la experiencia personal de Nussbaum en la India, se trata de “Las mujeres y el desarrollo humano” en éste, integra de manera coherente y precisa las preocupaciones por el desarrollo humano puesto que, su propuesta parte de la certeza que los seres humanos que tienen distintas maneras de entender el bien pueden llegar a un acuerdo sobre algunos principios éticos universales que sean aplicables en cualquier lugar donde se dé una situación de injusticia y desigualdad.

Luego de consultar y debatir sobre otras fuentes, surge la inquietud ¿cuáles son los aportes que hace el texto para ayudar a la formación de seres humanos? A partir de su propia experiencia y de argumentos tomados de la filosofía, la economía y el derecho, propone un marco constitucional además de político que, por medio del respeto a las tradiciones e instituciones locales, pueda traducirse en objetivos y contextos concretos. Por tanto, habla del concepto de justicia social, lo hace mostrando cómo su argumentación filosófica puede articularse con los asuntos prácticos de la vida pública, sentando las bases para una fundamentación ética de la ayuda al desarrollo.

Volviendo al texto “el enfoque de las capacidades”, se afirma que es posible esbozar un marco universalista para el feminismo filosófico, que tenga validez para todas las culturas. Su enfoque identifica una idea central del ser humano como un ser libre y digno que forma su propia vida en cooperación y recíprocamente con otros... Una vida que es realmente humana es la que está formada en su conjunto por estos poderes humanos de razón práctica y de sociabilidad.

En relación con lo anterior, el ser humano que se desea formar es una persona energética, saludable y consciente de las buenas prácticas físicas que le proporcionen

bienestar y felicidad en favor de su salud física y emocional; un ser humano que se sienta bien con el mismo, viva, goce y se permita la interacción con lo otro (su entorno) y con los otros. Por tanto, asuma una posición reflexiva sobre la responsabilidad que tiene respecto de su corporeidad³ (formas que constituyen al ser humano desde todas sus dimensiones) y corporalidad (concepción que los demás tienen de la corporalidad del otro) y por sí solo sea capaz de crear los cambios que le son necesarios para tener una vida digna y en comunión con los demás.

Teniendo en cuenta la sociedad como el conjunto de personas que se relacionan entre sí, de acuerdo a unas determinadas reglas de organización jurídica, que comparten una misma cultura o civilización en un espacio o un tiempo determinado. Para que ese ideal de ser humano, tenga trascendencia y se pueda pensar desde una postura menos utópica en la sociedad, debe tener la capacidad de desarrollarse colectivamente y modificar su entorno asimilando las distintas situaciones de vida desde su condición y adaptación, buscando las posibilidades pertinentes de solución a ellas, en términos generales que sea como sujeto y actor social artífice de su proceso de desarrollo.

De igual manera, debe propender que los actores sociales sean conscientes de la importancia en la promoción y prevención de la salud en pro del beneficio de cada individuo, la pertinencia de planes y estrategias diseñadas para incentivar la práctica de actividad física acorde a las necesidades del sector rural, además, que tome como prioridad favorecer las condiciones socioambientales (condiciones económicas, servicios de salud y sociales, calidad del ambiente, factores culturales y apoyo social) componentes fundamentales para generar calidad de vida. Entender la sociedad como una entidad que

relaciona a los seres humanos en busca de la satisfacción de sus necesidades o desarrollo de las capacidades como lo diría Nussbaum (2012, S.P), es decir, el “bien común”. En palabras de Marx “es un gran número de seres humanos que obran conjuntamente para satisfacer sus necesidades sociales y que comparten una cultura común”.

Este ser humano, establece en la sociedad un conjunto de interacciones que se alimentan y se nutren de la cultura; pues la sociedad vive para el individuo y éste lo hace para la sociedad, de manera recíproca, tanto sociedad como individuo viven para la especie, estableciendo unas relaciones e interacciones (individuo-especie-sociedad) cada uno de los términos es medio y fin a la vez.

En este orden de ideas, se debe acotar la cultura como componente esencial de la sociedad, la autora invita a estar atentos al tipo de desarrollo que se pretende en el entorno y a trabajar entre todos por una mayor justicia e igualdad del ser humano, permitiendo que desarrolle sus capacidades al máximo y ocupe el lugar que se merece en su contexto y en el mundo.

Para sustentar esta postura, se toma el pensamiento de Tyler (1871, S.P) donde afirma que la cultura es “todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, la costumbre y cuales quiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad”. Para este proyecto es fundamental una cultura que adopte como substancial la importancia del cuidado corporal, la preservación de la salud mediante prácticas corporales y conductas favorables al bienestar (actividad física), el conocimiento en la aplicación de buenos hábitos alimenticios, por último, el rechazo a conductas perjudiciales como el consumo de sustancias nocivas (alcohol, tabaco y alucinógenos).

El primer paso debe partir del reconocimiento del ser humano rural y no sólo de este contexto, en general de todas las personas como elementos constitutivos de la sociedad perteneciente a la misma cultura, lo anterior en razón a que, en esta, se ha instaurado la visión errada que los sujetos pueden concebirse como objetos, cosificar a la persona y reducirla por medio de formas de actuar y de pensar, producto de sus interacciones recíprocas.

Orientación Pedagógica.

Como elemento articulador de los componentes pedagógicos del proyecto curricular, se toma a la pedagogía, entendida como el conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, es el arte de transmitir experiencias, conocimientos, valores, con los recursos que se tienen al alcance; por tanto organiza el proceso educativo de toda persona, en los aspectos psicológico, físico e intelectual tomando en cuenta los elementos culturales de la sociedad en general.

En palabras de un doctor en ciencias de la educación “Desde la perspectiva de la educación, la pedagogía se pregunta por la finalidad de la educación en términos de la libertad del sujeto y, para ello, trabaja sobre la naturaleza del individuo”. (Zambrano, pág. 58)

Con base en lo anterior y teniendo en cuenta que todo proyecto educativo pertinente debe partir de una problemática, es decir, debe problematizar sobre la vida y los aspectos que en ella se mueven, lo más importante es iniciar con una lectura de la realidad que genera pautas de acción para intervenir de manera asertiva con la propuesta.

Para tal efecto, se estableció una serie de principios pedagógicos que orientan la argumentación del componente pedagógico además de ayudar con el orden, coherencia y pertinencia de los postulados del proyecto. Lo anterior se basa en los principios pedagógicos inmersos en la educación popular, de los que habla Paulo Freire en su *Pedagogía para la Libertad*; la formulación de estos principios se realizó de la siguiente manera:

- a) **De la Apropriación a la reflexión sobre la práctica:** A partir de la relación entre la práctica y la teoría, se construye la base para la transformación de la realidad. Cada participante tendrá claro los conceptos a trabajar además de la intencionalidad, puesto que toda la información proveniente del entorno y los aprendizajes que pudiera propiciar el maestro no tendrían sentido si se desconoce la estrecha relación entre la teoría y la práctica, la reflexión sobre los procesos implícitos y el sentir que suscita la práctica debe ser analizada a la luz de la teoría.
- b) **El saber popular y la construcción colectiva del conocimiento**
Desde lo práctico y las experiencias cotidianas, las nuevas formas de movimiento se pueden construir; el conocimiento que adquiere por medio de la vivencia obtiene una nueva connotación cuando se hace recurrente y significativa en las transformaciones efectivas de la realidad.
- c) **Del respeto y diálogo hacia la construcción de saberes**
Se parte del reconocimiento y respeto a los conocimientos de cada persona, lo que implica respetar la identidad cultural y cualquier aspecto que lo constituye desde el diálogo y la comprensión de la diferencia.

d) **El contexto como precursor de saberes**

La información y estímulos que vienen del entorno y los que proporcionan los demás sujetos presentes en el contexto cobran mayor importancia en la medida que ayudan a construir procesos de aprendizaje, contribuyen a la configuración de los sujetos como ser social. El reconocimiento de estos elementos, establece relaciones horizontales basadas en la humildad, el amor, la fe y el compromiso a los procesos de cambio.

Se pretende que estos principios sean columna vertebral, es decir, hagan las veces de modelo pedagógico puesto que el proyecto no adopta uno como tal, al considerar que no es pertinente y que la esencia del mismo puede percibirse en estos principios.

Estilo de Enseñanza

Para hablar de estilo de enseñanza, se hace alusión al texto “La Educación Física y su metodología. Las formas De Enseñar Educación Física” del profesor Raúl Navarrete, maestro de Educación Física. En él hace referencia al autor Delgado Noguera sobre el concepto “método” y expresa: “Los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir, alcanzar el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza” allí mismo hace la relación con Muska Mosston quien es citado por el mismo (Delgado, 1994, S.P). Ya expresó que los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrolla la interacción profesor-alumno en el proceso de toma de decisiones.

De igual manera, dice (Mosston) que hoy el **método didáctico**, como elemento mediador entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar, no posee una clara identidad, lo que ha motivado la utilización de otros términos que, aunque relacionados con él, son más exactos para definir ciertas funciones del acto didáctico. Para tal efecto, hace las siguientes acepciones: (componentes del método).

- a) Estilo de enseñanza
- b) Técnica de enseñanza
- c) Estrategia en la práctica

En esta perspectiva, la manera de enseñar es el carácter especial que un profesor confiere a sus clases, en cuanto al modo de expresar su concepción de la enseñanza y de la educación, y que actúa como un sello de su personalidad.

En conclusión, el estilo de enseñanza es una “forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, como durante las decisiones interactivas y en las decisiones posactivas” (Delgado, 1994, S.P).

De igual manera, se propone que son varios los componentes que integran los estilos de enseñanza y que funcionan como criterios capaces de conducir la clasificación hacia un estilo u otro. Al respecto son:

1. La dirección y organización de la clase
2. El control del profesor y las sanciones
3. El contenido y planificación del plan
4. La técnica de motivación
5. El procedimiento de evaluación
6. La estrategia de instrucción
7. La técnica de enseñanza empleada
8. La mayor o menor emancipación del alumno
9. El objetivo pretendido.

