

El Cross Training. Una Mirada Desde la Educación Física

Autor:

Andrés Eduardo Soche Rincón



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2022

El Cross Training. Una Mirada Desde la Educación Física

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autor:

Andrés Eduardo Soche Rincón

Tutor:

Mg. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2022

RAE

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Autor(es)	Soche Rincón, Andrés Eduardo
Director	Aguirre Cardona, Leonardo Andrés
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2023.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN.
Palabras Claves	Cross training, Afrontamiento, Sedentarismo, Salud

2. Descripción
El proyecto curricular tiene como objetivo contribuir en la construcción holística del ser humano abordándolo desde el componente de la salud, entendiéndose salud, como el bienestar físico, mental y socioemocional, utilizando el Cross training como herramienta pedagógica y las estrategias de afrontamiento para propiciar una mejor calidad de vida en las personas, bajo un ideal de seres humanos saludables, un ser humano proactivo, que establezca soluciones, que

tenga consciencia sobre su corporalidad y corporeidad y sobre los alcances que estas tienen, que reconozca, cuide y potencie su cuerpo, que afronte las diversas situaciones desde la identificación del problema para luego asumir y emprender acciones para generar soluciones.

3. Fuentes

Cárdenas, D. et al. (2014). *La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. Obtenido de: <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2724?show=full>

Da Silva, M. et al. (2019). *Cross Training. Entrenamiento funcional de alta intensidad*. ISBN: 978-958-8952-93-5. Editorial Kinesis

Hurtado, H. (2020). *Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica*. Universidad César Vallejo. Obtenido de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57265/Hurtado_OHF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Max Neef, M. Elizalde, A. Hopenhayn, Martín. (1986) *Desarrollo a escala humana*. Chile. CEPUR

Mosquera, L. (2010). *Tendencias de La educación Física escolar. Análisis desde La confrontación*. Obtenido de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/564/544>

Stanley, E. (1973). *La educación y la estructura del conocimiento. Investigaciones sobre el proceso de aprendizaje y la naturaleza de las disciplinas que integran el currículum*. Buenos Aires. El Ateneo, pp. 210-229.

Zagalaz, M. et al (2001). Nuevas tendencias de la educación física. *Contextos educativos*. Vol. (4). pp. 263-294.

4. Contenidos

Caracterización contextual

En este apartado se realizó el análisis de realidad desde dos aristas, uno desde una dimensión global, amplia, general tales como el impacto que dejó el COVID-19 en las formas de afrontar hechos complejos y su afección a la salud de las personas, los cambios tecnológicos y su incidencia en los hábitos de vida de las personas y desde una dimensión más específica, evidenciada desde el quehacer docente fueron las dificultades personales las cuales siempre se

encuentran presentes en distintas formas, tamaños y que acomplejan a gran parte de las personas, ya que, las complicaciones personales deben entenderse como todos aquellos problemas que recaen sobre una persona directa o indirectamente y que abarcan diversos campos, como el económico, espiritual, socioafectivo, familiar, laboral y/o físico.

Perspectiva educativa

En este apartado se desarrolló todo el componente teórico, en donde se abordó desde la perspectiva humanística la Teoría de Desarrollo a Escala Humana de Manfred Max Neef, tomando valiosos aportes sobre las necesidades existenciales y axiológicas del ser humano, desde la perspectiva pedagógica se resaltaron los aportes y premisas del Modelo Pedagógico Constructivista y su vinculación con David Ausubel, finalmente desde la perspectiva disciplinar se abordó desde la tendencia de la salud descrita por Zagalaz, Moreno y Cachón, y también se vincularon unos aportes del docente Libardo Mosquera.

Implementación

La implementación se realizó en el gimnasio Kimera Box, un centro de acondicionamiento físico el cual está ubicado en la carrera 89A # 75A – 19 en el barrio Los Campos en la localidad de Engativá, las sesiones se realizaron los miércoles y viernes de 7am a 9am. La población con la que se realizaron las intervenciones constó de 9 personas entre los 23 y 37 años, siendo 5 mujeres y 4 hombres, todos residentes del barrio Los Campos y claramente de la localidad de Engativá. Cada sesión de clase contaba con su respectivo microdiseño y con un instrumento de recolección de datos el cual era un diario de campo en donde se describían los componentes de la sesión y un componente profesional el cual tenía relación con el desempeño del docente durante la sesión.

Análisis de la experiencia

El Cross training como herramienta pedagógica y las estrategias de afrontamiento basadas en la resolución de problemas lograron contribuir en el bienestar de las personas partícipes del proyecto durante las 16 intervenciones realizadas. La implementación del presente proyecto logró una incidencia positiva en la salud de las personas, ya que, logró propiciar espacios de reflexión, reconocimiento por las capacidades tanto individuales como grupales, permitió la construcción de una autoestima más sólida, una mejora en la seguridad en sí mismos y a la disminución del estrés. También se evidenció una mejora en la resistencia aeróbica como capacidad física básica.

Proyección

El trabajo realizado se proyectará no sólo desde el componente, pedagógico, disciplinar y humanístico, sino también económico, ya que, surgió la posibilidad laboral en el lugar donde se realizaron las intervenciones, en donde se tiene como objetivo implementar el proyecto en otros horarios. Lo anterior permite evidenciar el impacto positivo que se dejó no solo en los participantes sino en el escenario.

5. Metodología

Este proyecto curricular se desarrolló metodológicamente bajo retos motrices y Cross training como herramienta pedagógica, también bajo actividades vinculadas con las estrategias de afrontamiento tales como técnicas de relajación como la meditación y el yoga, las cuales tienen beneficios en la calidad de vida de las personas, pues favorecen a la reducción del estrés, mejoran la coordinación, incluso a nivel muscular favorecen a la recuperación muscular y a la eliminación de desechos producto de las contracciones musculares.

Las intervenciones también se apoyaron bajo el estilo de enseñanza basado en la tarea y bajo el estilo de resolución de problemas propuestos por Muska Mosston. Dentro de la estructuración de las unidades didácticas se tuvo en cuenta contenidos tales como flexibilidad, fuerza y resistencia, estas si bien se relacionan estrechamente con la condición física no pensadas desde el rendimiento sino por el contrario desde la posibilidad de generar un bienestar integral. Se utilizó la evaluación formativa vinculada y articulada con actividades evaluativas tales como la heteroevaluación y la evaluación diagnóstica.

6. Conclusiones

El docente debe realizar una investigación amplia y profunda sobre el papel y las posibilidades que tiene la educación física frente a las diversas coyunturas como la del Covid-19, teniendo en cuenta las afecciones al estilo de vida, a la salud física y mental de las personas. El docente debe permanecer en constante aprendizaje y formación, identificar las nuevas tendencias del ejercicio, actividad física, sistemas de acondicionamiento, lo anterior en aras de brindar procesos de enseñanza y aprendizaje más sólidos, más acertados e incluso más integradores.

Es importante que un profesional genere un acompañamiento no sólo en las sesiones sino también en todo el proceso formativo, no sólo para evitar lesiones, sino también, para lograr cambios a nivel salud de las personas, ser mediador, motivador y coherente con lo que diseña. El Cross training no solo como estrategia pedagógica sino también de afrontamiento permite incidir en las adaptaciones fisiológicas de los participantes, contribuir en la mejora de la capacidad aeróbica y propiciar espacios de reflexión, reconocimiento por las capacidades tanto individuales como grupales, además, logra generar efectos positivos en el bienestar de las personas.

La reflexión y retroalimentación permanente es necesaria para generar un proceso formativo holístico, una reflexión mediada por el diálogo, la experiencia y el mismo proceso educativo, en donde la reflexión no solamente sea hacia los educandos, sino también trascienda al componente profesional, al quehacer docente, también la incidencia de las sesiones en la vida de los participantes, les permitió a estos retarse a sí mismos, generar y ser un factor importante de motivación, reconocer las capacidades y posibilidades físicas individuales, propiciar proyecciones, vencer el temor, incluso las sesiones permitieron en los participantes ampliar su autoestima.

Elaborado por:	Soche Rincón, Andrés Eduardo
Revisado por:	Aguirre Cardona, Leonardo Andrés

Fecha de elaboración del Resumen:	20	12	2022
--	-----------	-----------	-------------

DEDICATORIA

A mi familia por su apoyo incondicional, a cada maestro y compañero que ha dejado su enseñanza y experiencia en mí, gracias a quienes no dudaron ni un momento en que sería capaz, a cada persona que ha sido partícipe de este proceso y ha aportado a la formación de este maestro. Esto es por mí y para cada uno de ustedes, muchas gracias.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	1
Capítulo Uno	5
Situación.....	5
Justificación.....	8
Propósito de formación	12
Antecedentes	12
Marco legal.....	20
Marco conceptual.....	21
Educación física	21
Sedentarismo	23
Cross training	24
Cross fit	25
Afrontamiento	28
Capítulo Dos	32
Perspectiva educativa	32
Sociedad	32
Cultura	33
Educación	34
Perspectiva humanística	34
Perspectiva disciplinar	39
Tendencia	39
Perspectiva Pedagógica	44
Modelo constructivista	44
Teoría curricular.....	46
Ideal de ser humano	49
Capítulo Tres.....	51
Objetivo general	51
Objetivos específicos	51
Evaluación.....	52

Macrodiseño.....	52
Unidades didácticas.....	54
Rúbrica evaluativa.....	56
Instrumento recolección de datos.....	57
Diagnóstico	59
Cuestionario	59
Test de Burpee.....	61
Test Afrontamiento	64
Capítulo Cuatro	69
Ejecución.....	69
Planeaciones.....	73
Capítulo Cinco.....	98
Resultados	98
Objetivos de los participantes	98
Enfermedades.....	99
Lesiones últimos 4 meses.....	100
Ejercicio por semana	101
Tabulación adaptación Test Afrontamiento	105
Tabulación especificada	106
Análisis de la experiencia.....	107
Conclusiones	115
Recomendaciones.....	116
Proyecciones	118
REFERENCIAS.....	119
Anexos.....	130

Lista de tablas

Tabla 1	Síntesis de la justificación	11
Tabla 2	Estrés como experiencia corporal	12
Tabla 3	Afrontamiento y adaptación en el adolescente con Diabetes Mellitus	13
Tabla 4	Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios...14	
Tabla 5	Actividad física y las estrategias de afrontamiento	15
Tabla 6	Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento.....15	
Tabla 7	Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo	16
Tabla 8	Estrategia de afrontamiento de la diabetes	17
Tabla 9	Actividad física, resiliencia	18
Tabla 10	DIFERENCIAS ENTRE CROSS TRAINING Y CROSS FIT.	27
Tabla 11	Necesidades axiológicas y existenciales abordadas	39
Tabla 12	Nota: Macrodiseño.....	53
Tabla 13	Unidad didáctica <i>Descubriéndome</i>	54
Tabla 14	Unidad didáctica Responsabilidad individual.....	55
Tabla 15	Rúbrica evaluativa	56
Tabla 16	Criterios sentadilla.....	57
Tabla 17	Diario de campo	58
Tabla 18	Consideraciones individuales.....	60
Tabla 19	Baremo TEST BURPEE	63
Tabla 20	Preguntas Test Afrontamiento. Cano, Rodríguez y García, 2007	65
Tabla 21	Discriminación de preguntas. Cano, Rodríguez y García, 2007.....	67
Tabla 22	Sesión 1.....	73
Tabla 23	Sesión 2.....	75
Tabla 24	Sesión 3.....	76
Tabla 25	Sesión 4.....	78
Tabla 26	Sesión 5.....	79
Tabla 27	Sesión 6.....	81
Tabla 28	Sesión 7.....	83
Tabla 29	Sesión 8.....	84
Tabla 30	Sesión 9.....	85
Tabla 31	Sesión 10.....	87

Tabla 32	Sesión 11.....	88
Tabla 33	Sesión 12.....	90
Tabla 34	Sesión 13.....	91
Tabla 35	Sesión 14.....	93
Tabla 36	Sesión 15.....	94
Tabla 37	Sesión 16.....	96
Tabla 38	Tabulación general pruebas diagnósticas.....	107

Lista de figuras

Figura 1	7
Situaciones.	7
Nota: elaboración propia.	7
Figura 2	30
Triada de relaciones.	30
Figura 3	38
Cuadro matriz necesidades y satisfactores Max Neef	38
Figura 4	48
Triada curriculum, Cross training y Modelo Pedagógico Constructivista	48
Figura 5	62
Burpee	62
Figura 6	69
Kimera Box.	69
Figura 7	70
Kimera Box.	70
Figura 8	71
Materiales Kimera Box.	71
Figura 9	72
Materiales Kimera Box.	72
Figura 10	99
Tabulación objetivos	99
Figura 11	100

Tabulación enfermedades	100
Figura 12	101
Tabulación lesiones	101
Figura 13	102
Tabulación ejercicio por semana	102
Figura 14	102
Tabulación Test Burpee.	102
Figura 15	104
Tabulación Test Burpee	104
Figura 16	106
Tabulación Test Afrontamiento.....	106

SIGLAS

LEF: Licenciatura en Educación Física

EF: Educación física

PCLEF: Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física

LEF: Licenciatura en Educación Física

PCP: Proyecto Curricular Particular

UPN: Universidad Pedagógica Nacional

MEN: Ministerio de Educación Nacional

OMS: Organización Mundial de la Salud

Introducción

Dentro del panorama de ópticas epistémicas de la educación física, se encuentra la educación física funcional, la cual está estrechamente relacionada con la instrumentalización del cuerpo, de hacer del cuerpo un instrumento eficaz de adaptación al entorno tanto físico como social, gracias a la adquisición de diversas capacidades y destrezas que permiten un acertado desenvolvimiento en una determinada situación dada (Le Boulch, 1993), sin embargo, dichas visiones de la educación física han ido cambiando y reconstruyéndose históricamente, un claro ejemplo es el promulgado desde la Universidad Pedagógica Nacional, ya que, se ve la educación física desde tres ciclos: el primer en el primer ciclo se encuentra la educación física como hecho y práctica social, en el segundo ciclo se fundamenta bajo la educación física como disciplina académico pedagógica y finalmente, en el tercer ciclo se vincula la educación física como proyección social. Además, la Universidad Pedagógica Nacional se enruta bajo una visión renovada de la EF, en la que se pueda reconocer y redimensionar los distintos saberes a partir de la vivencia y la experiencia, esto a partir de la fundamentación de una educación física desde el concepto de cuerpo como construcción sociocultural, de movimiento como función de relación y de experiencia corporal como elemento estructural del proceso de subjetivación.

