

**EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA  
AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR**

**AUTORES**

**CESAR FELIPE BETANCOURT HERNANDEZ**

**cód. 2015220009**

**STONE CRISTOPHER SANTANA ALONSO**

**cód. 2015220065**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Bogotá, D.C.**

**Junio**

**2021**

**EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL  
AUTOCONOCIMIENTO Y FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA EN EL  
ADULTO MAYOR**

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

**César Felipe Betancourt Hernández**

**Stone Cristopher Santana Alonzo**

**Tutor: Juan Manuel Villanueva Godoy**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Bogotá, D.C.  
2021**

## **DEDICATORIA**

Quisiera dedicar este trabajo a mi familia y amigos, quienes me apoyaron y alentaron durante toda la carrera, que me animaron a seguir adelante con este proceso formativo. A ellos que me brindaron su apoyo en las diferentes dificultades que afronté durante este largo proceso, personas que no dejaron que me rindiera y que me motivaron a seguir mirando hacia adelante, a mantenerme de pie, todos esos pequeños actos de apoyo y sacrificios son los que me permiten entregar este documento final con el que doy la finalización de este paso en mi camino educativo, el cual me permitirá seguir avanzando y ayudando a conseguir mis metas. Me alegra el poder contar con su amistad y compañía que fueron fundamentales para mí en la consecución de este proceso.

César Felipe Betancourt Hernández

Quiero darle las gracias primero a mi madre por toda esa paciencia y apoyo que me brindó, a Juan Carlos por inculcarme la importancia de ser coherente con uno mismo y enseñar con ejemplo, y por último a todas aquellas personas que de alguna u otra forma me han ayudado y aconsejado durante este proceso.

Stone Cristopher Santana Alonso

## **AGRADECIMIENTOS**

Este trabajo es el resultado de los esfuerzos realizados por nosotros como equipo de trabajo en donde se enfrentaron distintas dificultades, las cuales pudimos superar gracias a las personas que nos rodearon, acompañaron y apoyaron durante todo este proceso, a todos ellos les estamos profundamente agradecidos por sus palabras de aliento y compañía. Acciones que nos ayudaron a continuar y a lograr dar por finalizada esta etapa de nuestra formación educativa, a nuestros padres, amigos y profesores. Por último, queremos dar las gracias a los integrantes del grupo del adulto mayor el club del clan, por permitirnos desarrollar nuestra propuesta y siempre tener una actitud positiva en la clase, factor fundamental para motivarnos a seguir a todos ustedes  
¡MUCHAS GRACIAS!

**EQUIPO PCP**

Quiero agradecer a mis padres y a mis hermanas, quienes en el transcurso de todo mi proceso formativo me acompañaron, me ayudaron y me apoyaron, gracias por ser el principal motor que me llevan a conseguir una de mis metas, por apoyarme en mis momentos difíciles y en mis arranques, los cuales han sido esenciales en mi búsqueda de ser una mejor persona.

A mis amigos Julián David, Johan Sebastián, Juan Sebastián, por todos aquellos momentos en los que pudimos compartir durante la carrera, los días de juegos, comidas, tertulias y chistes, que fueron siempre la mejor manera de pasar los ratos libres, también por ser una ayuda con sus lecturas y sugerencias durante la construcción de este documento. A mis maestros, los cuales me brindaron su conocimiento y me ayudaron en mi formación como docente a lo largo de mi carrera. Y por último a mi entrenador, el profe Jimmy el cual me brindó un escenario deportivo y formativo en el cual poder ocupar mi tiempo, donde aprendí a jugar uno de los deportes que más disfruto el tenis de mesa, ¡a todas estas personas por ser parte de mi proceso formativo les doy infinitas ¡GRACIAS!

César Felipe Betancourt Hernández

**TABLA DE CONTENIDO**

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTOS .....	ii
TABLA DE CONTENIDO.....	iv
LISTA DE FIGURAS.....	viii
LISTA DE TABALAS .....	ix
TABLA DE ANEXOS.....	x
LISTA DE SIGLAS .....	xii
CONSIDERACIONES CONCEPTUALES .....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	15
<b>CAPÍTULO I. 1. CONTEXTO: UNA MIRADA FRENTE A LA REALIDAD</b>	
<b>CORPORAL .....</b>	<b>16</b>
1.1. ESTADO DEL ARTE O ANTECEDENTES.....	16
1.1.1. Trabajos a nivel local .....	16
1.1.2. Trabajos a nivel nacional .....	18
1.1.3. Trabajos a nivel internacional.....	19
1.2. MARCO LEGAL.....	21
1.3. MACROCONTEXTO .....	23

1.4. POBLACIÓN.....	27
CAPÍTULO II: .....	29
2. COMPONENTES EDUCATIVOS.....	29
2.1. PERSPECTIVA HUMANÍSTICA .....	29
2.1.1. TEORIA DEL DESARROLLO HUMANO.....	29
2.1.2. IDEAL DE HOMBRE A FORMAR .....	30
2.2. PERSPECTIVA PEDAGÓGICA .....	32
2.2.1. MODELO PEDAGÓGICO .....	33
2.2.2. ESTILO DE ENSEÑANZA .....	36
2.2.3. TEORÍA DEL APRENDIZAJE .....	38
2.3. PERSPECTIVA DISCIPLINAR .....	39
2.3.1. TENDENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	39
CAPÍTULO III.....	46
3. DISEÑO DE LA IMPLEMENTACIÓN .....	46
3.1. JUSTIFICACIÓN .....	46
3.2. OBJETIVOS .....	49
3.2.1. OBJETIVO GENERAL.....	49
3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	49
3.3. DESCRIPCIÓN GENERAL.....	50

3.4. CURRÍCULO .....	50
3.5. MACROCURRÍCULO .....	52
3.6. ROL DOCENTE Y ROL DEL ESTUDIANTE .....	53
3.6.1. Rol docente: .....	53
3.6.2. Rol estudiante: .....	54
3.7. EVALUACIÓN .....	54
3.7.1. Evaluación diagnóstica .....	55
3.7.2. Evaluación formativa .....	55
3.7.3. Autoevaluación .....	56
3.7.4. Evaluación docente .....	56
3.7.5. Elementos de evaluación .....	58
CAPÍTULO IV .....	62
4. EJECUCIÓN PILOTO .....	62
4.1. MICROCONTEXTO .....	62
4.2. CRONOGRAMA .....	63
4.3. SESIONES DE CLASE .....	65
4.3.1. Calentamiento. ....	67
4.3.2. Gimnasia de mantenimiento .....	69
4.3.3. Baile recreativo. ....	70



4.3.4. Momentos de evaluación de la clase.....	70
CAPITULO V.....	71
5. REFLEXION DE LA EXPERIENCIA.....	71
5.1. APRENDIZAJES COMO DOCENTE.....	73
5.2. INCIDENCIAS EN EL CONTEXTO Y EN LAS PERSONAS.....	77
5.3. INCIDENCIAS EN EL DISEÑO.....	79
5.4. RECOMENDACIONES.....	82
BIBLIOGRAFÍA.....	85
ANEXOS.....	90

**LISTA DE FIGURAS**

FIGURA 1 CLASIFICACIÓN TRADICIONAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA .....	44
FIGURA 2 ELEMENTOS PROPIOS DE LA PROPUESTA EDUCATIVA.....	52
FIGURA 3 MACRO DISEÑO CURRICULAR .....	53
FIGURA 4 CUESTIONARIO .....	58
FIGURA 5 RUTINA DE PENSAMIENTO .....	59
FIGURA 6 FORMATO EVALUACIÓN DEL PCP .....	60
FIGURA 7 FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE.....	61
FIGURA 8 CRONOGRAMA DE SESIONES.....	65
FIGURA 9 FICHA DE PLAN CLASE .....	66

**LISTA DE TABALAS**

TABLA 1. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DOCENTE.....	77
TABLA 2 RESULTADOS FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PCP .....	79

**TABLA DE ANEXOS**

ANEXO A. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE .....	90
ANEXO B. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE .....	91
ANEXO C. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE .....	92
ANEXO D. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE .....	93
ANEXO E. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE.....	94
ANEXO F. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE.....	95
ANEXO G. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE .....	96
ANEXO H. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE .....	97
ANEXO I. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE.....	98
ANEXO J. FORMATO EVALUACIÓN DOCENTE.....	99
ANEXO K. FORMATO EVALUACIÓN PCP.....	100
ANEXO L. FORMATO EVALUACIÓN PCP .....	101
ANEXO M. FORMATO EVALUACIÓN PCP .....	102
ANEXO N. FORMATO EVALUACIÓN PCP.....	103
ANEXO O. FORMATO EVALUACIÓN PCP.....	104
ANEXO P. FORMATO EVALUACIÓN PCP .....	105
ANEXO Q. FORMATO EVALUACIÓN PCP.....	106
ANEXO R. FORMATO EVALUACIÓN PCP .....	107
ANEXO S. FORMATO EVALUACIÓN PCP .....	108
ANEXO T. CUESTIONARIO PAR- Q .....	109
ANEXO U. CUESTIONARIO PAR- Q.....	110
ANEXO V. CUESTIONARIO PAR- Q.....	111

ANEXO W. CUESTIONARIO PAR- Q .....	112
ANEXO X. CUESTIONARIO PAR- Q .....	113
ANEXO Y. RUTINA DE PENSAMIENTO .....	114
ANEXO Z. RUTINA DE PENSAMIENTO .....	115
ANEXO AA. RUTINA DE PENSAMIENTO .....	116
ANEXO BB. RUTINA DE PENSAMIENTO.....	117
ANEXO CC. RUTINA DE PENSAMIENTO.....	118
ANEXO DD. RUTINA DE PENSAMIENTO .....	119
ANEXO EE. SESIÓN DE CLASE #1 .....	120
ANEXO FF. SESIÓN DE CLASE #2 .....	121
ANEXO GG. SESIÓN DE CLASE #3.....	122
ANEXO HH. SESIÓN DE CLASE #4.....	123
ANEXO II. SESIÓN DE CLASE #5 .....	124
ANEXO JJ. SESIÓN DE CLASE #6 .....	125
ANEXO KK. SESIÓN DE CLASE #7.....	126
ANEXO LL. SESIÓN DE CLASE #8.....	127
ANEXO MM. SESIÓN DE CLASE #9 .....	128
ANEXO NN. SESIÓN DE CLASE #10.....	129
ANEXO OO. SESIÓN DE CLASE #11.....	130
ANEXO PP. SESIÓN DE CLASE #12 .....	131
ANEXO QQ. SESIÓN DE CLASE #13.....	132
ANEXO RR. SESIÓN DE CLASE #14 .....	133
ANEXO SS. SESIÓN DE CLASE #15 .....	134

**LISTA DE SIGLAS**

PCP	Proyecto Curricular Particular
OMS	Organización Mundial de la Salud
EF	Ejercicio Físico
ECNT	Enfermedades crónicas no transmisibles
MPI	Modelo Pedagógico Integrado
ABT	Aprendizaje Basado en la Tarea
MD	Mando Directo
APS	Atención Primaria de la Salud

## CONSIDERACIONES CONCEPTUALES

En este apartado mostraremos el cómo son abordados diferentes conceptos que aparecen continuamente en el contenido de este documento

**Ejercicio físico:** “todo movimiento físico que conduce al perfeccionamiento del sistema motor del hombre, junto con los sistemas de dirección y de alimentación relacionados con aquel.” (Fidelus & Kocjasz., 1989)

**Dependencia:** “La dependencia es un estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria.” (Comité de Ministros del Consejo de Europa, 1998)

**Autoconocimiento:** “proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características.” (Navarro, 2009)

**Corporalidad:** “le Boulch citado por días “La corporalidad es el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de su relación en el espacio y los objetos que nos rodean (Le Boulch, 1981) (Diaz, 2006).

**Conciencia corporal:** “es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.” (Quinto, 2018)

**Baile recreativo:** “la danza básica o baile recreativo, que no tiene muchas exigencias en las prácticas ni en sus fines, se desarrolla en contexto informal y con fines de esparcimiento y recreación.” (Bernardes, 2011)

**Imagen corporal:** “es la imagen que tenemos en nuestra mente del tamaño, contorno y la forma de nuestro cuerpo y los sentimientos que tenemos sobre estas características y partes que los componen.” (Slade, 1994).

**Autonomía motriz:** “es la capacidad, la aptitud, la habilidad y la concientización de hacer comprensión del cuerpo en un tiempo y un espacio determinado, además es la forma libre, espontánea, independiente, creativa y emancipada de responder a la sociedad a través del cuerpo, bajo criterios que expresan la personalidad misma del sujeto en sentido auténtico y genuino.” (Bernal, 2017, pág. 41)

**Escenario:** Posibilidades o perspectivas de un hecho o de una situación. (Real Academia Española, 2021)



## INTRODUCCIÓN

En este trabajo queremos mostrar los procesos que se realizaron para este proyecto, tanto construcción teórica de una propuesta educativa, también las experiencias obtenidas durante este proceso educativo el cual nos ayudó a seguir pensándose como maestros y en la forma que deseamos influir en la sociedad que habitamos.

En nuestros días el mundo se ha visto envuelto en una transformación total, en donde queda más claro que vivimos en tiempos líquidos, en que la noción de seguridad y estabilidad pierden vigencia, más aún en un país como Colombia, la cual está envuelta en diferentes problemas sociales como la crisis sanitaria generada por el Covid-19 y el estallido social que se acontece, esto de una u otra manera influye en la manera de vivir, en los hábitos y acciones que hacemos a diario, en que sin importar la edad nos atañe a todos, en especial lo que representa el adulto mayor, esta población está en un alto riesgo de vulnerabilidad y crecimiento constante.

Por esta razón nosotros como grupo nos enfocamos en el adulto mayor como población escogida, porque creemos que ellos nos brindan una oportunidad de aprendizaje tanto para ellos como para nosotros, la cual nos da una posibilidad de pensar la manera en que los podemos afectar positivamente, brindando una opción formativa para que puedan mejorar sus capacidades y con ellas el desarrollo integral de su vida cotidiana.

Este proyecto tiene como fin la potencialización de la autonomía, autoestima y resiliencia de estas personas a partir del ejercicio físico, pero no solo desde el ámbito de un programa de entrenamiento por el contrario como un proyecto de formación que conlleva en la búsqueda de reflexión de este mismo para la transformación del imaginario de adulto mayor y contribuir a su independencia para que tengan una vida más llevadera.

## CAPÍTULO I.

### 1. CONTEXTO: UNA MIRADA FRENTE A LA REALIDAD CORPORAL

#### 1.1. ESTADO DEL ARTE O ANTECEDENTES

En este apartado queremos mostrar diferentes iniciativas que se han llevado a cabo, las cuales tienen similitud a nuestra propuesta, evidenciando la necesidad de abarcar este tema, con el objetivo de buscar mejorar las condiciones de vida de las personas que se ven afectadas con estas problemáticas, no solo a la hora de hablar de salud, sino en todos los aspectos que posee ya sean sociales, laborales, e incluso emocionales, considerando también el sentirse a gusto con la vida que tienen, teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se da inicio a esta búsqueda, con el fin de resaltar la importancia de tener en consideración sobre estos asuntos a tratar en el adulto mayor.

##### *1.1.1. Trabajos a nivel local*

Nombre: Muévase contra el sedentarismo

Autor: Juan Fernando Bonilla Briceño; Lilia virginia García Sánchez

(García, y otros, 2007)

Resumen: Empieza comentando en los problemas que tiene la baja actividad física en las personas y en los altos índices de ECNT, en que se ve inmersos diferentes factores que influyen como el trabajo, tipos de entretenimiento, el transporte y demás. Por esta razón este equipo de trabajo promueve la actividad física de manera recreativa en que ven la necesidad de ver la salud más allá de parámetros como el terapéutico y patológico, volviéndolo un estilo de vida y así construir una perspectiva diferente en las personas, en que va más allá de un establecimiento o

un deporte en específico, para así a futuro dar las bases para una política pública en que se le dé la importancia que se merece a la actividad física.

Nombre: Análisis de experiencias en la promoción de la Actividad Física.

Autor: Beatriz Mena Bejarano

(Mena, 2006, págs. 42-56)

Resumen: Hace una revisión de fortalezas y debilidades en programas de Actividad Física que hay en la ciudad de Bogotá, resaltando que unos procesos si bien influyen de manera positiva a los ciudadanos, no es suficiente ya que varios de estos no trabajan en conjunto, haciendo que el participante no se apropie de los temas y no cambie significativamente sus hábitos de vida, explica los modelos de intervención que son individual, interpersonales y comunitaria. Se inclina a esta última porque es la que influye en todos los niveles o entornos del sujeto como la familia, comunidad, lugar de trabajo... enfatiza que la actividad física no se limita al deporte ni al ejercicio, sino que es un “medio que permite a través del cuerpo conseguir sustento, trasladarse, auto cuidarse, relajarse, comunicarse, explorar su cuerpo y conocer el mundo” (Mena, 2006)es así que contribuye a la salud física, mental y social.

Nombre: Promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el adulto mayor desde una perspectiva investigativa integradora.

Autor: Jon Fredy Ramírez Villada

(Ramires, 2013, págs. 109 - 122)

Resumen: Resalta que la población mundial del adulto mayor en un futuro será más grande que la población joven, en la cual tiene muchos inconvenientes para un óptimo buen vivir ya que la sociedad actual ha mermado el movimiento y a causa de eso muchas muertes son asociadas con el sedentarismo, en esas circunstancias se debe promover su independencia funcional pero las investigaciones hechas no son suficientes, no a manera de cantidad, pero sí desde la perspectiva clínica, se debe cambiar a un paradigma más humanizante, invita a que se investigue de una manera holística, el contexto cultural, familiar y medio ambiente, profundiza en cómo estos factores repercuten sobre el envejecimiento. Concluyendo que la promoción de la salud no solo debe ser movimiento por el contrario movimiento con intencionalidad es decir motricidad.

### ***1.1.2. Trabajos a nivel nacional***

Nombre: Actividad física: un escenario de integración y participación para el adulto mayor.

Autor: Ana Milena Arroyo, Johanna Marcela Cardona Moreno y Andrea Carolina Rodríguez Menjura

(Arroyo, Cardona, & Rodriguez, 2017)

Resumen: Resalta las consecuencias de la vejez en el cual la persona pierde independencia, pero a través de la actividad física se puede sofocar esta dificultad ya que sirve de prevención, mantenimiento y rehabilitación, pero sumando el factor de integración para así tener una calidad de vida plena. La investigación se hizo en el municipio de Fusagasugá en el hogar para ancianos San José de Samarita, el paradigma de investigación fue el histórico-hermenéutico en el que la técnica de recolección de información fue ficha de observación y entrevista. Se

evidencio que la población se dividía en dos: los que tenían dificultades severas y moderadas, como el objetivo principal es la recuperación de la autonomía se trabajó de igual manera la actividad física para los dos. Concluye que para hacer un cambio significativo al adulto mayor se debe no solo abarcar lo físico, también lo emocional y social aclarando que exigiéndoles dentro de sus capacidades.

### ***1.1.3. Trabajos a nivel internacional.***

Nombre: Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud.

Análisis de la situación en España.

Autor: Gonzalo Ambroa de Frutos.

(Ambroa de frutos , 2016, págs. 33 - 44)

Resumen: Hace una descripción de cómo la inactividad física influye de mala manera a la población causando enfermedades de diferentes índoles, en el que nombra algunos factores como disminución de movimientos en el ámbito laboral, hábitos de ocio pasivos y los medios de transporte; en el cual la población que tienen más riesgo son jóvenes, mujeres y adulto mayor. Da unas pautas de qué actividades podrían hacer para contrarrestar el sedentarismo como por ejemplo actividades ocupacionales, deporte, tareas domésticas o gimnasia de mantenimiento en el que su objetivo es promover el desarrollo de habilidades para incorporar en la vida activa a las actividades cotidianas para así propiciar bienestar tanto físico como psicológico.

Nombre: La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad.  
Una aplicación específica de expresión de la corporalidad.

Autor: Gloria Sauch, Marta Castañer.

(Sauch & Castañer, 2013, págs. 113- 116)

Resumen: Este trabajo se enfoca en comparar la proyección corporal en la población adulto mayor y adulto joven en la que explica que es diferente la construcción de la corporalidad entre ambas, profundiza sobre este concepto en el que es una construcción individual y colectiva en el que se divide en tres introyectiva como autoconocimiento del sujeto, extensiva reconocimiento del entorno y proyectiva que se refiere a la expresión de símbolos a través del cuerpo, indaga de qué manera la retro génesis motriz afecta en la corporalidad y concluye que la imagen corporal es construcción continua que va desde la niñez hasta la vejez.

Nombre: Cuerpos envejecidos en corporalidades Rarámuri. Entre la cotidianidad y la exclusión social de un grupo étnico del norte de México.

Autor: Laura Vásquez Vega.