En vista de que es bastante elevado el número de elementos y que poseen un carácter dinámico o cambiante, es pertinente aclarar que, durante el desarrollo de una sesión o período de aprendizaje, para el proyecto, es compleja la permanencia de un estilo

de enseñanza puro. En consecuencia, a pesar de que este PCP en primera instancia adopta el estilo de enseñanza recíproca, en el transcurso de las sesiones tal vez se hace uso de otros, de forma general, tales como el mando directo o la enseñanza basada en la tarea.

En este estilo, la realidad y los nuevos roles crean demandas sociales y psicológicas al profesor y al alumno, es por esto que se requieren cambios de comportamiento y ajustes considerables lo que conduce a una nueva percepción de las posibilidades de la clase de educación física.

Así mismo, tiene como principio las relaciones sociales entre compañeros, además de ofrecer feedback inmediato; es decir, por primera vez, dentro del proceso de toma deliberada de decisiones, el profesor traspasa la decisión de feedback al alumno. La importancia radica en que los alumnos y el profesor interpreten su nuevo rol. Lo que significa que, tanto el profesor como el alumno van a necesitar experimentar la nueva realidad con confianza y bienestar, entendiendo el valor de este estilo para el desarrollo del aprendiz.

El “poder” implícito del feedback, proporcionado hasta el momento por el profesor, es ahora traspasado al alumno quien deberá aprender a usarlo de manera responsable cuando dé y reciba feedback con su compañero. De igual forma, es esencial que en la fase de pre impacto el profesor construya una ficha, puesto que será la herramienta imprescindible para garantizar el éxito o fracaso de la sesión.

Orientación Disciplinar

Tendencia de La Educación Física: Condición Física

En concordancia con la apuesta que se hace por la actividad física y la ruta epistemológica planteada, se toma como base en la perspectiva disciplinar, la Tendencia de la Condición Física. A continuación, se presenta una contextualización sobre ella, su relación con la ruta metodológica y su razón de ser con el proyecto.

La condición física como tendencia de la educación física tiene su origen en la escuela gimnastica Suesca con el movimiento del Norte, se compone de dos corrientes, la primera condición física para la salud y la segunda como preparación física para el deporte, las dos comparten la visión en cuanto a preparación para un estado físico óptimo. La pretensión de tomar como base la condición física para la salud es poder extraer de ella los elementos que para el proyecto y en beneficio de la población intervenida, se consideran pertinentes para lograr contribuir a su calidad de vida.

“la práctica del ejercicio físico ha estado relacionada con la salud; fue la medicina la que fortaleció el discurso en pro de la actividad física y en especial la higiene sustentó la necesidad del ejercicio físico como fuente de equilibrio psicosomático que incluía: lo físico, lo mental y lo moral” (Mosquera y otros, 2005, p. 7).

Por tal razón, este PCP ha hecho énfasis en que no solo se debe fortalecer la parte física, es decir, no solo debe propenderse por el desarrollo físico o mejoramiento de capacidades a nivel fisiológico, Si así fuera se correría el riesgo de plantear una propuesta netamente instrumentalista y en ese caso, ¿Dónde está la innovación en el desarrollo

humano del que se habló con antelación? Ahí radica la necesidad de apostarle por el desarrollo mental y emocional.

Como resultado, su proceso histórico tiene origen con la gimnasia higiénica y correctiva, luego con los movimientos gimnásticos, posteriormente tienen gran influencia en las prácticas de clase los trabajos aeróbicos cuyo iniciador, el Dr. Kennet Cooper, señalaba que el mejor seguro de vida era la práctica regular de ejercicios de resistencia, es allí donde se establece la relación condición física - estética corporal; sus postulados lograron cimentar las bases para las nuevas formas de aeróbicos, se habla entonces, de nuevas formas de ganar condición física con otras prácticas corporales tales como el crosfitt.

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física (Caspersen CJ, 1993,S.P). De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular” (OMS. 1968, S.P), que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico. Según Clarke (1967, S.P), Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones (producto final de un cansancio o fatiga producidos por la propia actividad).

De hecho, ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas y a ello se le denomina condición física saludable, definiéndose como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y

afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”(Bouchard C, 1993. p. 11-24).

Teniendo en cuenta que este tipo de condición física cumple con el propósito de propender por un estado saludable en las personas o como preparación física de base al servicio del deporte, ella aporta una serie de contenidos que sirven como medio para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas o condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad, y velocidad). De estas capacidades parte el diseño metodológico de la unidad didáctica o propuesta concreta de intervención.

Cabe resaltar que, junto a las demás “escuelas gimnásticas fueron la primera manifestación organizada y sistematizada que consolidó la actividad física en relación con la formación de la persona y en esa perspectiva con la salud”. (Mosquera. L, S.F, S.P.) Caracterizada por la realización de actividad física con el fin de promover una vida sana, mitigar los comportamientos sedentarios y potenciar algunos aspectos de la vida diaria como el ámbito social, el afectivo, el emocional a partir de la relación del individuo con el entorno y con los demás, todas estas conductas se caracterizan por ser de gran ayuda en el desarrollo y comprensión de la conducta humana. De allí se desprende un componente directamente relacionado y que, para ese caso, pasa a constituirse en la herramienta más fuerte y elemento base para conseguir los objetivos propuestos, la actividad física.

Aunque ya se han hecho algunos acercamientos al concepto de condición física y teniendo en cuenta que este campo puede permitir multitud de enfoques y direcciones

terminológicas, se utilizaran los que a consideración guarden mayor relación y pertinencia por ser los más significativos.

Bajo la premisa que, “sólo la capacidad puede ser objeto de evaluación directa, porque es susceptible de ser modificada” las practicas corporales que se evidencian en el contexto de la mano con la propuesta metodológica, arrojaran como resultado la aptitud física de cada persona para realizar algo, si esa aptitud es algo con lo cual se nace y según el criterio anterior, es susceptible de ser mejorado o perfeccionado a través de los ejercicios, allí se establece la relación directa con los objetivos que persigue el PCP. ¿Qué pasa cuando se nace con una menor habilidad para realizar algún tipo de movimientos?, si esto llega a presentarse en la población a intervenir, puede que los ejercicios, actividades del diseño metodológico ayuden a tener un mejoramiento en algunas condiciones, pero no depende en si del proyecto llegar a una perfección total.

Fundamentos Psicológicos

Existen dos importantes paradigmas que orientan la investigación y las estrategias de promoción a los que Devis y Peiró (1993) han denominado, por un lado, el paradigma centrado en la condición física, y del otro, el paradigma orientado a la actividad física. A su vez, estos paradigmas son la base de las discusiones que sostienen profesionales de la medicina y del ejercicio físico: Los primeros defienden el valor de un programa aeróbico de condición física y su contraparte sugiere que la salud puede mantenerse con un programa de actividad física sin alcanzar las metas de la condición física.

El presente proyecto comparte la visión del paradigma argumentado por los profesionales del ejercicio físico, aquel orientado a la actividad física, en razón a los

postulados expuestos a lo largo del desarrollo de la propuesta, puesto que se considera acoge y abarca las intencionalidades, que por medio de la actividad física pueden materializarse. No se pretende mejorar la condición física de las personas porque para ello deben tomarse en cuenta otros elementos que sugieren trabajo riguroso respecto a la salud; el PCP toma a la actividad física como la herramienta que puede materializar los objetivos trazados y las metas a largo plazo que repercuten en la salud de forma implícita, sin que esta sea el fin último que persigue.

Una vez hecho el recorrido histórico y establecida la ruta disciplinar por la que se encamina el proyecto (tendencia), ésta desde su composición ofrece las herramientas para la elaboración del diseño metodológico, lo hace partiendo de la corriente de condición física para la salud y de los tres modelos de salud manejados por la educación física desde sus orígenes (biomédico, el psicoeducativo y sociocrítico). Por tanto, la corriente escogida proporciona la ayuda metodológica que, para los fines del PCP, será la Actividad física.

Por tal motivo, se hace un acercamiento a este concepto desde distintos autores que darán una panorámica precisa, además de aclarar algunos conceptos que subyacen o se infieren de ella. En primer lugar, se hace alusión a Sánchez Bañuelos (1996, S.P), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Desde el ámbito internacional este concepto se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” (Tercedor, 2001, S.P). Por consiguiente, lo anterior hace referencia a

cualquier tipo de actividad concerniente a la cotidianidad, por ejemplo, asear la casa, regar las plantas, o lavar la bicicleta; bastante reduccionista la definición porque no considera otros aspectos del ser humano que gozan de la misma importancia como el ámbito social y cultural.

Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio, pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras. Por tanto, practicar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que se cree ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar al cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental, además, puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos (Devís y cols., 2000 S.P.).

La importancia de la condición física versus la actividad física radica en que no toda la actividad física es saludable, por esto, sólo la mejora de las modificaciones fisiológicas que subyacen a la práctica de actividad física habitual son las que pueden explicar este fenómeno. De mayor relevancia resulta el hecho de mantener un estilo de vida activo durante el tiempo libre que permita mantener una condición física saludable.

Respondiendo a lo anterior, es que el proyecto hace una apuesta por aquellas prácticas corporales que subyacen a la actividad física saludable, que resulten benéficas para las personas del contexto a intervenir. No se trata de desvalorizar el tipo de prácticas

que se encuentran presentes y hacen parte de la cotidianidad de las personas de este sector; por el contrario, se trata de partir de aquellos conocimientos, practicas, actividades, premisas que ellos tienen para potenciarlas y darles el valor que merecen, de esta manera poder establecer un dialogo de saberes donde se pueda llegar a un fin último que repercuta en cambios positivos en diferentes aspectos de su vida.

Por otro lado, la práctica regular de actividad física produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud psico-biológica en diferentes sistemas funcionales. A continuación, una tabla que evidencia lo mencionado:

Figura 1. Salud Psico-Biológica

APARATO	BENEFICIO CONCRETO EN:
Aparato locomotor	Huesos, articulaciones, músculos y ligamentos.
Sistema cardio-vascular	Corazón, vasos sanguíneos, volumen sanguíneo o gasto cardíaco, frecuencia cardíaca, volumen sistólico, presión arterial
Sistema respiratorio	Pulmones, vías respiratorias, musculatura, capacidad vital ventilación total y frecuencia ventilatoria.
Volumen corriente	Incremento en esfuerzos máximos.
Sistema nervioso y sistema endocrino	Sistema nervioso de relación, sistema nervioso vegetativo o autónomo.