La educación física toma diversos aportes de otras disciplinas y didácticas que le permiten tener una solidez mayor en su estructura teórico-práctica, una de estas estructuras es la actividad física. La actividad física es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable, entendiéndose actividad física a la serie de movimientos corporales

producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud, siendo así, es recomendable que la gente integre en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad, el acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable, el ejercicio, la alimentación y el descanso deben ser eje fundamental del grupo de acciones las cuales posibiliten alcanzar un bienestar de vida óptimo.

La educación física no tiene una vinculación única con un determinado campo de estudio, sino que por el contrario existe una amplia gama de inclinaciones, tendencias y/o corrientes de la educación física, por ejemplo la motricidad humana, la psicomotricidad, el deporte escolar y la tendencia de la educación física para la salud entre otras, esta visión de la educación física vinculada con la salud se enfoca en el bienestar integral y desarrollo humano bajo el continuo perfeccionamiento de los estados físicos, sociales y psicológicos del ser humano, además, se ha materializado en diversas corrientes disciplinares y curriculares, una de ellas y muy popular descrita por Kirk, D. Cardon, G. (2011) es el modelo pedagógico de educación física basado en la salud (HBPE) Health-Based Physical Education Pedagogical Model el cual promulga la idea de que las tareas de aprendizaje se deben elegir en relación con la salud, en donde el aprendizaje sea mediado, cooperativo, donde el papel del estudiante sea activo y con gran responsabilidad en decidir, interactuar y proporcionar la planificación corresponde al docente quien elabora el trabajo didáctico de la sesión, mientras que los estudiantes son responsables de dominar el contenido a trabajar. De esta manera este tipo de modelos intenta incidir en la salud, en las

libertades sociales como, por ejemplo, participar en la vida de la comunidad, en la toma de decisiones que vayan en pro de los objetivos planteados, que permita el incremento del potencial humano, de las capacidades condicionales como la resistencia y en las capacidades especiales como el equilibrio y la coordinación, ya que, el bienestar y la salud no deben ser entendidos solamente desde la dimensión física, sino que debe ser comprendida de forma holística.

Ahora bien, ¿qué relación e incidencias tendría la educación física y su vinculación con la salud?, realmente tendría gran impacto, pues según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) realizada en el 2010, tan sólo el 26% de la población entre los 18 y 64 años cumple con el mínimo de actividad física recomendada la cual es de por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada según la OMS, el panorama para el año 2015 a pesar de que el 51,1% de la población entre jóvenes y adultos realizan el mínimo de actividad física recomendada según la ENSIN aún es imprescindible generar espacios que permitan aumentar no sólo el porcentaje de personas que realizan actividad física, sino también propiciar espacios que mejoren la calidad de vida y bienestar de las personas.

Siendo así, la visión de una educación física que se preocupe no sólo por el desarrollo motriz y armónico de las personas, sino que también genere cambios a nivel cardiovascular, que logre la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades respiratorias y enfermedades cardiovasculares como las arritmias, una educación física que promueva una calidad de vida óptima y genere efectos positivos en el bienestar de las personas, está siendo imprescindible en la coyuntura actual, ya que, la post pandemia generó grandes cambios a nivel tecnológico, social e incluso a nivel psicológico de las personas.

Por ende, en el presente proyecto se abordó la educación física desde una óptica con estrecha relación a la salud, en donde inicialmente se realizó un análisis de las diversas situaciones que propician una problemática general la cual es el sedentarismo. Luego de delimitar la problemática, se describieron diversos proyectos e investigaciones que permitieron tener unos referentes claros sobre lo que el presente proyecto se planteó en un inicio, dichos planteamientos son poder contribuir en la construcción holística del ser humano abordándolo desde el componente de la salud, en donde a nivel conceptual debe ser entendido no sólo desde el mero plano orgánico sino también desde el componente mental y socioemocional, utilizando el Cross training como facilitador pedagógico y las estrategias de afrontamiento entre ellas las técnicas de relajación para propiciar una mejor calidad de vida en las personas.

La implementación del proyecto se realizó en el gimnasio Kimera Box, un centro de acondicionamiento físico el cual está ubicado en la carrera 89A # 75A – 19 en el barrio Los Campos en la localidad de Engativá. Para el desarrollo práctico del proyecto se realizaron 16 sesiones en las cuales se abordaron contenidos como el reconocimiento personal, la relajación, la flexibilidad y la resistencia aeróbica. Las sesiones se realizaron los miércoles y viernes de 7am a 9am. La población con la que se realizaron las intervenciones constó de 9 personas entre los 23 y 37 años, siendo 5 mujeres y 4 hombres.

Los resultados, datos y tabulación del proyecto permitieron concluir que El Cross training no solo como estrategia pedagógica sino también de afrontamiento permite incidir en las adaptaciones fisiológicas de los participantes, contribuir en la mejora de la capacidad aeróbica y propiciar espacios de reflexión, reconocimiento por las capacidades tanto individuales como grupales, además, logra generar efectos positivos en el bienestar de las personas.

Capítulo Uno

Situación

Dentro del entramado social se vislumbran cuatro situaciones, estas no son hechos aislados de la estructura social, sino que por el contrario dan origen a una sola problemática, las cuales se desarrollarán próximamente.

La primera situación que se vislumbra es el contexto en el que el ser humano está inmerso, un entorno donde abunda la competencia, pues como lo menciona Orlick (1990, citado por Velázquez, 2004) se está permeando tanto de competencia los modelos formativos que la misma sociedad está generando lógicas para actuar de una forma específica, incluso desde otros escenarios de la sociedad como los medios de información, y los deportes basados en la disputa, están barnizando y provocando la victoria por encima del otro, propiciando una invisibilización del otro y desconocimiento de las singularidades que convergen en un mismo escenario.

La segunda situación que se identifica, son las dificultades personales que posiblemente estén presentes en distintas formas, tamaños y que acomplejan a gran parte de la sociedad, ya que, las complicaciones personales deben entenderse como todos aquellos problemas que recaen sobre una persona directa o indirectamente y que abarcan diversos campos, como el económico, espiritual, socioafectivo, familiar, laboral y/o físico. Dentro de los autores que pueden soportar esta idea son Napoleón, Jaimes y Gómez 2016, puesto que, el ser humano cuando se sumerge en la vida social entra en conflicto con situaciones no deseadas como por ejemplo discriminación, explotación, opresión, violencia simbólica y física, que incluso lo condicionan en unas determinadas prácticas sociales, sin embargo, cada actor social, o sea cada persona o grupo de

personas se mantiene en permanente construcción de nuevas ideas y propuestas que lleven a la transformación práctica de dichas situaciones no deseadas.

La tercera situación se basa en la relación entre los cambios tecnológicos y su incidencia en los hábitos de vida de las personas. Si bien la sociedad inexorablemente se encuentra en constante cambio en diferentes dimensiones tales como la económica, social, cultural, y tecnológica, estos cambios lastimosamente han conllevado a que gran parte de las personas adopten hábitos cada día más sedentarios en donde lo corporal pasa a un segundo plano posibilitando el incremento de enfermedades no transmisibles como la diabetes, desórdenes metabólicos o dislipidemias, además, el sedentarismo o la inactividad física no sólo repercuten en la condición física de un individuo, sino que también genera conductas sociales negativas en su entorno tales como la intolerancia y la falta de empatía (Casimiro, 1999, citado por Cárdenas et al, 2014).

La última situación fue el impacto que dejó el COVID-19 en las formas de afrontar hechos complejos y su afección a la salud de las personas, lo anterior soportado a partir de una investigación realizada entre 2020 - 2021 por el *Journal of Affective Disorders* y publicada en 2022 en la revista Gaceta Médica, concluyó que la privación del contacto físico e interpersonal generó un incremento de la ansiedad y depresión en la población, además, precisó que las relaciones sociales tenían gran incidencia en el aumento de problemas a nivel salud de las personas. También concluyó que los individuos que contaban con un reducido apoyo social y un elevado nivel de apego emocional tuvieron depresión y cuadros de ansiedad con mayor frecuencia.

Por otra parte, y desde una visión particular, cabe resaltar que el autor del presente artículo se desempeña como entrenador personal y durante la pandemia varias personas, pertenecientes a grupos poblacionales de jóvenes y adultos, a los cuales imparte sesiones de

entrenamiento le comentaban durante la pandemia y de manera virtual, que se sentían desmotivados, ya que, el entorno donde se encontraban no era el más agradable, el estar en un mismo escenario realizando varias actividades como trabajar, hacer ejercicio y lidiar con problemas familiares era tedioso, agotador y estresante, generando hábitos poco saludables tales como mala alimentación o desórdenes metabólicos y falta de ejercicio físico.

Las situaciones descritas anteriormente permiten decantar e identificar una sola problemática la cual se puede comprender en el sedentarismo como problema a nivel salud, teniendo en cuenta los permanentes cambios en las esferas de la sociedad, la incidencia que tiene una sociedad de rendimiento en el comportamiento de un individuo y las formas de afrontamiento que las personas asumen ante las múltiples situaciones evidenciadas.

Figura 1

Situaciones.



Nota: elaboración propia.

Ya con un panorama definido sobre la situación que decrece el desarrollo armónico e integral del ser humano, el interrogante envolvente que permitió enrutarse y desarrollar el presente proyecto es ¿cómo se puede contribuir en la construcción holística del ser humano desde la articulación de la salud y la Educación Física a través del Cross Training?

Justificación

La competencia exacerbada en la que no sólo varios modelos educativos tradicionales se alojan, sino que también en la que varios deportes tienen como eje principal la competencia, está intoxicando permanentemente no sólo la escuela, sino incidiendo en el comportamiento de los individuos, desencadenando el desconocimiento del otro, el reduccionismo de la solidaridad entre pares, propicia un mundo más desigual. La competencia insana que no mide ni se regula, perjudica valores como la generosidad, competencias sociales como la empatía e incluso llega a generar desequilibrios en las formas de afrontar los nuevos retos de la sociedad moderna. El Cross training desde una óptica educativa y al tener una mirada renovada del ejercicio físico, que no se sedimenta bajo la competencia, bajo esquemas prediseñados permite ser una estrategia pedagógico – formativa de alto valor. El Cross training se entiende como el conjunto de ejercicios físicos intencionados en aras de satisfacer unas determinadas necesidades o suplir unos objetivos planteados.

Siendo así, las herramientas más interesantes desde una visión contemporánea para la resolución de las situaciones descritas en apartados anteriores son el Cross training y las estrategias de afrontamiento. El afrontamiento debe ser entendido como las conductas y las formas de pensamiento que un individuo asume en un determinado escenario y bajo unas condiciones peculiares, en donde las formas de asumir un determinado acontecimiento pueden

transitar entre la autocrítica, la evitación de problemas, la expresión emocional o la necesidad de un apoyo externo entre otros. El afrontamiento hace referencia a las posturas o estrategias que una persona genera en el permanente dinamismo de interacción, social y personal, en las continuas variables que hay entre un individuo y el ambiente. (Minzi 2006, citado por Alonso 2014).

El Cross training es un recurso de gran importancia, ya que, como lo menciona el licenciado Molina (1998), el Cross training tiene aires diversos y renovados, pues, incluye actividades tales como caminar, remar, actividades en bicicleta o incluso la danza para el fortalecimiento del sistema cardiovascular, añadiendo desarrollo de la fuerza en la forma de ejercicios con pesas o circuito de acondicionamiento físico. Algunos programas tienden a facilitar mejor la adhesión a un acondicionamiento físico mezclando distintos deportes cardiovasculares, además como sucede con todas las formas de ejercitación, el Cross training es mucho más eficaz si está planificado y si cuenta con la supervisión de un profesional, incluso el Cross training garantiza un programa equilibrado y fomenta la adhesión a largo plazo, erradica el aburrimiento y genera sesiones de ejercicio físico fuera de lo convencional, también como lo menciona Ashley (2021) el Cross training mejora las capacidades físicas condicionales y es una herramienta innovadora para entrenamientos de fuerza, sesiones de cardio de bajo impacto e incluso para sesiones de recuperación activa.

El ser humano se encuentra constituido por experiencias, motivaciones, por su dimensión axiológica, cartesiana, sus principios ideas, su cuerpo desde la concepción material y su dimensión espiritual. Menciona en el 2009 Lagardera que el ser humano es un proceso de constante autorregulación en la que influyen gran cantidad de factores, muchos de ellos muy difíciles de ser aislados, tales como su base genética, el ambiente familiar, la nutrición, los

hábitos de vida, la subjetividad, las maneras y formas de vivir sus emociones, las relaciones humanas, relaciones interpersonales todo ese amalgama de factores le pueden permitir al ser humano sentirse dichoso, en constante perseverancia, emocionado e incluso motivado o por el contrario desgraciado, enfermo o desalentado, por todo esto, el ser humano en su indeterminación, es necesario abordarlo desde su complejidad, unidad, conjunto, no se puede pretender contribuir en la construcción del ser humano de forma aislada o por segmentos, es menester tener una óptica global de este, otorgándole herramientas que le permitan afrontar los problemas de la sociedad moderna.

Otro autor que contribuye a dar una noción más amplia del ser humano es Maturana (1996) quien define al ser humano como un ser no terminado, que se encuentra en una inexorable y ardua tarea por hacer, un ser desprovisto, escaso, que necesita construirse y elaborarse, es un ser educable, además, por su gregarismo biológico y huellas evolutivas, necesita construirse a través de la interacción con el entorno que lo rodea, con el otro, siendo así, el ser humano se encuentra en permanente expansión no solo de sus capacidades físicas sino también de su desarrollo cognoscitivo. Dicha indeterminación del hombre debe ser abordada de forma integral, holística y con recursos acertados que le permitan una acertada construcción, y uno de los instrumentos más adecuados es el Cross training.

Un profesional con formación académica y conocimientos en el campo del entrenamiento-acondicionamiento físico puede generar una serie de cambios y adaptaciones fisiológicas en un individuo, desde el quehacer del educador físico, unas de las finalidades es propiciar cambios más allá de las capacidades físicas y contribuir en transformaciones en los andamiajes cognoscitivos, incidir en el bienestar integral y calidad de vida de los educandos, utilizando un diagnóstico acertado, generando la identificación de una situación, problema u

oportunidad y utilizando recursos pertinentes que le permitan propiciar dichas construcciones integrales. Siendo así, los conocimientos epistémicos que si bien una persona con formación en otras áreas tales como la cultura física o el deporte puede tener en aras de la potenciación de las capacidades físicas del ser humano, el rol del educador físico no es formar sólo desde el movimiento intencionado, sino por el contrario lograr generar cambios a nivel humano, ser posibilitador de nuevas formas de pensamiento, permitirle al educando que interrogue y se deconstruya y que reconstruya su mundo desde una postura crítico reflexiva.