(Vásquez, 2020, págs. 116 - 129)

Resumen: El escrito hace una descripción de la comunidad Rarámuri en el que expone sus diferentes costumbres y cosmovisión, se enfoca en las condiciones en el que viven la población adulto mayor y como se constituye su corporalidad desde una mirada interdisciplinar en el que relaciona recodificaciones, resignificaciones, saberes y creencias, como esa construcción cultural influido por lo social, político y económico conforma la manera de ver la vejez, salud y enfermedad. Menciona en cómo la exclusión propicia el bajo bienestar en la

persona, finaliza al decir que no hay que hacer una intervención sólo al cuerpo sino tener en consideración su subjetividad, para hacer un avance importante en definitiva hay considerar toda su corporalidad.

## **1.2.MARCO LEGAL**

Consideramos que para el desenvolvimiento del proyecto es pertinente resaltar las posturas políticas que se han tomado frente a este tipo de iniciativas, dado que si bien el deporte y las actividades lúdicas, dentro del desarrollo social del país se muestran diversas propuestas que impulsan a el desarrollo de programas, en los cuales tienen como finalidad impulsar la actividad física en la gente, se ha tenido en cuenta que es un factor importante a tener para el desarrollo integral de las personas, de ahí se ha decidido resaltar estas leyes de la constitución política colombiana que son importantes para algunos aspectos que se ven relacionados o involucrados en el PCP.

**LEY 115: ARTICULO 1o.** Objeto de la ley. “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.” (Congreso de la República de Colombia, Constitución Política, 1994). Se resalta la importancia de la educación en todas las etapas de la vida de las personas, reconociendo que sin importar ningún factor de las personas sea a nivel social, económico, edad, entre otras, deben todas las personas poder acceder a mecanismos de educación en los distintos ámbitos, de manera que les permita desarrollarse como seres integrales, sin ninguna limitación o distinción.

**LEY 115: ARTICULO 5o. FINES DE LA EDUCACIÓN.** “De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes

finas: 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, y [...]” (punto 12 ) (Congreso de la República de Colombia, Constitución Política, 1994). Teniendo en cuenta este apartado se resalta la constitución política de Colombia es importante para nosotros el incluirlo debido que el proyecto se relaciona con la promoción de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre a través de la educación física.

**Ley 1251: ARTÍCULO 1o. OBJETO.** “La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez.” (Congreso de la República de Colombia, Constitución política de Colombia , 2008). Esta ley lo que hace es resaltar la importancia que tiene el adulto mayor dentro de la sociedad, es así que ampara en garantizar su desarrollo de manera integral y digna en su respectivo ciclo de vida, en cual se da la importancia a todo lo referente a la promoción de la salud y el autocuidado creando espacios recreativos, deportivos y lúdicos en el cual, esto da la oportunidad al educador físico de desenvolverse, intervenir, influir en el bienestar del adulto mayor creando hábitos de vida saludable y contrarrestando el sedentarismo de la mano de sus consecuencias tales como las ECNT haciendo una concientización de la importancia de la condición física para tal fin.



### 1.3.MACROCONTEXTO

En el proceso de observación y toma de decisiones de los ciclos anteriores, encontramos que hay distintas costumbres que toman las personas, y debido a esto las acciones cotidianas que se desarrollan en la población son distintas y van cambiando con el paso del tiempo, por lo tanto, hemos tomado la decisión como grupo de buscar y dar una ayuda a un aspecto que es fundamental en el desarrollo humano; ayudar a que las personas puedan ser capaces de adaptarse al mundo. Es notable el cambio que han tenido las costumbres en el tiempo, al punto que las situaciones manifiestan una ausencia de necesidad de moverse para sobrevivir, por eso vemos que cada día que pasa la gente es menos activa físicamente, ya que el movimiento ya no es una necesidad sino que se vuelve una opción, dando a la gente la posibilidad de escoger entre moverse o quedarse quietos y esto es lo que conlleva a las situaciones sociales que estamos viviendo, encontramos que a medida que pasan los años las personas van perdiendo sus capacidades físicas, esto ayuda a ser un causante de daños a la salud, en ámbitos físicos y fisiológicos, los cuales son causantes de que la dependencia de las personas a medida que avanzan de edad, cabe resaltar que la dependencia es una situación en la cual las personas se encuentran por diferentes razones de la vida, e inclusive es considerado que a medida que nos hacemos mayores va aumentando el nivel de dependencia que tengamos.

“La dependencia es un estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria.” (Comité de Ministros del Consejo de Europa, 1998)

En la definición entregada por el consejo de Europa encontramos que la dependencia tiene varios factores a los que se le está ligada, pero nosotros como educadores físicos nos

queremos centrar en la dependencia física, aquella que es producida por la pérdida de las capacidades físicas de los adultos mayores, estas que están vinculadas directamente con el deterioro físico que es causado por el paso de los años y por las distintas experiencias de vida que posee cada uno de ellos.

Para el adulto mayor la realidad es un tanto brusca, dado que cuando cumplen su vida productiva son retirados, llevándolos a conocer una nueva etapa en donde quedan desprovistos de ocupación y actividades, generando así cambios drásticos en su diario vivir, tales como no tener que hacer o simplemente ocupar su tiempo viendo televisión o durmiendo empezando así una vida sedentaria y una pérdida constante de sus capacidades físicas, las cuales pueden ser la causa que desencadena diversas problemáticas, como deterioro de la salud, autonomía física, entre otras.

Esta población se ven afectada por la crisis sanitaria que vive el país en el año 2021 causada por el (covid-19), dado que por las complicaciones que pueden tener poblaciones mayores se busca disminuir el riesgo de contagio, y por esto se les restringen muchas actividades que pueden ser un detonante para que estos sufran de distintas problemáticas tanto físicas, psicológicas o sociales, dado que las restricciones les dificultan el poder desplazarse a distintos sitios que podrían ser para ellos un sitio de estimulación en diferentes ámbitos, dado que allí podrían socializar, ejercitarse, salir de la comunidad o simplemente mantenerse realizar acciones que los mantuviera ocupados en su día a día, adicional a esto encontramos que las restricciones vienen sin nuevas propuestas, dado que se ven las restricciones pero no se brindan opciones que reemplacen las actividades que eran realizadas por ellos previo a la crisis sanitaria, la virtualidad ha sido una posible solución para atender a esta necesidad, pero para muchos el estar encerrados sin poder salir a un espacio abierto es un problema por sí solo, más allá de que no tengan nada

para realizar, el encierro y la limitación en cuanto a el acceso de escenarios abiertos se volvieron una dificultad que afectaba a su salud en sus distintos ámbitos. Considerando lo dicho anteriormente también es válido mostrar que son los entes de carácter privado, son los que han estado brindando posibilidades para esta población, pero igual no dan una cobertura suficiente para todos, sea por cantidad de personas que pueden atender o por motivos económicos en donde no todos pueden costear este tipo de programas.

En la actualidad según estadísticas que presentó el DANE en enero de 2021, en el informe titulado “ADULTO MAYOR EN COLOMBIA, CARACTERÍSTICAS GENERALES” (DANE, 2021), y también en la “ENCUESTA NACIONAL DE SITUACION NUTRICIONAL” (Ministerio de Salud y Protección Social, y otros, 2015). Estos documentos nos permiten acceder a diferentes datos estadísticos mostrando la realidad que es afrontada por esta población en el país, en donde se consideran las diferentes características, necesidades, e inclusive problemáticas que son afrontadas por esta población, tales como la falta de ocupación, inactividad, las cuales muestran la incidencia alta que ha tenido la pandemia, y el cómo las personas a medida que van envejeciendo van siendo también excluidos y evitados en los sistemas laborales, pero a la misma vez salta a la vista que las personas en general al terminar su ciclo productivo se quedan sin labores o sin posibilidades organizadas para poder ocupar su tiempo, mostrando una falencia del sistema social el cual abandonaría a las personas una vez dejan de estar vinculadas a los sistemas de producción, mostrando por lo tanto una situación de olvido de sus mayores por parte de la comunidad en general, esto incluso al reconocer los entes privados que incluyen a esta personas en sus programas, pero al considerar por parte de nosotros que debe ser una responsabilidad estatal, más aun reconociendo la situación económica que es enfrentada por todos y que es aún más grave en los adultos mayores, poniéndolos aún más en una posición de vulnerabilidad.

Analizando esta necesidad es que nosotros encontramos la oportunidad de intervenir, buscando la posibilidad de cambiar no solo la percepción que la gente tiene sobre lo que es el ejercicio físico, sino también generar un cambio en la autopercepción corporal, cómo sus posibilidades cambian según la capacidad física que presente, y de cómo este mismo puede mejorar sus capacidades vitales y su desarrollo como persona en sus actividades del diario vivir. Por esto surge la necesidad de conocer como es el estado de nuestro cuerpo no sólo el recibir una fórmula que pueda ayudar a cambiar, sino que la propuesta va enfocada a que ellos hagan conciencia de cómo es que tomar estas decisiones pueden ayudarlos a ellos y a su familia, mejorando su calidad de vida en todos los aspectos del desarrollo humano.

Si bien es cierto que toda persona necesita un desenvolvimiento en su corporalidad y no importando la etapa de su vida. Dentro de toda esta mirada holista es menester que el adulto mayor que será la población a intervenir en nuestro PCP realice estas actividades para su beneficio personal, dado que para ellos es una necesidad más primordial a diferencia de las personas más jóvenes, desde una mirada subjetiva, en la cual su corporalidad se construye a partir del lugar en donde se esté , el riesgo en la que ellos están es alto, dando ejemplo a que son propensos a caídas o enfermedades de tipo cognitivo o motor, y en que las ECNT ya se manifiestan o se hallan en estado avanzado. Sean por factores intrínsecos como vejez, enfermedades o extrínsecos que son causados por el entorno, de ahí que para nosotros sea importante y consideremos que es el adulto mayor la población sobre la cual enfocarnos, con la finalidad de conseguir una mejor vejez.

## 1.4. POBLACIÓN

¿Quién es un adulto mayor? se encuentra que la palabra adulto mayor es usada para reemplazar el término que se tenía antes de personas de la tercera edad, según la periodista Laura Pulido. (Pulido, 2016) se modificó debido al nivel de funcionalidad que tiene esta clasificación, dado que cualquiera identificaría a la persona de mayor edad de la familia como un adulto mayor, por lo tanto, esto demostraría la funcionalidad y practicidad que tiene el cambio en cuanto a la clasificación por edad.

¿A qué edad se es adulto mayor? esta edad es cambiante según el país dado que estas clasificaciones son regidas según la expectativa de vida que tengan las personas en la época, como lo dice en su artículo “La neuropsicóloga Nury Lugo comenta que, si bien en los años 60 llegar a los 35 años era ser adulto mayor, en los 90 era tener 40.” (Pulido, 2016); por lo tanto esto nos muestra que estas determinaciones son cambiantes y se van ajustando según las necesidades económicas y sociales que se presenten en cada época, al igual que también se tienen en cuenta factores de salud como la pérdida de fuerza, descalcificación ósea, que son cosas que intervienen directamente en el desarrollo del trabajo y debido a esto es que se rigen las consideraciones laborales que en parte son las que limitan también la capacidad laboral que tiene la persona, determinando el límite sobre el cual debe dejar el trabajo e iniciar una vida de descanso laboral para poder disfrutar. Por lo tanto, encontramos que “Las Naciones Unidas (ONU) reconocen y usan como límite estándar para referirse a una persona de edad avanzada o a un adulto mayor el haber vivido 60 años.” (Pulido, 2016); en lo anterior encontramos que según los índices en la actualidad la edad se ha incrementado de manera alta, todo esto debido a la cambiante situación que se vive en todos los factores de desarrollo, también es debido a que se tiene en consideración la edad promedio de vida de las personas y según esto también va

cambiando según las expectativas de vida de la población. En Colombia según el ministerio de salud “Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o más de edad.” (Ministerio de salud ;, 2021), con esto se afirma las circunstancias de que en Colombia la edad de un adulto mayor va directamente ligada a condiciones físicas, psicológicas, sociales, directamente ligadas a las limitaciones que presentan debido a el declive que tienen con el transcurso de los años, aunque también se encuentra que en Colombia muchos exámenes de revisión rutinaria para calcular desgastes, funciones, entre otros incluyen la población desde los 55 años, todo con el fin de poder examinar y calcular su condición con el fin de prevenir o percibir daños y cambios que tengan al llegar a estas edades de vejez. ““En Colombia, desde los 55 años ya se les incluye dentro del grupo adulto mayor, los exámenes de control y de rutina, llamados tamizajes, comienzan desde esa edad” (Pulido, 2016).

Por lo tanto se escogió al adulto mayor dado que este presenta un alto riesgo tanto en la sociedad colombiana, debido a factores como el poco desenvolvimiento en la vida cotidiana o por factores biológicos dando ejemplo pérdida de audición, equilibrio, visión, y en el que también presentan dificultades en la área social por su pérdida de capacidad y autonomía a la hora de poder realizar desplazamientos y acciones que pueden poner en riesgo su integridad por consecuencia no tenga comunicación con las personas alrededor. Además, son personas que presentan vulnerabilidad ya que son punto de maltratos físicos y psicológicos por parte familiares y personas cercanas, sea por limitación corporales o económicas.

## **CAPÍTULO II:**

### **2. COMPONENTES EDUCATIVOS**

En este capítulo se presentará el desarrollo de los diferentes planteamientos y posturas sobre las que el PCP está fundamentado para su realización. Estas fueron escogidas según las características y necesidades sobre las que el PCP va a ser realizado en su ejecución piloto y con las cuales se argumentan los objetivos y propuestas que fueron diseñadas para el mismo.

#### **2.1.PERSPECTIVA HUMANÍSTICA**

##### **2.1.1. *TEORIA DEL DESARROLLO HUMANO***

El desarrollo humano entendiéndolo que es un proceso en el cual pasa toda persona y en el que su fin es conseguir continuamente el bienestar o una calidad de vida óptima, influenciado por factores como el físico, cognitivo, social y emocional, que son diferentes pero tienen interdependencia entre sí, en este PCP resulta pertinente abordar la teoría Erik Erikson ya que su propuesta de desarrollo consiste en que cada etapa de la vida desde la niñez hasta la vejez hay una lucha psicosocial específica, es decir una interacción de contrarios que va surgiendo a partir de las exigencias de la sociedad a lo largo de la vida, dando ejemplo en la infancia autonomía vs vergüenza, adolescencia identidad vs confusión de identidad, adultez intimidad vs aislamiento y vejez integridad vs desesperación, cada estadio tiene que superarse satisfactoriamente o en su defecto la persona se le dificulta adaptarse y construir una personalidad saludable. Él era de la escuela de psicoanálisis sin embargo se concentró más en los factores culturales que forman la personalidad del individuo que en el ámbito sexual que expone Freud. El concepto del yo que tiene es de fuerza positiva, que organiza, que integra experiencias presentes y pasadas o como

bien lo define Erikson es “la capacidad de un individuo para unificar experiencias y actos de manera flexible” (Feist, 2014, pág. 141). El componente de este “yo” es:

1. el yo corporal
2. ideal del yo
3. identidad del yo

El primero son todo tipo de sensaciones que siente y experimenta el individuo, el segundo consiste en cómo se percibe así mismo que imagen se tiene, el cómo se siente y por último qué rol social cumple, interpreta ante los demás (Feist, 2014), esto tiene mucha relación en el concepto de corporalidad y precisamente es el eje de análisis hacia el adulto mayor.

Esta mirada de lo humano que nos ofrece este autor específicamente para este proyecto nos permite repensar al adulto mayor en que si bien está pasando por una crisis de integridad vs desesperación que consiste en el sujeto se va reduciendo todo tipo de capacidades como físicas, intelectuales o sociales a causa del envejecimiento además de que disminuye o merma su vida laboral, esto conlleva a la depresión , en contrapartida él puede experimentar otros tipos de felicidad que pueden ser hacer labores cotidianas , pasar el tiempo en familia, o transmitir conocimientos a la siguiente generación. En esta etapa influye mucho la reflexión, que es pensar en los aciertos y errores que tuvo durante toda su vida. El ideal es que el adulto mayor encuentre un equilibrio para llegar a la sabiduría para así pueda valorar o encontrar sentido a su vida.

### ***2.1.2. IDEAL DE HOMBRE A FORMAR***

Definir el ideal de hombre que se desea formar es difícil de describir, dado que poder decir como es el hombre perfecto dentro de la sociedad es complejo, más en una sociedad tan diversa como es la sociedad colombiana, adicional a esto tenemos que añadir que son distintas



las funciones, ideas, creencias, trabajos, entre otros, los que han sido desarrollados por las personas que se encuentran dentro del grupo de participantes sobre el que va dirigido nuestro proyecto; por lo tanto a continuación daremos características que deseamos que se realice y otras que son parte de ellos y que son fundamentales dentro del proceso, no solo del proyecto sino en su desarrollo como seres sociales dentro de la comunidad con la cual viven.

Por lo dicho anteriormente el ideal de hombre que se busca dentro del proyecto va de la mano del concepto del YO de Erikson, el propósito es que tenga la noción de estar en constante transformación, que su sentido de la existencia no se acabe simplemente por la conclusión de una etapa laboral o académica, que contemple la existencia de otras posibilidades, en consecuencia encuentre alguna ocupación, goce y placer en diferentes actividades lúdicas, como un agente activo, que desarrolle capacidades que no tenía o que no lo había explorado al máximo, un ser resiliente, independiente, alegre, expresivo, recursivo, comunicativo capaz de hacerle frente a situaciones adversas del diario vivir que tenga bases de educación postural para su autocuidado, que no sienta que está entrando a una fase sombría de su vida, sino que sea consciente que está en otra etapa de la vida, aunque el envejecimiento va mermando las capacidades físicas y cognitivas es posible mediante la actividad física ir retrasando esos inconvenientes, pero también a que su autopercepción cambie, el cómo se ve y también impulsar a ser autónomo reflexivo y crítico de sí mismo y con su entorno respecto a sus hábitos, para así propiciar una calidad de vida en el adulto mayor.

Todo esto puede conseguirse dado que características de esta etapa es que las personas ya tienen una madurez mental, por ende, son capaces de concebir y reconocer las cosas que les pueden resultar ser benéficas para sí mismos, dado que en esta etapa las personas ya no tienen afán por conseguir cosas, pero si son conscientes de la sabiduría que poseen debido a las

experiencias que han vivido. De ahí que dentro del planteamiento del proyecto es que consideran personas con una capacidad crítica del desarrollo de las situaciones y planteamientos que se lleguen a proponer, por esta razón esta población es ideal para la búsqueda de procesos conscientes y críticos, dado que para ellos el tiempo y las acciones tienen un matiz diferente a él que poseen las personas más jóvenes que son regidas por las presiones sociales y afanes de la vida cotidiana, a diferencia ellos ven las cosas con mayor tranquilidad y claridad, por esto es que son capaces de considerar los factores con calma y de la manera más adecuada. El adulto mayor cuenta con las experiencias previas y un conocimiento más profundo de sí mismos, diferencian bien sus posibilidades y las limitantes que pueden tener, por esto mismo están más prestos a acatar las correcciones y sugerencias, pero también de interpretar las señales corporales que presenta sus cuerpos sin intentar forzar a conseguir una ejecución perfecta, todo esto es relevante dentro de la realización del ejercicio físico, entendiendo que se realiza con el fin de obtener los mejores beneficios para ellos mismos, consiguiendo una calidad de vida óptima dentro del desarrollo de su vida cotidiana.

## **2.2.PERSPECTIVA PEDAGÓGICA**

Para poder determinar el cómo va a ser desarrollada la perspectiva pedagógica se debe escoger componentes pedagógicos que permita construir una estructura en la que se puedan adaptar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los participantes. Por lo anterior dicho se busca que este tenga coherencia entre lo que se dice, piensa y hace, atendiendo a las necesidades que pasa las personas según su etapa de desarrollo sin dejar de lado sus sentires y experiencias pasadas, debido a que se les considera como seres activos, autónomos, inteligentes, y capaces de realizar las tareas que se propongan; y no solo que por su edad se estime como sujetos acabados, que están terminado o finalizado su ciclo vital, en consecuencia es necesario no solo que los

profesores lo consideremos, sino también que nuestras ideas nos influyan, y así sean ellos mismos quienes consideran que aún hay camino por recorrer.

### ***2.2.1. MODELO PEDAGÓGICO***

En la elección de un modelo pedagógico que se ajustara a las necesidades del PCP se tuvo en cuenta el ideal de hombre a formar, también se tienen en cuenta todas las características mencionadas en la perspectiva pedagógica, en donde se desea que los participantes tengan expectativas y sientan que se puede dar más, que estén en continua transformación para recorrer y construir un envejecimiento digno, en donde estén en armonía todas sus dimensiones, tanto sociales, afectivas, cognitivas y motoras, por estas razones es necesario de un método comprensivo, en el que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea fluido y flexible para los participantes.