Metabolismo	Incremento del consumo de oxígeno máximo, metabolismo aeróbico muscular, lipoproteínas.
-------------	---

Fuente: Elaboración propia

Importante tener en cuenta que la actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Por consiguiente, como afirma la nutricionista y licenciada en Ciencias de la Alimentación

Porlma Vélez (S.F, S.P) “se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

Como se evidencio anteriormente, los argumentos de la propuesta curricular y lo expresado por la doctora Vélez armonizan, ya que por medio de la actividad física no solo la que se propone desde el proyecto sino la que la población a intervenir desee desarrollar desde sus intereses y particularidades, puede vislumbrar alternativas para reducir los síntomas de padecimientos mencionados, además de los diversos beneficios en favor de su salud.

Durante mucho tiempo se ha hablado de los beneficios que proporciona la práctica de la actividad física, para tener una visión de ello, resultan pertinentes los argumentos del licenciado en educación física Daniel Muñoz (2008, S.P), en su artículo afirma que estos

beneficios están dados desde un carácter fisiológico con la mejora de la condición física, psicológico al producir efectos como la relajación muscular, canalización de la agresividad y lo más importante el equilibrio personal, reforzando la autoestima y la estabilidad emocional; por último desde el aspecto social puesto que mejora las relaciones interpersonales contribuyendo a la integración de los sujetos en su comunidad y sociedad. En el mismo camino, Devis y Cols. (2000, S.P) definen la actividad física como: "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". Pero, además, de la experiencia personal la actividad física conjuga otras dos dimensiones como son la biológica y la sociocultural y así lo expresan Devis y Cols (2000) cuando afirman que "la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones".

Para este proyecto se adopta la anterior definición de actividad física proporcionada por Devis y Cols puesto que complementan el sentir particular del mismo, además en esta aclaración sobre actividad física se considera el carácter experiencial y vivencial que proporciona la misma, reconociendo su carácter de práctica social. No obstante, todo lo abordado hace que se suscite la duda, ¿qué papel juega el ejercicio físico en la práctica de actividad física?, este se encuentra relacionado de forma directa, siempre y cuando "las actividades físicas estén orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal, en sí misma, llegamos al concepto de ejercicio físico" (Hellín, 2008). En esta misma línea en el texto del profesor Salvador Pérez, citando a Casperson y Cols. (1985), señala que "el ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual

posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. Por lo tanto, la actividad física se sirve de la realización de ejercicio físico para conseguir el objetivo más importante, que no es otro que mejorar la salud de las personas que lo realizan.

Por último, en el marco del desarrollo del proyecto se tendrán en cuenta como ayuda las capacidades físicas, al considerarlas esenciales en el desarrollo de movimientos intencionados, por tanto, estas se definen “como aptitud o suficiencia para desarrollar alguna cosa” (Villada 2002 p.271). A pesar que las capacidades físicas se desarrollan específicamente en la línea deportiva a partir del entrenamiento y la ejecución de gestos deportivos específicos, el proyecto hará uso de ellas como contenido propicio para la consecución de un mejor nivel de desarrollo físico.

Diseño De Implementación

Justificación

Para las personas del contexto que sea, las actividades cotidianas, el trabajo, el estudio, la familia, requieren de una atención que influye mucho en el estado de ánimo, así que todo lo que viene del medio, además de las interacciones sociales permean y afectan a la persona. La rutina, el estrés, la mala postura corporal entre otros factores hacen que su diario vivir sea un poco monótono y aburrido, es por esto que cada individuo en su cotidianidad no realiza el tipo de actividades que le son provechosas, es decir, todas las personas necesitan de prácticas que contribuyan a un desarrollo integral (físico, emocional, social y afectivo) que le generen satisfacción personal, además, fortalezcan aspectos tales como la confianza, autonomía y sobre todo la autoestima.

El diseño a implementar cobra validez gracias a la observación realizada donde se evidencia la inactividad física como una problemática, a su vez, la oportunidad de intervenir en un contexto que presenta particularidades que merecen toda la atención. Para tal efecto, es pertinente llevar a cabo una transformación personal de cada individuo que le posibilite ver más allá de su cotidianidad, comprender los efectos del sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, reflexionar acerca de las diferentes situaciones que se le presenten y como estas pueden influir en el desarrollo de sus tareas diarias.

Objetivos

General.

Orientar y apoyar a las personas del sector rural, en la resignificación de su rol en la sociedad a través de la actividad física y desde allí contribuir en la mejora de su calidad de vida.

Específicos.

- Promover la práctica frecuente de actividad física intencionada como elemento mediador en su cotidianidad y el impacto posible en la salud.
- Generar conciencia acerca de la importancia del cuidado personal, la buena alimentación y las posibilidades de ocupación del tiempo que le brinden bienestar y satisfacción.
- Brindar herramientas desde la educación física que ayuden a mejorar las relaciones con lo otro y los otros.

Planeación general

Tabla 1. Planeación General

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL – FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACION RURAL: PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA CUADRO DE UNIDADES DIDÀCTICAS
PROPÓSITO GENERAL: Orientar y apoyar a las personas del sector rural, en la resignificación de su rol en la sociedad a través de la actividad física y desde allí contribuir en la mejora de su calidad de vida.

UNIDAD 1: Movimientos Naturales: Manifestación de mi habilidad motriz		Propósito: Recurrir a los movimientos naturales para afianzar las habilidades motrices, deconstruir prácticas inadecuadas y construir adecuadas formas de movimiento.	
Sesiones	Tema	Metodología	valuación
1	Patrones Básicos de Movimiento y las Habilidades motrices.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">MÉTODO RECÍPROCO</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Talleres Retro alimentación Actividades recreativas</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RETROALIMENTACIÓN</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Evaluación Formativa y Compartida</div>
2			
3			
UNIDAD 2: Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud		Propósito: Acoger las capacidades físicas como medio para minimizar las conductas sedentarias.	
Sesiones	Tema	Metodología	Evaluación
4	Desarrollo de las capacidades física Entrenamiento funcional Rendimiento cardio – respiratorio.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">MÉTODO RECÍPROCO</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Talleres Retro alimentación Actividades recreativas</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RETROALIMENTACIÓN</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Evaluación Formativa y Compartida</div>
5			
6			
7			

UNIDAD 3: Creando oportunidades de interacción logro mayores aprendizajes.		Propósito: Llevar a la práctica actividades recreativas que motive la participación activa y fortalezca las relaciones interpersonales	
Sesiones	Tema	Metodología	Evaluación
8	Actividades tradicionales.	MÉTODO RECÍPROCO Talleres Retro alimentación Actividades recreativas	Evaluación Formativa y Compartida RETROALIMENTACIÓN
9			
10			

Fuente Elaboración Propia

Contenidos

A continuación, se describirá a través de un cuadro los contenidos a desarrollar en la ejecución piloto.

Tabla 2. Relación Unidades

Tema generativo: CALIDAD DE VIDA	Tendencia E.F: CONDICIÓN FÍSICA	Macrodiseno
---	--	--------------------

Las habilidades motrices	<p>Movimientos Naturales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Saltar • Correr • Trepar 	<p><u>UNIDAD 1:</u></p> <p>Movimientos Naturales: Manifestación de mi habilidad motriz</p>
La salud	<p>Capacidades Físicas Básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Fuerza • Velocidad • Flexibilidad 	<p><u>UNIDAD 2:</u></p> <p>Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud</p>
Las relaciones sociales desde las oportunidades culturales y de aprendizaje	Actividades físicas recreativas	<p><u>UNIDAD 3:</u></p> <p>Construyendo oportunidades de aprender me relaciono mejor.</p>

Fuente. Elaboración propia

- **Capacidad Física**

Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento. La capacidad condicional es aquella donde se trabaja la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

- **Habilidad Motriz**

El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

- **Actividad Física Recreativa**

Es toda acción de ejercicio que ayuda a mantener sana a la persona en forma física, moral e intelectualmente

Metodología

Concepción de currículo

Teniendo en cuenta los conceptos mencionados, se trata de materializar en la unidad didáctica (forma de ser del currículo) los planes y la intencionalidad pedagógica, este proyecto adopta la práctica como enfoque curricular, para ello toma a Marisa Cazares, la cual propone:

“En el diseño curricular práctico, su interés está centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en el producto, aprendizaje basado en una interacción adecuada entre sus participantes, donde la práctica condiciona procesos reflexivos de

interpretación de los participantes desde una perspectiva ética, dinámica, deliberativa y dialógica, donde las acciones educativas constituyen espacios de comunicación en los que las expectativas, las motivaciones, las interpretaciones y las valoraciones de los participantes interactúan dialécticamente y conforman un proceso continuo de toma de decisiones”.

De igual forma, “Decir que el currículo pertenece al ámbito de lo práctico, es en un nivel afirmar que, pertenece al campo de la interacción o convivencia humana y que está relacionado entre sus participantes activos: profesor y estudiante. Cuando en el marco del desarrollo curricular aceptamos que éste es un asunto práctico, todos los participantes en el desarrollo curricular habrán de ser considerados sujetos y no objetos, donde el currículo está comprometido con la construcción de significados compartidos en el aula, donde las experiencias de aprendizaje del alumno constituyen el núcleo de la planeación curricular desde una comprensión profunda de lo que realmente ocurre en las aulas” (Una reflexión teórica del currículo y sus diferentes enfoques curriculares).

De allí surgen las preguntas (Son las mismas que se abordan de manera implícita en la unidad didáctica):

- ¿Qué enseñar?: objetivos y contenidos. Intenciones educativas.
- ¿Cómo enseñar, ¿cuándo enseñar?: intervención didáctica. Metodología.
- ¿Qué, ¿cómo, ¿cuándo evaluar?: evaluación.