Tabla 1

Síntesis de la justificación

<i>Justificación</i>		
<i>¿Qué se realizará?</i>	<i>¿Por qué se realizará?</i>	<i>¿Para qué se realizará?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Se utilizará el Cross training como herramienta pedagógico-formativa de alto valor. • Promover en las personas la identificación de los problemas vivenciados en su vida cotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> • El contexto ha influido fuertemente en los hábitos adoptados por las personas. • El ser humano es un ser que se encuentra en un permanente proceso de construcción 	<ul style="list-style-type: none"> • Para propiciar una mejorar calidad de vida e incidir en la salud de las personas. • Promover en las personas la resolución de problemas desde el afrontamiento.

Nota: elaboración propia

Propósito de formación

El propósito del presente Proyecto Curricular Particular es contribuir en la construcción holística del ser humano abordándolo desde el componente de la salud, entendiéndose salud, como el bienestar físico, mental y socioemocional, utilizando el Cross training como herramienta pedagógica y las estrategias de afrontamiento para propiciar una mejor calidad de vida.

Antecedentes

A continuación, se presenta en forma de tablas la siguiente estructura que logra evidenciar y contrastar diversos proyectos investigativos, trabajos de grado y que se engloban en literatura o estados de arte, los cuales se relacionan con este proyecto curricular particular. Siendo así, las investigaciones realizadas se comprenden dentro de los conceptos de Cross training o ejercicio físico como herramienta didáctica y estrategias de afrontamiento, por consiguiente, se realizaron indagaciones a nivel local-nacional, sudamericano e internacional.

A nivel local y nacional

Tabla 2

Estrés como experiencia corporal

Generalidades	Resumen
Institución: Universidad Pedagógica Nacional	

Título: Estrés como experiencia corporal y afrontamiento como práctica estratégica en la Educación Física.	Los autores realizan una descripción acerca del estrés, para posteriormente mencionar la importancia de no sólo el reconocimiento sino también el fortalecimiento de las estrategias individuales y sociales de afrontamiento que se pueden realizar a través de la educación física. El proyecto tiene como objetivo propiciar aprendizajes significativos en los estudiantes desde la experiencia corporal, teniendo presente el yo, el otro y lo otro, se concluyó que el afrontamiento permitió a los participantes tener una mayor confianza en sus capacidades, más sociabilización con compañeros de otras carreras y semestres y un mejor manejo de las emociones
Autor: Ruiz Acevedo, Diana Lorena	
Año: 2020	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 3

Afrontamiento y adaptación en el adolescente con Diabetes Mellitus

Generalidades	Resumen
Institución: Universidad Nacional	La autora inicia haciendo gran énfasis en las dificultades que asumen los adolescentes durante el tratamiento de la diabetes Mellitus, ya que el tratamiento consta de varios controles glicémicos, inyecciones constantes, ingesta de carbohidratos controlada y la permanente incorporación del ejercicio físico, siendo así, el manejo de esta
Título: Afrontamiento y adaptación en el adolescente con Diabetes Mellitus	

Autor: Quiñonez Mora, Marcia Andrea	enfermedad se transforma convierte en un desafío complejo, no sólo por los retos sociales y emocionales que se trazan en el proceso, sino también por los cambios fisiológicos. Las situaciones anteriormente mencionadas ponen a prueba la capacidad de afrontamiento y adaptación ante las diferentes dificultades atravesadas. El proyecto concluye que los participantes en su mayoría se sienten bien cuando manejan los problemas lo mejor que pueden.
Año: 2021	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 4

Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios

Generalidades	Resumen
Institución: Universidad de Antioquia	El objetivo del autor era evidenciar e identificar la relación entre el tipo de motivación y las formas de afrontamiento usadas por deportistas universitarios en fases competitivas. El proyecto se fundamentó bajo las didácticas de Escala de Motivación Deportiva (EMD) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (ISCCS). El autor concluyó que el nivel de motivación es una pieza determinante para el manejo de estrategias de afrontamiento efectivas en competencias deportivas universitarias.
Título: Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios	
Autor: Arango Plazas, Manuel José	
Año: 2020	

Nota: Elaboración propia.

A nivel sudamericano

Tabla 5*Actividad física y las estrategias de afrontamiento*

Generalidades	Resumen
Institución: Universidad César Vallejo (ECUADOR)	Este trabajo de grado investigativo tiene como objetivo vislumbrar la conexión que hay entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento del estrés y la implementación de dicha investigación se basó en la encuesta. Los resultados que arrojó el trabajo investigativo es que, si bien los educandos en general no llevan a cabo actividad física de forma permanente, usan estrategias para hacer frente a inconvenientes con el desarrollo emocional, otra de las conclusiones es que existe una baja relación entre el desarrollo de las actividades físicas y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés.
Título: Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica	
Autor: Hurtado Ortiz, Hipólito Felipe	
Año: 2020	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 6*Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento*

Generalidades	Resumen
Institución: Universidad Privada de Tacna. (PERÚ)	El autor tiene como objetivo evidenciar la relación entre la ansiedad, teniendo en cuenta sus diferentes formas y las estrategias de

<p>Título: Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit en Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center</p>	<p>afrontamiento al estrés que realizan diversos deportistas que practican crossfit. La población fueron alrededor, la metodología utilizada fue la Escala de Ansiedad Estado/ Rasgo (STAI) cuyo objetivo es evaluar los tipos de ansiedad y también se utilizó el Cuestionario de Modos del Afrontamiento al Estrés cuyo objetivo es conocer como las personas reaccionan cuando se enfrentan a situaciones difíciles. Los resultados y conclusiones a las que el autor llegó demostraron que sí existe una relación reveladora entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento que los deportistas realizan.</p>
<p>Autor: Bedoya Lanchipa, Maripaz Liliana</p>	
<p>Año: 2020</p>	

Nota: Elaboración propia.

A nivel internacional

Tabla 7

Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo

Generalidades	Resumen
<p>Institución: Universidad de León (ESPAÑA)</p>	<p>La autora tiene como objetivo crear un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado bajo un sustento teórico, y con amplia inclinación hacia la autorregulación y manejo de emociones, de igual forma a la organización de respuestas y ejecución de</p>
<p>Título: Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo.</p>	

Autor: Sara Márquez	acciones oportunas. El proyecto investigativo concluye en que
Año: 2005	aquellos deportistas que generan estrategias de afrontamiento erróneas o que no tienen la capacidad de leer de forma adecuada los sucesos relacionados con la actividad deportiva y de actuar de manera racional y oportuna, vivencian un estrés constante y que este se refleja en la deserción deportiva. Otra de las conclusiones es que es menester por parte del investigador identificar los instrumentos más pertinentes para determinar las estrategias de afrontamiento tanto cognitivas como conductuales de las que un deportista puede hacer uso.

Nota: elaboración propia

Tabla 8

Estrategia de afrontamiento de la diabetes

Generalidades	Resumen
Institución: Instituto Mexicano del Seguro Social. (MÉXICO)	El principal objetivo de los autores con la presente investigación es determinar las diferentes las estrategias de afrontamiento que utilizan pacientes con diabetes tipo II. La metodología de esta investigación se basó en el estudio de cuadros y los constantes chequeos en pacientes con diabetes mellitus tipo II, dentro de la metodología se crearon diversos cuestionarios en los que se anexaron variables sociodemográficas y estilo de vida, además, se
Título: Estrategia de afrontamiento de la diabetes como factor de riesgo para el estilo de vida	

<p>Autor: Gómez, Santiago Galicia, Liliana Vargas, Martínez Lidia y Villarreal Enrique</p>	<p>fundamentó bajo la <i>Escala de Estrategia de Afrontamiento Frente a Riesgos Extremos</i>. Se concluyó que la estrategia de afrontamiento activo fue la más utilizada por los pacientes con diabetes tipo II.</p>
<p>Año: 2010</p>	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 9

Actividad física, resiliencia

Generalidades	Resumen
<p>Institución: Universidad de León, Grupo de Investigación SALBIS, Facultad de Ciencias de la Salud. (ESPAÑA)</p>	<p>El objetivo de la investigación era identificar las estrategias de afrontamiento del entorno que aproximadamente 84 pacientes pertenecientes a distintos institutos que trataban la esclerosis múltiple durante la pandemia mundial. La metodología que los autores utilizaron fue el diligenciamiento de distintos cuestionarios tales como de actividad física, sentido de coherencia, escala de resiliencia y también sobre afrontamiento. Se concluye en que la población contaba con un bajo índice de actividad física, altos niveles de resiliencia, un nivel de sentido de coherencia medianamente medio y las más estrategias de afrontamiento utilizadas eran la confrontación</p>
<p>Título: Actividad física, resiliencia, sentido de coherencia y afrontamiento en personas con esclerosis</p>	

múltiple en la situación derivada de COVID-19	activa y la religión, también se concluye que los pacientes con mayor actividad física o que se mantuvieron físicamente activas durante la pandemia, que tienen una mayor resiliencia y utilizan acertadas estrategias de afrontamiento, podrían generar estilos y una calidad de vida beneficiosa para su salud.
Autor: Reguera, M. et al	
Año: 2020	

Nota: Elaboración propia.

Los trabajos de grado, artículos e investigaciones tanto a nivel local, nacional, e internacional, permiten tener unas referencias claras sobre lo que se ha escrito, sistematizado y expuesto sobre el Cross training como herramienta pedagógica y las formas de afrontamiento a diversas situaciones, además, permite vislumbrar y estabilizar argumentos teóricos con bastante solidez que generan valiosos aportes al presente proyecto.

Ahora bien, precisando los antecedentes expuestos por Acevedo (2020) y Quiñonez (2021), estos permiten evidenciar la importancia de las estrategias de afrontamiento individuales y sociales que se pueden generar a partir de la educación física, teniendo la actividad física como herramienta principal, dicho trabajo permite darle mayor profundidad a la presente idea del PCP, ya que, el Cross training se postula como una estrategia pedagógico-educativa.

El trabajo de Reguera (2020) hace aportes valiosos, ya que, menciona la incidencia que tuvo la actividad física en personas con alguna dificultad o impedimento físico durante la crisis del Covid-19, mostrando datos y conclusiones positivas en personas que realizaban actividad

física con mayor regularidad, siendo así, este trabajo permite tener referentes y argumentos teóricos con gran fiabilidad en cuanto a la incidencia que tiene la actividad física no sólo en la dimensión física sino en la emocional de las personas.

Marco legal

Dentro de la estructura del marco legal, el presente proyecto se apoya y fundamenta en las premisas realizadas por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y de acuerdo con la Ley 115 de 1994, en donde se menciona que el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, e incluso una de las áreas fundamentales del currículo (Art. 23) y que además constituye un proyecto pedagógico transversal (Art. 14). Dicha Ley igualmente proyecta la educación física hacia segmentos poblacionales específicos tales como para personas con limitaciones (Art. 46), adulto mayor (Art. 50) y para grupos étnicos (Art. 55).

Ahora bien, la anterior estructura legal se relaciona directamente con la proyección que el presente proyecto tiene de la educación física, pues si bien el trabajo de grado no se desarrolla en escenarios educativos formales, si permite ampliar la mirada de la EF, permite vislumbrar un punto de vista integrador concibiendo la EF, como unidad, como eje fundamental del proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. Siendo así, esta mirada legal, permite materializar el alcance que tiene la educación física entendiéndose esta como un proyecto transversal y multidisciplinario.

Finalmente, otra de las relaciones directas se encuentra con la proyección que el MEN tiene sobre la educación física, pues si bien se pretende que abarque otros sectores poblacionales tales como adulto mayor y grupos étnicos, desde el Cross training bajo unos sedimentos

educativos y formativos también se pretende ensanchar la óptica de la educación física, una en donde no sólo exista en escenarios formales, sino que incida favorablemente en otros hemisferios de la sociedad, una educación física en donde el Cross training se evidencie no como un sistema competitivo y repetitivo, sino que por el contrario se muestre como una estructura renovada, amplia, diversa, en la que todos los sectores puedan ser partícipes y actores de su proceso formativo.

Marco conceptual

Dentro de este apartado el marco conceptual permitirá en primera instancia identificar los conceptos claves que solidifican teóricamente el proyecto, además, de exponer y desarrollar los conceptos abordados, también permite generar relaciones entre las ideas, conceptos y conectarlos. Este apartado es clave ya que, le dará una orientación no sólo al proyecto sino también al lector.

Educación física

La conceptualización de la educación física se puede decir que a final de cuentas es un término polisémico que históricamente se ha reconceptualizado y reestructurado, puesto que alberga una multiplicidad de interpretaciones que giran en torno no solo a un contexto sino a una visión filosófica, que aunque en el panorama moderno la identificación de la EF tiene dos grandes pilares tales como el cuerpo y el movimiento, es necesario sentar un término que permita una ruta más clara del presente PCP, por ende, el primer acercamiento conceptual sobre la EF se concibe como el arte de contribuir en el desarrollo intencional del individuo, teniendo en cuenta sus facultades físicas en aras de incidir en las facultades personales (González 1996, citado Sáenz-López, B. et al. 2009).

Otro de los conceptos de la educación física que permiten tener una mirada más amplia es la del docente Víctor Jairo Chinchilla G (1998), quien la concibe como una intervención pedagógico-educativa que tiene como objetivo el desarrollo integral del ser humano a través del cuerpo y movimiento intencionado, involucrando las estructuras cognitivas, motrices afectivas e incluso sociales utilizando estrategias didácticas tales como actividades lúdico-deportivas, socioculturales y físicas, además, la integración de diversas prácticas y su incidencia en la corporalidad del educando no se remite a un hecho estático, sino que por el contrario a un dinamismo que permite transformaciones culturales, corporales y significativas.

La educación física desde Calzada (1996) está desarrollada y conceptualizada como un proceso por el cual el ser humano alcanza su armonía integral, es un proceso educativo que utiliza la actividad física como una herramienta para contribuir en el desarrollo integral de los individuos, permitiéndoles el fortalecimiento de destrezas, capacidades, conocimientos y actitudes, también le permitirán el desarrollo de dimensiones del ser tales como la física, mental, espiritual y social, alcanzando así un estado óptimo de bienestar.