“El Modelo Pedagógico Integrado, desde la concepción de la pedagogía participativa, posibilita la selección de modalidades de trabajo cooperativo, colaborativo y de técnicas participativas; el concepto de clase integradora; la enseñanza centrada en el estudiante; la autonomía en el aprendizaje para aprender a aprender y aprovechar las posibilidades para la formación de valores y en el trabajo autónomo.” (Universidad Pontificia Bolivariana , 2009).

Con base a lo anterior dicho, es el Modelo Pedagógico Integrado (MPI) el que encaja en el PCP, dado que se preocupa por el desarrollo del participante en factores como la autonomía, socialización, independencia y seguridad. Estas cualidades que son mediadoras en todo proceso de aprendizaje, y que se construyen a través de la experiencia, lo cual en este contexto conlleva a que su proceso sea más significativo y tenga sentido para cada uno, propiciando el desenvolvimiento del sujeto hacia su entorno y con sus semejantes, del mismo modo considera

que el conocimiento adquirido no es un cúmulo de información, sino una construcción constante, en el cual el adulto mayor es responsable y partícipe dinámico para su propio aprendizaje.

Teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden conseguir, es importante para nosotros reconocer la experiencia que es mencionada anteriormente, debido a que todas aquellas vivencias que son poseídas por las personas, ayudarán a que sean participantes activos en el aprendizaje mediante un proceso de diálogo con el docente. El modelo pedagógico integrado nos permite abarcar la relación que queremos que se vea reflejada en el proceso, donde los adultos no solo puedan aprender de nosotros, sino que nosotros aprendamos de su experiencia en el desarrollo del proceso.

“El modelo integrado o emergente retoma los postulados de la pedagogía activa y crítica. En este sentido presta especial atención al estudiante, como ser humano crítico, creativo, que no es tabula rasa, sino que posee experiencias previas que son de gran importancia en el proceso pedagógico” (Camacho, 2003, pág. 72)

Mediante los planteamientos del modelo pedagógico integrado, queremos enfocar el proyecto en un proceso de aprendizaje continuo mediado por la práctica que esperamos se presente durante su ejecución. La conversación constante con los participantes va a ser fundamental para que así podamos ayudar en los inconvenientes que se presenten y que ellos también nos brindan aprendizajes mediante la realización o práctica de la actividad, dado que mediante estos sucesos es que nos enfrentaremos a la realidad que es poseída por las personas, y solo mediante esta interacción es que se pueden plantear posibles cambios o ajustes al desarrollo de la actividad, adicional a esto también es de tener en cuenta que esta población cuenta con características muy específicas para cada individuo, sea por lesiones dolencias debilidades, entre otras. Por esta razón es que se busca usar un estilo de enseñanza aprendizaje crítico donde ellos

no solo cumplan con la actividad, sino que mediante su experiencia determinen la mejor y más favorable forma de realizar la actividad para cumplir con el objetivo determinado.

Mediante este proceso queremos que los participantes no solo hagan las cosas durante la ejecución de las prácticas sino que lo que esperamos es que se haga una interiorización de lo que les podamos enseñar, de esta manera ellos aprenda a ser más críticos con respecto a él como y el porqué, es importante realizar de manera adecuada las acciones en su diario vivir, traspasando el espacio y que se vuelva un aprendizaje trascendental para ellos, algo que no sea solo medido o pensado mediante la presencia de los participantes, sino que por el contrario, al ser interiorizado este conocimiento de sí mismos esto sea de utilidad en el desarrollo de su vida cotidiana. Por esto es que nos interesa resaltar la experiencia y la autonomía que poseen estas personas, dado que son las experiencias las que rigen el cómo se interpreta la información que se le está brindando y mediante su análisis puede ser crítico y decidir cómo es la mejor manera de conseguir el objetivo según sus capacidades y dificultades, bajo este parámetro es que ellos pueden conseguir que el aprendizaje evolucione para su beneficio.

También es conveniente resaltar que dentro de lo que se busca con este proyecto es conseguir un ideal educativo, dentro del documento y el propósito está el conseguir una trascendencia en las personas involucradas, pero para poder conseguir esto se necesita conseguir el cumplimiento de una idea educativa que perdure entre los participantes para así esta idea se vea reflejada en ellos y a través de ellos en las personas que los rodean.

“El ideal educativo se enfoca hacia la construcción de un ser humano autónomo, crítico, creativo, capaz de coadyuvar en la construcción de una sociedad más justa democrática y participativa. La educación física se encamina entonces hacia aspectos relacionados con el

deporte, la salud, la ciencia, la tecnología, la formación social, la comunicación,” (Camacho, 2003, pág. 72)

Como lo resalta el autor es importante que todo esto sea abordado dentro del desarrollo de la interacción, las personas tomen la conciencia de que es y para qué es que están dentro de este proyecto independientemente de los objetivos individuales que se hayan propuesto cada uno de ellos, en parte es conseguir que esas personas establecen como objetivo el compartir e inculcar su aprendizaje a su círculo social más cercano, de manera que no sea solo una enseñanza superficial y banal sino que es ahí donde se espera que sea trascendente este PCP, consiguiendo que los sujetos que han estado involucradas en él de manera constante, hayan desarrollado su pensamiento crítico con respecto a las prácticas y actividades desarrolladas, y así mismo que sean estas analizadas con respecto a los beneficios y mejoras obtenidas ya sea para la salud en los diferentes aspectos sobre la que es comprendida en el ser humano.

### ***2.2.2. ESTILO DE ENSEÑANZA***

En la realización del proyecto se pretenden implementar métodos de bajo impacto a la hora de la implementación de la actividad física, tales como el baile recreativo, el método de alexander, gimnasia de mantenimiento, de manera que permitan el desarrollo de la conciencia personal del cuerpo, su estado y su posición para así tener un mayor y mejor desarrollo de la actividad física. Por lo tanto, estos métodos nos permiten que se profundice en el fortalecimiento muscular, mejora de las capacidades propioceptivas y exteroceptivas de los participantes y así propiciar que se conozcan e identifiquen sus capacidades, habilidades, restricciones, y todas aquellas posibilidades que puedan influir en el desarrollo de la actividad física.

Así mismo con el fin de que al estar involucradas en el desarrollo y sean perceptivos de sus fortalezas y debilidades de manera que puedan ir desarrollando la criticidad frente a la

actividad física e igual sean capaces de percibir cuáles ejercicios se les dificulta desarrollar y cuál es la manera más benefactora para desarrollarlos, todo esto realizado bajo estilos de enseñanza planteados por Mosston como el estilo de el mando directo(MD) y aprendizaje basado en la tarea(ABT), las fases que está constituido todo estilo de enseñanza de este autor son denominados como preimpacto: toda la planificación para la clase o todas las consideraciones previas a la ejecución , Impacto: todas aquellas decisiones que se toman al impartir la clase y postimpacto: todo lo que tiene que ver con las evaluaciones y retroalimentación de lo que se hizo.

En el primer estilo, el MD tiene como función que el estudiante siga toda la directriz del profesor, y por parte del profesor de dirigir en todo aspecto la actividad, se busca la respuesta inmediata de los estudiantes, en donde juega un papel crucial la repetición para la memorización de los movimientos pero en el cual el nivel de exigencia sea entre bajo o moderado según el grupo a trabajar, otra característica es que el tiempo de explicación sea muy breve por parte del profesor y que el tiempo de acción por parte del alumno sea más amplia. El contenido lo elige el profesor para hacer su respectivo desarrollo, cabe resaltar que este estilo es pertinente para la realización del baile recreativo ya que requiere ritmo musical y sincronización entre todos los participantes en su ejecución.

En lo que conforma ABT consiste en que el profesor transfiere o traspasa ciertas decisiones al participante, pero a pesar de esto él sigue teniendo el control sobre la clase, el decide cual es el contenido a enseñar, su organización en las tareas y el espacio a ocupar. Su fin es que el profesor confié más en el participante, pero no dejándolo en total libertinaje sino con base a darle una tarea específica y dejarle claro el objetivo, comience un proceso de autonomía, toma decisiones, y de que sea consciente de lo que su cuerpo es capaz, sus limitaciones, y

descubra posibles potenciales. Otra característica del estilo es la retroalimentación, pero no al final de la clase, por el contrario, es en su ejecución, el profesor dicta la tarea e irá haciendo un trabajo individualizado haciendo sugerencias o feedback para que el participante los tome en cuenta, pero siempre respetando el respectivo ritmo de cada quien. Por consecuencia esto propicia a que el profesor en este estilo no tenga que explicar varias veces lo mismo y seguido de esto tener la atención del adulto mayor.

### ***2.2.3. TEORÍA DEL APRENDIZAJE***

En la construcción de este PCP, se realiza un planteamiento persistente, el cual se enfoca en cómo conseguir que los participantes apropien del aprendizaje que estamos proponiendo, además que la realización del EF ayuda a mejorar características del cuerpo, las cuales aportan a tener un estado físico saludable. El cual también aporta para tener mejores condiciones de salud y que su día a día no se vea limitado, sino que por el contrario ellos mismos sean capaces de realizar las acciones que se propongan. Por lo tanto, todos los planteamientos nos muestran que lo que es conveniente y posible de realizar se ve afectado por la necesidad de que ellos no solo hagan las actividades, sino que apropien las enseñanzas, de tal manera que en determinado momento no hagan EF solo como una solicitud del profesor o influencia de terceros.

Lo deseado es que el adulto mayor sea consciente de que la realización de ejercicio físico mejora sus capacidades de conseguir una vejez digna. Por lo tanto, buscamos que nuestras enseñanzas sean significativas, dado que así es la mejor manera de conseguir que ellos continúen en la búsqueda de mejorar su condición física. El aprendizaje significativo está muy influenciado por las vivencias que tuvo la persona, debido a esto los nuevos conocimientos que son recibidos llegan para ser complementados por los saberes previos que tienen, que son regidos por la experiencia, la cual se encarga de relacionar y dar sentido a lo que se está viviendo. Por lo tanto,



la experiencia adquiere un papel fundamental en que las características de nuestra propuesta toman relevancia y por lo tanto tenga un sentido más profundo para los alumnos. como lo plantea Rodríguez y Luisel. cuando dice *“Esto significa que los contenidos que se van a manejar deben responder de manera precisa a la experiencia del alumno, al conocimiento previo y relevante que le permita ligar la nueva información con la que ya posee, permitiéndole reconstruir a partir de la unión de las dos informaciones.”* (Luisel & Rodriguez, 2014). Como lo refiere la autora lo realmente importante de la búsqueda del aprendizaje significativo es que la enseñanza que estemos brindando, lo reciban los alumnos, de esta forma pueda ser relacionada con sus experiencias previas, de manera que se apropien del conocimiento y creen en las clases procesos de autorreflexión.

### **2.3.PERSPECTIVA DISCIPLINAR**

Considerando las necesidades que se espera sean abarcadas dentro de este proyecto se ha decidido recurrir a los planteamientos y proposiciones de tendencias que se han enfocado en el conocimiento y cuidado del cuerpo de manera que sea desarrollada una persona con capacidades de autoconocimiento y también de ser capaz de percibir las necesidades y problemas que pueda estar presentando en los diferentes ámbitos en los que presenta el desenvolvimiento cotidiano, también considerando el cómo es que desde sus planteamientos se puede generar una construcción del pensamiento crítico que se necesita para el progreso de su ser. Todo esto pensado en cuales son las tendencias ideales para el ideal de hombre que se busca encontrar o construir con esta propuesta, por lo tanto, se decidió considerar los planteamientos de la tendencia condición física para la salud y la psicomotricidad.

#### **2.3.1 TENDENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Abordando la psicomotricidad es importante resaltar sus raíces etimológicas, psico-mente y motricidad-movimiento, y al poner en práctica esta tendencia en el adulto mayor toca considerar sus propuestas y contenidos pero no tanto en la perspectiva correctiva o terapéutica sino desde la psicomotricidad vivencial de Aucounteir y Lapierre, teniendo en cuenta que las propuestas educativas de la psicomotricidad se centran en la globalidad del ser humano, este lo aborda desde su experiencia, es su eje en donde se toma en consideración la afectividad, deseo, aspiraciones y comunicación del sujeto, o como ellos explícitamente dicen "nosotros queremos trabajar con lo que el niño tiene de positivo, interesarnos por lo que sabe hacer y no por lo que no sabe hacer" (Aucouturier & Lapierre, 1977), es así que se enfoca en la emoción el sentir del individuo con relación al mundo de la mano en qué conductas debe tomar pero este último no es rígido y va acorde a la necesidades de los practicantes. Otro punto a tratar es que, si bien propone una dinámica en el cual el participante aprende solo y espontáneamente, en el adulto mayor no se da tanto esto por diferentes circunstancias como por ejemplo en que su huella motriz ya está consolidada, y la segunda circunstancia es que a esa edad se podría hacer un trabajo de exploración movimiento, pero lo que más se busca y es más beneficioso para el adulto mayor es recuperar o reforzar memoria motora.

Es así que en esta psicomotricidad vivencial lo adaptamos a los participantes y no hacemos una transposición forzosa y rígida sobre la teoría sino que se recogen elementos más acordes al contexto "no se pretende evaluar el cuerpo sino apuntar a tener y ser un cuerpo, a conseguir que el cuerpo sea un lenguaje para sí y para el otro, donde se traspase el plano de los conceptos teóricos hacia el campo de las aplicaciones prácticas" (Lloret, 1984, págs. 99 - 110), con el fin de reforzar y mejorar las capacidades motoras, mediante la generación de oportunidades de reconocimiento, reflexión y duelo en la que los participantes se enfrenten a

situaciones en las que deban tomar el control en busca de una solución a lo que se le presente, un caso serán los movimientos en los cuales tendrán que pensarse a sí mismos y considerar el cómo es la mejor manera de llevar a cabo la ejecución, otra situación sería en la manera en que emprendan una introspección sana frente a diversas calamidades, en la que se respeten así mismos a los demás, que acepten todas sus posibilidades y limitaciones, todo esto para crear autonomía e independencia en ellos, el objetivo de la psicomotricidad vivencial va con todo lo anterior dicho ya que uno de sus fines es que el sujeto se auto gobierne, pero no solo desde su racionalidad , va de la mano con la afectividad, que integre estas dos juntas en la que sea capaz de transformar su corporalidad y del mismo modo su existencia sea placentera y satisfactoria.

Se encuentra que dentro de las propuestas de psicomotricidad está enfocada en el desarrollo integral de la persona. Generalmente en el sector educativo se ve que esta tendencia está desarrollada para niños menores de 12 años, aunque en los últimos años esta tendencia ha evolucionado y se está usando para ayudar a las personas de mayor edad en la atención y prevención de la salud, lo que ellos denominan atención primaria de la salud (APS).

“Es relevante este señalamiento puesto que cuando se comienza a trabajar en la licenciatura de psicomotricidad EUTM, en el campo del envejecimiento y vejez, se hace desde la óptica de la promoción y prevención de salud, desde la formación en APS” (Tuzzo & Mila , 2008)

En la escuela universitaria de tecnología médica (EUTM), más específicamente en la licenciatura de psicomotricidad se da la creación de una línea de pensamiento y debido a esto se hacen cambios en el desenvolvimiento de esta tendencia, ya que se considera que el adulto mayor también tiene cabida dentro de este planteamiento de desarrollo. De ahí que ellos mismos

consideren la creación de una categoría la cual está pensada desde las necesidades que tiene el adulto mayor, dando nacimiento a la gerontopsicomotricidad.

“Definimos la gerontopsicomotricidad como la especialización disciplinar que surge de la conjunción y convergencia de la gerontología y la psicomotricidad” (Tuzzo & Mila , 2008)

Aquí surge la posibilidad educativa en donde se considera que el adulto mayor también necesita ser atendido, y la labor del educador no recae en la exclusión sino en la consideración de opciones formativas con las cuales podamos aportar al desarrollo holístico de las personas y con ella dar posibilidades para que ellos puedan mejorar sus condiciones de vida en los distintos escenarios en los que se desenvuelven. Con las posibilidades que brinda la gerontopsicomotricidad que es planteada por EUTM en los que según tuzzo y Mila “*Es en sentido que consideramos la gerontopsicomotricidad involucrando cuatro dimensiones: la biológica, la psicológica, la sociocultural y la cultural.*” (Tuzzo & Mila , 2008)y desde aquí es que se decide buscar una posibilidad para que esta tendencia, sea uno de los pilares para la ejecución, dado que sus posibilidades son amplias y sus áreas de conocimiento y desarrollo de la población son bastantes, de manera que permite brindar un abanico de posibilidades de ampliar para el desarrollo de los participantes.

En este aspecto la psicomotricidad brinda muchas herramientas que ayudan a que las posibilidades de enseñar y mejorar las capacidades de los participantes aumenten de manera constante, dado que en sus planteamientos tiene un sentido rehabilitador, el cual aporta una gran variedad de posibilidades para personas que tengan problemas físicos, ya sea por el desgaste de los años o simplemente por lesiones causadas por accidentes, los cuales los han limitado y vuelto complejo sus capacidades de movimiento. Dadas estas situaciones se puede emplear de manera global para ir mejorando en los participantes sus parámetros de movimiento, no ignorando sus

capacidades físicas, dado que a medida que se envejece el cuerpo va perdiendo muchas de sus facultades, mas no por ello quiera decir que no se pueda hacer nada o que estas personas tengan que vivir y asumir que por el paso de la edad su cuerpo va a volverse cada vez más lento y torpe, dado que todo esto puede ser llevado de una buena manera si se hace ejercicio físico lo cual puede ayudar a que estos cambios físicos no sean tan dramáticos e incluso puedan ser llevados de una mejor manera, a esto se le apunta con el proyecto, brindando posibilidades a los participantes para que tengan una buena vejez.

Por el otro lado también encontramos que el uso de la tendencia de la condición física llega a ser un complemento ideal para la psicomotricidad en este planteamiento que se ha realizado, dado que se ve que la condición física está ligada directamente a las capacidades físicas de la persona esto nos incluye la fuerza, la resistencia, agilidad, potencia entre otras, por otro lado se afirma que la condición física se puede considerar desde dos diferentes miradas una está enfocada al rendimiento y otra a la salud, como lo plantean los Doctores. cruz y Pino en la siguiente figura.

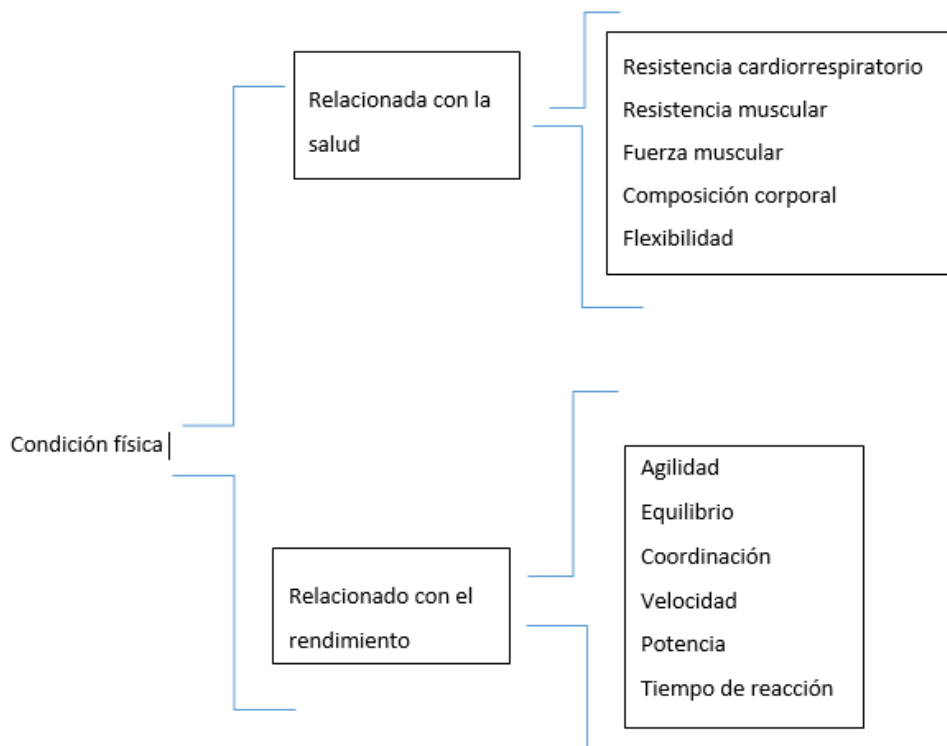


Figura 1 clasificación tradicional de la condición física

“Clasificación tradicional de los componentes de la condición física en función de su relación con la salud o el rendimiento deportivo” (Cruz Sanchez & Pino Ortega, 2009)

“la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vigilancia, sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar de las actividades del tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas” (President's Concil on Physical Fitness and Sport, 1971). citado por” (Ceballos, 2012).