Figura 2. Pentágono Curricular

PROPÓSITO
Orientar y apoyar a las personas del sector rural, en la resignificación de su rol en la sociedad a través de la actividad física y desde allí contribuir

Elaboración Propia

Para llevar a cabo la construcción de la U.D, en primera medida se toman los contenidos del tema generativo y fin último que persigue este proyecto, la calidad de vida; estos a partir de los postulados de la psicóloga Rocío Fernández Ballesteros quien teoriza sobre dicho concepto y brinda las herramientas metodológicas para establecer dichos componentes. En un segundo momento se toman habilidades motrices como tema que articula los componentes del tema generativo con los elementos sustanciales de la tendencia escogida por el proyecto, la condición física desde la categorización que realiza

el profesor Libardo Mosquera en su documento (sin publicar, S.P) “Tendencias de la educación física”.

Una vez establecidos los componentes substanciales de los temas en mención se hace la relación entre aquellos componentes que más se asemejen, es decir, se toma un componente del tema generativo y uno de la tendencia para dar nombre a la unidad didáctica, teniendo en cuenta como elemento mediador una de las habilidades motrices.

Modelo didáctico

Respecto del modelo didáctico Picado (2006, S.P) dirá que es “un esquema mediador entre la teoría y la práctica pedagógica. En términos específicos cada modelo responde a supuestos teóricos propiamente didácticos, según el contexto y las necesidades requeridas en el momento de la enseñanza”. En conjunto con otros elementos que más adelante se expondrán, estos mismos permiten diseñar planes estructurados que se ponen en escena en la acción docente, así mismo constituyen la postura académica para la oportuna toma de decisiones en los procesos de enseñanza- aprendizaje.

Entonces, ¿cómo se entiende la didáctica para el proyecto? Ésta se concibe como la ciencia de la educación que estudia e interviene en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además en el desarrollo personal en favor de la formación intelectual de la persona.

Partiendo de dos autores para hablar de didáctica, para el primer caso se toma a Zambrano (2005,S.P), la didáctica constituye un campo de reflexión sobre la “génesis, circulación y apropiación del saber y sus condiciones prácticas de enseñanza- aprendizaje”.

En segundo lugar,

La didáctica es parte de la pedagogía que se interesa por el saber, se dedicada a la formación dentro de un contexto determinado por medio de la adquisición de

conocimientos teóricos y prácticos, contribuye al proceso de enseñanza aprendizaje, a través del desarrollo de instrumentos teóricos-prácticos, que sirvan para la investigación, formación y desarrollo integral del estudiante. Carvajal, M. (2009, S.P)

Con base en lo anterior, el proyecto adopta el modelo didáctico constructivista, Canales, G. M. (2013,S.P), “Modelos didácticos, enfoques de aprendizaje y rendimiento del alumnado de primaria”. Este enfoque desecha la idea de acumulación y su línea de trabajo se puede definir con palabras como integración, modificación, relación y coordinación de conocimientos.

Devela gran importancia porque se le otorga mayor protagonismo al sujeto, alumno, participante; es el eje principal y el que va “construyendo” sus conocimientos, por ende, el mayor responsable de este proceso, aunque no está solo, dispone de acompañamiento.

En la escuela los alumnos reciben de manera constante una cantidad abrumadora de información proveniente de distintas fuentes, así mismo le ocurre fuera de ella; tal es el caso de su familia, entorno, comunidad, amigos, medios de comunicación. Este cúmulo de fuentes hace que el individuo vaya forjando diferentes esquemas de conocimiento, se integre con mayor éxito en la cultura, configuren su experiencia de vida, por tanto, le ayuden en el futuro.

Este hecho es una realidad, por tanto, el constructivismo toma como elemento central de su teoría, el hecho de que el alumno – sujeto, no es una jarra vacía que ha de ser llenada por conocimientos, así como lo propone Paulo Freire, por el contrario, se afirma que los alumnos no parten de cero ante lo que se considera puede ser nuevo para ellos. El alumno hace una construcción de nuevos significados a partir de los datos e información

que ya tenía en su cabeza, bien sea ampliando o reconstruyendo; es decir su estructura mental trabaja sobre una base ya existente.

Para dar sustento a lo anterior Coll, C. (1993, Pag 41) afirma:

Cuando el alumno se enfrenta a un nuevo contenido a aprender, lo hace siempre armado con una serie de conceptos, concepciones, representaciones y conocimientos, adquiridos en el transcurso de sus experiencias previas, que utiliza como instrumentos de lectura e interpretación y que determinan en buena parte qué informaciones seleccionará, cómo las organizará y qué tipos de relaciones establecerá entre ellas.

Si bien la teoría es complemento de la práctica, pues ellas se lleva a cabo un proceso reciproco, se puede decir que el alumno no aprende cuando reproduce o repite lo visto en el aula; lo hace cuando él mismo es capaz de realizar una representación individual partiendo de la intencionalidad del docente, sobre una parte de la realidad que puede interiorizar.

De hecho, la base que tienen los alumnos en cuanto a conocimientos, va aumentando o no en función de algunos aspectos como la disposición que presente. Allí se recoge la personalidad del alumno, sus experiencias e interés y las expectativas que el docente tiene puestas en él. La adquisición de nuevos conceptos e incluirlos en sus esquemas, se hace más sencilla si el alumno posee unas capacidades tanto cognitivas como motrices, visto como una triada, también las afectivas; esto con ayuda de los instrumentos y estrategias que se han ido adquiriendo con el tiempo, además del saber previo.

¿Qué es unidad didáctica?

Son los instrumentos de organización de los contenidos, en su sentido más amplio la forma de ser del currículo que tiene sentido en sí misma como facilitadora de la tarea

educativa, no entendida como requisito administrativo, sino como herramienta para articular los procesos de enseñanza-aprendizaje ajustados al grupo-clase y al alumno.

Es el instrumento donde se ven reflejados todos aquellos elementos y decisiones tomadas en los componentes de orden humanístico, disciplinar y pedagógico, además de la intencionalidad pedagógica del ejecutante del proyecto.

Evaluación

Partiendo de la premisa que la evaluación es un momento del acto educativo que requiere tiempo y coherencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de manera general, consiste

En un proceso de delinear, obtener, procesar y proveer información válida, confiable y oportuna sobre el mérito y valía del aprendizaje de un estudiante con el fin de emitir un juicio de valor que permita tomar diversos tipos de decisiones” (Ahumada, 2003, S.P).

Teniendo en cuenta los fines de la práctica educativa y las intencionalidades del proyecto curricular, el modelo de evaluación que se adopta es una propuesta alternativa desarrollada en el texto “LA EVALUACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La Evaluación Formativa y Compartida” por LÓPEZ PASTOR, V. M. (coord.) y otros 2006. Como el texto lo sugiere el sistema evaluativo es la **Evaluación Formativa**.

En este, la evaluación formativa es entendida como todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. De igual manera, propende por el aprendizaje individual donde los sujetos aprenden más, no solo adquieren conocimiento sino corrigen sus errores, además, los profesores

aprenden a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). Aquí la finalidad no es calificar al alumno, al sujeto, al estudiante, se debe abarcar algo más, tener información que permita saber cómo ayudarlos en el proceso de aprendizaje, a mejorar y aprender más, a su vez ayude a los profesores a aprender el arte de la docencia, aprehender ejercer el trabajo docente cada vez mejor.

Se habla también de una **Evaluación Compartida**, en ella se expresa que la evaluación debe ser más un diálogo y toma de decisiones tanto mutuas como colectivas, por tanto, es un proceso libre. En el texto se manifiesta que la autoevaluación, coevaluación, evaluaciones y calificaciones, sujetos a mediaciones son técnicas que juegan un papel fundamental.

Los fundamentos de este tipo de evaluación, están basados en la búsqueda de coherencia entre la práctica docente y los planteamientos epistemológicos pedagógicos en que se basa la teoría y práctica educativa. Adquiere mayor importancia para el PCP en la medida que allí desarrollan una serie de instrumentos y sistemas de evaluación en la Enseñanza de la Educación Física, pensada para este campo de la educación, basados en la Evaluación Compartida profesor-alumno.

En vista que la intención no está centrada en reducir la práctica al entrenamiento de la Condición Física y la ejecución de determinadas habilidades motrices, o el entrenamiento de cuerpos, se propone un modelo evaluativo que trata de dar cuenta de un proceso que permite educar personas, es decir, permite hacer visible lo que se aprende en tanto contenidos impartidos sobre lo que se es.

Con el fin de trascender los modelos tradicionales de evaluación, que en muchos casos no se superan por falta de formación o desconocimiento de recursos para llevarlos a

cabo uno nuevo, se pretende trabajar sobre los postulados basados en las cinco dinámicas de evaluación desarrolladas por los autores, las cuales son:

a) **El cuaderno del profesor:** Se trata de llevar un diario o cuaderno donde se recoge información sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje que van teniendo lugar día a día. En ellos el profesor lleva un registro que le permite moverse en dos vertientes; aquellos estructurados que sirven como insumo para elaborar las Fichas de autoevaluación y los poco estructurados donde apuntan anécdotas, reflexiones sobre la práctica, vivencias, diarios o lo que consideren relevante.

b) **Las fichas-sesión:** Instrumento que cobra importancia al diseñar y utilizar apartados para la observación, el análisis, la reflexión sobre lo acontecido y la toma de decisiones en las fichas que se utilizan para planificar las sesiones, de modo que se generen ciclos de reflexión-acción sobre los procesos educativos cotidianos que se llevan a cabo.

c) **Producciones del alumno, la carpeta y el cuaderno del alumno.** En este insumo están los documentos o producciones específicas que realizan los alumnos (de forma individual y colectiva) a lo largo del proceso. Cuando realizan los diferentes documentos se toma como herramienta en la acumulación y la revisión final del proceso, la carpeta. En ella se facilita la realización de procesos de reflexión sobre el aprendizaje, porque da cuenta de una selección de evidencias y materiales.