Finalmente, desde una visión particular, la educación física es una disciplina académico-pedagógica que tiene como propósito el avance holístico del aprehendiente, también se puede concebir como una disciplina que es atravesada y tejida por otras disciplinas, siendo así, tiene una connotación de transdisciplinar y multicultural, ya que, se determina y ajusta a las necesidades de un determinado escenario, todo lo anterior, desde el cuerpo y el movimiento significativo y mediado. La educación física debe entenderse no como un instrumento de corrección, sino por el contrario como una disciplina educativa, pedagógica y formativa de alto alcance, la cual permite e incide directamente en el desarrollo del potencial humano, permite darle humanidad y sentido a contenidos y procesos formativos, la educación física es formar

desde la intencionalidad y la trascendencia.

Sedentarismo

El sedentarismo tiene gran relación con la salud, y con la poca actividad física realizada por una persona, el sedentarismo se manifiesta cuando un individuo es inactivo físicamente, cuando lleva unas prácticas que no son beneficiosas para la salud y que la mayor parte de su cotidianidad está permeada por poco ejercicio físico, siendo así, el sedentarismo se puede conceptualizar a grandes rasgos como la inactividad física de un sujeto (López y Cejas, 2018).

Ahora, ¿Por qué es importante desarrollar el concepto de sedentarismo en el presente PCP?, pues bien, es necesario abordar el sedentarismo no sólo como un problema a nivel biológico, ya que, puede incidir directamente desde el ámbito de la salud y ser un factor de alto riesgo para esta, incrementando el riesgo de sufrir varias patologías y problemas a nivel cardiovascular, pulmonar, metabólico y circulatorio, sino también es necesario abordarlo como un problema social, puesto que, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia la acelerada urbanización, las diferentes formas de transporte motorizado que hoy día existen, el aumento de los trabajos en virtualidad, tales como el home office, las prácticas sedentarias en las que el uso de la tecnología está en incremento como los videojuegos, la computadora y los diversos aparatos tecnológicos están reduciendo ampliamente los niveles de actividad física en Colombia.

También agrega el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia que la falta de actividad física es causante central de por lo menos el 25% de cáncer de mama y de igual cifra en cáncer de colon, también de un 27% en enfermedades no transmisibles como la diabetes, y alrededor de un 30% de enfermedades cardíacas, además, que poca realización de actividad

física, incrementa la posibilidad de desórdenes metabólicos, disminución en la calidad de vida, depresión y afecciones a nivel cardiovascular. Por estas razones, es necesario no solo abordar el concepto de sedentarismo, sino que de igual forma vincularlo con el propósito del presente trabajo, pues se busca contribuir en el bienestar y calidad de vida de las personas, no solo a nivel físico, sino a nivel mental, abordar la salud y el ser humano desde la integralidad.

Cross training

Modalidad de training que está estructurada bajo una serie de ejercicios físicos funcionales, que abarcan capacidades condicionales como fuerza, flexibilidad y resistencia, de igual forma tiene inclinaciones con ejercicios que requieren potencia y requieren del sistema cardiovascular, además, es una modalidad trabaja todos los grupos musculares por su gran variedad de ejercicios. El Cross training cuando se realiza y se practica con seguridad, se muestra como una alternativa bastante viable y pertinente para la prevención de enfermedades no transmisibles, para tener un óptimo desempeño muscular, contribuir en la vida saludable y mejorar la calidad de vida del ser humano que lo practique (Da silva, M. et al 2019).

El Cross training menciona Sergio Segundo (2022) debe ser entendido como un estilo de entrenamiento el cual es una mixtura de varias técnicas deportivas y variedad de ejercicios, de rutinas y combinaciones de diferentes actividades pensadas para la mejora y/o bienestar físico, además que el Cross training se destaca por su amplia diversidad de posibilidades no sólo a nivel metodológico sino a nivel poblacional, ya que, por su multiplicidad de variaciones, permite una integración real de diferentes personas, desde jóvenes, adultos mayores e incluso con personas diversamente hábiles.

Teniendo en cuenta lo anterior y ahondando sobre el concepto de Cross training, se define

por otros autores (Molina, 2015) como una conglomerado de ejercicios que permiten la ejercitación cardiovascular, el desarrollo de la fuerza, ejercicios con pesas o circuito de acondicionamiento físico, combinaciones metodológicas que incluyen el caminar, nadar, remar, ciclismo o danza , además, el Cross training permite y fomenta la actividad física, entendiendo actividad física como la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud, siendo así, el Cross training se puede entender como una modalidad que alberga una amplia diversidad de ejercicios, tales como el levantamiento olímpico, ejercicios de la gimnasia clásica, trabajos de fuerza, ejercicios realizados con el propio peso corporal y actividades aeróbicas, finalmente, el Cross training se puede también entender como un recurso educativo para el fortalecimiento de capacidades físicas básicas tales como la fuerza y resistencia.

Cross fit

Hoy día, las formas y metodologías utilizadas para hacer ejercicio físico son ampliamente diversas tales como aeróbicos, rumbo terapia, wellness, trabajos funcionales o con TRX, son tantas y tan diversas hasta tal punto en que mucha gente confunde estos tipos de ejercicios, lo mismo sucede con el Cross fit y con el Cross training, si bien son similares, tienen naturalezas y particularidades que permiten hacer su diferenciación, por ende, para entender y ahondar sobre la concepción del Cross fit desde una visión más amplia, es necesario hacer un recorrido histórico de sus orígenes, el Cross fit nace como estructura principal de entrenamiento en instituciones policiales, unidades del ejército, armada, fuerzas militares y navales principalmente en el estado de California – Estados Unidos, en donde se tenía gran énfasis en combate, supervivencia y

combinación de diversas especialidades deportivas, posteriormente, el Cross fit sale de los departamentos de policía y se instala en programas de entrenamiento de alta intensidad, basado en la combinación de ejercicios de levantamiento olímpico, ejercicios mono estructurados tales como remar o correr, sin embargo, buscando no solo el desarrollo de capacidades físicas o una mejora en las adaptaciones fisiológicas del cuerpo sino también buscando el alto rendimiento y la alta exigencia competitiva Lázaro y Muela (2013).

El Cross fit se puede conceptualizar como un sistema de entrenamiento el cual se solidifica en una amplia variedad de ejercicios que se realizar en alta intensidad, en donde la persona que lo practique deberá ir generando adaptaciones fisiológicas y físicas que le permitan ir mejorando de manera constante en los diferentes escenarios y entornos que el Cross fit exige, además esta modalidad en la que es necesario realizar los ejercicios y/o movimientos en altas intensidades es catalogada por varios profesionales de la salud y el ejercicio como contraproducente en caso de que no exista la supervisión profesional, ya que, puede provocar lesiones graves. Ahor bien, no se puede confundir el Cross fit con el fitness, ya que este no es un programa de especializado, sino una reconstrucción de la competencia física en donde se abarcan los dominios más reconocidos del fitness tales como la resistencia cardiovascular, el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad, la potencia, la velocidad, la fortaleza, la coordinación, la agilidad, y la precisión (Salvatierra, 2014, citado por Escribano, 2020).

Tabla 10

Diferencias entre cross training y cross fit.

DIFERENCIAS ENTRE CROSS TRAINING Y CROSS FIT	
CROSS TRAINING	CROSS FIT
Tiene como objetivo contribuir en la calidad de vida	Puede llegar a ser contraproducente si no cuenta con supervisión de profesionales
Se reta así mismo	Se compite contra otros
Se estructura a partir de las posibilidades de cada persona	Es sistemático
No es netamente competitivo	Netamente competitivo

Nota: Elaboración propia.

Ya realizado el esbozo y las diferencias entre el Cross training y Cross fit, es necesario realizar el interrogante ¿Cómo se pueden entender estos dos sistemas desde las tendencias de la educación física y desde la misma EF?, pues bien es necesario entender en primera instancia que las tendencias de la educación física no vinculan ni plantean una metodología específica, sino que por el contrario estas ofrecen un compendio de contenidos que además, tienen el objetivo de identificar el enfoque en el que dicha tendencia se enruta hacia la educación física, ya que, la forma o la didáctica ya le corresponde a la pedagogía. En segundo lugar, el Cross training como estrategia pedagógica se vincula a la tendencia de la salud desde la educación física, ya que, permite ser un facilitador formativo que incide en las capacidades físicas básicas tales como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad (Da silva, M. et al 2019).

El cuadro anterior no tiene como objetivo postular el Cross fit como una estrategia paupérrima que no ofrece ni satisface las necesidades del presente proyecto, sino que por el contrario intenta generar una diferenciación en aras de lograr evidenciar las oportunidades que ofrece el Cross training y su vinculación con la tendencia de la salud, ya que, su amplia gama de ejercicios y su desarrollo desde las capacidades y posibilidades de cada persona logra generar procesos formativos más acertados y coherentes.

Afrontamiento

El concepto de afrontamiento si bien no tiene posturas divergentes en el campo epistémico es bastante amplio, el afrontamiento desde su definición más arcaica y reptiliana se puede decir que son todas aquellas estrategias utilizadas para intentar contrarrestar alguna amenaza o como lo menciona Lipowski (1970, citado por Alonso 2014), el afrontamiento son todos aquellos procesos cognitivos y actividades motoras que un individuo utiliza para preservar su organismo.

Otra de las definiciones más contemporáneas, y que verdaderamente se enrután al presente PCP, que tienen en cuenta el dinamismo social-cultural y económico son las de Lazarus y Folkman (1984 , citado por Alonso 2014), quienes conciben el afrontamiento como un esfuerzo cognitivo-conductual el cual se encuentran en permanente cambio y estos esfuerzos se realizan con el objetivo de generar un equilibrio externo o interno según las demandas del entorno o las situaciones que pongan en tensión los recursos intrínsecos del individuo, siendo así, los autores la definen como ese amalgama de recursos psicológicos utilizados por una persona en respuesta de agentes estresantes, entendiéndose agentes no como sujetos, sino también como ambientes y

sucesos, además que el abordar dichos agentes desde el afrontamiento, permite llevar una calidad de vida y bienestar psicológico óptimo.

Si bien el afrontamiento se puede entender como un proceso permanente en donde las conductas y las posturas que asume una persona tienen gran relevancia y contribuyen a tener una vida más llevadera, es necesario hacer el interrogante sobre ¿Qué relación tiene el afrontamiento con la salud? Y ¿cómo se vincula el afrontamiento con el presente proyecto?, pues bien, el afrontar, el hacerle frente a la adversidad de múltiples situaciones que día a día trastocan al ser humano, tales como la depresión, dificultades familiares, económicas, inconvenientes laborales, evidencian un estado óptimo de salud mental mencionan Lazarus y Folkman (1984, citado por Alonso 2014), ya que, las personas saludables logran responder de una forma más acertada a situaciones por ejemplo de elevado estrés, el estar sano no se puede reducir a la posibilidad de soportar el estrés en grandes cantidades, sino por el contrario poder darle un adecuado manejo a dicha situación, estar sano es poder asumir posturas benéficas para sí mismo, además que dicho estado de positividad, permite el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, el apoyo social, el afecto y respeto hacia sí y hacia los demás.

El afrontamiento puede ser asumido y entendido como aquellas acciones que el ser humano realiza para salir o afrontar una situación. Autores como Lazarus y Folkman (1984, citado por Alonso 2014), mencionan que para afrontar un determinado suceso el ser humano utiliza inicialmente las emociones, tales como la ira, la tristeza, e incluso el miedo y en segunda instancia utiliza la razón, o sea, asume una postura más razonable y reflexiva en torno a dicha situación, por lo tanto, estos autores plantean dos tipos de estrategias de afrontamiento las cuales no son divergentes sino por el contrario complementarias:

El primer tipo de estrategias de afrontamiento son aquellas centradas en la emoción y

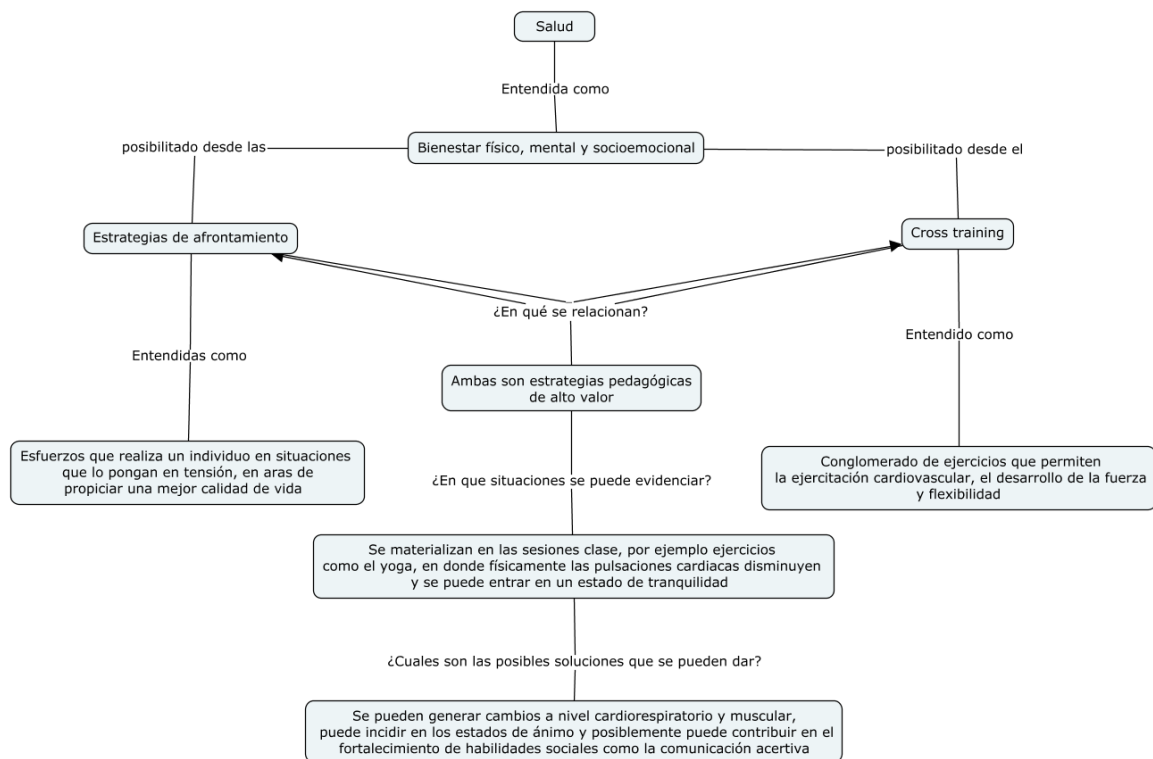
dentro de este primer grupo se encuentran acciones relacionadas con el desahogo tales como hablar, llorar o expresar las emociones, acciones de autocontrol como la meditación o el yoga, y acciones de distracción, esta última hace referencia a acciones más subjetivas tales como hacer ejercicio, escuchar música o pintar.