Definición que creemos al igual que el autor que cita, es la que mejor se puede definir y apoyar a la hora de hablar del adulto mayor más aún al contemplar la condición física relacionada con la salud, dado que las necesidades y capacidades que queremos desarrollar son diferentes a las que se buscaran si se quisiera mejorar el rendimiento de las personas, por el contrario lo que se busca es mejorar las capacidades de las personas para que tengan un mejor

desarrollo de su vida diaria en las diferentes facetas que esta posea. Ayudando a que las personas no solo se sientan más capaces para realizar distintas actividades y que al realizarlas puedan sentir el disfrute y gozo de hacerlas, ayudando a que no tengan fatiga y malestar al realizarlo, así buscando que sean independientes al realizar las cosas básicas de su diario vivir.

También es importante considerar los beneficios que trae el mejorar las capacidades física más enfocadas en la salud, dado que a medida que se mejora la condición física de las personas se disminuyen los riesgos de adquirir alguna ETNC, esto debido a que con el ejercicio las personas aumentan sus capacidades físicas y estas favorecen el desenvolvimiento de las personas tomándolo desde un desarrollo general, por eso es que la intervención se plantea el ejercicio físico como medio para mejorar la condición física de los participantes en busca de mejorar sus potenciales. Debido a que trabajar para mejorar sus capacidades según la literatura se pueden encontrar mejoría en las condiciones cardíacas de las personas que practican ejercicio físico y es aún más importante para el adulto mayor, según Fernández y Serratosa (2006) el mejor indicador de la capacidad funcional de una persona es el VO<sub>2</sub>max, dado que con este se puede evaluar la capacidad que tiene el corazón del individuo. Y según se sabe la capacidad del VO<sub>2</sub>max se aumenta con el ejercicio y así mismo estos mismos autores dicen que:

“Esta ventaja es aún más importante en los individuos de mayor edad en los que la progresiva disminución del VO<sub>2</sub>max lleva a que un individuo sedentario de avanzada edad se fatigue con cualquier actividad cotidiana y que pase los últimos años de su vida en un estado de gran dependencia”. (Serratosa & Fernández, 2006, pág. 339)

En donde nos dicen que el ejercicio físico ayuda notablemente a las personas que los practican pero que es más importante para las personas mayores dado que el paso de los años disminuye las capacidades físicas, pero que el ejercicio físico da una oportunidad para disminuir

la velocidad con la que se pierden, así dan la oportunidad a los adultos mayores de ser independientes por más tiempo para realizar sus acciones cotidianas por sí mismos.

## **CAPÍTULO III.**

### **3. DISEÑO DE LA IMPLEMENTACIÓN**

#### **3.1.JUSTIFICACIÓN**

Mediante propuestas de actividades físicas en las cuales se involucre al sujeto en su propio desarrollo fomentar la conciencia corporal, y así posibilitar un cambio en la percepción sobre la práctica del ejercicio físico que llevan en su diario vivir, y que al mismo tiempo identifique cuales son beneficios que aporta y que ellos mismos generen un cambio en su manera de vida apoyados en la construcción colectiva que se da en el espacio. Si bien se han hecho programas para la promoción de la actividad física esto no ha sido suficiente, a pesar de la existencia de movimientos como “Muévete Bogotá”, parche activo , “ciclovía y demás, y más para las personas de la tercera edad , a nivel distrital no son suficientes, los programas que se especializan en esta población, debido a que ellos son propensos a fracturas, enfermedades cardiovasculares, debilitamiento muscular , es por eso que la actividad física se tiene que ver más allá de una hora haciendo ciertos movimientos determinados, es que la persona sienta la necesidad de que debe estar a la orden del día ; no se limita a un tiempo ni espacio fijo, es adjuntarlo de que va con la misma vida la cotidianidad, sea en el ámbito laboral, social, que discierne que al estar más activo físicamente contribuirá de manera positiva en todo lo que se desempeñe, logrando más autonomía física de sus familiares o cuidadores, no negando la necesidad de la interferencia que se genera en la relación que tienen entre él y sus allegados, para así vivan una vejez digna.



Si bien la OMS en 1952 introdujo el concepto de salud que “no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también es el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad” (OMS, 2020). En nuestro contexto las personas se preocupan por su cuidado ya que cuando la enfermedad está avanzada, y no se piensa a largo plazo, en su prevención.

Por medio de nuestra propuesta queremos ayudar a que reflexionen sobre los beneficios que tiene la implementación del ejercicio físico en su vida diaria. todo esto con el objetivo que la conciencia que se genere ayude a mejora la autonomía física de los participantes, debido que en Colombia cada vez son más frecuentes y constantes los índices de personas con enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, presión arterial alta, entre otras y que son enfermedades que pueden ser prevenidas con buenos hábitos de vida. (Cluster Salud, 2017) Según un estudio de en Colombia es de los países más sedentarios del mundo, esto es causa de muertes prematuras entre sus habitantes.

Encontramos que para el adulto mayor cada vez sus funciones son menos, y por lo tanto su papel se ve relegado en la sociedad, dejándoles mucho tiempo libre el cual es usado en su mayoría para ver televisión, debido a que sus capacidades están disminuidas por su edad y su proceso biológico de su cuerpo, también están limitados muchas veces por su familia, dado que el temor de que puedan sufrir o tener accidentes los lleva a dificultar sus procesos sociales libremente, por eso es que se vuelve importante ayudar a que el adulto mayor posea una mayor autonomía física, dado que esto les permitirá realizar diferentes actividades, así mismo fortaleciendo las posibilidades para desarrollar sus procesos sociales de manera más libre. El ejercicio físico a su vez al aumentar las capacidades físicas del sujeto ayuda a disminuir los riesgos de sufrir accidentes ya sean de tipo físico o fisiológico como pueden ser caídas, problemas cardíacos, entre otros.

Entendiendo estas necesidades consideramos que trabajar la corporalidad como eje transformador para la vitalidad. dentro de lo que se quiere trabajar se pueden incorporar las metas de las personas en la realización de las prácticas, afianzando su corporalidad y su autonomía a la hora de la ejecución de actividades físicas que aporten para su desarrollo personal y familiar, de manera que al crear esta conciencia también se vuelva una acción recíproca por parte de ellos para con sus allegados, de esta manera poder influenciar a generar un cambio que trasciende lo corporal y avance hacia una apropiación del conocimiento.

En donde las personas generen procesos de conocimiento y apropiación del saber, esto al trascender de las posibilidades de las necesidades físicas es que genera procesos de autoconocimiento involucrando al sujeto en su propia relación corporal, la cual lo lleva a considerar su corporeidad y como la práctica produce un beneficio personal dentro del funcionamiento de sus sistemas, debido al entendimiento que tienen las personas y sus procesos personales es que podemos comprender el funcionamiento de sus pensamientos con sus acciones o como lo diría Eugenia trigo.

“para entender y comprender al propio humanes (su corporeidad, su todo su todo yo) el yo implica el hacer, el saber, el pensar, el sentir, el comunicar y el querer... esto es la corporeidad humana (pienso y siento al tiempo que hago; actuó por que siento y pienso) y no el cuerpo humano (sólo hace) “. (Trigo, 1999, pág. 60)

En donde podemos encontrar que nosotros conocemos al mundo a través de cada una de las experiencias que vivimos con nuestro mundo y con las partes del mundo a las que accedemos. Debido a estos procesos es que también comprendemos y actuamos también es importante resaltar que la corporalidad es entendida según le Boulch citado por Díaz, dice “La corporalidad es el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en

movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de su relación en el espacio y los objetos que nos rodean”. (Díaz, 2006).

La corporalidad la entendemos como el conjunto, como la totalidad del ser ya en su sentir, ser y en su relación con todo. Esta es la relación del yo con el otro y lo otro lo que envuelve una relación más completa del ser humano consigo mismo y con lo que lo rodea. Nuestro cuerpo es la herramienta para comunicarnos con los demás y lo demás debido a que nuestro cuerpo se expresa de muchas maneras.

Por lo tanto, lo realmente importante es ayudar a que las personas tengan procesos de interiorización del conocimiento que el mundo y que las personas le puedan brindar y que a través de este ellos perciban su cuerpo de una manera sana, también que adquieran el conocimiento de cómo mantenerlo.

## **3.2.OBJETIVOS**

### **3.2.1. OBJETIVO GENERAL**

Incentivar desde la educación física la conciencia sobre la importancia que tiene la realización de ejercicio físico para mejorar su autoconocimiento y capacidades del adulto mayor para fortalecer su autonomía física, en busca de favorecer el desarrollo en su vida cotidiana.

### **3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mediante el proyecto potenciar las capacidades físicas, fortaleciendo la autonomía física de los participantes.
- Influenciar a las personas para que, mediante la práctica del ejercicio físico, mejore su autoconocimiento corporal

- Los participantes reconozcan los beneficios que tiene la realización del ejercicio físico con relación a su diario vivir.
- Contrastar si las actividades planteadas influyeron de manera significativa hacia la población y que actividades fueron de mayor agrado.

### **3.3. DESCRIPCIÓN GENERAL**

En el segundo capítulo de este documento se muestra las características educativas sobre las cuales van fundamentadas nuestro PCP. En la construcción pedagógica del proyecto se muestran las características que van a ser tenidas en cuenta en la metodología y la evaluación, propuestas en donde nosotros como maestros vamos a ser guías de un proceso de aprendizaje que va a considerar factores de construcción personal y grupal, en donde no se puede limitar el aprendizaje a la opinión del docente, sino que se creen mediante un diálogo constante. Todo esto con el fin de acercarnos más al ideal de hombre a formar, debido a que este proceso busca que las personas fortalezcan cualidades como la autonomía, criticidad, perseverantes en su propio desarrollo, con el fin de que sean personas más independientes en busca de su propio bienestar.

### **3.4. CURRÍCULO**

Considerando las necesidades que se tienen para la construcción del proyecto hemos escogido para utilizar un currículo integrado, debido a que este tiene unas características que permiten el desarrollo de un alumno crítico y consciente de que él es dueño de su propio proceso de aprendizaje y por lo tanto su opinión es válida en la composición del mismo. Dado que en este modelo de currículo el aprendizaje del estudiante es lo principal del proceso es que considera la intervención de diversas disciplinas para que así el estudiante tenga una mejor evolución en su aprendizaje, y esto es tenido en cuenta con el fin de que los alumnos consigan desenvolverse lo

mejor posible en todos los aspectos de su ser, ya sea en aspectos sociales, personales y educativos.

Porque, además de ofrecernos una guía abierta para la intervención educativa, incluyen los aprendizajes que el alumnado efectúa al margen de las intenciones de los docentes, bien sea por las reacciones de comunicación que establecen con sus padres, con el profesorado y otros adultos, o bien por el acceso a una mayor variedad de recursos (libros, películas, laboratorios, talleres, salidas, etc.) (Torres, 1989)

Al igual que para el autor, nosotros consideramos que es importante la experiencia respecto a aprendizajes previos que tiene el alumno, dado que estos se vuelven importantes para su proceso de aprendizaje; debido a que estos dan un anclaje a las nuevas experiencias que sean obtenidas en la clase, así puedan construir un nuevo conocimiento combinándolos y que este se vuelva significativo en ellos. Además, también hay que considerar que uno de los objetivos de este currículo es el acercar a los estudiantes a la realidad del contexto en el que se desarrollan con la finalidad también de formar sujetos críticos de la realidad, a la vez que en sus aspectos educativos sean escépticos del conocimiento, e informados de la realidad en la cual se desenvuelve su vida.

En el adulto mayor es propicio tener en cuenta las experiencias vividas en el pasado, ya que el punto de partida en el que nos basamos viene de su autoconocimiento corporal y de sus necesidades, también es importante su capacidad de análisis, dado que la experiencia anterior que es poseída entra en disputa con la nueva experiencia que está adquiriendo al momento de la clase, y como su sentido crítico adapta ese conocimiento para el beneficio propio en un futuro. Es por esto que el currículo integrado es pertinente porque resalta la importancia del estudiante en proceso del aprendizaje, al igual que al conocimiento; en el PCP ese elemento sería el EF,

porque además de ser una necesidad para el participante, se desarrolla unos subtemas como las capacidades básicas para condición física centrados en la salud el cual se desenvuelve temas a trabajar pragmáticamente como la flexibilidad, fuerza muscular, resistencias muscular, resistencia cardiorrespiratoria y composición corporal. Pero en la que no enfatizará en sí mejora de manera considerable su condición física, sino de qué forma los influye y qué grado de concientización tienen sobre el EF y lo relacionen con su cotidianidad específica.

### 3.5.MACROCURRICULO

Considerando las necesidades educativas que se van a tener en cuenta para el desarrollo de este PCP, se decide resaltar algunas características que serán la guía del contenido de cada unidad, estas son: intención, pregunta orientadora, tema, contenidos, metas de comprensión y evaluación, las cuales son la base fundamental del planteamiento. Cada uno de estos se va a encargar de ser un factor importante para conseguir lo que se propone en cada unidad.



Figura 2 Elementos propios de la propuesta educativa

MACRO DISEÑO						
PROPÓSITO GENERAL: Ayudar a los participantes en el reconocimiento de los beneficios de practicar ejercicio físico regularmente, con la finalidad de que lo incluyan en su vida cotidiana.						
NOMBRE DE LA UNIDAD	INTENCIÓN DE LA UNIDAD	PREGUNTA ORIENTADORA DE LA UNIDAD	TEMA	CONTENIDOS	METAS DE COMPRENSIÓN DE LA UNIDAD	EVALUACIÓN
Reconociendo mi cuerpo: mis límites y capacidades (1 sesión)	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realicen ejercicio físico.	¿Identificar la capacidad que tiene mi cuerpo cuando realizo ejercicio y como este me afecta?	Valoración y reflexión de las capacidades físicas del sujeto	PAR-Q	Que los participantes exploren las capacidades de su cuerpo. Comprendan lo que se les dificulta y se adapten según la necesidad de la actividad. Que reflexionen sobre su imagen corporal.	evaluación diagnóstica: mediante cuestionario PAR-Q  Autoevaluación: mediante rutinas de pensamiento
siguiendo el ritmo me voy fortaleciendo. (10 sesiones)	mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene el realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud	¿Por qué el ejercicio físico es importante para el desarrollo de mi vida cotidiana?	El ejercicio físico como herramienta para potenciar un buen vivir	Gimnasia de mantenimiento/ Baile recreativo/ educación postural	1. Realicen ejercicio de manera consiente 2. Identifiquen los beneficios del ejercicio físico	evaluación formativa: mediante el feedback en la clase.  Autoevaluación: Rutina de pensamiento todas las sesiones
bailando mis capacidades voy potenciando. (4 sesiones)	Que los participantes se apropien del ejercicio físico, a punto de ser autónomos en la decisión de realizar prácticas del mismo, mediante los conocimientos adquiridos	¿Es importante el ejercicio físico? ¿cómo este puede mejorar mi vida?	Sistematizar las experiencias de lo vivido en clase	Gimnasia de mantenimiento/ Baile recreativo/ Rutina de pensamiento	1. Reconozcan la importancia de la práctica de ejercicio físico 2. Autónomamente continúen con la práctica de ejercicio físico	Evaluación formativa mediante feedback en la clase Autoevaluación: mediante rutinas de pensamiento
METODOLOGIAS DE ENSEÑANZA: Estilos de enseñanza de mando directo y aprendizaje basado en la tarea						

Figura 3 Macro Diseño Curricular

### 3.6.ROL DOCENTE Y ROL DEL ESTUDIANTE

#### 3.6.1. Rol docente:

En el proyecto el rol docente es de motivar, incentivar, crear escepticismo al estudiante, en donde este se cuestione el porqué de sus actos , además el profesor cumple con ser un agente en que favorezca la realización del ejercicio físico en el que no se enfrasca en una figura autoritaria sino el contrario a un sujeto abierto, en donde tenga cabida todas las dudas e inquietudes que tenga el estudiante, es así que hace el papel de guía sugiriendo y aportando nuevas ideas y métodos, en el que organiza la experiencia educativa teniendo en cuenta el saber del estudiante en el que la verdad no se posee, se construye.

### **3.6.2. Rol estudiante:**

Por parte del rol del adulto mayor es de reflexión, autonomía en el cual se resignifique sus acciones en su diario vivir, que en el ejercicio físico si bien pueda mejorar su condición física en un momento específico, se cuestione y observe en cómo esa misma actividad lo podría influir positivamente en otros ámbitos de su vida, en el cual no es un agente receptivo al que se llena de información, todo lo contrario un sujeto interpretativo, activo y participativo en donde la experiencia creada en la clase le encuentre sentido e inclusive que no solo sea construcción de conocimiento para sí sino construcción en conjunto, él se forma e influye a los demás gracias a la interacción social.

## **3.7.EVALUACIÓN**

Considerando las necesidades académicas que tiene el proyecto hemos decidido realizar distintos tipos de evaluación durante su ejecución con las cuales aspiramos a conseguir que el PCP sea trascendente para todos los involucrados en él. Por lo tanto, se considera relevante como es cada una de estas evaluaciones va a ser un elemento constructivo para los participantes, las evaluaciones con las cuales se va a llevar a cabo el proceso son: diagnóstica, formativa, y autoevaluación.

Esta evaluación busca crear en los alumnos procesos de concientización sobre ellos mismos y cómo es que el ejercicio físico puede cambiar diferentes características de ellos como su condición física, su corporalidad entre otras, pero se busca que no sea solo un proceso de ejecución de una actividad, sino que por el contrario sea un proceso en el cual ellos desarrollen procesos de pensamiento crítico frente a la actividad y de ellos mismos, para que de esta manera



se consiga una interiorización de los conocimientos que serán presentados durante las clases, y que sean pilares del desarrollo de la autonomía propia referente a la práctica de ejercicio físico.

### ***3.7.1. Evaluación diagnóstica***

La evaluación diagnóstica es un mecanismo que nos permite identificar las condiciones en las cuales se encuentra el grupo, nos permite tener una visión sobre su condición, capacidades y dificultades a la hora de realizar la práctica de ejercicio físico. Dando a los profesores una visualización sobre la cual se pueda determinar la carga, intensidad, ritmo de las clases con la finalidad de construir un ambiente de clase en donde nadie se vea afectado por la exigencia que pueda tener la clase.

Para esta evaluación usaremos dos elementos que nos permitirán identificar las capacidades y dificultades de los participantes, estos serán el test senior fitness y el cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) dado que son herramientas que nos permitirán conocer el Redimes estado de salud física de los alumnos y con ellas se procede a realizar una planeación que sea acorde a sus capacidades y necesidades.

El cuestionario PAR-Q es un cuestionario que con base en preguntas busca calificar la condición de salud del alumnado previo al inicio del ejercicio físico, este está compuesto de siete preguntas, las cuales nos mostraran superficialmente la condición de los participantes, pero al ser adulto mayor la recomendación es que visiten a su médico antes del inicio de las clases para que las recomendaciones sean tenidas en cuenta durante la ejecución del proyecto.

### ***3.7.2. Evaluación formativa***

Lo que se busca con este tipo de evaluación no es calificar o medir la ejecución que están teniendo los participantes cuando desarrollan la actividad, sino que por el contrario está enfocada

en el aprendizaje y de cómo el estudiante se concientiza de lo que le está siendo enseñando, de la misma manera que el docente también toma aspectos de lo ocurrido en la clase y es considerado dentro de las planeaciones de las demás sesiones y de esta manera poder ordenar, orientar, organizar, reflexionar entre otras sobre lo acontecido en las clases y con esto tomar acciones que beneficien tanto al alumno como al docente. El Ministerio de Educación en un documento técnico llamado la evaluación formativa y sus componentes para la construcción de una cultura de mejoramiento nos dice que: “La evaluación se hace formativa cuando el estudiante puede comprender su proceso y mejorar a partir de este. También cuando el docente puede reflexionar y adecuar lo que sucede en el aula estableciendo estrategias pedagógicas y didácticas para todos los estudiantes.” (Ministerio de Educación Nacional, 2017, pág. 6).

### **3.7.3. Autoevaluación**

La autoevaluación es un proceso en el cual una persona hace una reflexión de sí misma frente a un proceso ya sea laboral o educativo, en nuestro caso queremos que ellos mismos hagan una reflexión referente a la clase que se les está dando. Que consideren su percepción frente al ejercicio físico y como es desarrollado, todo esto es implementado para que sea un proceso de aprendizaje y comprensión de lo que está siendo enseñado, esto es en busca de que ellos al concientizarse construyan una autonomía frente a la práctica de este, siendo consciente de los beneficios que les puede generar una práctica adecuada de manera que no afecte su integridad. Por lo tanto, lo que esperamos con este proceso de evaluación es que ellos mismos consideren todo lo que ha ocurrido en las clases mediante procesos del pensamiento como rutinas.