Por último, se hace uso de un cuaderno para el alumno, entendido como instrumento de aprendizaje y diálogo profesor-alumno, que además sirve también para hacer una evaluación formativa e integrada siendo cuidadoso de que no se utilice el cuaderno para realizar una evaluación fundamentalmente sumativa, con la intención casi exclusiva de calificar.

d) Fichas y hojas para los alumnos: Estas son fichas de seguimiento individual y hojas de observación grupal que le permiten al proyecto realizar la evaluación del alumno, del proceso y del mismo profesor. De igual forma, permiten recoger información sobre los procesos de aprendizaje del alumno de forma sistemática y continua.

Auto informes, fichas y/o cuestionarios de autoevaluación: Con estos instrumentos se busca facilitar la participación del alumno, sujeto, en los procesos de evaluación con la intención de mejorar su aprendizaje, así como su responsabilidad y autonomía.

e) Dinámicas y ciclos de investigación y/o evaluación. En este apartado entran las dinámicas de trabajo colaborativas y grupales dirigidas a la mejora de la propia práctica del profesorado participante, en torno a un tema, o a un problema de la práctica. Habitualmente se siguen dinámicas de Investigación-Acción o Investigación Colaborativa. Para llevar a cabo estos procesos suelen utilizarse diferentes instrumentos y técnicas de obtención de datos, como: Observación externa, Narraciones, Descripciones, Grabaciones audio y/o vídeo, Fotografías, Observación sistemática, Informes, entre otras.

Con base en los anteriores instrumentos se pretende abordar la evaluación que, para fines pedagógicos del proyecto, este centrada en la importancia del proceso más que en el resultado, con la intencionalidad fija en que sea el alumno el responsable de su propio aprendizaje y utilice la evaluación como un medio que le permita alcanzar los conocimientos propuestos.

Rol del estudiante

Es el principal responsable y protagonista del proceso, trabaja como agentes activos en la constante mejora de sus capacidades tanto físicos como cognitivas y emocionales. Parte de sus conocimientos para transformar la realidad y es él quien debe “construir” su aprendizaje.

Rol del profesor

El reto que debe asumir el docente para este proyecto teniendo como premisa la educación rural desde la escuela nueva, en concordancia con los criterios de la perspectiva educativa, modelo didáctico y sistema evaluativo: ser el agente motivador de un aprendizaje significativo que tenga presente el constante cambio en el que se encuentra la sociedad de tal forma que responda a las circunstancias de la vida diaria y al desarrollo de conocimiento.

Si bien la formación profesional del docente no estuvo enmarcada dentro de la educación rural, este debe esforzarse por trabajar en beneficio de las poblaciones rurales, estudiar y transformar su quehacer al contexto.

Parafraseando a Coll, C. (1993), lo fundamental está en lo que el alumno ya conoce, así que sólo se debe saber cuáles son esos conocimientos para enseñar en consecuencia a ellos; por tanto, es labor del docente, guiar el aprendizaje, averiguar qué es lo que saben los estudiantes en función del tema que pretende tratar para así poder orientar la situación enseñanza- aprendizaje.

Ejecución Piloto

En este apartado se hará una breve descripción de la población a la que se abordara, las condiciones históricas y de contexto que caracterizan a esta población.

Micro contexto

La empresa del sector Floricultor Astral Flowers S.A.S está ubicada en la vereda Palmira del municipio de Suesca Cundinamarca a 40 minutos del casco urbano por vía sin pavimento. Esta fue fundada por el señor Alejandro Mora, se hacen exportaciones de Rosas en más de 12 variedades a Estados Unidos, Europa y Japón, en las que los puntos clave y de mayor actividad son en el mes de mayo y enero por la denominada “temporada alta” este es el tiempo donde la flor está en su punto más álgido.

Actualmente cuentan con 147 trabajadores que laboran en jornada única de 8 horas, inician labores a las 6:15 am, el almuerzo se maneja en 2 turnos de 30 minutos; 10:30 y 11:00 am. La hora de salida de lunes a jueves a las 3:00, el día viernes a las 2:30 pm y el sábado a la 1:30 pm.

Población.

La empresa del sector Floricultor Astral Flowers S.A.S está ubicada en la vereda Palmira del municipio de Suesca Cundinamarca a 40 minutos del casco urbano por vía sin

pavimento. Limita al Norte con el municipio de Sesquilé y el sector conocido como la playa, al oriente con Gachancipa, al occidente con Ubaté y al sur con Nemocón. Se encuentra rodeada por otras empresas del sector floricultor, además, los terrenos aledaños son utilizados para la explotación ganadera.

Aspectos educativos.

Misión

Nuestra misión es poder entregar flores de calidad, no solo a nivel nacional, sino a nivel internacional. Somos empresa vanguardia en calidad, e innovación, poniendo nuestros recursos al requerimiento de las necesidades del mercado, a nivel mundial.

Visión

Nuestra visión como Astral Flowers S.A.S, es poder marcar una pauta importante como empresa, y posicionar la marca en todo el mundo y ser reconocido entre las empresas de flores como una marca de calidad.

Objetivos SG – SST (sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo)

General

Proporcionar áreas de trabajo seguro para el desarrollo de las actividades por medio de la identificación y control de los riesgos existentes en los lugares de trabajo, con el fin de evitar accidentes de trabajo y enfermedad laboral.

Específicos

- Implementar actividades de tipo preventivo para evitar accidentes de trabajo y enfermedades laborales, que produzcan en los trabajadores, incapacidad, validez y/o muerte.
- Fortalecer los conocimientos de seguridad y salud en el trabajo, mediante la implementación de plan anual de capacitación.
- Implementar eficazmente las medidas de prevención y control de acuerdo a la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos.
- Realizar las evaluaciones medicas requeridas para el monitoreo de las condiciones de salud de los trabajadores.
- Cumplir la normalidad nacional vigente aplicable en materia de riesgos laborales.

Valores

Los valores que se inculcan principalmente son:

- La responsabilidad
- El buen trato (respeto)
- Trabajo en equipo

Planta física.

En la planta física, la empresa cuenta con un terreno de 15 hectáreas de las cuales 9.5 son para los 13 invernaderos y en las restantes están ubicadas la zona de casino (lugar donde toman los alimentos), pos cosecha (procesamiento de la rosa), cuartos fríos

(empaques y embarques de tabacos con la rosa) zona de oficinas (procesos administrativos)
baños y parqueadero.

Microdiseño

Tabla 3. Microdiseño

Universidad Pedagógica Nacional		UNIDAD DIDACTICA 1°	
Población:		Movimientos Naturales: Manifestación de mi habilidad motriz.	
Propósito: Recurrir a los movimientos naturales para afianzar las habilidades motrices, deconstruir prácticas inadecuadas y construir adecuadas formas de movimiento.			
Fecha:		Hora:	
Tema / Contenidos	Metodología	Recursos	Evaluación y Logros
Patrones Básicos de Movimiento y las Habilidades motrices.	Talleres Retro alimentación Actividades recreativas	Balones, aros, música, diapositivas, diario de campo, prueba diagnóstica, fichas de unidad didáctica, fichas de evaluación del alumno y el docente.	Evaluación Formativa. Mejoramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Evaluación Compartida. Dialogo, toma de decisiones mutuas y colectivas.

Universidad pedagógica nacional		UNIDAD DIDACTICA 2°	
Población:		Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud	
Propósito: Acoger las capacidades físicas como medio para minimizar las Conductas sedentarias.			
Fecha:		Hora:	
Tema / Contenidos	Metodología	Recursos	Evaluación y Logros
Desarrollo de las capacidades física Entrenamiento funcional Rendimiento cardio – respiratorio.	Talleres Retro alimentación Actividades recreativas	Balones, aros, música, diapositivas, diario de campo, prueba diagnóstica, fichas de unidad didáctica, fichas de evaluación del alumno y el docente.	Evaluación Formativa. Mejoramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Evaluación Compartida. Dialogo, toma de decisiones mutuas y colectivas.
Universidad pedagógica nacional		UNIDAD DIDACTICA 3°	
Población:		Construyendo oportunidades de aprender me relaciono mejor.	
Propósito: Llevar a la práctica actividades recreativas que motives la participación activa y fortalezca las relaciones interpersonales			
Fecha:		Hora:	
Tema / Contenidos	Metodología	Recursos	Evaluación y Logros

Actividades tradicionales	Talleres Retro alimentación Actividades recreativas	Balones, aros, música, diapositivas, diario de campo, prueba diagnóstica, fichas de unidad didáctica, fichas de evaluación del alumno y el docente.	Evaluación Formativa. Mejoramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Evaluación Compartida. Dialogo, toma de decisiones mutuas y colectivas.
---------------------------	---	---	---

Cronograma.

Tabla 4. Cronograma General

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Programa Licenciatura en Educación Física Proyecto Curricular Particular “ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACION RURAL: PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA”			
FECHA	SESION	OBJETIVO DE LA SESION	UNIDAD	OBJETIVO DE LA UNIDAD
23 – 03 – 18	1	Aplicar la prueba diagnóstica para obtener el resultado acerca del estado físico de la población		
26 – 03 – 18	2	Observar el desempeño de los participantes en la manipulación del objeto específico en diferentes	Movimientos	Recurrir a los movimientos naturales para

		situaciones dentro de su contexto.	Naturales: Manifestación de mi habilidad motriz	afianzar las habilidades motrices, deconstruir prácticas inadecuadas y construir adecuadas formas de movimiento.
09 – 04 – 18	6	Mediante algunos ejercicios identificar las habilidades de la población como saltar correr caminar atrapar y lanzar con objeto		
18 – 04 – 18	8	Potencializar los movimientos naturales en superficies inestables.		
04 – 04 – 18	5	Realizar un taller de lesiones musculares para prevenir lesiones específicamente las laborales		
28 – 03 – 18	3	Potenciar las capacidades de las personas por medio de actividades físicas y el entrenamiento funcional.	Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud	Acoger las capacidades físicas como medio para minimizar las conductas sedentarios.
02 – 04 – 18	4	Potenciar las capacidades físicas, fuerza utilizando mi peso corporal.		
25 – 04 – 18	10	Mediante una clase de rumba incrementar el rendimiento cardio respiratorio de las personas		
17 – 04 – 18	7	Por medio de actividades recreativas integraremos a las personas de las diferentes labores de la empresa.	Construyendo oportunidades de aprender me relaciono mejor.	Llevar a la práctica actividades recreativas que motive la participación activa y fortalezca las relaciones interpersonales
24 – 04 – 18	9	Por medio de juegos conocidos y rondas busco relacionarme mejor.		