El segundo tipo de estrategias de afrontamiento son aquellas centradas en la solución, estas tienen como objetivo la resolución de problemas y las acciones que se relacionan con este tipo de estrategias son la aceptación y el reconocimiento de responsabilidad en algún suceso determinado, acciones encaminadas en la mediación o negociación. Siendo así, ambos tipos de afrontamiento son importantes para tener una mejor calidad de vida, ya que, la primera forma de afrontamiento permite reconocer el problema, identificarlo y el otro grupo de estrategias de afrontamiento permiten generar acciones encaminadas a resolver dicha situación presentada.

Asumir una postura positiva desde el afrontamiento permite que el ser humano potencie sus capacidades no sólo desde la dimensión física sino también su dimensión emocional y socio-afectiva, el afrontamiento es una estrategia de alto poder que permite vislumbrar la adversidad como oportunidad de mejorar, sin embargo, es necesario recalcar que no se pretende hacer la divergencia entre salud física y salud mental, sino que por el contrario identificarlas como herramientas globales que inciden directamente en el desarrollo integral del ser humano, en donde el Cross training acote la dimensión física y el afrontamiento las cognoscitivas pero desde un tejido unificado y no divergente.

Figura 2

Triada de relaciones.



Nota: Elaboración propia.

Capítulo Dos

Perspectiva educativa

Este apartado dará cuenta de la visión formativa sobre el educando teniendo en cuenta su multidimensionalidad, los distintos procesos sociales que se han venido dando a lo largo de la historia y la incidencia en el ser humano, su sensibilidad y su complejidad, por ende, se realizará un abordaje de la perspectiva educativa a partir de tres grandes engranajes: el humanístico, el disciplinar y el pedagógico, desarrollando no sólo su base teórica, sino que también generando las relaciones que hay entre sí y entre el presente PCP.

Sociedad

El desarrollo de los conceptos de sociedad y cultura dentro del entramado humanístico, permiten tener una mirada más precisa y concreta de dicha perspectiva, siendo así, la sociedad debe ser entendida como un sistema especial de interacciones, sin embargo, no se debe entender como una totalidad en sí, ni una organización de una sola pieza integrada por ejercicios sistémicos en la cual se rige una cultura globalizante o idiosincrasia exclusiva, por el contrario, la sociedad es un conglomerado de visiones y organismos relativamente autónomos los cuales no se pueden limitar a un esquema singular y único, siendo así, una sociedad está compuesta por una serie de engranajes o campos determinados y en cada campo tiene unas recompensas, sanciones y lógicas de cohabitar distintas, sin embargo, es menester aclarar que dichos engranajes pueden ser materializados y medidos, independientemente de la representación simbólica de los que están inmersos allí (Zavaleta, E. Fowler, W. 2013).

Cultura

Ya desarrollado el concepto de sociedad, se pasará al abordaje de la cultura desde su sentido teórico, esta se comprende como el compendio de conocimientos, creencias, costumbres, también es concebida como un diferenciador de todos los actores o partícipes de una sociedad, la cultura debe ser entendida como una representación o figura de un determinado entorno o escenario social, como lo menciona (Marvin, 1990), la cultura desde un sentido polisémico, es una construcción que abarca ideas, costumbres y que estas se desarrollan a través de las facultades intelectuales, además, que a partir de dichas figuras o representaciones que se incrustan en un determinado entorno social permean e inciden en gran parte de la formación, identidad, comportamiento y pensamiento del sujeto, le otorga la posibilidad de vincularse, sumergirse y desenvolverse dentro de un determinado sector de la sociedad.

Siendo así, ¿cómo los conceptos de cultura y sociedad permiten tener una mirada más sólida del presente proyecto, cuál es su relación?, pues bien, teniendo presente que una sociedad cuenta con unas lógicas determinadas de actuar, hoy día dichas formas predominantes inciden directamente en las prácticas de los sujetos, entre ellas la competencia, el vencimiento, la conquista, el afán desenfrenado por ser los mejores, el consumo exacerbado, las nuevas tecnologías, los cambios a nivel social y las formas de afrontar las diversas dificultades, estos esquemas tienen amplia incidencia en los comportamientos de los sujetos, están conduciendo a crear una generación sumergida en el agotamiento y la frustración (Byung-Chul Han, 2012), por ende, el Cross training desde su dimensión formativa y las diferentes estrategias de afrontamiento permiten ser elementos pedagógicos acertados para contribuir en la formación holística del ser humano ante una sociedad que minimiza y que cada vez más se mueve a un ritmo más lento.

Educación

Aunque el concepto de educación tiene amplias definiciones, es menester buscar una conceptualización que permita una acertada vinculación con lo que se ha venido desarrollando en el presente PCP, es por eso, que la educación debe ser entendida desde León (2007), quien menciona que la educación es un proceso complejo, permanente y humano, en donde la dimensión cultural y social del ser humano tiene gran importancia, pues es necesario entender y vincular al ser humano desde su condición natural, o sea su factor social y donde lo cultural es aquel conjunto de conocimientos, experiencias y saberes que le otorgan un sentido interdependiente entre los miembros de una sociedad, siendo así, si se analizan las condiciones por las que el ser humano se mueve, en las que vive y cohabita, es posible llegar a construcciones pedagógicas, metodológicas y significativas que realmente permitan el desarrollo formativo y satisfacer las necesidades educativas modernas. desde el presente proyecto el entender el concepto de educación como un proceso que debe ser contextualizado, analizado y estructurado según las necesidades de una comunidad o población específica, permite que los procesos educativos sean más acertados y coherentes, logrando probabilidad de cumplir con el propósito formativo.

Perspectiva humanística

El concepto de desarrollo humano se ha entendido desde múltiples visiones, una de ellas quizás históricamente más abarcada es desde una concepción capitalista, en la cual se determina el progreso o desarrollo de manera cuantitativa, o sea, por la capacidad de adquisición, cantidad de bienes y capital que un individuo o un país pueda poseer o adquirir, siendo así, el término de desarrollo humano se torna complejo y laberíntico por su amplia variedad de ópticas que tiene,

en donde se intenta explicar el desarrollo desde dimensiones ecológicas, humanísticas, y como se ha venido mencionando desde el crecimiento económico, la industria, lo material y monetario, otras visiones se inclinan hacia el campo de la biología, los cuales se sedimentan bajo conceptos de crecimiento, transformación orgánica y evolución, basadas y centradas directamente en el progreso de la vida, en el bienestar humano, también se vincula con el fortalecimiento de determinadas capacidades relacionadas con toda la gama de cosas que una persona puede hacer en su vida.

Otras visiones más renovadas del desarrollo humano que germinan de la necesidad de reconstruir y resignificar tanto las finalidades individuales como colectivas, que germinan del desazón social e incluso de las exigencias sociales, están centradas en la expresión de las libertades civiles, en la libertad de poder vivir de forma plena, en donde se incluyen las libertades de atender las necesidades corporales (morbilidad, mortalidad, nutrición), las oportunidades habilitadoras como educación o lugar de residencia, las libertades sociales por ejemplo el participar en la vida de la comunidad, en el debate público, en la adopción de las decisiones políticas asociadas a la posibilidad de que todos los individuos sean sujetos y beneficiarios del desarrollo, es decir, con su constitución como sujetos. (Rey, 2002).

Ya realizado el bosquejo sobre los diversos discursos que giran en torno al desarrollo humano, el presente proyecto considera y vincula la Teoría de Desarrollo a Escala Humana del economista Manfred Max-Neef, ya que permite una mirada integral y holística del ser humano teniendo en cuenta su multidimensionalidad, esta teoría postula dos tipos de necesidades, las existenciales (ser, tener, hacer y estar) y las necesidades axiológicas (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad).

En la Teoría de Desarrollo a Escala Humana las necesidades axiológicas, dan inicio desde la individualidad en donde se tienen en cuenta aspectos tales como la seguridad, el bienestar, la subsistencia, hasta pasar a esquemas que, si bien no se salen de la individualidad, están desarrolladas bajo los vestigios evolutivos, bajo la condición inherentemente social del ser humano, tales como el afecto, la participación social y las relaciones interpersonales, siendo así, las relaciones entre el entorno y el individuo tienen gran influencia e incidencia para que se posibilite la reflexión e interiorización de dichas necesidades axiológicas.

En cuanto a las necesidades existenciales estas se sedimentan bajo las mismas lógicas de las axiológicas, ya que, se pueden reflexionar como situaciones propias de un sujeto en relación con la sociedad o un determinado escenario social. Debido a su elevado nivel de exigencia, tienen una connotación de trascendente ya que, han sido postuladas como necesidades que todo individuo perteneciente y que se encuentre inmerso en cualquier entorno necesita, dicha connotación de trascendente se debe a que en gran parte estas necesidades se destacan por ser necesarias para lograr alcanzar un estado de potenciación en el ser humano teniendo en cuenta los componentes de ser, tener, hacer y estar.

En esta teoría la concepción de desarrollo humano se genera y se concibe como la capacidad que tiene una sociedad o individuo para satisfacer las necesidades desde las axiológicas hasta las existenciales, este análisis es importante y se tendrá presente en aras de tejer dicha óptica en relación con el presente proyecto, ya que, el ser humano se encuentra en un estado de continua expansión.

Estas necesidades anteriormente descritas, deben ser suplidas de forma acertada, de lo contrario se cae en la pobreza humana descrita por Max- Neef (1986) entendida esta no desde la visión industrializada, sino por el contrario como carencia fundamental, una carencia de sistema,

además, si existe alguna insatisfacción de un componente, pueden producirse afectaciones en otras necesidades, siendo así, esta pobreza humana fractura e impide el desarrollo integral del ser humano.

Siendo así, se adopta esta teoría al presente proyecto porque tiene una mirada holística del ser humano, tiene en cuenta sus necesidades no sólo desde el ser, sino desde el hacer, además porque el desarrollo humano gira sobre ejes y visiones renovadas y dicha visión renovada se puede encontrar en el Cross training, por su multiplicidad de ejercicios y poblaciones en las que se puede implementar, el Cross training es pensando no desde unos esquemas sistemáticos sino por el contrario desde las posibilidades y necesidades individuales, unas necesidades interdependientes, que se relacionan e interactúan entre sí.

Figura 3

Cuadro matriz necesidades y satisfactores Max Neef

Cuadro Matriz de necesidades y satisfactores de Max Neef et al.				
Necesidades según categorías axiológicas	Necesidades según categorías existenciales			
	1. Ser	2. Tener	3. Hacer	4. Estar
1. Subsistencia	Salud física, salud mental, equilibrio, solidaridad, humor, adaptabilidad	Alimentación, abrigo, trabajo	Alimentar, procrear, descansar, trabajar	Entorno vital, entorno social
2. Protección	Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad.	Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos, familia, trabajo	Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender	Contorno vital, contorno social, morada
3. Afecto	Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor	Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines	Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar	Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro.
4. Entendimiento	Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad.	Literatura, maestros, método, políticas educacionales, políticas comuncacionales	Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar.	Ámbitos de interacción formativa, escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia
5. Participación	Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega, respeto, pasión, humor	Derechos, responsabilidades, obligaciones, trabajo	Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar.	Ámbitos de interacción participativa, partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias
6. Ocio	Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad	Juegos, espectáculos, fiestas, calma	Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar.	Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes.
7. Creación	Pasión, voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad.	Habilidades, destrezas, método, trabajo	Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar	Ámbitos de producción y retroalimentación, talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios, de expresión, libertad temporal
8. Identidad	Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima, asertividad.	Símbolos, lenguajes, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles, memoria histórica, trabajo	Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer	Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas
9. Libertad	Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia.	Igualdad de derechos	Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar	Plasticidad espacio-temporal.

Fuente: Max Neef et al., *Desarrollo a escala humana*, p.42.

Fuente: Max Neef et al., *Desarrollo a escala humana*, P.42.

Si bien el cuadro anterior representa todas las necesidades y satisfactores postuladas por Max Neef en la Teoría de Desarrollo a Escala Humana, a continuación, se hará una discriminación de las necesidades y satisfactores específicos que serán abordados y trabajados desde el presente PCP.

Tabla 11

Necesidades axiológicas y existenciales abordadas

Necesidades axiológicas	Necesidades existenciales
	Ser
Subsistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Salud física • Salud mental
Entendimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia • Autonomía • Resiliencia

Nota: Elaboración propia.

Perspectiva disciplinar

Tendencia

La tendencia de educación física que le dará sustento teórico al presente proyecto es la educación física para la salud, lo anterior, teniendo en cuenta que el propósito del presente Proyecto Curricular Particular es contribuir en la construcción holística del ser humano abordándolo desde el componente de la salud, entendiéndose salud, no como la ausencia de enfermedad sino como el bienestar físico y mental; por dicha razón, la tendencia de la educación

física para la salud es una base acertada e importante para la edificación y desarrollo del trabajo, no sólo por sus objetivos enrutados a la calidad de vida del ser humano sino por sus contenidos, los cuales se desarrollarán en el capítulo número tres.

La tendencia de la educación física para la salud se caracteriza por la promoción de una vida saludable, por la permanente búsqueda de reducir el sedentarismo no solo desde el entorno en el cual se realice sino desde una óptica global, también pretende fortalecer componentes de la dimensión social como las relaciones interpersonales, el componente afectivo-emocional como los estados de ánimo y las relaciones de los seres humanos con el entorno, todo esto a través de la actividad física, del cuerpo y movimiento intencionado, esta tendencia le da a la educación física una connotación de ser una disciplina enfocada en el desarrollo humano y bienestar integral, en donde la edificación de conocimientos y reflexiones por parte del educando se sedimentan en el continuo perfeccionamiento de unos estados físicos, sociales y psicológicos, siendo así, dicho perfeccionamiento le posibilita al ser humano una construcción integral de sí (Campos, R. Arruda y M. Salazar, C. 2013).