### **3.7.4. Evaluación docente**

Para esta evaluación consideramos factores que son importantes para la formación de los profesores que dirigen esta propuesta, dado que esta evaluación a pesar de estar sujeta en las

clases a las observaciones realizadas por el profesor encargado de la dirección del grupo del adulto mayor el club del clan, el cual se pretende pueda dar una opinión frente a las actividades desarrolladas, frente a el dominio del grupo, comunicación con el grupo, entre otras, correcciones que pueden ser influyentes en el desarrollo de las sesiones y que podrían ayudar a potenciar el desenvolvimiento de los docentes en formación, adicional a esta en las rutinas de pensamiento, una pregunta va a ser dirigida a la percepción de los participantes sobre la clase, la cual nos permitirá realizar retroalimentación sobre las observaciones y percepciones que tienen ellos frente a la ejecución de las sesiones de clase.

En un último lugar queda la evaluación docente que se va a realizar al final del proyecto para conocer la percepción que tienen los participantes sobre la ejecución del proyecto y sobre el desempeño de los docentes frente al grupo, y con ella se permita hacer una retroalimentación propia para poder mejorar la labor docente que es desarrollada por nosotros.

### 3.7.5. Elementos de evaluación

- Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

#### PAR-Q

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X.

1. Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

2. Si usted está planificando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad y no está acostumbrado a ser activo, consulte con su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SÍ o NO.

SI	NO	
		1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?
		2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física.
		3. ¿Ha notado dolor en el pecho producidos por la actividad física ?
		4. ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
		5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
		6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?
		7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicios sin supervisión médica?

Figura 4 Cuestionario

- Rutina de pensamiento


 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educación de Profesionales</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física</p>	<p>Formato de autoevaluación continua Rutina de pensamiento</p>
<p>PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor</p>		<p>DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana alonso</p>
<p>Nombre:</p>		
<p>Lugar: parque altillos de suba</p>		<p>Fecha:</p>
<p>Pregunta orientadora</p>	<p>RESPUESTA</p>	
<p>¿Considera que el ejercicio físico le ayuda? ¿De qué manera le ayuda?</p>		
<p>¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo? ¿Y por qué?</p>		
<p>¿Qué actividades de las que realice se me dificultan más? ¿Por qué?</p>		
<p>¿Cómo podría mejorar en su ejecución?</p>		

Figura 5 Rutina de pensamiento

- Formato de evaluación del proyecto por parte de los participantes


		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		<b>FORMATO DE EVALUACION DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)</b>		
<b>EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR</b>				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Cristopher Stone santana Alonzo		
Sesión número: 15		Fecha: 10/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regularmente	Casi siempre	SI	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?						
¿Considera que su autonomía física mejoro gracias a la ejecución de las actividades?						
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?						
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera que se relaciona las personas cercanas a usted?						
¿Cree que las actividades realizadas influyeron en la manera que se percibe a si mismo?						
¿el material que se empleo fue utilizado de forma adecuada?						
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?						
¿Después de las practicas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?						

Figura 6 Formato evaluación del PCP

- Formato de evaluación docente


	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	<b>FORMATO DE EVALUACION DOCENTE</b>
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher santana Alonso
Sesión número: 15	FECHA: 10/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno
ENUNCIADO	DESCRIPCION	NOTA 1 a 5
¿El docente emplea un lenguaje adecuado?		
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?		
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?		
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?		
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?		
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?		
¿Como considera el desempeño de los profesores durante las actividades?		
Otras observaciones		

Figura 7 Formato de evaluación docente

## CAPÍTULO IV

### 4. EJECUCIÓN PILOTO

#### 4.1.MICROCONTEXTO

En el momento de la ejecución del proyecto se produjeron diferentes circunstancias en las cuales se vio obligado a reprogramar y replantear algunas cosas en el proceso. En primer lugar la pandemia producida por el virus SARS-CoV-2 (COVID -19), que puso en alerta a todo el mundo, afectando y produciendo dificultades en distintos ámbitos del desarrollo del diario vivir de la gente, factores tanto económicos, sociales, de salud entre otras, y que además en la manera de relacionarse con los otros ha tenido ciertos cambios, haciendo que en muchas instituciones tanto laborales, académicas o deportivas, se vieran en la obligación a re estructurarse y funcionar desde la virtualidad. Otra situación a resaltar fue el paro nacional en que vivió el país, en que hubo sectores de la sociedad que marcharon por diferentes disgustos sociales que se habían estado acumulando en contra del gobierno nacional, y que se manifestó en un este estallido social, que se reflejó de diferentes maneras como movilizaciones y los bloqueos en distintos puntos de la ciudad los cuales impidieron en muchas ocasiones el acceso a diferentes de la ciudad de manera segura, produciendo afecciones en ciudadanos que no participaban de las diferentes actividades que estuvieron desarrolladas en el marco de este paro.

Todos los acontecimientos anteriores afectaron la ejecución piloto del PCP, produciendo retrasos en la ejecución de las sesiones e incluso generaron dudas sobre el espacio que estaba siendo utilizado para estas clases, llevando a aplazar clases y así poder garantizar la seguridad y sanidad para los participantes y profesores. Esto debido a estas a las problemáticas mencionadas antes, por lo tanto se generó que dentro del escenario de la clase se cumplieran con todos los



debidos protocolos de bioseguridad como tapabocas, gel antimaterial, distanciamiento social, también se intentó que las clases no fueran realizadas en días en donde las movilizaciones no hubieran tenido un nivel de enfrentamientos entre la fuerza pública y los manifestantes, dado que estos hechos también ponen en riesgo la seguridad de los involucrados en la ejecución. .

Ya de manera definitiva se decidió que la ejecución del proyecto fue en la ciudad de Bogotá en la localidad de suba en el barrio Altos de Chozica, este barrio se caracteriza por ser un sector residencial, en él se distribuye por conjuntos principalmente, la inseguridad en el sector es relativamente es baja además la población es considerada estrato 3, el lugar es llamado "parque altillo" que queda en la mitad de dos conjuntos residenciales, en ella tiene una zona verde amplia, también cuenta con una cancha múltiple de 25 metros de largo y 12 metros de ancho, el parque es de carácter privado, se ubica exactamente en la Cl. 145 #88-79. La institución en la que se hizo las prácticas es llamada El Club del Clan si bien su enfoque es el adulto mayor también asisten en menor medida a clases personas de diferentes edades, como niños, adolescentes y adultos esto quiere decir que la población es flotante, los horarios se vienen trabajando los martes, jueves y sábados de 8 am a 9 am, en el que se trabaja con diferentes elementos alternando entre bastones y bandas elásticas junto con música más exactamente baile recreativo.

## **4.2.CRONOGRAMA**

En el cronograma de sesiones que se planteó para el desarrollo de la propuesta pedagógica estaba incluido el desarrollo de 15 sesiones en las cuales se aborda las diferentes actividades que son planteadas para cumplir con las propuestas que está dentro del macro diseño curricular y que a través de ellas se permitiría abarcar y conseguir los objetivos que fueron planteados para el proyecto.

las sesiones comprendidas fueron desarrolladas en un tiempo de dos meses aproximadamente debido a que muchas sesiones se tuvieron que posponer debido a diferentes razones entre las cuales podemos incluir el mal clima o debido a las manifestaciones que se desarrollaron en diferentes puntos de la ciudad en el marco del paro nacional, las cuales fueron objeto decisivo para que se diera el aplazamiento de las sesiones lo cual fue una causante del alargamiento del proyecto y de la interferencia entre sesiones, más aún ninguna de las causas fue suficiente para que se tuviera que posponer la ejecución piloto, que se desarrolló entre el 13 de abril y el 10 de junio, dando cumplimiento a todas las 15 sesiones que se propusieron. También es importante resaltar que uno de los elementos de valoración que fue desarrollado por los participantes fue entregado el 30 de marzo, y recogido el 6 de abril para poder proceder a considerar las condiciones y la dinámica de las sesiones que desarrollaron.

En la tabla presentada a continuación se muestra con más exactitud las fechas en las que fue desarrollada cada sesión.

cronograma de sesiones			
ubicación y población	unidad	numero de sesiones y ficha	docentes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bogotá</li> <li>- localidad de suba</li> <li>- barrio suba centro</li> <li>- parque altillos de suba</li> <li>- grupo de adulto mayor club del clan</li> </ul>	<b>RECONOCIENDO MI CUERPO: Mis límites y capacidades</b>	entrega cuestionario PAR-Q /30 de marzo	<b>Stone santana - Felipe Betancourt</b>
		sesión 1 - 13 de abril	
	<b>SIGUIENDO EL RITMO ME VOY FORTALECIENDO</b>	sesión 2- 15 de abril	
		sesión 3 – 20 de abril	
		sesión 4 - 22de abril	
		sesión 5 - 4 de mayo	
		sesión 6 - 11 de mayo	
		sesión 7 - 13 de mayo	
		sesión 8 - 18 de mayo	
		sesión 9 - 20 de mayo	
		sesión 10 - 25 de mayo	
		sesión 11 - 27 de mayo	
	sesión 12 – 1 de junio		
	<b>BAILANDO MIS CAPACIDADES VOY POTENCIANDO</b>	sesión 13 – 2 de junio	
		sesión 14 - 8 de junio	
sesión 15 - 10 de junio			

Figura 8Cronograma de sesiones

### 4.3.SESIONES DE CLASE

Las sesiones de clase se diseñaron atendiendo a los planteamientos del diseño curricular, y en las cuales se buscaba abarcar y dar cumplimiento a los objetivos planteados, cabe resaltar que las actividades que fueron desarrolladas en cada sesión fueron planteadas previamente a la sesión. cada sesión tiene una duración de una hora, y las cuales contemplan tres momentos, el primero que era una preparación para la clase, la cual estaba constituida por el saludo, una movilidad articular, el calentamiento, que abarcaba los primeros quince minutos, posterior a esta va en el segundo momento una propuesta de ejercicios de gimnasia de mantenimiento que estaban enfocados en pro de explorar movimientos, para que ellos pudieran identificar, dificultades o facilidades para realizarlos, y mediante esta comprensión se diera un proceso de feedback y se hiciera el ajuste según las limitaciones que se tuviera, también en busca de

fortalecer su cuerpo, este espacio estaba compuesto de 25 min, y un último momento, que estaba impulsado por la danza, la cual ayuda a fortalecer los procesos rítmicos y de coordinación de los participantes, con la finalidad de fortalecer sus habilidades de coordinación entre las diferentes partes de su cuerpo, este espacio tenía una duración de raíz 15 a 20 min, al final de cada sesión se invitaba a hacer una reflexión de manera individual sobre las actividades realizadas, con la finalidad de que esta reflexión ayudará a fortalecer los procesos de autoconocimiento corporal.

Es importante resaltar que durante esta ejecución piloto también desarrolló un proceso de autoevaluación mediante una rutina de pensamiento y que esta sería compartida con los docentes, con la finalidad de que los docentes, también pudiéramos comprender la percepción de los participantes frente a las actividades propuestas, y a raíz de ellas dar complemento o ajustes a los ejercicios que se proponen.

Para este PCP se diseñó un formato de planeación de clase el cual abarca una información importante en el proyecto. Figura 9

FORMATO PLANEACION DE CLASE			
 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <small>Escuela de Maestros</small>	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL - FACULTAD DE EDUCACION FISICA - LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA		PARTICIPANTES
	LUGAR	FECHA	SESION NUMERO
ELEMENTOS	HORA	DOCENTE	
PCP			UNIDAD
PROPOSITO DE LA UNIDAD			
OBJETIVO GENERAL			
FASE DE LA CLASE	CONTENIDOS	DESCRIPCION	TIEMPO
INICIAL			
CENTRAL			
FINAL			

Figura 9 Ficha de plan clase

en este formato se llenará de forma general con información correspondiente a cada sesión de clase que se va a desarrollar, también es importante mencionar que las sesiones de clase que fueron implementadas se encuentran en este documento en los anexos.

#### **4.3.1. Calentamiento.**

Es importante resaltar que hay unos contenidos que son desarrollados de manera más descriptiva y complementaria por fuera del formato de planeación de clase, específicamente esta claridad se hizo para los calentamientos, los que fueron descritos y planeados en tres rutinas diferentes que se ajustaban según el tema que se iba a tratar en la sesión y el elemento que se usaba en esta, permitiendo tener una mejor preparación para el desarrollo de las clases.

Descripción del calentamiento:

calentamiento #1 descripción:

- marcha en el puesto 1 min
- Caminata frontal de 3 pasos con movimiento de los brazos hacia los lados sincronizado con el movimiento de los pies por 20 repeticiones
- caminata hacia adelante y hacia atrás de 3 pasos concluyendo con elevación de rodilla intercalada y braceo hacia abajo por 20 repeticiones.
- caminata hacia adelante y hacia atrás de 3 pasos concluyendo con patada hacia adelante 20 repeticiones
- desplazamientos laterales de 3 pasos con movimiento de cadera hacia el mismo lado del desplazamiento 20 repeticiones
- desplazamientos laterales de 3 pasos con movimiento con elevación de cadera lateralmente 20 repeticiones

- desplazamientos diagonales hacia adelante y a ambos lados con elevación de rodilla a pecho, volviendo a la a posición inicial con flexión de rodilla hacia atrás 14 repeticiones

Calentamiento #2 descripción:

- Marcha en el puesto por 1 min
- Marcha frontal de 3 pasos con retroceso moviendo los brazos hacia arriba y abajo de manera sincrónica con los pies 10 repeticiones.
- Marcha frontal de 3 pasos con retroceso moviendo los brazos desde el pecho hacia adelante y regresando 10 repeticiones
- Marcha diagonal con regresó a punto de inicio de 3 pasos movimiento de remo en los brazos por 10 repeticiones
- Desplazamiento lateral de 3 pasos y realizar una abducción de la pierna del lado hacia el cual se está desplazando de por 10 repeticiones
- desplazamiento diagonal hacia adelante de 3 pasos con retroceso a punto haciendo elevación de rodilla a pecho en cada cambio de dirección 10 repeticiones
- desplazamiento lateral hacia ambos lados de 3 pasos y al cambiar de sentido giro de tronco hacia el lado al que se está moviendo 10 repeticiones

Calentamiento #3 descripción:

- marcha en el puesto con movimiento cabeza por un minuto

- marcha frontal de 3 pasos con retroceso moviendo los brazos de lado a lado por 20 repeticiones
- desplazamiento lateral de 3 pasos con abducción de la pierna del lado hacia el cual se está desplazando 10 repeticiones
- movimiento lateral cambiando de apoyo en los pies, al mismo tiempo que se hace una flexión de rodilla en la extremidad contraria por 10 repeticiones
- con las piernas separadas elevar los brazos e inclinarse hacia los lados con la espalda recta por 10 repeticiones
- marcha frontal de tres pasos con patada hacia adelante y regresar a la posición inicial con patada hacia atrás por 20 repeticiones

#### ***4.3.2. Gimnasia de mantenimiento***

En lo concerniente a este tema se utilizó esta herramienta ya que era flexible y asequible para todo tipo de personas siempre y cuando esté guiando la actividad de manera responsable por parte del profesor encargado, no importando la edad que tenga la persona, en el caso del adulto mayor se acomoda a la exigencia o nivel que cada participante tiene, con el fin de buscar el mejoramiento de la condición física pero no en la perspectiva de rendimiento sino desde la mirada de salud, trabajando principalmente todo lo relacionado a la fuerza, coordinación y flexibilidad del cuerpo, también permitiendo hacer proceso de feedback para que el estudiante identifique cuales son virtudes y defectos en los movimientos que haga para así mejorarlos o mantenerlos además de que reflexione y profundice todo aquellos relacionado a su conciencia corporal.

#### **4.3.3. *Baile recreativo.***

En el caso de este instrumento es pertinente ya que no representa una gran exigencia para el participante, por el contrario representa una vía eficaz para que esté activo durante la ejecución de la actividad, garantizando que la clase esté en continua dinámica, se conforma más que todo por ejercicios de coordinación y agilidad en todos sus segmentos corporales, ya que deben hacer disociación corporal en algunos casos para determinados movimientos, por las características de la población es oportuno que la intensidad de la clase este entre baja y moderada, asimismo debe estar al compás de las canciones propuestas por el profesor dependiendo de los distintos géneros musicales tales como merengue, salsa, bachata, folklore, rock and roll, cumbia y demás obligando así que el grupo esté en constante atención a las indicaciones, a pesar que el grado de dificultad e intensidad de los movimientos es relativamente baja, resulta conveniente para la mejorar de la capacidad aeróbica del adulto mayor.

#### **4.3.4. *Momentos de evaluación de la clase.***

En las diferentes clases desarrolladas durante el proyecto se desarrollaron dos mecanismos de evaluación, los cuales fueron el feedback y la autoevaluación, los cuales se desarrollaron en distintos momentos de la clase. El primero fue el feedback el cual era desarrollado por los profesores de manera continua en las clases, consistiendo en corregir o en dar opciones de adaptaciones para que los participantes no se vieran afectados por intentar realizar ejercicios que le generan daño debido a una mala realización, ya fuera por impedimentos físicos particulares o por una mala ejecución, y de esta manera poder favorecer los procesos del ejercicio físico y fuera más provechoso para ellos. El segundo es un momento de autoevaluación el cual era desarrollado por ellos de manera autónoma a manera de reflexión, con el propósito que pudieran interpretar que dificultades o capacidades tenían y a raíz de ellas poder hacer una



retroalimentación sobre cómo mejorar o en cuáles actividades tienen que ajustar la ejecución para que pudieran cumplir con las tareas; el propósito de este mecanismo de evaluación era que ellos pudieran traspasar su propia reflexión a la ejecución de la actividad, buscando mecanismos para poder dar cumplimiento con todos los ejercicios planteados, procesos que se daban en favor de fortalecer los procesos de feedback y así mismo ir haciendo procesos de autoconocimiento corporal.

## **CAPITULO V**

### **5. REFLEXION DE LA EXPERIENCIA**

En este apartado vamos a describir y explicar nuestras experiencias a lo largo de la ejecución del proyecto. El proceso fue enriquecedor desde el constructo teórico del documento, los aportes que dio el tutor, la intervención pedagógica que se hizo a la población, hasta el contexto social que se vivió; para esta propuesta el adulto mayor fue el gran, donde el equipo del PCP se dio la tarea de indagar y profundizar sobre sus necesidades y problemáticas que tiene este grupo población, como por ejemplo, si bien la sociedad en general padece por las diferentes ECNT, esta población resulta ser la que más tiene vulnerabilidad, en lo que representan los riesgos y posibilidades de padecerlas, e incluso que cuando se padecen tengan más dificultades con sus tratamientos.

De lo dicho anteriormente este proyecto entró en juego para resignificar ciertas concepciones y perspectivas que tenían los sujetos de sí mismos, también para la creación de un escenario en donde se permitiera salir, explorar e imaginar acciones o movimientos más allá de lo que viven usualmente en sus vidas cotidianas, en la realización de actividades adecuadas y dinámicas para ellos. Y que a raíz de lo presentado ellos tomaran la iniciativa de realizar una

reflexión sobre el cómo la realización de ejercicio físico les ayudaba, a la misma vez que tuvieran que hacer un proceso interno para poder reconocer las dificultades que tenían y cómo podían ayudar a mejorar sus capacidades físicas, cosas que ayudaron grandemente a que esta idea tuviera resultados favorables, es que los adultos mayores tienen más tranquilidad para realizar las cosas y a su vez permitieron que nosotros como docentes pudiéramos aportar a su práctica.

Considerando todo lo anterior es importante resaltar que a pesar de lo acontecido por el COVID-19 este proyecto se llevó a cabo en la presencialidad, claro está superando percances primero por lo que significó la pandemia en cuestión de restricciones hacia la realización de clases presenciales por las medidas adoptadas por el gobierno en pro del confinamiento, el cual tenía como objetivo evitar los contagios, al conseguir que las personas disminuyeran el contacto entre ellas. También nos vimos afectados directamente por el paro nacional, que llevó su inicio el 28 abril, fecha en la que estábamos por la mitad de nuestra ejecución, situación que nos obligó a cancelar clases, debido a los riesgos que representaba para todos el moverse por la ciudad, todo debido a que en los primeros días del paro hubo disturbios y manifestaciones con un alto nivel de violencia, y por motivos de seguridad de todos los involucrados, y un último pero no menos importante era el factor del clima, debido a que las lluvias representó una condición diaria que generaba incertidumbre sobre si la clase sería desarrollada o no, debido a esto algunas clases se vieron obligadas a adaptarse, iniciando momentos más tarde o simplemente cancelando, motivos por los cuales el proyecto tuvo que cambiar sus cronogramas iniciales que estaban planteados para iniciar el día 1 de abril y que iban a ser manejados 3 sesiones por semana, pero que por estos motivos se decidió solo hacer dos sesiones por semana, brindando un mayor tiempo de descanso y reflexión para los participantes.