Plan de clase o sesiones.

Tabla 5. Formato Sesión

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Programa Licenciatura en Educación Física Proyecto Curricular Particular</p> <p>“ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACION RURAL: PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA”</p>		
<p>Población:</p>	<p>Movimientos Naturales: Manifestación de mi habilidad motriz</p>		
<p>Objetivo: Aplicar la prueba diagnóstica para obtener el resultado acerca del estado físico de la población</p>			
<p>Fecha: 23 – 03 - 18 Hora: 02: 30</p>		<p>Tema: NP</p>	
<p>FASES</p>	<p>INICIAL</p>	<p>CENTRAL</p>	<p>FINAL</p>
<p>ACTIVIDAD</p>	<p>1. APLICAR LA ENCUESTA DIAGNOSTICA</p>		
<p>METODOLOGIA</p>			
<p>MATERIALES</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Análisis De La Experiencia

En este punto el PCP ha alcanzado su momento máximo, después de plantear una propuesta y ejecutar el plan se da paso a la sistematización de los resultados, se hace un análisis de todas aquellas experiencias producto del trabajo realizado. Para tal efecto se tienen en cuenta las siguientes categorías de análisis:

Aprendizajes como docente

La gran responsabilidad que acarrea ser docente en cualquier área del saber es una premisa con la que se inicia una carrera, la Universidad Pedagógica Nacional referente histórico ha formado docentes de calidad por años, fue y será un gran reto donde quiera que se vaya, dejar su nombre en alto al llevar a cabo el Proyecto Curricular Particular con el sello de esta institución. Significó tener credibilidad y dejar no sólo buena impresión sino una excelente imagen en la población, constituyéndose así en objetivos personales permanentes en el proceso, saber y poder sentir que así fue, sin lugar a duda, representa un logro importante en la misión que se emprendió con éste.

De gran valor resultan los aprendizajes significativos y experiencias que marcan el presente y aportan para el futuro ejercicio docente; estos son precisamente el resultado de este proyecto al compartir con la población y entender de cerca situaciones de su cotidianidad, su condición, oportunidades, habilidades, posibilidades, problemáticas, entre otras.

En realidad, resulta bastante gratificante poder evidenciar que la educación física se pudo llevar a un ámbito diferente al de la escuela, a un contexto informal porque esos también educan; aportar a un cambio en la vida de otras personas y permear su entorno; fue un proceso recíproco donde tanto “profesoras como estudiantes” se retroalimentaron y la afectación en sus vidas fue notoria.

Es un camino largo por recorrer, este PCP es un proyecto de vida al que se decidió apostar y que se espera trascienda de mejor manera porque el esfuerzo que requirió, los años dispuestos en la construcción y fundamentación de conocimiento, luego concretarlo por medio de la labor docente en la intervención pedagógica a esta población. Uno de los logros más importantes fue poder entender a cada persona como única, a cada ser humano como un mundo diferente que responde a necesidades tal vez diferentes hasta cierto punto, pero desde su particularidad aporta a una sociedad, de gran motivación es contribuir a esa construcción desde el papel de maestro en la formación y desarrollo de seres humanos.

Incidencias en el contexto y en las personas

Suesca es un municipio afectado con las problemáticas similares al del resto del país, entre ellas que no se toma en serio el cuidado del cuerpo y la preocupación por sí mismo en ámbitos como el emocional, afectivo, cognitivo y social-cultural, por lo que no es difícil asumir esas mismas prácticas en el contexto laboral, refiriendo específicamente a la empresa floricultora.

A partir de los resultados obtenidos en la encuesta final aplicada a los trabajadores, las entrevistas realizadas y la información recopilada en los diarios de campo además de las percepciones subjetivas en las sesiones, la incidencia en el contexto se advierte que el objetivo general del proyecto se materializa, es decir, se puede decir que se logra a grandes

rasgos orientar a las personas del sector rural en sus prácticas corporales cotidianas por medio de la actividad física, -según estas mismas personas lo manifiestan- desde allí se está contribuyendo en la mejora de su calidad de vida. La incidencia que se considera tuvo mayor relevancia es haber generado la inquietud, haber movido alguna fibra para movilizarse por un sendero de cambio y no solo personal sino colectivo, puesto que las acciones de cada persona afectan de cierta manera, a sus semejantes a quienes le rodean; dejar allá en el contexto más que una duda, curiosidad por las múltiples formas en que en la vida si se puede estar mejor y está en manos de cada quien lograrlo.

Pero ¿cómo saben estas personas que por medio del diseño metodológico y la ejecución se incidió verdaderamente en su cotidianidad? La respuesta a esta pregunta se refleja en los cambios a nivel postural, emocional y sobre todo actitudinal frente a las prácticas que tenían anteriormente; la comprensión de los cambios físicos y psicológicos que les produce la activación frecuente de su cuerpo y la repercusión favorable que esta refleja en su salud.

Incidencias en el diseño

La propuesta metodológica del proyecto a pesar que obtuvo logros perceptibles además de significativos, tales como, la apropiación de conceptos clave que le permitieran ejecutar las actividades, información acorde con su contexto inmediato y útil para poner en práctica, general conciencia acerca de elementos como la importancia del cuerpo, la alimentación y el trabajo colectivo, son construcciones básicas que el participante debía conocer, o que Contreras, (1998) llamaría enseñanzas mínimas para desenvolverse en contexto. A pesar de lo anterior, la ejecución piloto evidencio algunas falencias que vale la pena mencionar; entre ellas, en primer lugar, la premura del tiempo en la ejecución de las

actividades planteadas y fue una situación que se presentó en cada una de las sesiones porque no todos los participantes llegaban a tiempo o se presentaba la disposición para el desarrollo de las prácticas. En segundo lugar, hubo actividades que no fueron del total agrado de varios participantes como las charlas o talleres a pesar que la intención fue hacerlos dinámicos y con ejemplos cotidianos, tal vez esto ocurrió por el agotamiento producto de la extenuante jornada laboral. En tercer lugar, el camino metodológico escogido a partir del estilo de enseñanza en algunas sesiones no logro el impacto que se esperaba porque los participantes no seguían la ficha del alumno donde se especificaban las tareas a realizar, además la indicación brindada por las docentes en ocasiones no era precisa y/o entendible. Por último, la disposición de los administrativos en cuanto al desarrollo del proyecto, en varias ocasiones algunos supervisores (personas a cargo de un área específica de la empresa) se mostraron reacios a enviar el personal para la práctica, su descontento fue notorio cuando se caminaba sobre la 5 sesión. A mitad del proceso sintieron amenazada la productividad y expresaron su inconformidad a pesar que los trabajadores manifiestan cumplir con las labores establecidas.

Recomendaciones

- ❖ En primer lugar, no contamos con el tiempo suficiente para realizar una práctica completa, las personas por encontrarse en el trabajo descuidaban mucho la hora de llegada por tal razón no se realizaba la ejecución en su totalidad.
- ❖ En segundo lugar, el espacio del que disponía la empresa para la ejecución no era el adecuado porque hubiera podido presentarse accidentes, afortunadamente nunca ocurrieron puesto que trataron de minimizarse los riesgos.

- ❖ En tercer lugar, la mayoría de las personas realizaban las prácticas en botas lo cual no les permitía desarrollar los ejercicios con comodidad.

REFERENCIAS

- Ballara, M. et al. (2010) “Aporte de ingreso económico las mujeres rurales a sus hogares” Censos Nacionales de Población y en las Encuestas de Hogares, se considera Jefe o Jefa de Hogar a “la persona reconocida como tal por los demás miembros del hogar” Chile, Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).
- Cassasus, J. (2003). La escuela y la desigualdad, Santiago: lom. (p. 38).
- Colbert, V. (1999). Mejorando el acceso y la calidad de la educación para el sector rural pobre. El caso de la Escuela Nueva en Colombia. Revista Iberoamericana de Educación (20), 107-135.
- Código Sustantivo del Trabajo. 1990.
- Constitución Política de Nacional
- Devís, J. et al. (2000). Actividad física, deporte y salud. Ed. INDE. Barcelona.
- Grasso. (2008). La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica"
- Guimaraes, T. (2002). El entrenamiento Deportivo, Capacidades Físicas. Editorial Asociación de editoriales Universitarias de América Latina. San José. Costa Rica. P. 61 -69.
- Indagaciones y consultas registradas en diarios de campo.

Ley General de Educación 115 de 1994.

MEN. 2001. Más campo para la educación rural. ALTABLERO No. 2 marzo 2001.

Mosquera, L. (s.f.) Tendencias de la educación física. Documento sin publicar.

Mosston, M. et al. (1986). La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona, España. Editorial Hispano Europea.

Organización Mundial de la Salud

Palacios, L. (1998) Educación Física en la Escuela Rural. Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional.

Perfetti, M. (2003). Estudio sobre la educación rural en Colombia. Recuperado el 6 de abril de 2016, de Red Latinoamericana de Educación Rural: red-ler.org/estudio_educacion_poblacion_rural_colombia.pdf

Pineda, M. (2009) Propuesta Pedagógica: Una mirada desde y hacia la mujer futbolista en busca de la autorrealización personal. Colombia, Bogotá D.C. Universidad Pedagógica Nacional. Junio.

Restrepo, S. et al (2012) Colombia territorio rural: apuesta por una política educativa para el campo. 2015 viceministerio de educación preescolar, básica y media ministerio de agricultura y desarrollo rural. proyecto de ley de tierras y desarrollo rural artículo 4. año 2012

Ros, J. (2007). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. Murcia (Comunidad Autónoma). Consejería de Sanidad.

Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Ed. Biblioteca Nueva: Madrid.

Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Ed. Wanceulen Sevilla.