Las actividades cotidianas, tales como el trabajar, estudiar, recrearse, inciden directamente en la dimensión emocional, e incluso pueden ser generadores potenciales de estrés o posturas corporales poco beneficiosas, siendo así, pueden inducir a que dicha cotidianidad se torne monótona y agotadora (Campos, R. Arruda, M y Salazar, C. 2013), por tal razón la tendencia de la educación física para la salud debe ser concebida como un pilar importante en la construcción holística del ser humano, ya que, permite hacerle frente a los generadores de estrés y propiciar estilos y estados de vida más óptimos y beneficiosos. Siendo así, debe existir la promoción de prácticas beneficiosas para el óptimo estado de salud, si bien la tercera edad es una fase primordial en la vida es menester propiciar prácticas sanas como la actividad física, no sólo

en edades avanzadas o adulto mayor, sino por el contrario deben ser adaptadas y desarrolladas en todas las poblaciones y edades.

Esta tendencia es el resultado de las diversas metamorfosis que ha venido sufriendo la educación física, ya que desde una óptica epistémica, el eje central y el estudio de la educación física ha estado permeado históricamente por las nociones conceptuales que se tengan en una determinada época de la historia, pues, los primeros intentos de fundamentación científica de la educación física se encuentran en la Escuela Francesa creada por el militar español Francisco Amorós, la Escuela Francesa tiene una concepción mecanicista y utilitaria del cuerpo y el ejercicio, alejada de toda concepción pedagógica (Sánchez, 2001, p,13. Citado por Maldonado, 2013). El concepto de educación física también fue permeado por el desarrollo del pensamiento científico, un claro ejemplo se encuentra en el concepto sobre educación física que ofrece Gonzáles, (2006 p, 23. Citado por Maldonado, 2013) p, 18 “es la ciencia de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento”, otra de las definiciones de la educación física la encontramos en Martínez, Álvarez, Escribano y González, (1996. Citado por Maldonado, 2013) p, 18 quienes entienden la educación física como un “área que vela por el desarrollo de las capacidades motrices y que ayuda al desarrollo de otras capacidades del ser humano.

Si bien estos aportes o intentos de generar un panorama más claro sobre el objeto de estudio de la educación física, no sería hasta la relación físico – educativa (pensar la educación física fuera de los escenarios deportivos y enrutarlos a la escuela) lo que le permitió a la EF tener un lugar en las ciencias de la educación, es por eso, que es necesario entender la tendencia de la salud como aquella que se incrusta bajo unas bases holísticas, teniendo como eje principal

el bienestar, el autocuidado y las prácticas beneficiosas que permiten llegar a la calidad de vida, prácticas que permitan adoptar hábitos benéficos para la salud mental y corporal.

Otros autores que abordan y conceptualizan la tendencia de educación física para la salud son Zagalaz, Moreno y Cachón, (2001), quienes la describen como una tendencia que ofrece elementos fundamentales que permiten y propician el autocuidado, el mejoramiento progresivo de las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, esta tendencia mediante la vinculación con el ser humano permite una transformación física y mental, también propicia el fortalecimiento del esquema corporal, la lógica estructural interna, la conciencia corporal y el desarrollo motriz.

Otro autor contemporáneo que describe una tendencia de educación física relacionada con el ámbito de la salud es el magister y docente de la UPN Libardo Mosquera (2010), que, aunque la tendencia la denomina como Condición física, esta se relaciona con el bienestar y calidad de vida, ya que, se encuentra en la permanente búsqueda de un estado saludable en los educandos, además, menciona que dentro de esta tendencia de la educación físicas se encuentran como contenidos las capacidades físicas condicionales, tales como la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza.

Desde una mirada social, esta tendencia permite y se teje directamente con la concepción de calidad de vida, o sea, la sensación que tienen los sujetos sobre la satisfacción de sus necesidades, dicha percepción por parte del ser humano influye fuertemente en la búsqueda de la realización individual, para así poder llegar a un estado placentero de bienestar, siendo así, la percepción que se tiene sobre la calidad de vida que cada individuo lleva es fundamental y de alta trascendencia, ya que, le permitirá a un individuo generar reflexiones no solo sobre su estado físico, sino sobre su estado anímico (Samaniego y Devís, 2003), además, desde una postura

transversal, desde el presente PCP no se busca que el educando solamente genere reflexiones sobre sí, sino que también emprenda *responsabilidad individual* (un término el cual será abordado próximamente en las unidades didácticas), en aras de realizar acciones que le permitan un cambio y una transformación en su salud corporal y mental, que le permita el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades, que le permita una vida amena, placentera y en la cual se evidencien hábitos que le den la posibilidad de moverse, tales como la actividad física intencionada.

Finalmente, el concepto de salud desde esta tendencia tiene grandes similitudes con el concepto presentado por la OMS, siendo así, permite generar una relación más cercana con el propósito del presente proyecto pues la salud, se establece y enmarca como un estado de bienestar tanto físico, psicológico y social, y no meramente como ausencia de enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), además como lo menciona el académico Salleras (1985) la salud debe entenderse de forma global, la salud es el punto más elevado de bienestar “el nivel más alto físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permita los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad, siendo así la salud no se puede comprenderse como un hecho aislado, sino como un conjunto.

Si bien epistémicamente la educación física ha tenido un sinfín de transformaciones históricas, es necesario que dentro de la perspectiva disciplinar no sólo se plantee y describa una tendencia de la educación física, sino que también es importante identificar que desde la óptica teórico-práctica se vincule y relacione con los propósitos del presente proyecto para evitar incoherencias o vacíos conceptuales.

Perspectiva Pedagógica

Modelo constructivista

Teniendo presente que este trabajo pretende contribuir en la formación holística del educando, asociar y vincular el PCP hacia unos aportes realizados por la teoría constructivista, es lo más acertado, ya que, esta no se instala en una metodología memorística, ni se concibe al educando como una jarra la cual debe ser llenada, sino que por el contrario le otorga un papel activo al educando. Siendo así, se utilizará dentro de la perspectiva pedagógica un modelo constructivista con amplia inclinación y relación con los aportes realizados sobre el aprendizaje significativo por el psicólogo y pedagogo estadounidense David Ausubel. Antes de desarrollar el modelo constructivista, es necesario aclarar que no se tomará la teoría del constructivismo como eje central, sino que se utilizará un modelo constructivista, ya que, un modelo recopila y toma aportes de la teoría, para así, generar un proceso de enseñanza y aprendizaje más estructurado sin llegar a caer en vacíos teóricos o limitantes y también para permitir una mirada más amplia del proceso formativo.

El modelo constructivista desde David Ausubel menciona que para posibilitar la construcción de conocimientos es necesario desde el quehacer docente tener en cuenta lo que el educando ya sabe, o sea, los andamiajes que lo construyen, la formación que tiene actualmente, desde sus conocimientos hasta sus capacidades y destrezas físicas, luego de vislumbrar e identificar las habilidades, fortalezas e incluso falencias del educando, se puede plantear el punto de partida y trazar los recursos adecuados para que el proceso de aprendizaje sea más coherente, ya programado el punto de partida, para posibilitar la construcción de nuevo conocimiento es

necesario que la nueva información, aprendizajes, experiencias y vivencias se relacionen con lo que el educando ya posee (Stanley, 1973).

El modelo constructivista desde los aportes de David Ausubel menciona Stanley (1973), tiene como objetivo la edificación de nuevos aprendizajes basados en conocimientos que ya tiene el educando, permitiéndole a este fortalecer lo anteriormente conocido. Este modelo constructivista permite la realización de diferentes estrategias pedagógicas y una fundamental que se vincula al presente trabajo es la del aprendizaje significativo, además, que le permite la formación holística del educando no desde la imitación de unos paradigmas ya predeterminados, sino que permite la creación de conocimientos nuevos, permite la germinación de procesos dinámicos en donde el educando reinterpreta y reconstruye el mundo, lo externo, su entorno. En conclusión, dentro del aprendizaje significativo para la construcción de nuevos aprendizajes el ser humano crea una red de conceptos, en donde se relaciona y teje lo que ya se sabe con la nueva información.

Ya planteada la ruta pedagógica, es necesario hacer el interrogante de ¿Cómo se teje o qué relación hay entre el modelo constructivista, la perspectiva disciplinar y la humanística? Pues bien, en el modelo constructivista el rol del educando es mucho más autónomo y su proceso de aprendizaje no está atado sistemáticamente sino que por el contrario su proceso es singular e individual, ya que, cada sujeto cuenta con destrezas, conocimientos, capacidades y condiciones físicas diferentes, por ende, se debe tener en cuenta dicho estado para poder plantear los objetivos individuales, si bien como lo menciona Max Neef (1986) el ser humano cuenta con una serie de necesidades tanto existenciales (ser, tener, hacer y estar) como axiológicas (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad) estas deben ser suplidas en aras de permitir el desarrollo integral del ser humano, es por

eso que cada proceso formativo dará inicio en lo que el sujeto ya posee para así poder alcanzar la plenitud, un estado de bienestar óptimo y satisfacer las necesidades tanto existenciales como axiológicas. Para lograr esto, es necesario tener una serie de recursos, es por esto que el presente proyecto se sostiene bajo las bases del saber disciplinar de la educación física desde la tendencia de la salud, bajo el Cross training como herramienta pedagógica y las estrategias de afrontamiento, pues estos permiten solidificar el propósito e ideal de ser humano, un ser humano con la capacidad para analizar los determinados entornos, y generar acciones para emprender transformaciones, un ser humano proactivo, que establece soluciones, que tenga consciencia sobre su corporalidad, un ser humano saludable con un bienestar corporal que le permita tener una calidad de vida óptima.

Teoría curricular

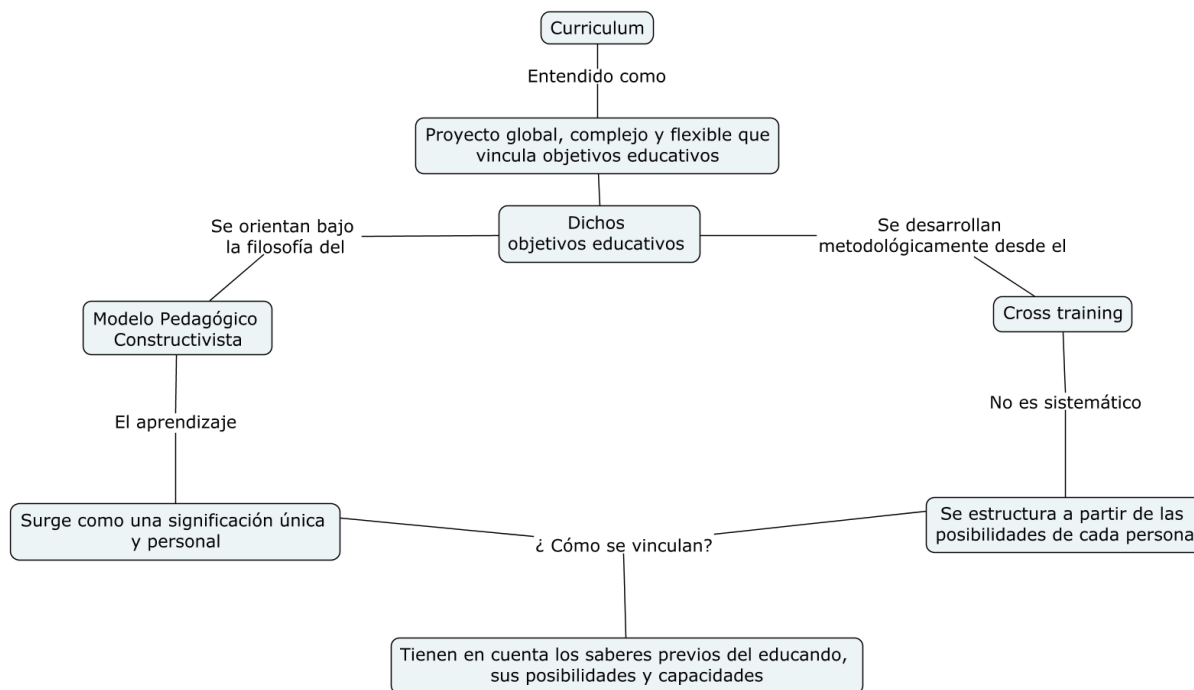
Dentro de este apartado, es importante iniciar con la conceptualización de currículo. Uno de los autores que permite generar una vinculación teórico - práctico con las intenciones de este proyecto es Gimeno Sacristan citado por Barraza (2018), quien concibe el curriculum como la realización de una planificación en la cual se ubican objetivos de aprendizaje en relación con los alcances que tenga el educando, sin embargo, para poder plantear dichos objetivos con anterioridad es necesario tener un diagnóstico, unos estudios previos, un análisis del entorno y capacidades del educando, para así, lograr una verdadera transformación.

Otros de los autores que contribuyen a darle una mayor solidez teórica al concepto de curriculum es la del pedagogo británico Stenhouse, (citado por Barraza, 2018) quien concibe el curriculum como un proyecto global y complejo, donde se integran componentes pedagógicos, evaluativos y planificadores, además que es un proyecto flexibilizado que permite vincular y

plantear objetivos educativos, además que dicho proyecto es una estructura orientadora no sólo para el educando sino también para el mismo educador, pues permite enmarcarse en la resolución de problemas, reflexión continua y retroalimentación permanente.

Ya teniendo definido el concepto de curriculum, el presente trabajo se desarrollará bajo un enfoque práctico del curriculum, este enfoque práctico menciona Grundy (1990) citado por la Universidad de Chile (1994), (bajo unos aportes realizados por Carrillo en un proyecto de investigación sobre el proceso de implementación curricular en la educación), se caracteriza por estar en la constante búsqueda de trabajar en pro del desarrollo de las habilidades, destrezas, capacidades y técnicas de un individuo y tiene como objetivo permitir la construcción de aprendizajes a través del *hacer*.

Luego de plantear la ruta pedagógica a nivel curricular, es necesario realizar el interrogante de ¿Por qué es necesario conceptualizar el currículo y mencionar el enfoque por el cual se desarrollará el presente trabajo?, pues bien, el conceptualizar los anteriores términos permitirá evidenciar las nociones y la visión que se tiene sobre currículo, además de lograr evidenciar las relaciones coexistentes con la metodología a implementar, ya que, el utilizar el Cross training como herramienta pedagógica permite fácilmente la implementación de un currículo con enfoque práctico, pues el enfoque práctico no busca dejar a un lado la teoría, sino que por el contrario busca incorporarla a la práctica Kemmis, (1993), citado por Carrillo y Universidad de Chile (1994).

Figura 4*Triada curriculum, Cross training y Modelo Pedagógico Constructivista*

Nota: elaboración propia.