De todas maneras se contó con la buena recepción y consentimiento por parte de los participantes, de igual forma se hizo análisis sobre los sentires que se dio en la relación profesor-educando para saber qué perspectivas se generaron, sí se cumplieron y así poder verificar si se dio cumplimiento a los objetivos que se plantearon, y también que a partir de estas opiniones saber en qué se falló en la clase y de esta manera profundizar en los detalles que hubo en las clases por parte de los participantes, esto se obtuvo mediante las rutinas de pensamiento, las cuales solían ser desarrolladas clase de por medio, de manera que ellos pudieran hacer una reflexión con calma y poder responder a las preguntas, de la misma manera que podrían tomar con mayor libertad al referirse a nosotros como docentes, con la ayuda de la rutina de pensamiento que se elaboró, permitió evidenciar actitudes, emocionalidad, armonía o desencuentros en la ejecución, ayudándonos a considerar factores que podrían resultar muy determinantes para las clases, tales como ritmo musical preferido para la clase, tipos de actividades, intensidad de la clase, entre otras, y con esas respuestas nosotros podíamos ir consiguiendo una mejor idea sobre el cómo debía ser desarrollada la clase y en qué factores podrían ayudar a que la desarrollan de mejor manera.

### **5.1. APRENDIZAJES COMO DOCENTE**

Este proyecto significó la unión y construcción de muchos conocimientos, comenzando en la elaboración del presente documento, en que costó bastante tiempo para darle forma y reestructurarla pero que en el proceso se fueron descubriendo y desarrollando ciertas habilidades que no se tenían idea de que se poseían. De la misma forma ocurrió en la búsqueda del sitio de intervención en que se exige una manera asertiva y convincente de comunicarnos frente a los demás sea dentro y fuera del contexto académico para la consecución de las oportunidades y dar la credibilidad suficiente de que nuestra intervención en el campo de la educación física es una

necesidad para las personas, el ejercicio de buscar a la población fue algo difícil pero que no resultó un impedimento para el PCP, la intervención que se hizo al grupo El Club del Clan fue enriquecedora, ya que ellos acogieron el proyecto con cierta incertidumbre y a la expectativa, pero en la que tuvo una aceptable recepción a pesar de la resistencia que causó la pandemia.

Por otro lado si bien se ha tenido la experiencia pedagógica con niños y adolescentes en diferentes espacios sea colegio, parque, cancha y demás , lo que representó la intervención del adulto mayor fue todo un reto para el equipo, dado que al fue la primera vez que se abordó a esta población, y por sus características se debía tener a mucha cautela las precauciones frente a los riesgos que se tiene al trabajar con estas población, también es bueno resaltar que en nuestro ejercicio docente el leer y revisar las sugerencias y reflexiones elaboradas por ellos en el elemento evaluativo, también las recomendaciones durante y después de la actividad por parte del profesor encargado del grupo, lo cual nos permitió adaptar las actividades para una práctica más agradable para todos. En el transcurso de las actividades el feedback fue un recurso muy valioso que sirvió de gran manera a hacer un trabajo individualizado de forma bidireccional, es decir, que el docente aporta diferentes perspectivas al estudiante y que este mismo retroalimenta la manera o formas de cómo hacer más dinámica las clases. Haciendo una relación interpersonal por no decir profunda, pero sí amena, se conformó cierta empatía que ayudó de una u otra forma a pasar esa barrera de lo estrictamente formal o por decirlo de autoridad a pasar a una relación más recíproca en que el ambiente se permea de confianza.

En las primeras sesiones de clase en durante su realización, se iban despejando los miedos que se tenía de no ir a generar alguna lesión en ellos, pero no negando que hubo ciertas dificultades, dando ejemplo al principio, porque todos al parecer seguían las instrucciones, pero nos dimos cuenta que imitaban las indicaciones corporalmente pero nuestras manera de

expresarnos a la hora de hacer la indicación no era la más clara, aquí feedback nos permitió solucionar inconvenientes de estas índole, permitiendo en la propuesta del PCP fueran en armonía con ellos sin olvidar que el organizador del grupo del adulto mayor nos aportó con sus recomendaciones con el manejo de grupo y de la utilización de los elementos de la clase como lo fue la banda elástica y el bastón, por otro lado también se procuró de que cada quien trabajara a su ritmo pero sin dejar tan simple la clase, teniendo en cuenta que las capacidades físicas de las personas tenía algunas diferencias, la intención era que todos estuvieran motivados y no sintieran que estaban ni por debajo ni por encima de la clase. En el transcurso de todo este encuentro fue un grupo alegre, con disposición a aprender y aportar a clase, se vio que al principio conforme hacían ciertos movimientos, se percibía cierto miedos y resistencias pero que al pasar del tiempo se iba viendo más tranquilidad y confianza para poder ejecutar cada movimiento con ello resaltando que se intentaba que ellos no se sintieran presionados, asimismo de no entrar en esquemas rígidos en la ejecución.

Retomando el eje del currículo del PCP que fue MPI que tiene algunas características de lo anterior dicho, fue clave la experiencia del estudiante, en el adulto mayor su cotidianidad no exige grandes esfuerzos ni dificultades, aparte de hacer las labores del hogar, el reto era en lograr en que se reflexionase sobre su día a día y observan la necesidad de crear un hábito, tratando en lo posible aplicar lo aprendido para no caer en una disfuncionalidad o problemas en un futuro, es por esto que se tomó especial énfasis en trabajar con movimientos que más se les facilitaba en su realización , haciendo un trabajo de prevención en vez de tratar de hacer un trabajo de rehabilitación ya que esto es el papel que cumple un fisioterapeuta, y nosotros como educadores físicos buscamos en cada sesión de clase interiorizar el autogobierno o autonomía haciendo

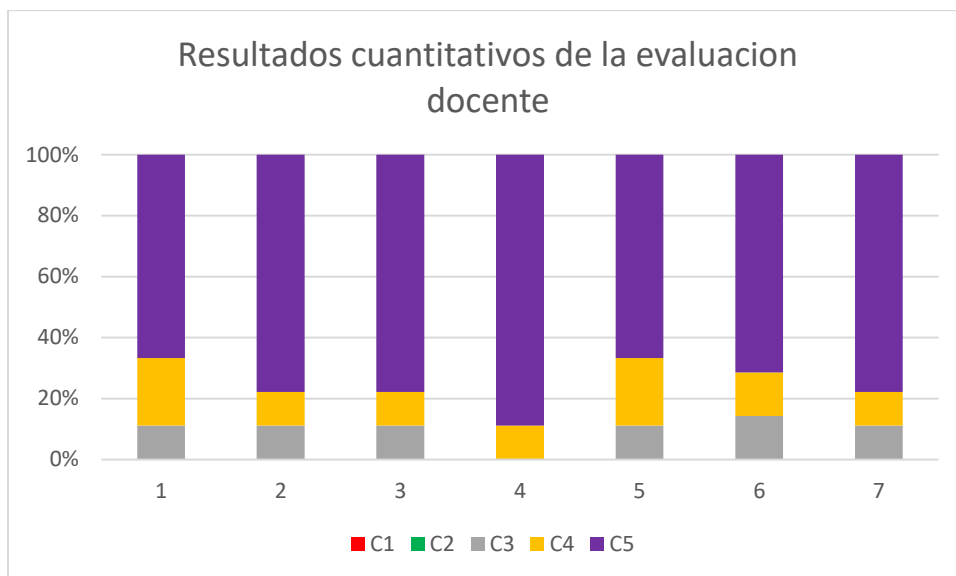
sugerencias de cómo adoptando en los músculos ciertas posturas podrían mejorar su calidad de vida considerablemente, y permitiendo que manejen varios rangos de movimiento a su acomodo.

Como formadores esperamos que en un futuro sirva este trabajo para los participantes y a los futuros maestros que quieran intervenir en este tipo de población, invitar a romper con esos imaginarios que se tiene hacia el adulto mayor, a no verlos como sombras o algo que se pueden desechar, por el contrario se puede asegurar que el trabajo con ellos es una experiencia enriquecedora, aunque nada fácil, y que el papel que se tiene como docentes es el de brindar posibilidades, oportunidades y espacios para su pleno desarrollo, no obstante es importante aclarar que no negamos que otras personas haya investigado este tema ampliamente. Por último, recalcar que la vocación docente no termina nunca y menos en una finalización de un documento, nuestra profesión hace que estemos en constante búsqueda de una sociedad mejor, que tenga equidad y justicia, y que al fin y al cabo dejemos siempre una huella, un aprendizaje, una enseñanza hacia aquellas personas que pasen por nuestras manos.

Por ultimo también consideramos que el proceso de aprendizaje en donde desarrollamos el papel de docentes tuvo una buena impresión a nuestros estudiantes debido a que en la evaluación docente que les pedimos que realizaran, hicimos que nos evaluaran cuantitativamente y a la misma vez nos dieran sugerencias sobre cómo podría mejorar nuestra ejecución como maestros en cada uno de los elementos que iba a ser evaluados, en la tabla la cual fue realizada en la última sesión y fuimos evaluados por un total de 16 alumnos que participaron de ella arrojándonos los siguientes resultados de la tabla 1.

Estos resultados si bien nos permiten apreciar que hay cosas por mejorar como docentes, también nos permite ver que muchas de las cosas que se hicieron en nuestro papel de maestros fue el adecuado, por lo tanto, este resultado nos permite retirarnos con satisfacción sabiendo que,

aunque hay cosas por mejorar también hay muchas cosas que estamos haciendo de manera correcta.



*Tabla 1. resultados de la evaluación docente. (la letra C significa calificación)*

## 5.2. INCIDENCIAS EN EL CONTEXTO Y EN LAS PERSONAS

en este punto queremos mostrar el cómo la ejecución piloto pudo tener influencia en las personas que se vieron involucradas, para nuestro caso específico cabe resaltar que la población al ser flotante no participaban en el total de las sesiones, dado que como se mencionó anteriormente, en donde cada sesión se desarrollaba con un total de 17 a 26 personas y esto en un grupo de 30 integrantes nos muestra que en ninguna sesión se conseguía que estuviera la totalidad del grupo, por lo que esto nos muestra una inconsistencia por parte de algunos de los integrantes del grupo, pero esto no limitó nuestra proyección del proyecto, el que se siguió desarrollando de manera normal con los participantes que llegaban.

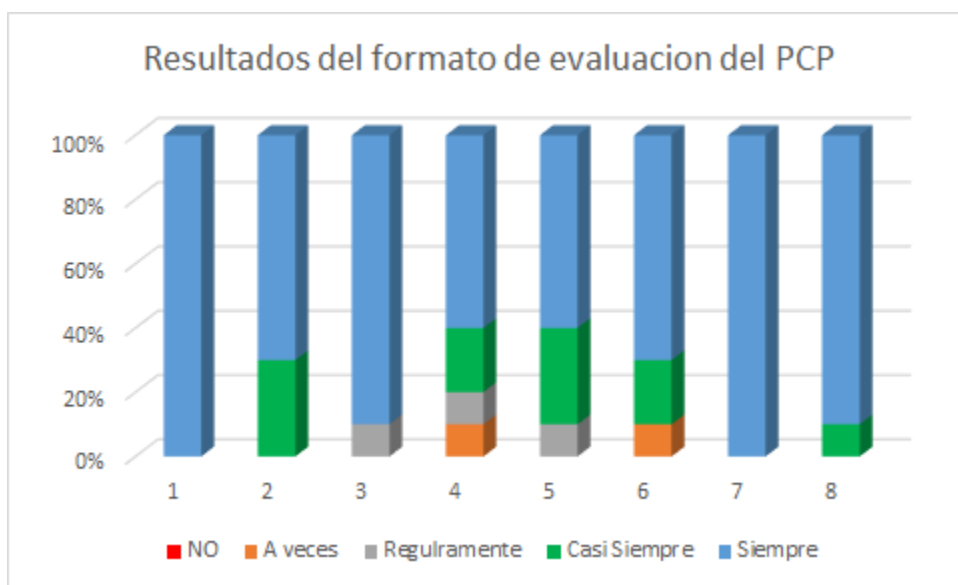
Para las personas que se involucraron en el proyecto de manera constante se veía que en sus reflexiones había comentarios y aportes hacia la clase, en donde ellos se sentían escuchados e

incluidos en las reflexiones que generamos nosotros los docentes, adicional a esto los participantes venían de un encierro prolongado, y que les dificultaba mucho el desempeño de algunas actividades al aire libre, también las clases grupales, o posibilidad de encontrarse con amigos u otras personas, todo esto surgido por el miedo del contagio, más aún que el virus les afectaba directamente a su población y según manifestaban ellos la precaución llegaba a ser el mecanismo mediante el cual sentían seguridad y tranquilidad, pero con el paso de tiempo se fue volviendo monótono y aburrido, lo cual les generaba estrés ansiedad, aburrimiento, causas que incitaban a que sus deseos de salir se aumentaran, manifestando que cualquier excusa era buena para poder salir a dar una vuelta o un paseo, que ayudará a mantener a romper con esa cotidianidad que representaba la casa.

Posterior a esto el grupo reactiva sus clases y en este espacio deportivo encontraron una actividad que realizar de manera constante y que les permitía salir, y tener un espacio donde se sintieran seguros, y a realizar una actividad que les beneficiaba, a nuestra llegada encontramos en ellos cierta desconfianza hacia el docente nuevo, por percepciones como es joven, no lo conocemos, entre otras, barreras que se fueron atravesando con el tiempo y que pasar por sobre ellas nos permitió acercarnos más a ellos y conseguir una mejor participación de los alumnos. Dado que fueron viendo que nos preocupamos por su bienestar y ellos mismos se acercaron a sugerirnos que aumentamos la velocidad que ellos podían dar más, comentarios que nos permitieron ir encontrando la intensidad sobre la cual trabajar el grupo, y que ellos también se sintieran a gusto con la actividad, medida que fue acertada, dado que los comentarios positivos sobre las actividades aumentaron para la segunda rutina de pensamiento, ya que era la manera más eficiente de obtener una información frente a la clase por la totalidad de participantes.



En general consideramos que la ejecución fue bien acogida y eso lo vemos reflejado en la evaluación que ellos realizaron del proyecto que tenía como finalidad, ver la percepción que tenían ellos frente a la práctica presentada y en donde la evaluación desarrollada nos arrojó resultados importantes para nosotros, es importante resaltar que no todos los integrantes del grupo estuvieron presentes para desarrollar esta evaluación y dar su punto de vista del proyecto al momento de finalizarlo, pero consideramos que los resultados fueron positivos para nosotros. A continuación, presentaremos la tabla 5-2 con los resultados que fueron recogidos, estos resultados reflejan los porcentajes por obtenidos por respuesta de un total de 16 formatos de evaluación que fueron realizados.



*Tabla 2 resultados formato de evaluación del PCP*

### **5.3. INCIDENCIAS EN EL DISEÑO**

En este apartado abordaremos los retos y complicaciones que fuimos abordando en la medida que se iba profundizando en el proyecto, incluyendo factores que son fundamentales para el desarrollo de la ejecución piloto, y que incluso nos llevó a hacer revisiones constantes sobre si

lo planteado era adecuado no, por lo tanto, en este punto mencionaremos los factores que consideramos más importantes.

Iniciaremos con el planteamiento de un currículo educativo para una población a la que en muchas ocasiones se considera que ya sabe todo, dado que ellos tienen en sí mismos unas experiencias que los hacen únicos, esta misma experiencia se volvía un ancla dado que una población que tiene muchas experiencias, también tiene muchas veces unos procesos de autoconocimiento altos, lo que nos generaba preguntas que en determinado momento se volvieron guías para la construcción, tales como ¿Cuáles son las posibilidades motoras que tiene el adulto mayor?, ¿es posible potenciar las capacidades del adulto mayor?, ¿Cuáles son las problemáticas que tiene el trabajar con adultos mayores?, ¿es el adulto mayor consciente de todas las limitaciones y capacidades que posee?. Estas preguntas terminaron volviéndose guías durante todo el proyecto, desde el proceso de diseño e incluso dentro de la implementación.

Pero también fue complicado decidir el cómo evaluar y más aún el diseño que tendrían los elementos de evaluación, dado que si bien pensamos que las personas se conocen como podríamos evaluar si las personas realmente mejoran el conocimiento que tenían de sí mismos, y posterior a eso también nos pensábamos como realmente saber si esa capacidad ha aumentado o de qué manera se reflejaba en estas personas, ahí enfrentamos uno de los problemas más difíciles, al decidir usar implementos como las rutinas de pensamiento nos atacó una segunda problemática que era como diseñar las preguntas orientadoras para que nos ayudarán a conseguir las respuestas que deseamos y que no fueran interpretadas de otra manera, situación que se presentó en algunas ocasiones de igual forma, en donde al no ser preguntas diseñadas específicas para cada individuo estas producían distinto tipo de percepción entre ellos e incluso cambiaba la forma en la que la responden, aunque luego nos dimos cuenta que independiente de la respuesta

cada uno concebía la respuesta de manera diferente, como ya sabíamos este elemento evaluativo no permitiría encontrar respuestas de manera cuantitativa, pero el propósito del proyecto siempre fue enfocado a lo cualitativo, y en las respuestas de cada persona se podía ver evolución e incluso encontrábamos que cada respuesta reflejaba una situación o percepción sobre las clases y como algunas actividades iban cambiando, de qué manera cambiaban se hacían más fáciles, o que ya podían hacer algunos ejercicios sin necesidad de hacer las adaptaciones sugeridas, esto nos permitió evidenciar que en algunos casos el proyecto iba surtiendo algunos efectos en los participantes.

Como mencionamos anteriormente las preguntas fueron base en varias tomas de decisión, las cuales las usábamos cada vez que hacíamos revisión de los elementos de autoevaluación, en donde las repetimos constantemente y se volvieron guías para decidir qué hacer o que ajustar de las sesiones según lo que se iba encontrando en cada una de las sesiones realizadas, proceso que consideramos nos ayudó bastante a mejorar la percepción que teníamos nosotros como docente frente a nuestros alumnos, incluso nos permitió cambiar un poco la percepción de que por ser adulto mayor había plantear ejercicios delicados, lo cual es bueno por que lo aleja a uno de cualquier riesgo, pero para nuestro caso esta población estaba acostumbrada al ejercicio físico y por lo tanto la capacidad que tenían era mas alta y por lo tanto teníamos que ajustar la intensidad del ejercicio, demostrando que cada grupo es independiente, tiene características diferentes y eso es muy importante a la hora de hacer la construcción de una malla curricular, mas aun en esta población, dado que según las experiencias globales que tiene el grupo también cambia las capacidades que tiene el mismo, y estas capacidades son fundamentales para poder hacer una prescripción de ejercicio.

También debemos tener en cuenta que otro de los procesos que teníamos como objetivo era el fortalecimiento de la autonomía motriz, objetivo que consideramos que no conseguimos debido a que muchas de las personas manifestaron una mejoría en su capacidad para realizar algunas actividades, pero a nuestra percepción es un objetivo que no se consiguió por falta de tiempo, creemos firmemente que en un proceso formativo mas amplio si seria posible conseguir este objetivo, pero como objetivo del proyecto lo consideramos un objetivo que no se consiguió, pero también consideramos que según las respuestas que se obtenían de los elementos evaluativos, tanto de la rutina de pensamiento como del elemento de evaluación del proyecto que se ejecutó en la última sesión, el impacto fue positivo en los participantes los cuales manifestaban de diferentes maneras que se sentían mas animados para poder continuar con la practica de ejercicio físico, dado que veían que si podían ir mejorando sus capacidades físicas mediante la practica continua de ejercicio, incluso muchos de ellos más allá de un beneficio físico para realizar una actividad o una acción manifestaban que se sentían mas activos, mas energicos, vitales, y que incluso se sentían como aburridos los días que las clases se veían canceladas.

#### **5.4. RECOMENDACIONES**

Teniendo en cuenta que ya estamos finalizando este documento consideramos importante dejar nuestras conclusiones y recomendaciones que pueden servir como guía a otras personas que quieran desarrollar un proyecto con condiciones similares al nuestro, de manera que pueda facilitarles en la toma de decisiones a la misma vez que nos pueda ayudar a dar los logros que consideramos mas importantes en este proyecto. Las siguientes recomendaciones son las que concluimos después realizar una reflexión sobre todo el proceso que se desarrollo con los adultos mayores.

- Una recomendación que es la que consideramos mas importantes es referente al feedback, el cual creemos que es una herramienta que es muchas veces desaprovechada y que puede ser de mucha utilidad a la hora de trabajar con otras personas, dado que mediante este podemos ser mucho mas influyentes en la comprensión de lo que queremos enseñar.
- No dar por sentado que las explicaciones que son brindadas siempre serán comprendidas dado que muchas veces como maestros caemos en el error de usar palabras o expresiones que son comprensibles por nuestros alumnos y por ese hecho es importante cerciorarse si nos estamos expresando de una manera adecuada.
- Tener preparadas siempre alternativas para nuestros estudiantes, de manera que la dificultad de realizar un ejercicio no se vuelva contraproducente para él.
- La comunicación asertiva puede ser una herramienta fundamental por lo tanto a la hora de comunicarnos no debemos estar solo pensando en nuestras palabras, también es importante manejar un tono de voz que se adapte al espacio en el que estamos trabajando, de manera que facilite la escucha de los estudiantes a lo que queremos decirles.
- Considerar que la explicación puede ser significativo para la comprensión de un ejercicio o actividad, es muy importante asegurarnos de que cuando hagamos una demostración se realice a un ritmo adecuado proceso que puede facilitar la ejecución.
- En la formación o la enseñanza de procesos, movimientos o ejercicios es muy importante realizar procesos de anclaje que permitan que los participantes puedan

aprender paso a paso los distintos movimientos, ya que al realizarlos juntos estos procesos pueden mejorar mucho la ejecución.