Vélez, P. ¿Por qué realizar actividad física? Documento sin publicar

Zagalaz S. et al. (2011). Corrientes y tendencias de la educación física. España, Publicaciones INDE

ANEXOS

Plan clase o sesión

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Programa Licenciatura en Educación Física Proyecto Curricular Particular</p>		
 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>“ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA EDUCACION RURAL: PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA” Programa Licenciatura en Educación Física Proyecto Curricular Particular</p>		
<p>Población: Adulto entre los 19 y 50 años</p>		<p>Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud</p>	
<p>Objetivo: potenciar las capacidades físicas, velocidad a cíclica de las personas por medio de actividades físicas y el entrenamiento funcional.</p>			
<p>entre los 19 y 50 años</p>		<p>Objetivo: Observar el desempeño de los participantes en la manipulación del objeto específico en diferentes situaciones dentro de su contexto.</p>	
<p>Fecha: 26 – 03 - 18</p>	<p>Horas: 02:30 pm</p>	<p>Esta actividad se dividirá en tres partes la primera parte los integrantes tendrán que hacerse por parejas y tendrán dos conos como referencia al sonido del silbato. Les indicaremos a los(as) participantes que con su mano hábil y no hábil lance la pelota tendrán 10 oportunidades para lanzarse en la dirección mayor cantidad de veces que no caerá en la pelota en las solamente tendrán que utilizar la mano correspondiente dicha por la docente, ellas realizarán los lanzamientos con variaciones primera caminarán y luego se desplazarán en recipientes muy leves.</p>	
<p>Tema: Patrones Básicos de Movimiento y las Habilidades motrices.</p>	<p>Se realizará en los congelados con diferentes variaciones primero lo realizarán caminando, luego trotando y finalmente corriendo la última de estas personas que quede congelada inicia congelando a las demás con la nueva variante.</p>	<p>INICIAL</p>	<p>FINAL</p>
<p>FASES</p>	<p>Se realizará en los congelados con diferentes variaciones primero lo realizarán caminando, luego trotando y finalmente corriendo la última de estas personas que quede congelada inicia congelando a las demás con la nueva variante.</p>	<p>La segunda parte cada persona tendrá un plato de ejercicios para el plano de la y de desplazamientos en forma lateral lesiones en los brazos y piernas. Y por último se organizará una pista física donde las participantes tendrán que pasarla por el menos tiempo posible se se colocaran unos balones para que ellas salten sobre ellos y se colocaran una serie de conos de diferente manera</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>ACTIVIDAD</p>	<p>Se realizará en los congelados con diferentes variaciones primero lo realizarán caminando, luego trotando y finalmente corriendo la última de estas personas que quede congelada inicia congelando a las demás con la nueva variante.</p>	<p>La segunda parte cada persona tendrá un plato de ejercicios para el plano de la y de desplazamientos en forma lateral lesiones en los brazos y piernas. Y por último se organizará una pista física donde las participantes tendrán que pasarla por el menos tiempo posible se se colocaran unos balones para que ellas salten sobre ellos y se colocaran una serie de conos de diferente manera</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>ACTIVIDAD</p>	<p>Se realizará en los congelados con diferentes variaciones primero lo realizarán caminando, luego trotando y finalmente corriendo la última de estas personas que quede congelada inicia congelando a las demás con la nueva variante.</p>	<p>La segunda parte cada persona tendrá un plato de ejercicios para el plano de la y de desplazamientos en forma lateral lesiones en los brazos y piernas. Y por último se organizará una pista física donde las participantes tendrán que pasarla por el menos tiempo posible se se colocaran unos balones para que ellas salten sobre ellos y se colocaran una serie de conos de diferente manera</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>METODOLOGIA</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>
<p>MATERIALES</p>	<p>Enseñanza</p>	<p>desplazarán en recipientes muy leves.</p>	<p>Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una estiración con los(as) participantes al bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Platillos 			
<p>MATEMÁTICAS</p>  <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Universidad Pedagógica Nacional • Facultad de Educación Física • Programa Licenciatura en Educación Física • Proyecto Curricular Particular 		
		<p>“ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACION RURAL: PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA”</p>		

Población: Adulto entre los 19 y 50 años

Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud

Objetivo: Potenciar las capacidades físicas, fuerza utilizando mi peso corporal.

Fecha: 02 - 04 - 18 Hora: 02:30pm		Universidad Pedagógica Nacional Entrenamiento funcional- Rendimiento cardio - respiratorio Programa Licenciatura en Educación Física		
		INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	Para el calentamiento realizaremos un tubo moderado de un platillo a un platillo	Proyecto Curricular Particular Se realizarán una serie de ejercicios por individuo manejando solamente especificiones.	“ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN RURAL: PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA”	
METODOLOGIA			<ul style="list-style-type: none"> • Tijera (se realizará un salto mínimo coordinando que al momento de abrir las piernas los brazos también se abren en el aire) • Ejercicio de pierna (se flexiona una de las piernas mientras la otra pierna va hacia atrás apoyando la rodilla en el piso) • Equilibrio (se apoyarán solamente en un pie y mantendrán el equilibrio mientras tanto la otra pierna esta flexionada sin apoyar el piso) • Esquipin (estará ubicada una escalera en el piso donde los (as) participantes tendrán que hacer esquipin pasando por cada uno de los escalones) 	Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Platillos 		<ul style="list-style-type: none"> • Escalera 	

Población: Adulto entre los 19 y 50 años	Movimientos Naturales: Manifestación de mi habilidad motriz <small>Facultad de Educación Física</small>			
Objetivo:  un taller de lesiones musculares para prevenir lesiones en la es (manquillo rotador) y túnel de Carpio.				
PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA 04 - 18 Hora: 02:00	TEMAS Lesiones musculares	FASES INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizó una charla acerca de lesiones musculares donde tomamos las lesiones que se pueden producir en el trabajo específicamente la de la rodilla la espalda, el manquillo rotador y el túnel del Carpio. 2. Primero haremos una aclaración de lo que es lesión muscular donde definiremos que es un problema o falla en los músculos que afectan la salud de las personas y genera dolor de forma leve como las pequeñas molestias o graves como las lesiones irreversibles e incapacitante. 3. Las causas que producen las lesiones tales como: las tareas repetitivas, la sobrecarga de los músculos por el exceso de esfuerzo y la falta de conocimiento sobre la correcta ejecución de los movimientos. 4. Trataremos las lesiones musculares frecuentes dichas son: lesión de la espalda, lesión de rodilla, lesión del cuello, lesión de hombro y síndrome de túnel carpiano. 5. Finalmente veremos unos videos de cómo prevenir estas lesiones como se evidencian y que movimientos podemos mejorar para no tenerlas. 6. Escucharemos la opinión de los y las integrantes de la charla y que les queda de ella. 			
METODOLOGIA				
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Video been 			



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Adulto
50 años

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física

Programa Licenciatura en Educación Física

Movimientos Naturales: Manifestación de

“ACTIVIDAD FÍSICA EN LA



Objetivo: mediante algunos ejercicios identificar las habilidades de la población como saltar correr caminar atrapar y lanzar con objeto

Fecha: 09 - 04 - 18

Hora: 02:30 pm

Tema: Patrones Básicos de Movimiento y las Habilidades motrices.

FASES	INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	Se realizará un poco de movilidad articular para calentar nuestros músculos y prevenir lesiones, posteriormente se ejecutará un ejercicio de caminar por el espacio en diferentes direcciones como lo indique la profesora irán cambiando de ritmo caminarán un poco más rápido hasta que terminen corriendo.	Se plasmarán una serie de ejercicios por parejas primero lo realiza uno de los participantes y mientras tanto el otro lo observa. <ul style="list-style-type: none"> • Se les dará una pelota de tenis las (os) participantes tendrán que lanzar la pelota que rebote en el piso y realizar un pase a su compañero este lo tendrá que coger con la mano no hábil. • Por las mimas parejas una de los(as) participantes tendrá que rebotar la pelota a la pared y tomarla con la mano hábil lanza con la no hábil atrapa con la hábil, mientras tanto la o el compañero observa como lo realiza su compañero y le ayuda a realizar el ejercicio efectivamente. • Se pondrá un circuito donde los y las participantes tendrán por tiempo que caminar haciendo zigzag, unos platillos para realizar trote de un extremo al otro con descanso entre platillos y finalmente un lazo para que ellas salten de diferentes maneras. De igual manera mientras uno de la pareja lo realiza el otro compañero lo observa y viceversa 	Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.
METODOLOGIA		<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza recíproca 	
MATERIALES		<ul style="list-style-type: none"> • Escalera • Pelotas • Conos 	



P

1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

lto entre los

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Programa Licenciatura en Educación Física

Construyendo oportunidades de a



Objetivo: Por medio de actividades recreativas integraremos a las personas de las diferentes labores de la empresa.

Fecha: 17 - 04 - 18

Hora: 02:30 pm

Tema: Actividades tradicionales

FASES	INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	se realizara movimiento articular y jugaremos agua de limones	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión se dividirá en varios juegos o actividades recreativas para las cuales necesitamos conos platillos y la actitud de las personas. • Colocaremos unos platillos por el espacio los y las participantes tendrán que hacerse en cada uno de ellos al momento de sonar una canción ellos se desplazaran por el espacio y terminada la canción volverán a su cono la persona que se quede sin cono tendrá que hacer una dinámica frente a sus compañeros. • Luego colocaremos unos conos en triangulo o en cuadrado y los y las participantes tendrán que hacerse por parejas y realizaran un juego de espejo hacia donde se dirija su compañero el tendrá que seguirlo al ritmo de un compás. 	Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.
METODOLOGIA		<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza reciproca 	
MATERIALES		<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Platillos • Música 	



Objetivo: Potencializar los movimientos naturales en superficies inestables.

Fecha: 18 – 04 - 18

Hora: 02:30 pm

Tema: Patrones Básicos de Movimiento y las Habilidades motrices.