Ahora bien, ¿las perspectivas anteriores en qué aportan o como se articulan con la situación problémica identificada?, pues bien, desde la perspectiva humanística se identifica que no suplir la salud entendida como concepto amplio y como necesidad axiológica al no ser suplida se cae en la pobreza humana (término utilizado por Max Neef) y en la indeterminación del ser humano. Desde la perspectiva pedagógica esta permite plantear rutas y estrategias metodológicas que logren contribuir a lograr el propósito formativo teniendo en cuenta la problemática y naturaleza contextual. Finalmente, la perspectiva disciplinar permite tener un sustento teórico y de implementación coherente en relación a el análisis de realidad.

Ideal de ser humano

Las visiones que se han tenido sobre el cuerpo han ido sufriendo una transmutación históricamente, no sólo en el campo epistémico sino también dentro del área de la educación física, pues el cuerpo era concebido como una cárcel bajo los aportes realizados por Descartes sobre siglo XVII, en donde separaba cuerpo y alma bajo el dualismo cartesiano, de igual forma y por los mismos andamiajes, el cuerpo era concebido como una máquina, el cuerpo máquina que se explicaba bajo aspectos mecánicos, posteriormente sobre el siglo XX, el concepto de cuerpo se amplía y se empieza a concebir como algo si bien objetivable, también se reconocía su componente intangible, vivo, diverso, cultural, se reconocía desde la diversidad y a partir de cualidades aisladas (Castañer y López, 2006) , siendo así, el concepto de cuerpo no se puede reducir a lo que se ve, al armazón material, sino que el cuerpo es un entramado de experiencias, vivencias y formas de vida singulares, el cuerpo es una unidad de las visiones cartesianas y fenomenológicas, esta concepción se teje con la visión e ideal de ser humano que el presente proyecto pretende incidir, pues, se tiene la intención de contribuir en la formación holística del cuerpo, entendiendo este desde su multiplicidad, desde su componente axiológico y su componente intrínseco e interpersonal.

Como se ha mencionado, el ser humano es un ser carente y necesitado que está en permanente construcción, por ende, el ideal de ser humano que se pretende formar es un ser que sea consciente de sus formas de actuar y de las posturas que asume ante diversas situaciones, un ser humano con la capacidad para hacer inferencias entre aquellos hábitos perjudiciales para su salud, además, no sólo que sea consciente de dichos hábitos, sino que también genere estilos coherentes y beneficiosos para sí, que le contribuyan en su bienestar integral y calidad de vida.

El ideal de ser humano deber ser un individuo saludable, un ser humano saludable es quien cuida de su salud física y mental, que es participe de manera activa en el cuidado de su bienestar, que adopta a su rutina cotidiana prácticas que lo alejen del sedentarismo OMS (1986). Siguiendo el enfoque holístico, el ideal del sujeto a formar debe tener la capacidad para analizar los determinados entornos, y generar acciones para emprender transformaciones, un ser humano proactivo, que establece soluciones, que tenga consciencia sobre su corporalidad y los alcances que esta tiene, que reconozca, cuide y potencie su cuerpo y a sí mismo, un ser humano íntegro.

Capítulo Tres

Este apartado tiene como propósito evidenciar el diseño y la estructura de la implementación en las intervenciones a realizar, también postular los diferentes objetivos en aras de realizar el pertinente análisis sobre si se logró o no dar cumplimiento a los objetivos propuestos, siendo así, este apartado contará con el objetivo general, objetivos específicos, la conceptualización de evaluación y el tipo de evaluación que se utilizará en el proceso formativo, unas rúbricas evaluativas que nos permitirán ser más acertados y tener una apropiación mayor del proceso evaluativo, los roles que cumplen tanto el docente como el aprehendiente en este proceso, mostrando sus relaciones y finalizando con el desarrollo del macro diseño y de las unidades didácticas, las cuales darán cuenta de los ejes temáticos a realizar y desarrollar.

Objetivo general

Contribuir en la construcción holística del ser humano desde la articulación de la salud y la Educación Física a través del Cross Training

Objetivos específicos

- Aportar en el bienestar físico y mental de las personas a través del fortalecimiento de las capacidades físicas básicas
- Propiciar en el educando el reconocimiento de sus capacidades y posibilidades
- Generar estrategias de resolución de problemas a través de retos motrices

Evaluación

Dentro del componente de la evaluación, se utilizará la evaluación formativa como eje fundamental y esta debe ser entendida como un proceso cíclico mencionan Black y William (1998), como un bucle que se encuentra en permanente reflexión, no sólo desde el quehacer docente sino también desde las posibilidades del aprehendiente, sus capacidades, fortalezas e incluso debilidades, ya teniendo claro que tipo de evaluación se va a desarrollar el presente proyecto, también se abordará una actividad evaluativa complementaria, la cual será la heteroevaluación, esta entendida como un proceso evaluativo en donde una persona evalúa a otra, en este caso donde el docente evalúa, siendo así, en la heteroevaluación el docente debe diseñar, planear y aplicar lo planificado.

Macrodisño

Este apartado de macrodisño o diseño curricular tiene como objetivo recopilar de forma concreta las bases teóricas del presente proyecto, abordando no sólo el componente disciplinar, pedagógico y humanístico, sino también la metodología que se utilizará, la evaluación y los ejes temáticos que se abordarán, además de incluir los roles que desempeña el docente y el educando en el proceso formativo.

Tabla 12

Macrodiseño

MACRO DISEÑO EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.		
Objetivo general	Contribuir en el bienestar y calidad de vida de las personas a nivel salud	
Población	9 personas de Kimera Box entre los 23 y 37 años	
Tendencia	Educación Física para la salud	
Modelo	Aprendizaje significativo	
Desarrollo humano	Desarrollo a Escala Humana	
Evaluación	Evaluación formativa	
Metodología	Crosstraining y estrategias de afrontamiento	
Unidades didácticas	Descubriéndome	Responsabilidad individual
Contenidos	Autoconocimiento Relajación Resolución de problemas	Flexibilidad Fuerza Resistencia

Rol docente	Guía, facilitador, mediador y motivador.
Rol estudiante	Es responsable de su aprendizaje, es un agente activo y partícipe de su proceso formativo.

Nota: Elaboración propia.

Unidades didácticas

Este apartado es la estructuración y la organización de los ejes temáticos los cuales serán desarrollados a lo largo de las intervenciones, teniendo en cuenta no sólo los contenidos sino también la población, el escenario y los objetivos de cada unidad. Las siguientes dos unidades didácticas se anclan al propósito formativo del PCP, ya que, se pretende incidir de manera positiva en la salud y bienestar de las personas, de igual forma los contenidos están pensados en generar una mejora en la calidad de vida desde una óptica integral.

Tabla 13

Unidad didáctica Descubriéndome

Lugar / Escenario	Población
Gimnasio Kimera Box	Personas entre los 23 y 37 años
Denominación de la unidad didáctica	Descripción de la unidad didáctica
Descubriéndome	En esta unidad se trabajarán actividades relacionadas con técnicas de relajación, vuelta a la calma, actividades encaminadas al autoconocimiento en aras de posibilitarle al educando la resolución de problemas, lo

	anterior no bajo unos esquemas meramente cognitivos, sino que estos se vinculan también con la dimensión física.
Contenidos:	Objetivos de la unidad didáctica:
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento personal • Relajación • Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilitar en cada participante un mejor conocimiento de sí mismos • Abordar la relajación desde la dimensión cartesiana y mental-emocional • Generar estrategias de resolución de problemas

Nota: Elaboración propia.

Tabla 14

Unidad didáctica Responsabilidad individual

Lugar / Escenario	Población
Gimnasio Kimera Box	Personas entre los 23 y 37 años
Denominación de la unidad didáctica	Descripción de la unidad didáctica
Responsabilidad individual	En esta unidad se trabajarán actividades relacionadas con la condición física no pensadas desde el rendimiento sino por el contrario desde la posibilidad de generar un bienestar físico y una mejor calidad de vida.
Contenidos:	Objetivo de la unidad didáctica:
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad • Fuerza • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir en el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales • Generar adaptaciones fisiológicas • Prevenir enfermedades no transmisibles

Nota: Elaboración propia.

Rúbrica evaluativa

Esta rúbrica tiene como objetivo establecer unos indicadores de desempeño o criterios de evaluación, para que posteriormente los educandos partícipes de las intervenciones puedan ser evaluados lo más objetivamente posible. Ya establecidos los criterios, estos al lado derecho deberán ser marcados con una X dependiendo el desempeño de cada persona. Esta rúbrica será trabajada en aproximadamente cuatro oportunidades a lo largo de las intervenciones, toda la información recogida será tabulada para su posterior análisis.

Tabla 15***Rúbrica evaluativa***

1. Rúbrica evaluativa					
Criterios de evaluación	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Ejecuta técnica y adecuadamente los ejercicios					
Realiza una postura corporal acertada					
Plantea estrategias para solucionar desafíos					
Crea estrategias que permitan la consecución de objetivos					
Tiene la disposición para realizar cada una					

de las actividades y ejercicios.					
----------------------------------	--	--	--	--	--

Nota: Elaboración propia.

La anterior rúbrica evaluativa se empleará de manera general, pues el Cross training al tener una gama tan amplia de ejercicios y actividades, se torna un tanto complejo evaluar cada ejercicio puntualmente, sin embargo, se tienen en cuenta rúbricas que aportan una visión más sólida sobre algunos ejercicios básicos como la sentadilla:

Tabla 16

Criterios sentadilla

Ejercicios	CRITERIO				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Sentadilla	-Saca pecho y hace retracción de escápulas -El tronco siempre está en paralelo con la tibia -Toda la planta del pie permanece en contacto con el suelo	-Muchas veces saca pecho y hace retracción de escápulas -Mantiene la mayoría de las veces el tronco en paralelo con la tibia -Casi siempre la planta del pie permanece en contacto con el suelo	-Algunas veces genera una curvatura con la columna -Algunas veces inclina el tronco exageradamente hacia el frente -Algunas veces hay poca estabilidad de pies	-En muy pocas oportunidades saca el pecho y genera curva con la columna -En pocas oportunidades apoya toda la superficie de la planta del pie	-No saca pecho y hace protracción de escápulas -El tronco siempre está en inclinación -Hace apoyo en talones y no hay equilibrio

Nota: Elaboración propia.

Instrumento recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos permiten y tienen como objetivo extraer información de una determinada situación, además, servirán para realizar un análisis de

experiencia o análisis de resultados, en conclusión, los instrumentos de recolección de datos permiten la obtención de información.

Ya realizada la aproximación conceptual sobre este, es necesario mencionar que dentro de los instrumentos de recolección de datos que se utilizarán para la recopilación de información durante las intervenciones se realizarán a partir de un diario de campo, dicho diario de campo se estructura con dos componentes, el primero es el componente de la sesión, o sea las observaciones realizadas durante la intervención, comentarios sobre si se realizaron todas las actividades, si ocurrió alguna anomalía o alguna situación importante que amerite ser descrita.

El segundo componente, denominado componente profesional, dará cuenta de las reflexiones realizadas por el docente y para el docente, o sea, son observaciones realizadas posterior a cada sesión en donde el docente se hará un análisis no sólo de sus posibles puntos a mejorar, sino también una evaluación (en este caso autoevaluación) de sus habilidades profesionales como manejo de grupo o comunicación, por ejemplo mencionar si las indicaciones fueron precisas o si necesitó la ayuda de una demostración práctica para complementar la explicación oral. Finalmente es necesario mencionar que este diario de campo se aglutinará en la parte inferior de cada sesión de clase, en aras de omitir la repetición de información y para lograr evidenciar una tabla más sólida y completa.

Tabla 17

Diario de campo

Diario de campo	
Escenario:	

Fecha:	
Sesión :	
Docente:	
Componente de la sesión	
Componente profesional	

Nota: Elaboración propia.

Diagnóstico

Antes de dar inicio con la implementación es necesario hacer una lectura de contexto, un análisis, un diagnóstico en la población en la cual se realizarán las intervenciones, es por eso, que, desde este apartado, se realizarán tres diagnósticos los cuales permitirán tener mayor conocimiento sobre las personas las cuales serán participes del proceso formativo. El diagnóstico permite no solo la identificación del estado actual de cada participante, sino que también permite generar discusiones en los análisis finales del presente proyecto, además, dichos resultados pueden darles mayor fiabilidad a las conclusiones de las intervenciones, incluso pueden evidenciar si los objetivos establecidos se lograron alcanzar.

Cuestionario

La primera aproximación desde la visión del diagnóstico será un cuestionario, en el cual se tomarán datos importantes de cada participante, tales como los antecedentes a nivel físico, sobre si tiene o no alguna lesión, si tiene alguna enfermedad y también tiene un apartado que interroga sobre prácticas que tienen una incidencia en la salud física tales como el consumo de tabaco, consumo de alcohol y las horas que diariamente duerme. Este cuestionario se desarrolló y aplicó en la primera sesión.

Tabla 18

Consideraciones individuales

Consideraciones individuales						
Fecha						
Nombres				Apellidos		
Objetivos						
Sexo		Edad		Peso (Kg)		Altura (cm)
Enfermedades				Si		No
Cuales						
Ejercicio por semana						
Duración				Intensidad (1-10)		
Antecedentes						
Lesiones graves				Si		No
Cuales						
Lesiones últimos 4 meses				Si		No
Cuales						
¿Consumo tabaco?	Si		No			
¿Consumo alcohol?	Si		No			
Horas de sueño diarias						
Observaciones						

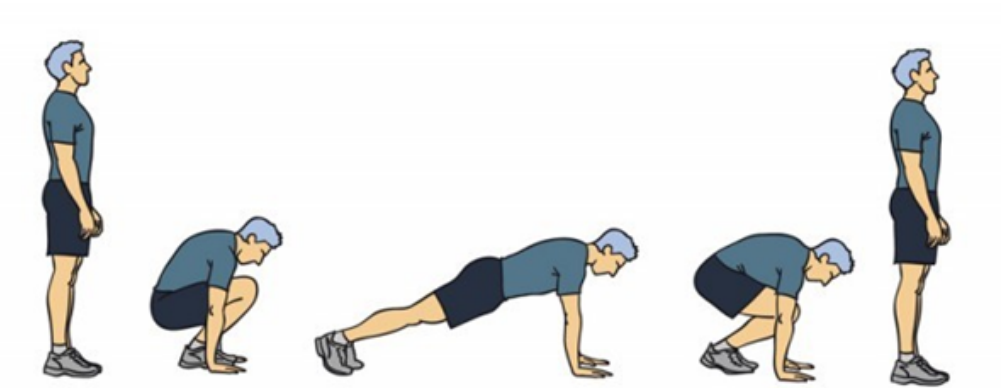
Nota: Elaboración propia.