- Es importante crear un vínculo afectivo con los participantes, en nuestro caso específico, relacionarnos con ellos iba mejorando la ejecución de la clase, debido a que al involucrarse con nosotros iban desarrollando confianza, y eso hacía fluida la clase.
- Tomar en cuenta las apreciaciones o ideas de los alumnos es importante, dado que mediante ellas es que podemos ir generando escenarios más cómodos para ellos y esto facilita en gran medida su aprendizaje.
- Los contenidos que se enseñen deben estar vinculados con las necesidades generales que tenga el grupo poblacional, en particular con los adultos mayores, dado que ellos al notar que las actividades planteadas les ayudaban con las actividades de la vida cotidiana las realizaban de mejor manera, y a la misma vez esto influía en la forma en la que veían la clase.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ambroa de frutos , G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educacion Fisica y deportes* , 33 - 44.
- Arroyo, A. M., Cardona, J. M., & Rodriguez, A. C. (2017). Actividad física: un escenario de integración y participación para el adulto mayor. *Revista Impetus*, 9 - 17.
- Aucouturier, B., & Lapierre, A. (1977). *Simbología del movimiento: psicomotricidad y educación*. Barcelona : Científica Medica.
- Bernal, R. G. (2017). La Educación Física constructora de autonomía y subjetividad, un camino hacia la Autonomía motriz. *La Educación Física constructora de autonomía y subjetividad, un camino hacia la Autonomía motriz*. Bogota, Bogota D.C., Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Bernardes, M. G. (2011). influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. *Eureka. Revista científica de psicología*.
- Camacho, C. H. (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Armenia: Kinesis.
- Ceballos, G. O. (2012). *Actividad física en el adulto mayor*. Mexico D.F.: Manual Moderno.
- Cluster Salud. (04 de Abril de 2017). *Colombia, el país más sedentario del mundo*. Obtenido de Colombia, el país más sedentario del mundo:  
<https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/colombia-el-pais-mas-sedentario-del-mundo>
- Comité de Ministros del Consejo de Europa. (1998). *RECOMENDACIÓN N° (98) 9*.

- Congreso de la República de Colombia. (1994). *Constitución Política*. Bogota D.C.
- Congreso de la República de Colombia. (2008). *Constitucion politica de Colombia* . Bogota .
- Cruz Sanchez , E., & Pino Ortega, J. (28 de octubre de 2009). Condición física y salud. *Condición física y salud*. Murcia, España: Digitum Biblioteca Universitaria. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10201/6621>
- DANE. (2021). *ADULTO MAYOR EN COLOMBIA, CARACTERÍSTICAS GENERALES*.
- Diaz, N. (2006). *Fantasía en movimiento, para niños de 3 a 5 años*. Mexico D.F.: Noriega Limusa Infantil.
- Feist, J. (2014). *Teorías de la personalidad*. México D.F: McGraw Hill Education.
- Fidelus, K., & Kocjasz., J. (1989). *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento*. Madrid : Gymnos.
- Garcia, L. V., Bonilla, J. F., Duran, D., Vargas, O. c., Ramos, D. M., Vasquez Ochoa, J., . . . Naranjo Polania, S. P. (2007). Muévase contra el sedentarismo. *Programa de divulgacion científica*, 1 -7.
- Lloret, P. B. (1984). Experiencias en psicomotricidad vivencial. la relajación en la escuela. *Tavira. Revista de ciencias de la educación*, 99 - 110.
- Luisel, V., & Rodriguez, C. (2014). Metodologías de enseñanza para un aprendizaje significativo de la histología. *Revista Digital Universitaria*,, Revista Digital Universitaria,. Obtenido de <http://www.revista.unam.mx/vol.15/num11/art90/>
- Mena, B. B. (2006). Análisis de experiencias en la promoción de actividad física. *SALUD PÚBLICA*, 42 -56.



Ministerio de Educación Nacional . (2017). *la evaluación formativa y sus componentes para la construcción de una cultura de mejoramiento*. Bogota D.C.

Ministerio de salud ;. (20 de febrero de 2021). *Envejecimiento y Vejez*. Obtenido de Envejecimiento y Vejez: <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social, el Instituto Nacional de Salud, Prosperidad Social, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Universidad Nacional de Colombia, Departamento Administrativo Nacional de Estadística, . . . a Asociación Colombiana para el Avance de la Cienc. (21 de noviembre de 2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia*. Obtenido de Gobierno presenta Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>

Muska, M., & Ashworth, S. (1993). *LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: HISPANO EUROPEA S.A.

Navarro, S. M. (2009). *AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA. Temas para la educación*, 1.

OMS. (15 de octubre de 2020). *¿Cómo define la OMS la salud?* Obtenido de *¿Cómo define la OMS la salud?*: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afeciones%20o%20enfermedades%C2%BB>

Pulido, L. (06 de 11 de 2016). *¿A qué edad empieza la vejez?* *El Herald*, pág. 1.


- Quinto, D. P. (2018). Conciencia corporal en el desarrollo comportamental de niños- niñas de preparatoria de la unidad educativa municipal del milenio bicentenario de quito periodo 2018. *Conciencia corporal en el desarrollo comportamental de niños- niñas de preparatoria de la unidad educativa municipal del milenio bicentenario de quito periodo 2018*. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Ramires, J. F. (2013). Promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el adulto mayor desde una perspectiva investigativa integradora. *Hallazgos*, 109 -122. doi: <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2013.0020.08>
- Real Academia Española . (15 de 3 de 2021). *Real Academia Española*. Obtenido de diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/escenario>
- Sauch, G., & Castañer, M. (2013). La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de expresión de la corporalidad. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* , 113 - 116.
- Serratos, F. L., & Fernández, V. A. (2006). Adaptaciones cardíacas al ejercicio. En J. Lopez Chicharro, & A. Fernandez Vaquero , *FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO* (págs. 331 -339). Buenos aires: Médica Panamericana.
- Slade, P. (1994). Body image in anorexia nervosa. *The British Journal of Psychiatry*, 20 - 22.
- Torres, S. j. (1989). El currículo globalizado o integrado y la enseñanza reflexiva. *Cuadernos de pedagogía*, 8 - 13.
- Trigo, E. (1999). *Creatividad y motricidad*. Barcelona: inde publicaciones.
- Tuzzo, R., & Mila , J. (2008). La formación de psicomotricistas en el campo del envejecimiento y vejez. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 221 - 231.

Universidad Pontificia Bolivariana . (2009). *Modelo Pedagógico Integrado* . Editorial


Universidad Pontificia Bolivariana.

Vásquez, L. (2020). Cuerpos envejecidos en corporalidades Rarámuri. Entre la cotidianidad y la exclusión social de un grupo étnico. *Corpo- grafías*, 116 - 129.


## ANEXOS

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor <i>Rosa Estela P</i>		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher santana Alonso
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	<i>si adecuados</i>	4
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	<i>para mi son bien</i>	5
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	<i>si</i>	5
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	<i>si correcto</i>	5
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	<i>si son adecuadas</i>	4
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	<i>si se me dificulta la coordinación</i>	
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	<i>bueno</i>	5
Otras observaciones	<i>me agrada mucho los ejercicios</i>	


Anexo a. Formato evaluación docente

	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher santana Alonso
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	SI	5
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	SI	5
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	SI	5
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	SI	5
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	SI	5
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	NO	5
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	EXCELENTE	5.
Otras observaciones		


Anexo b. Formato evaluación docente

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física</p>	<p>FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE</p>
<p>Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor</p>		<p>Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher santana Alonso</p>
<p>Sesión número: 15</p>	<p>FECHA: 15/06/2021</p>	<p>NOTA: 1: Malo - 5: Bueno</p>
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5
<p>¿El docente emplea un expresa adecuadamente?</p>	<p>Elor que ei</p>	
<p>¿La manera de explicar las actividades es adecuada?</p>	<p>Muy elow</p>	
<p>¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?</p>	<p>Siempre</p>	
<p>¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?</p>	<p>Muy coneto</p>	
<p>¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?</p>	<p>Si</p>	
<p>¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?</p>	<p>Nunulo</p>	
<p>¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?</p>	<p>Super bien</p>	
<p>Otras observaciones</p>		

Anexo c. Formato evaluación docente


		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher santana Alonso	
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno	
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5	
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	Siempre	5	
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	Si	5	
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	Si	5	
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	Siempre	5	
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	Si	5	
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	No.	5	
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	Excelente	5	
Otras observaciones			

Anexo d. Formato evaluación docente


 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física</p>	<p>FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE</p>	
<p>Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor</p>		<p>Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher santana Alonso</p>	
<p>Sesión número: 15</p>	<p>FECHA: 15/06/2021</p>	<p>NOTA: 1: Malo - 5: Bueno</p>	
<p>ENUNCIADO</p>	<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>NOTA 1 a 5</p>	
<p>¿El docente emplea un expresa adecuadamente?</p>		<p>5</p>	
<p>¿La manera de explicar las actividades es adecuada?</p>		<p>5</p>	
<p>¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?</p>		<p>5</p>	
<p>¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?</p>		<p>5</p>	
<p>¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?</p>		<p>5</p>	
<p>¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?</p>		<p>no</p>	
<p>¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?</p>		<p>5</p>	
<p>Otras observaciones</p>			

Anexo e. Formato evaluación docente




	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher santana Alonso
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	Si, y esta pendiente de la ejecución de cada participante	5
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	Adecuada con amabilidad y vocabulario adecuado	5
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	Excelente la motivación	5
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	Muy bien	5
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	Preparan cada clase	5
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	Nunca me afecta, al contrario me sibe el autoestima	5
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	Con mucha energía y seriedad	5
Otras observaciones	Un agradecimiento con energía al éxito a cada escenario donde se desempeñan	5

Anexo f. Formato evaluación docente


	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE	
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher santana Alonso	
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno	
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5	
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	<i>Si se expresa adecuadamente</i>	<i>5</i>	
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	<i>Si es adecuado</i>	<i>5</i>	
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	<i>Si buen manejo.</i>	<i>5</i>	
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	<i>si</i>	<i>5</i>	
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	<i>si</i>	<i>5</i>	
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	<i>NO</i>	<i>5</i>	
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	<i>Muy bueno</i>	<i>5</i>	
Otras observaciones	<i>en terminos generales muy bueno</i>	<i>5.</i>	

*ELISA Moncada.*


Anexo g. Formato evaluación docente

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE	
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher santana Alonso	
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno	
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5	
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	Si, y les entiendo a la Perfección	5	
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	Si	5	
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	Si, dirige bien	5	
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	Si, es muy atento	5	
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	Si	5	
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	NO	5	
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	Muy bueno, son muy divertidos	5	
Otras observaciones			


Anexo h. Formato evaluación docente

		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher santana Alonso	
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno	
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5	
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?		3	
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?		3	
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?		3	
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?		4	
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?		3	
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?		3	
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?		3	
Otras observaciones	MANEJO POR PARTES DEL CUERPO EN CADA CLASE, PARA UN CORRECTO TRABAJO EN TODAS LAS PARTES DEL CUERPO		


Anexo i. Formato evaluación docente

	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE
Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Nombre del profesor: César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher santana Alonso
Sesión número: 15	FECHA: 15/06/2021	NOTA: 1: Malo - 5: Bueno
ENUNCIADO	DESCRIPCIÓN	NOTA 1 a 5
¿El docente emplea un expresa adecuadamente?	<i>Ejercicio adecuado para calentamiento y para nuestra edad.</i>	<i>4</i>
¿La manera de explicar las actividades es adecuada?	<i>cada ejercicio un poco de tiempo en</i>	<i>4</i>
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la clase?	<i>Si</i>	<i>4</i>
¿el trato por parte del profesor ha sido correcto?	<i>Si</i>	<i>5</i>
¿Cree que las actividades realizadas fueron adecuadas para los participantes?	<i>Si</i>	<i>4</i>
¿Se vio afectado por alguna actividad de las que se plantearon para el grupo?	<i>En los ejercicios anteriores falta calentamiento y he dolor de espalda y tobillos</i>	<i>4</i>
¿Cómo considera el desempeño de los profesores durante las actividades?	<i>Las últimas clases un poco raro</i>	<i>4</i>
Otras observaciones	<i>Me gustaría que los ejercicios fueran más coordinados con la música</i>	


Anexo j. Formato evaluación docente

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)		
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					X	
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					X	
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					X	
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?					X	
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?				X		
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?				X		
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					X	
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					X	

Anexo k. Formato evaluación PCP


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)		
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					X	
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?				X		
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					X	
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?					X	
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?					X	
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					X	
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					X	
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					X	

Anexo I. Formato evaluación PCP


		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)		
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					X	
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					X	
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					X	
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?			X			
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?					X	
¿El material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					X	
¿La manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					X	
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					X	

Anexo m. Formato evaluación PCP




 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)			
<b>EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR</b>		Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana Alonso			
Sesión número: 15	Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					✓
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					Si
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					Si
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?					Si
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?					
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					Si
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					Si
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					Si

Anexo n. Formato evaluación PCP


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)			
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR		Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana Alonso			
Sesión número: 15	Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					X
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					X
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					X
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?					X
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?					X
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					X
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					X
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					X

Un agradecimiento energético a cada uno de los profesores por su preparación a cada clase y su amabilidad permanente


Anexo o. Formato evaluación PCP

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)		
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					Si	
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					Si	
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					Si	
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?					Si	
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?					Si	
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					Si	
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					Si	
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					Si	


Anexo p. Formato evaluación PCP

		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)		
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					X	
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					X	
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					X	
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?		X				
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?				X		
¿El material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					X	
¿La manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					X	
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					X	

Anexo q. Formato evaluación PCP

 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)			
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR			Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021			
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?					X
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?				X	
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?			X		
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?				X	
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?			X		
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?		X			
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?		X			
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					X

Anexo r. Formato evaluación PCP

		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)		
EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA FÍSICA Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR				Nombre del profesor César Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana Alonso		
Sesión número: 15		Fecha: 15/06/2021				
ENUNCIADO	NO	A veces	Regular mente	Casi siempre	Siempre	
¿Considera que la práctica de ejercicio físico genera beneficios físicos y mentales para el desarrollo de su vida cotidiana?	<input checked="" type="checkbox"/>				Si <sup>o</sup>	
¿Considera que su autonomía física mejoró gracias a la ejecución de las actividades?					Si <sup>o</sup>	
¿Las clases eran motivantes para que continuara con su ejecución?					Si <sup>o</sup>	
¿Cree que el ejercicio físico influye en la manera en que se relaciona las personas cercanas a usted?					Si <sup>o</sup>	
¿Cree que las actividades realizadas tuvieron influencia en la manera que se percibe a sí mismo?					Si <sup>o</sup>	
¿el material que se empleó fue utilizado de forma adecuada?					Si <sup>o</sup>	
¿la manera en la que se realizó la clase fue la adecuada para las características del grupo?					Si <sup>o</sup>	
¿Después de las prácticas realizadas considera que el ejercicio físico es una necesidad?					Si <sup>o</sup>	

Anexo s. Formato evaluación PCP



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
*Educador de educadores*

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

PAR-Q

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X.

1. Nombre: Elvia Carlos De Garcia Fecha: 12/04/2021

2. Si usted está planificando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad y no está acostumbrado a ser activo, consulte con su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SI o NO.

SI	NO	
	X	1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?
	X	2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física.
	X	3. ¿Ha notado dolor en el pecho producidos por la actividad física?
	X	4. ¿Tiene a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
	X	5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
	X	6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?
	X	7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicios sin supervisión médica?

Edad: 72 años

Anexo t. Cuestionario PAR- Q



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
Educación de calidad

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

**PAR-Q**

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X.

1. Nombre: Alba Yandara de Boyra Fecha: Abril 9 2021  
Edad 75

2. Si usted está planeando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad y no está acostumbrado a ser activo, consulte con su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SI o NO.

SI	NO	
	X	1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?
	X	2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física.
	X	3. ¿Ha notado dolor en el pecho producidos por la actividad física ?
	X	4. ¿Tiene a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
	X	5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
	X	6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?
	X	7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicios sin supervisión médica?

Anexo u. Cuestionario PAR- Q





UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
*Educadora de educadores*

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

PAR-Q

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X.

1. Nombre: ELISA MONCADO TR. Fecha: 04-08-21  
Edad. 79 años (20 Nov. / 1941)

2. Si usted está planificando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad y no está acostumbrado a ser activo, consulte con su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SI o NO.

SI	NO	
	X	1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?
X		2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física.
	X	3. ¿Ha notado dolor en el pecho producidos por la actividad física ?
X		4. ¿Tiene a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
	X	5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardíocirculatorio?
	X	6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?
	X	7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicios sin supervisión médica?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
*Educadora de educadores*

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

**PAR-Q**

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X.

1. Nombre: Luz Mary HERNANDEZ Fecha: 15-04-2021 50 años

2. Si usted está planificando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad y no está acostumbrado a ser activo, consulte con su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SI o NO.

SI	NO	
	X	1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?
	X	2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física.
	X	3. ¿Ha notado dolor en el pecho producidos por la actividad física ?
	X	4. ¿Tiene a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
	X	5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
	X	6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?
	X	7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicios sin supervisión médica?

Anexo w. Cuestionario PAR- Q



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
*Educadora de educadores*

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

Facultad de Educación Física

PAR-Q

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X.


1. Nombre: Flor Alba Parra Rey 55 Fecha: 10 Abril 2021

2. Si usted está planeando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad y no está acostumbrado a ser activo, consulte con su médico.


El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SI o NO.

SI	NO	
	X	1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado su médico un problema en el corazón, recomendándole que solo haga deporte bajo supervisión médica?
	X	2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física.
	X	3. ¿Ha notado dolor en el pecho producidos por la actividad física ?
	X	4. ¿Tiene a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
	X	5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
	X	6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?
	X	7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicios sin supervisión médica?


Anexo x. Cuestionario PAR- Q

 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		Formato de autoevaluación continúa Rutina de pensamiento
PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor		DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana alonso
Nombre: <i>Fany Nino</i>		Fecha: <i>11 Mayo 2021</i>
Lugar: <i>parque altillos de suba</i>		
Pregunta orientadora	RESPUESTA	
¿Considera que el ejercicio físico le ayuda?  ¿De qué manera le ayuda?	<i>Claro que si</i>  <i>En Momentos</i>	
¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo?  ¿Y por qué?	<i>Con Ejercicios de Vaile</i>  <i>porque mele uso todos los</i> <i>cuersos</i>	
¿Qué actividades de las que realizo se me dificultan más?  ¿Por qué?	<i>Ninguna</i>	
¿Cómo podría mejorar en su ejecución?	<i>Haciendolo todos los Dias</i>	


Anexo y. Rutina de pensamiento

		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	Formato de autoevaluación continua Rutina de pensamiento
PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor		DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Cristopher Santana alonso	
Nombre:			
Lugar: parque altillos de suba		Fecha: Mayo 11 / 2021	
Pregunta orientadora	RESPUESTA		
¿Considera que el ejercicio físico le ayuda?	Total. Para salud Emocional, Mental y Corporal		
¿De qué manera le ayuda?	Con energía y alegría		
¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo?	Con todas, Estiramiento, Box, Rumba, Banda, Baston		
¿Y por qué?	Porque estimula los sentidos		
¿Qué actividades de las que realizo se me dificultan más?	Ninguna		
¿Por qué?			
¿Cómo podría mejorar en su ejecución?	Con buena alimentación		


Anexo z. Rutina de pensamiento

		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	Formato de autoevaluación continua Rutina de pensamiento
PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor		DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana alonso	
Nombre: <i>Elex Mendocza P.</i>		Fecha: <i>5-18-21</i>	
Lugar: parque altitos de suba			
Pregunta orientadora	RESPUESTA		
¿Considera que el ejercicio físico le ayuda? ¿De qué manera le ayuda?	<i>A mi me ha ayudado mucho me ha ayudado para caminar</i>		
¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo? ¿Y por qué?	<i>Yo me siento cómodo con todas por que me siento mejor</i>		
¿Qué actividades de las que realizo se me dificultan más? ¿Por qué?	<i>La actividad que mas se me dificulta es los sentadillos por que me duelen las piernas</i>		
¿Cómo podría mejorar en su ejecución?	<i>siguendo los consejos que el profesor indica</i>		

Anexo aa. Rutina de pensamiento


		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	Formato de autoevaluación continua Rutina de pensamiento
PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor		DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana alonso	
Nombre: <i>Maria Teresa Chisno S.</i>		Fecha:	
Lugar: <i>parque altillos de suba</i>			
Pregunta orientadora	RESPUESTA		
¿Considera que el ejercicio físico le ayuda? ¿De qué manera le ayuda?	<i>Sí para mejorar la salud</i> <i>Mejora integralmente todo el cuerpo</i>		
¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo? ¿Y por qué?	<i>Con las de fortalecimiento, de motricidad, coordinación, ritmicas, fuerza.</i> <i>Mi cuerpo esta mejor si lo ejercito y tomo menos medicamentos. Tengo destreza para las actividades que realizo.</i>		
¿Qué actividades de las que realizo se me dificultan más? ¿Por qué?	<i>Las de equilibrio y las de coordinación.</i> <i>O ahióbico</i> <i>por mi condición osea.</i>		
¿Cómo podría mejorar en su ejecución?	<i>si los pudiera hacer mas constante</i> <i>ya que por dolor no puedo hacerlo</i>		

Anexo bb. Rutina de pensamiento


		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	Formato de autoevaluación continua Rutina de pensamiento
PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor		DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana alonso	
Nombre: <i>Mtro. Gerardo de Bayardo</i>		Fecha: <i>Mayo 11 del 2021</i>	
Lugar: <i>parque altíjlos de suba</i>		RESPUESTA	
Pregunta orientadora	¿Considera que el ejercicio físico le ayuda?		
¿De qué manera le ayuda?	<i>Bastante</i> <i>Para poder estar más activa y poder realizar mejor mis labores diarias</i>		
¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo?	<i>Con todas las ejercicios que hacemos me siento bien.</i>		
¿Y por qué?	<i>con la parda o con el palo puedo mover todas las articulaciones brazos y piernas a la vez</i> <i>Por el momento ninguna</i>		
¿Qué actividades de las que realizo se me dificultan más?	<i>Gracias al instructor que nos tiene paciencia y nos explica cada ejercicio realizado</i>		
¿Por qué?	<i>Siempre siendo constante para mejorar cada día más</i>		
¿Cómo podría mejorar en su ejecución?			