FASES	INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	se realizara movimiento articular y posterior a esto se realizara un trote por un espacio delimitado	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará la sesión por diferentes lugares de la empresa caminaremos por el cultivo y allí observaremos su grado de inestabilidad ya que es un terreno donde se encuentra bastante tierra húmeda. Saliendo del cultivo caminaremos por un lugar abierto el cual les indicaremos a los y las participantes que tienen que caminar trotar y correr por el espacio este está constituido por césped, llegando a este espacio realizaremos algunos ejercicios de manipulación jugaremos a los congelados. 	Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.
METODOLOGIA		<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza reciproca 	
MATERIALES			

Población: Adulto entre los 19 y 50 años		Construyendo oportunidades de aprender me relaciono mejor.	
Objetivo: Por medio de juegos conocidos y rondas busco relacionarme mejor.			
Fecha: 24 - 04 - 18 Hora: 02:30 pm Tema: Actividades tradicionales			
FASES	INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	se realizara movimiento articular y nos desplazaremos por el espacio en diferentes direcciones adelante atrás lateralmente	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión se dividirá en varios juegos o actividades recreativas para las cuales necesitamos aros y música. • Iniciaremos la sesión con un juego llamado simón dice se les indicara a los y las participantes que ejercicio realizar mediante el juego. • Luego colocaremos unos aros en el piso ellos por medio de una canción o una ronda que ellos en conjunto se sepan caminaran por el espacio mientras tanto la profesora le indicara hacia qué lado debe dirigirse todos s la derecha todos a la izquierda. • Al terminar la sesión se les indicara a los y las participantes que realicen una coreografía con mínimo 5 pasos todos al mismo tiempo y en conjunto. 	Se realizará un estiramiento bastante exigido y se realizará una retroalimentación con los(as) participantes al respecto de la sesión.
METODOLOGIA		<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza reciproca 	
MATERIALES		<ul style="list-style-type: none"> • Música • Aros 	

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Programa Licenciatura en Educación Física Proyecto Curricular Particular</p> <p>“ACTIVIDAD FISICA EN LA EDUCACION RURAL: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA CALIDAD DE VIDA”</p>	
--	---	---

Población: Adulto entre los 19 y 50 años		Potenciando mis capacidades, una ayuda para mi salud	
Objetivo: Mediante una clase de rumba incrementar el rendimiento cardio de las respiratorio de las personas			
Fecha: 25 – 04 - 18 Hora: 02: 30 pm			
Tema: Desarrollo de las capacidades física, Entrenamiento funcional y Rendimiento cardio – respiratorio.			
FASES	INICIAL	CENTRAL	FINAL
ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará una clase de rumba para darle cierre a nuestras prácticas como ayuda a este proyecto el calentamiento y la parte central estarán indicadas por música y movimientos espontáneos bailes entre otras. 2. Al finalizar la sesión se recogerá algunos instrumentos que nos darán los participantes como aprendizajes de las prácticas y cerraremos con un estiramiento dirigido con música y nos despediremos. 		
METODOLOGIA			
MATERIALES			

B) ficha del alumno

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional de Educación Física</p> <p>Facultad Licenciatura en Educación Física</p> <p>Proyecto Curricular Particular</p> <p>“ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACION RURAL: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE CONTRIBUYA A LA CALIDAD DE VIDA”</p>	
<p>Nombre: _____</p> <p>Edad: _____</p> <p>Fecha: _____</p> <p>Tema: _____</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué me gusto de la sesión? 2. ¿Qué me gustaría cambiar del encuentro? 3. ¿Qué puedo rescatar de la sesión que me haya parecido importante o significativo? 		
<p>COMENTARIOS:</p>		

Ficha Diagnostica



ACTIVIDAD FISICA EN LA EDUCACIÓN RURAL: APUESTA PEDAGOGICA QUE CONTRIBUYA A LA CALIDAD DE VIDA

DATOS PERSONALES

EDAD: _____ **OCUPACIÓN:** _____

LUGAR: _____ **GENERO:** _____ **FE** _____
CHA: _____

ENCUESTA DIAGNOSTICA

A Continuación, se presentará una serie de preguntas que estarán divididas en varios ítems resaltados en negrilla. Para responder marque con una x al criterio que más se acerque a su respuesta.

PERSONAL	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	A VECES	C ASI NUNCA	NUNCA
1. ¿Consume alguna de estas sustancias? Cigarrillo – tabaco Bebidas alcohólicas Sustancias psicoactivas	<input type="checkbox"/>				
2. ¿Presenta o ha presentado dolor en el pecho que le impidan practicar Actividad física regularmente?	<input type="checkbox"/>				
3. ¿Ha consultado al médico y lo ha prescrito para realizar actividad física?	<input type="checkbox"/>				
4. ¿Su médico le ha recetado algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?	<input type="checkbox"/>				
5. ¿Practica actividad física? • Leve (caminar, limpieza de casa, cuidado de niños) • Moderada (caminar vigorosamente, montar cicla, llevar una carga) • Intensa (caminar con carga con pendiente hacia arriba, futbol, correr, ciclismo con pendiente o aerobics)	<input type="checkbox"/>				
6. ¿Le duele la espalda la cadera la rodilla otra _____	<input type="checkbox"/>				
7. ¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes?	<input type="checkbox"/>				
8. ¿Tiende a perder el conocimiento, el equilibrio, como resultado de mareos?	<input type="checkbox"/>				
9. ¿Su médico le ha diagnosticado una enfermedad cardiaca, recomendándole que solo haga	<input type="checkbox"/>				

actividad física por un personal sanitario?					
10. ¿frecuencia con la que realiza actividad física? <ul style="list-style-type: none"> • Una vez a la semana • Dos veces a la semana • Tres o más veces a la semana 	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>				
11. ¿Camina o usa bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?					
12. ¿De los siguientes ítems cuanto es su frecuencia? <ul style="list-style-type: none"> • Bailar • Gimnasio • Caminar • Nadar • Tenis • Bicicleta • Fútbol • trotar 	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. ¿Consumes agua diariamente?					
EN EL TRABAJO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	A VECES	N UNCA	CASI NUNCA
14. ¿Exige su trabajo una actividad física que implica la aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco?					
15. ¿Realiza 3 días actividades físicas en su trabajo?					
16. En uno de esos tres días en los que realiza actividad Física ¿Realiza más de 2 horas?					
17. ¿Realiza los ejercicios de pausas activas que le brinda la empresa?					
EN EL TIEMPO LIBRE	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	A VECES	N UNCA	CASI NUNCA
18. ¿Practica actividad Física en su tiempo libre?					
19. ¿Pasa más de 4 horas sentado o recostado en un día normal?					
20. ¿Se implementa actividad Física estructurada e intencionada en el sector rural?					

Folleto taller de lesiones musculares

LESIONES MUSCULARES:
LESIÓN DE LA ESPALDA, LESIÓN DE RODILLA, LESIÓN DEL CUELLO, LESIÓN DE HOMBRO Y SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO.



Jheraldin Borda,
 Jessica Roncancio,

¿QUE ES UNA LESION MUSCULAR?

Es un problema o falla en los músculos que afecta la salud de las personas y genera dolor de forma leve como las pequeñas molestias o graves como las lesiones irreversibles e incapacitantes.

El dolor es la consecuencia de una sobrecarga aguda que fatiga al cuerpo y puede ser síntoma del inicio de una enfermedad.

CAUSAS

- Las tareas repetitivas.
- La sobrecarga de los músculos por el exceso de esfuerzo.
- Trabajos excesivos que pueden causar trauma acumulativo o repetitivo.
- Los accidentes inesperados que pueden causar

LESIONES LABORALES MÁS COMUNES

➤ LESION DE ESPALDA:

Las lesiones en la espalda son la causa más común del dolor de espalda. Con frecuencia, las lesiones ocurren cuando usted usa los músculos de la espalda en actividades que no realiza muy a menudo, como levantar objetos pesados o trabajar en el jardín. Las lesiones menores también podrían ocurrir porque se tropezó, se cayó desde una distancia corta o giró la columna vertebral en exceso. Las lesiones en la espalda graves pueden ser el resultado de accidentes automovilísticos, caídas desde alturas significativas, golpes directos en la espalda o en la parte superior de la cabeza, una caída con mucha energía sobre las nalgas o una lesión penetrante, como una herida de arma blanca.

➤ LESIÓN DE RODILLA.

La articulación de la rodilla se compone de hueso, cartílago, ligamentos y líquidos. Los músculos y los tendones ayudan a que la rodilla se mueva en su articulación. Cuando alguna de estas estructuras se lastima o se enferma, surgen problemas. Los problemas en las rodillas pueden provocar dolor y dificultades para caminar.

Las lesiones en los ligamentos y tendones también causan problemas con la rodilla. Una lesión común se produce en el ligamento cruzado anterior (LCA, por sus siglas en inglés). Estas lesiones frecuentemente suelen ocurrir por un movimiento de torsión repentino. Las lesiones del LCA y otras son lesiones deportivas comunes.

➤ LESIÓN DE HOMBRO



La articulación del hombro se compone de tres huesos: la clavícula, el omóplato y el húmero. Sus hombros son las articulaciones más móviles de su cuerpo. También puede ser inestable debido a que la bola de la parte superior del brazo es más grande que la cavidad del hombro que la sujeta. Para permanecer en una posición estable o normal, el hombro debe estar anclado por músculos, tendones y ligamentos. Debido a que su hombro puede ser inestable, puede lesionarse fácilmente. Los problemas comunes incluyen:

- Torceduras y distensiones
- Dislocaciones
- Separaciones
- Tendinitis
- Bursitis
- Ruptura del manguito rotador
- Fracturas
- Artritis

➤ LESIÓN DE TUNEL DEL CARPIO

Es una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio mediano. Este es el nervio en la muñeca que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

Otros factores que pueden llevar al síndrome del túnel carpiano incluyen:

- Alcoholismo
- Fracturas de huesos y artritis de la muñeca
- Quiste o tumor que crece en la muñeca
- Infecciones
- Obesidad
- Líquidos adicionales que se acumulan en el cuerpo durante el embarazo o la menopausia
- Artritis reumatoide
- Enfermedades que causan depósitos anormales de proteína en el cuerpo (amiloidosis)