Anexo cc. Rutina de pensamiento




		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	Formato de autoevaluación continua Rutina de pensamiento
PCP: ejercicio físico como herramienta para mejorar el autoconocimiento y fortalecer la autonomía física en el adulto mayor		DOCENTE: Cesar Felipe Betancourt Hernández Stone Christopher Santana alonso	
Nombre: <u>AGUEDITA MORENO.</u>		Fecha:	
Lugar: <u>parque altillos de suba</u>		Fecha:	
Pregunta orientadora	RESPUESTA		
¿Considera que el ejercicio físico le ayuda?	SP		
¿De qué manera le ayuda?	ME AYUDA A TENER MAS FUERZA, MAS ENERGIA Y MENOS ESTRESS.		
¿Con qué actividades de las realizadas en clase me siento más cómodo? ¿Y por qué?	CON TODAS, CON LA ELASTICA, PORQUE TIENE MAS RESISTENCIA, CON EL BALLE PORQUE LE ALEGRA Y SE APRENDEN PASOS.		
¿Qué actividades de las que realizo se me dificultan más? ¿Por qué?	EN LAS DE RESISTENCIA, SE HACE MAS ESFUERZO		
¿Cómo podría mejorar en su ejecución?	PRACTICAR MAS, Y MESOCAR Y AJUSTAR LA RUTINA A MEDIDA DE LAS CLASES.		


Anexo dd. Rutina de pensamiento

FORMATO PLANEACION DE CLASE			
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Cristopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 1
Hora: 8:00 am	Elementos: bastón, música.		Fecha: 13 de abril
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Reconociendo mi cuerpo.
Propósito de la unidad	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realizan ejercicio físico.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		inicio con movilidad articular iniciando por la cabeza y llegando a los pies, para luego pasar a movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos. continuando con el calentamiento numero 1	15 min
Central		El profesor hará para la clase ejercicios de ejercicios de coordinación global para saber del estado motriz del adulto mayor para la identificación de posibles inconvenientes para la realización del ejercicio físico y también para que el participante tenga una retroalimentación sobre sus capacidades físicas.	30 min
Final		Realizar estiramientos en todos los segmentos corporales para su debida circulación y disminución de la tensión muscular.	10 min


*Anexo ee. sesión de clase #1*

FORMATO PLANEACION DE CLASE			
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Cristopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 2
Hora: 8:00 am	Elementos: bandas elásticas, música		Fecha: 15 de abril
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Reconociendo mi cuerpo.
Propósito de la unidad	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realizan ejercicio físico.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Inicio con movilidad articular de cabeza a pies y luego continuar con movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos según las necesidades del movimiento, en donde se busca que las extremidades tengan una fluidez. realización del calentamiento # 2	15 min
Central		Se pondrán diferentes géneros musicales como merengue, salsa , bachata, folklore, y cumbia entre otras en el cual se irá con el ritmo de la música haciendo desplazamientos de forma leve-moderada y con el compás de la música poner en juego el movimiento de todos los segmentos corporales del practicante, pero siempre enfatizando que no se excedan en sus capacidades.	35 min
Final		Bajar el nivel de intensidad del ejercicio progresivamente, enfatizando en la respiración inspirar-espigar, deben seguir la pauta del profesor los participantes y después se les pedirá a los participantes que realicen una rutina de pensamiento.	5 min

Anexo ff. sesión de clase #2

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 3
Hora: 8:00 am	Elementos: banda elástica, música		Fecha: 20 de abril
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		A partir de movimientos cortos entrar en calor por parte de los estudiantes para la preparación y realización de las diferentes actividades propuestas. complementado en la descripción de calentamiento numero 3	10 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Por cada ejercicio se hará 20 repeticiones  De pie pisando la banda elástica y sujetándolo de las extremidades con las manos, hacer breves inclinaciones de sentadilla. Después en la misma posición elevar sólo los tobillos. Con la banda elástica debajo de los pies estirar los brazos hacia atrás simultáneamente. Poner la banda elástica debajo de un pie y con la mano del otro costado estirarlos, se repite el ejercicio con el pie y la mano faltante. Mantener la banda elástica de manera horizontal con los brazos extendidos a la altura de los hombros, al ritmo de la música se alternará el movimiento entre arriba-abajo. Con la banda elástica ubicada por detrás de la espalda y estirando con las manos hacer sentadillas. Coger la banda elástica, y juntar las manos para a continuación hacer abertura-cierres con los codos.	40 min
Final		Se bajará la intensidad a los ejercicios y con la ayuda de la banda elástica estirar cada segmento corporal de orden cefalo-caudal.	5 min


*Anexo gg. sesión de clase #3*

FORMATO PLANEACION DE CLASE			
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Cristopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 4
Hora: 8:00 am	Elementos: bandas elásticas		Fecha: 22 de abril
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su .		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postura	Inicio con movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo, con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos. complementado en la descripción de calentamiento numero 1	15 min
Central		El profesor mediante diferentes ritmos musicales como cumbia, merengue, salsa, rock... propone movimientos entre baja y media complejidad en los cuales el participante debe seguir , también en algunos tiempos de las canción el profesor dará paso a que el adulto mayor explore e invite pasos pero siempre a ritmo de la canción.	35 min
Final		Vuelta a la calma bajando la intensidad rítmica de la música y de los movimientos.	5 min


Anexo hh. sesión de clase #4

Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 5
Hora: 8:00 am	Elementos: bandas elásticas		Fecha: 4 de mayo
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		Inicio con movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo, con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos. complemento en la descripción de calentamiento numero 1	15 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento / Educacion postural	Con música se van a realizar ejercicios de 10 repeticiones cada uno con bandas elásticas tales como: Agarra las bandas y posiciona los brazos de forma extendida a la altura de los hombros e ir haciendo aperturas y cierres. Estirar la banda de manera horizontal y mantener la posición. Extender las manos a la altura del hombro luego hacer aperturas de forma diagonal al compás de la música. Poner la banda elástica en las plantas de los pies haciendo elevación con las manos de forma alterna, simultánea y estática. Poner la banda elástica en la planta de los pies para hacer una abducción y aducción primero con el brazo izquierdo y después con el derecho y luego con los dos al mismo tiempo. Con la banda elástica debajo de los pies estirar los brazos hacia atrás simultáneamente. En la planta de los pies con la banda elástica hacer posición de silla manteniendo los brazos extendidos al frente, elevar los talones de manera alterna y después simultáneamente. Agarrar las puntas de la banda con las manos y pasarla por la espalda, para hacer abducciones frontales con las extremidades superiores.	30 min
Final		Vuelta a la calma bajando la intensidad rítmica de la música y de los movimientos. Estiramientos en orden céfalo caudal por 10 segundos cada segmento corporal.	10 min

Anexo ii. sesión de clase #5

FORMATO PLANEACION DE CLASE			
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Cristopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 6
Hora: 8:00 am	Elementos: música		Fecha: 11 de mayo
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		A partir de movimientos cortos entrar en calor por parte de los estudiantes para la preparación y realización de las diferentes actividades propuestas. en los cuales se les dará duración de 30 seg por ejercicio y descanso activo de 10 segundos entre ejercicios, ejecutando los ejercicios descritos en el calentamiento numero 3.	15 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educacion postural	Se comenzará con ejercicios del tren superior y luego el tren inferior para el fortalecimiento muscular y concientización de la postura corporal con el fin de dar ciertas alternativas para situaciones cotidianas de las personas	30 min
Final		Se hará estiramientos en orden céfalo-caudal para el regreso a la calma y mejora de ciertas posturas.	10 min

Anexo jj. sesión de clase #6

FORMATO PLANEACION DE CLASE			
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 7
Hora: 8:00 am	Elementos: Bastón		Fecha: 13 de mayo 2021
pcp	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Objetivo general			
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		A partir de movimientos cortos entrar en calor por parte de los estudiantes para la preparación y realización de las diferentes actividades propuestas.	15 min
Central		Por cada ejercicio se hará 20 repeticiones  Mantener el bastón de manera horizontal con los brazos extendidos a la altura de los hombros, al ritmo de la música se alternará el movimiento entre arriba-abajo El participante pondrá los brazos lateralmente a la altura de los hombros y al compás de la música alternará la ubicación del bastón de una mano a otra. Con la posición anterior elevar con las rodillas alternadamente hacia la altura de la cadera. Hacer un desplazamiento circulares apoyando el bastón al suelo, alternando lo en puntas de pie y talones. Apoyar el bastón al piso verticalmente y tocar con el pie la parte interna, externa y con el empeine de manera alterna. En la misma posición anterior flexionar rodilla y elevarlo hacia el pecho, frontal y lateralmente con una pierna y luego la otra.	40 min
Final	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Se hará estiramientos en orden céfalo-caudal para el regreso a la calma y mejora de ciertas posturas.	10 min

Anexo kk. sesión de clase #7




Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Cristopher Santana - Felipe Betancourt	Sesión: 8	
Hora: 8:00 am	Elementos: bastón, música.	Fecha: 18 de mayo	
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor	Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.	
Propósito de la unidad	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realizan ejercicio físico.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		Se realizará movimientos de baja intensidad para el participante en las cuales consistirá de movimientos cortos en cada segmento corporal al ritmo de la música calentamiento numero 2	15 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/	Se hará 20 repeticiones por cada ejercicio  De pie levante los brazos hacia arriba y realice pequeñas elevaciones con hombros y tobillos. Eleve el bastón hasta la vertical, luego flexione lo que más pueda el tronco inclinando el cuerpo hacia un lado, volver a la posición inicial y hacerlo en el costado faltante. Poner los brazos extendidos al frente en forma de cruz hasta lo que permite el bastón, después hacer una sentadilla de manera lenta. El bastón a la altura del pecho he intentar que la rodilla lo toque Inclinar el tronco hacia delante y estirar al máximo los brazos la frente, recomendacion hacer de una forma lenta Elevando el bastón hacia la cabeza extendiendo los brazos, estirar al máximo posible la pierna izquierda hacia atrás flexionando la derecha luego ir alternando. Apoyados con el bastón levantar lo más alto posible alternadamente las dos piernas primero d flexionados y luego extendidas las rodillas.	30 min
Final		Al ritmo de la música el profesor dará las pautas para la vuelta en calma que será el estiramiento progresivo de varios segmentos corporales trabajados en clase	10 min


Anexo II. sesión de clase #8

Hora: 8:00 am	Elementos: Bandas elásticas		Fecha: 20 de mayo
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo.
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Objetivo general			
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		inicio con movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo, con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos según las necesidades del movimiento, en donde se busca que las extremidades tengan una fluidez.	15 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Por cada ejercicio se hará 20 repeticiones  De pie pisando la banda elástica y sujetándolo de las extremidades con las manos, hacer breves inclinaciones de sentadilla. De pie levante los brazos hacia arriba y realice pequeñas elevaciones con hombros y tobillos, manteniendo la tensión en la banda. Con el brazo izquierdo y después con el derecho y luego con los dos al mismo tiempo estirar la banda hacia la horizontal Con la banda elástica ubicada por detrás de la espalda y estirando con las manos hacer sentadillas. Elevando la banda elástica hacia la cabeza extendiendo los brazos, estirar al máximo posible la pierna izquierda hacia atrás flexionando la derecha luego ir alternando. Con la banda elástica a la altura del pecho intentar que la rodilla lo toque al ritmo de una marcha.	40 min
Final		Haciendo proceso de enfriamiento y relajación a la clase hacer estiramientos en orden cefalo caudal por 10 segundos en cada segmento corporal para la finalización de la clase.	10 min


Anexo mm. sesión de clase #9

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt	Sesión:	
Hora: 8:00 am	Elementos: bastón, música.	Fecha: 25 de mayo	
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor	Unidad:	
Propósito de la unidad	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realizan ejercicio físico.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		Inicio de movimientos cortos al ritmo de la música poniendo en juego un poco de coordinación para así hacer una activación general del cuerpo, continuando con el calentamiento numero 3	15 min
Central		Mantener el bastón de manera horizontal con los brazos extendidos a la altura de los hombros, al ritmo de la música se alternará el movimiento entre arriba-abajo. El participante pondrá los brazos lateralmente a la altura de los hombros y al compás de la música alternará la ubicación del bastón de una mano a otra. Apoyar el bastón al piso verticalmente y tocar con el pie la parte interna, externa y con el empeine de manera alterna. En la misma posición anterior flexionar rodilla y elevarlo hacia el pecho, frontal y lateralmente con una pierna y luego la otra. Hacer un desplazamiento circulares apoyando el bastón al suelo, alternando lo en puntas de pie y talones.	30 min
Final	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Vuelta a la calma bajando la intensidad rítmica de la música y de los movimientos. Estiramientos en orden céfalo caudal por 10 segundos cada segmento corporal.	10 min


Anexo nn. sesión de clase #10

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 11
Hora: 8:00 am	Elementos: banda elástica, música.		Fecha: 27 de mayo
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Siguiendo mi ritmo me voy fortaleciendo
Propósito de la unidad	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realizan ejercicio físico.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		A partir de movimientos cortos entrar en calor por parte de los estudiantes para la preparación y realización de las diferentes actividades propuestas. continuando con el calentamiento numero 1	15 min
Central		Agarrar las puntas de la banda con las manos y pasarla por la espalda, para hacer abducciones frontales con las extremidades superiores. Con el brazo izquierdo y después con el derecho y luego con los dos al mismo tiempo estirar la banda hacia la horizontal Con la banda elástica ubicada por detrás de la espalda y estirando con las manos hacer sentadillas. Piernas separadas a la anchura de los hombros, y extender los brazos a ambos lados del tronco sin soltar la banda elástica. Piernas ligeramente separadas. con un pie pisando la banda y con una mano sosteniendo, levantar el antebrazo, mediante una flexión del codo	30 min
Final	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Vuelta a la calma bajando la intensidad rítmica de la música y de los movimientos. Estiramientos en orden cefalo caudal por 10 segundos cada segmento corporal.	10 min

Anexo oo. sesión de clase #11

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Cristopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 12
Hora: 8:00 am	Elementos: bastón, música.		Fecha: 1 de junio
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad:
Propósito de la unidad	Ayudar a que los participantes identifiquen y conozcan sus capacidades y límites, para cuando realizan ejercicio físico.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		Empezar con movilidad articular de cabeza a pies y luego continuar con movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos según las necesidades del movimiento, en donde se busca que las extremidades tengan una fluidez. realización del calentamiento # 2	15 min
Central		Poner el bastón de forma horizontal en la parte posterior de los hombros, para luego hacer leves torsiones en el tronco Con la misma posición de antes bajar el tren inferior hacia el suelo siempre recalcando al ritmo de cada quien y procurando que la contracción sea en la zona abdominal. Apoyar el bastón al piso verticalmente y tocar con el pie la parte interna, externa y con el empeine de manera alterna. En la misma posición anterior flexionar rodilla y elevarlo hacia el pecho, frontal y lateralmente con una pierna y luego la otra. Elevar los brazos por encima de la cabeza, a continuación bajarlos a la altura del abdomen para simultáneamente tocar el bastón la parte tibial de la pierna.	30 min
Final	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Se hará estiramientos en orden céfalo-caudal para el regreso a la calma y mejora de ciertas posturas	10 min


Anexo pp. sesión de clase #12

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 13
Hora: 8:00 am	Elementos: Banda elástica		Fecha: 3 de junio
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Bailando mis capacidades voy bailando
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		Inicio con movimientos cortos y fluidos para todo el cuerpo, con desplazamientos laterales y frontales con acompañamiento de los brazos. complementado en la descripción de calentamiento numero 1	15 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Piernas separadas a la anchura de los hombros, y extender los brazos a ambos lados del tronco sin soltar la banda elástica . Piernas ligeramente separadas. con un pie pisando la banda y con una mano sosteniendo, levantar el antebrazo, mediante una flexión del codo Con la banda elástica debajo de los pies estirar los brazos hacia atrás simultáneamente. Extender las manos a la altura del hombro luego hacer aberturas de forma diagonal al compás de la música. Coger la banda elástica, y juntar las manos para a continuación hacer abertura-cierres con los codos.	30 min
Final		Vuelta a la calma bajando la intensidad rítmica de la música y de los movimientos. Estiramientos en orden cefalo caudal por 10 segundos cada segmento corporal.	10 min

Anexo qq. sesión de clase #13

Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt		Sesión: 14
Hora: 8:00 am	Elementos: Bastón y <u>música</u>		Fecha: 8 de junio
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor		Unidad: Bailando mis capacidades voy potenciando
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial		A partir de movimientos cortos entrar en calor por parte de los estudiantes para la preparación y realización de las diferentes actividades propuestas. en los cuales se les dará duración de 30 seg por ejercicio y descanso activo de 10 segundos entre ejercicios, ejecutando los ejercicios descritos en el calentamiento numero 3.	15 min
Central	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	Elevar los brazos por encima de la cabeza, a continuación bajarlos a la altura del abdomen para simultáneamente tocar el bastón la parte tibial de la pierna. Poner el bastón de forma horizontal en la parte posterior de los hombros, para luego hacer leves torsiones en el tronco Con la misma posición de antes bajar el tren inferior hacia el suelo siempre recalando al ritmo de cada quien y procurando que la contracción sea en la zona abdominal. Con el bastón detrás de la espalda estirar los brazos hacia atrás simultáneamente. El participante pondrá los brazos lateralmente a la altura de los hombros y al compás de la música alternará la ubicación del bastón de una mano a otra.	30 min
Final		Vuelta a la calma bajando la intensidad rítmica de la música y de los movimientos. Estiramientos en orden céfalo caudal por 10 segundos cada segmento corporal.	10 min

Anexo rr. sesión de clase #14

		<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Participantes grupo de adulto mayor club del clan
Lugar: Parque altillo suba	Docentes: Christopher Santana - Felipe Betancourt	Sesión: 15	
Hora: 8:00 am	Elementos: música	Fecha: 10 de junio	
PCP	Ejercicio físico como herramienta para fortalecer la autonomía física y el autoconocimiento en el adulto mayor	Unidad: Bailando mis capacidades voy potenciando	
Propósito de la unidad	Mostrar y enseñar a los participantes los beneficios que tiene realizar ejercicio físico para él y como este puede ser una herramienta para ayudar con su salud.		
Fase de la clase	Contenidos	Descripción	Tiempo
Inicial	Baile recreativo/ Gimnasia de mantenimiento/ Educación postural	A partir de movimientos cortos entrar en calor por parte de los estudiantes para la preparación y realización de las diferentes actividades propuestas. en los cuales se les dará duración de 30 seg por ejercicio y descanso activo de 10 segundos entre ejercicios, ejecutando los ejercicios descritos en el calentamiento numero 3.	15 min
Central		Se comenzará con ejercicios del tren superior y luego el tren inferior para el fortalecimiento muscular y concientización de la postura corporal, de igual forma hacer trabajo de coordinación con el fin de dar ciertas alternativas para situaciones cotidianas de las personas	30 min
Final		Se hará estiramientos en orden céfalo-caudal para el regreso a la calma y mejora de ciertas posturas. y concluir con la entrega de la evaluación docente.	10 min

Anexo ss. sesión de clase #15