Ya expuesto el primer diagnóstico es necesario hacer el interrogante sobre ¿Qué permite este cuestionario? O ¿Cuál es la necesidad de este?, pues bien, en primera instancia este cuestionario permite ser utilizado como un instrumento de recolección de datos, en segunda instancia logra evidenciar a partir de las consideraciones individuales de cada persona no sólo sus hábitos tales como el consumo de tabaco o bebidas alcohólicas, si realiza ejercicio físico

diario, su intensidad, sino que también permite conocer si la persona padece de alguna enfermedad tales como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, si ha tenido o tiene alguna lesión y también sacar el IMC individual para identificar posibles desórdenes metabólicos o dislipemias, todos estos datos nombrados anteriormente, permiten trazar un proceso de enseñanza mucho más sólido y coherente, que se ajusta a las necesidades, capacidades y condiciones físicas de cada persona, además, que permitirá generar correlaciones las cuales se desarrollarán en el análisis de experiencia, entre la cantidad de ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas condicionales como la resistencia.

Test de Burpee

El segundo componente que se aloja en el diagnóstico es el Test de Burpee postulado por Grosser y Starischka (1988), esta prueba consiste en realizar la mayor cantidad de burpees sin llegar a parar más de 3 segundos. El burpee es un ejercicio en donde todos los segmentos corporales juegan un papel fundamental, tanto tren inferior como superior, para este ejercicio no es necesario el uso de peso externo, siendo así, este ejercicio se realiza con el propio peso corporal, para esta prueba la realización del burpee es más sencilla, ya que, no es necesario hacer el salto previa a la posición bípeda, ni tampoco es necesario realizar flexión-extensión de codos al estar paralelos al piso, en posición de cuatro apoyos, sino que, por el contrario, es necesario que el participante de la prueba este siempre con los codos extendidos, o sea, una posición de plancha alta, la ejecución y realización técnica del ejercicio debe ser igual a esta imagen.

Figura 5*Burpee*

Nota: Ejercicios en casa. (2013) *Burpees*. (Imagen). Obtenida de:

<https://ejerciciosencasa.as.com/burpees/>

Ya teniendo un acercamiento más real sobre la naturaleza y descripción de la prueba el protocolo a seguir será el siguiente:

1. El participante inicia en posición bípida
2. Posterior hará flexión de rodillas apoyando las manos sobre el suelo
3. Deberá extender ambas piernas hacia atrás quedando en plancha alta
4. Posterior hará flexión de rodillas apoyando las manos sobre el suelo

5. Se pondrá en posición bípeda
6. El participante deberá hacer el mayor número de repeticiones posibles sin parar

El siguiente baremo dará cuenta no sólo del número de repeticiones realizadas sino también la condición física en el que se encuentra el participante

Tabla 19

Baremo TEST BURPEE

Número de repeticiones	Estado de forma
0 - 30	Malo
31 - 40	Normal
41 - 50	Bueno
51 - 60	Muy bueno
+ 60	Excelente

Fuente: imagen obtenida de : <https://mundoentrenamiento.com/burpee-dice-la-ciencia/>

¿Qué permite esta prueba? O ¿cómo se vincula el PCP?, pues bien, este test de burpee permite la identificación de la condición física de cada participante de forma cuantitativa, además, que permite vislumbrar el estado actual en el que los individuos inician el proceso formativo, esto en aras de tener en el análisis de experiencia, resultados o datos de fiabilidad,

este test se vincula con el PCP no sólo por que mide el estado físico de una persona, sino que también porque este test al no contar con los saltos verticales y la flexión de codo tradicional, lo pueden realizar un mayor número de personas independiente si tiene algún tipo de obesidad o enfermedad no transmisible.

Test Afrontamiento

El tercer y último componente del diagnóstico es una adaptación del test de afrontamiento postulado por Cano, Rodríguez y García, 2007, para esta prueba el participante deberá pensar durante un tiempo no tan corto sobre un suceso o situación la cual le haya hecho alguna afección negativa, que le haya causado algún problema de salud, algún suceso que no le hizo sentir de la mejor manera o que le costó enfrentarse a esta en los últimos 2 o 3 meses, dicha situación puede ser en el ámbito laboral, familiar, personal, social o cualquier otro ámbito, ya identificado el suceso, el participante deberá escribir en una hoja en blanco la situación, lo que ocurrió incluyendo detalles, sobre el lugar, personas que estaban ahí, si le dio o no importancia al suceso y la forma en como abordó dicho suceso.

Luego de realizar la identificación del suceso, el participante deberá responder las siguientes preguntas:

Tabla 20

Preguntas Test Afrontamiento. Cano, Rodríguez y García, 2007

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:
1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me criticqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4

Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/235419673_Adaptacion_Espanola_del_Inventario_de_Estrategias_de_Afrontamiento

En donde:

0 = En absoluto

1 = Un poco

2 = Bastante

3 = Mucho

4 = Totalmente

Posterior a que el participante responda las preguntas se realizará una tabulación, cuantificación y sumatoria de las preguntas según el tipo de afrontamiento que asumió en el suceso descrito

Tabla 21

Discriminación de preguntas. Cano, Rodríguez y García, 2007

Resolución de problemas (REP)	01+09+17+25+33
Autocrítica (AUC)	02+10+18+26+34
Expresión emocional (EEM)	03+11+19+27+35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04+12+20+28+36
Apoyo social (APS)	05+13+21+29+37
Reestructuración cognitiva (REC)	06+14+22+30+38
Evitación de problemas (EVP)	07+15+23+31+39
Retirada social (RES)	08+16+24+32+40

Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/235419673_Adaptacion_Espanola_del_Inventario_de_Estrategias_de_Afrontamiento

Las preguntas corresponden y se relacionan con las 8 estrategias de afrontamiento postuladas por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989 y adaptadas y citadas por Cano, Rodríguez y García, (2007). Como se evidencia en la tabla, en la columna izquierda están las estrategias de afrontamiento y en la derecha las preguntas que se relacionan con cada estrategia de afrontamiento

Luego de que cada participante haya realizado y terminado la prueba, se sumará cada resultado de cada pregunta de cada estrategia;

Ejemplo: Resolución de problemas #01 (2) #09 (3) #17 (1) #25 (4) #33 (0)

El numeral hace referencia al número de pregunta y el valor entre paréntesis a la respuesta, posterior se suma ($2+3+1+4+0 = 10$). Ya teniendo el resultado de cada estrategia se hará una comparación y tabulación de estas, en la cual se podrá determinar cuál o cuales estrategias utiliza el participante con mayor porcentaje al momento de afrontar un suceso determinado.

Ya teniendo claridad sobre la prueba, es necesario nuevamente realizar el interrogante de ¿Qué permite esta prueba? O ¿cómo se vincula el PCP?, pues bien, esta prueba tiene como objetivo identificar inicialmente el tipo de sucesos que genera problemas a las personas en su vida cotidiana, cómo éstas se enfrentan a estos problemas, y que posición asumen al momento de afrontarlo, además, este test se vincula y relaciona con el presente trabajo ya que, uno de los propósitos es utilizar las estrategias de afrontamiento para propiciar una mejor calidad de vida y uno de los primeros pasos para esto es identificar la singularidad con la que cada individuo afronta las situaciones que se le presentan en su vida.

Capítulo Cuatro

Ejecución

La implementación de las sesiones de clase se realizaron en el gimnasio Kimera Box, un centro de acondicionamiento físico el cual está ubicado en la carrera 89A # 75A – 19 en el barrio Los Campos en la localidad de Engativá, las sesiones se realizaron los miércoles y viernes de 7am a 9am.

Figura 6

Kimera Box.



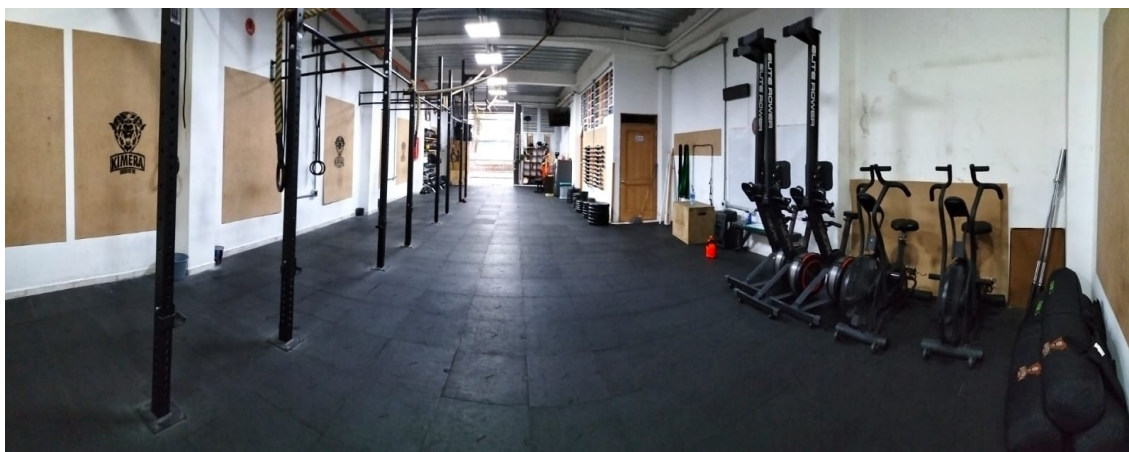
Nota: fuente propia.

La población con la que se realizaron las intervenciones constó de 9 personas entre los 23 y 37 años, siendo 5 mujeres y 4 hombres, todos residentes del barrio Los Campos y claramente de la localidad de Engativá. Cada persona partícipe de las intervenciones realizó el cuestionario de *Consideraciones individuales*, los cuales están en el apartado de anexos y serán tabulados en el análisis de resultados.

El gimnasio Kimera Box cuenta con una superficie de 25 metros de largo por 12 metros de ancho, piso en caucho, baño y recepción

Figura 7

Kimera Box.



Nota: fuente propia.

en cuanto a materiales cuenta con:

- 12 barras olímpicas de halterofilia

- 10 cajas para saltar
- 16 balones medicinales de 4kg – 5kg – 7kg
- 2 pares de mancuernas de 5kg / 7.5kg / 10kg / 12.5kg / 15kg / 17.5kg / 20kg / 22.5kg y 25 kg
- 12 discos de 10lb
- 12 discos de 15lb
- 12 discos de 20lb
- 3 máquinas remo
- 2 máquinas bike
- 4 barras altas con su respectivo rank
- 1 equipo música
- 4 sogas

Figura 8

Materiales Kimera Box.



Nota: Fuente propia.

Figura 9

Materiales Kimera Box.



Nota: fuente propia.

Planeaciones

La estructura de planeación cuenta con información importante como el lugar donde se realizaron las intervenciones, el docente que estuvo a cargo de la sesión, el tiempo estimado de esta, el número de sesión, la fecha y el objetivo. También cuenta con las fases, los contenidos y las actividades a realizar y el tiempo estimado de cada una de estas, en la parte final se encuentra el instrumento de recolección de datos, o sea el diario de campo, en donde se realizan observaciones del componente de la sesión y del componente profesional.

Tabla 22

Sesión 1

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 1	Fecha: septiembre 13	
Objetivo de la sesión Implementación de cuestionario y pruebas diagnósticas			
Materiales: Hojas cuestionarios, esfero			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Presentación	Antes de iniciar las actividades propuestas, se hace una presentación del docente a cargo, una charla en aras de darles a conocer en que consiste el proyecto, los diferentes test a realizar y que	20 min

		los integrantes se conozcan como grupo de trabajo	
	Cuestionario	Se aplica el cuestionario de <i>consideraciones individuales</i>	15 min
Experiencial	Test Afrontamiento	Se aplica la adaptación del cuestionario de afrontamiento	15 min
	Movilidad	Movilidad articular	10 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Patadas en la cola -Saltos de tijeras -Planchas	20 min
	Test Burpee	Aplicación test de Burpee	30 min
Final	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	5 min
	Vuelta a la calma	Caminata descalzos	15 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Tocar puntas de pies con extensión de rodilla -Mariposa -Flexor de rodilla	20 min

Diario de campo

Componente de la sesión

Los tiempos estimados de la sesión fueron un poco más largos, ya que, varios participantes realizaron varias preguntas sobre los test sobre el baremo del test de burpee, incluso tocó repetir el test de burpee en dos oportunidades por que los participantes tenían llaves u objetos personales en los bolsillos los cuales les generaban incomodidad en la fase de salto, también porque el pantalón aunque era sudadera no le permitió a un participante hacer la correcta flexión de rodillas y tocó repetirlo nuevamente.

Componente profesional

Es necesario realizar no sólo el calentamiento adecuado, sino que también permitirles a los participantes realizar algunos “ensayos” antes de implementar el test, esto en aras de evitar confusiones. También se generó una ronda de preguntas a los participantes sobre las sensaciones de la sesión y las impresiones sobre el proyecto.

Nota: elaboración propia

Tabla 23

Sesión 2

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 2	Fecha: septiembre 16	
Objetivo de la sesión Adaptación a la fuerza			
Materiales: Colchonetas, , mancuernas, cajas 45cm y balón medicinal de 5kg			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Skipping -Talones a glúteos seguido -Ranitas (saltos con apoyo de palmas)	15 min
Experiencial	Fuerza	Remo en máquina	10 min
		Wall ball (impulsión de balón medicinal con brazos 5kg) x50	12 min
		Tijera doble con peso corporal x 40	10 min
		Zona core: Oblicuos x50 Zona media x50	20 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	5 min
	Vuelta a la calma	Meditación -Posición mariposa -Control de la respiración -Consciencia corporal	12 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de cuádriceps -Estiramientos bandeleta -Estiramientos gemelos	15 min
Diario de campo			

Componente de la sesión

Los ejercicios como la tijera y la zona core se desarrollaron con el propio peso corporal, en el momento de hidratar se realizó una pausa de 7 minutos adicionales porque los participantes manifestaron cansancio, en la fase experiencial de *vuelta a la calma* las posturas corporales que se plantearon a realizar tales como la mariposa, la cual consistió en unir plantas de pies, con apoyo en glúteo medio sobre el caucho, o sea sentados, hubo muy poca propiocepción por parte de todos los participantes, ya que, fue necesario hacer varias correcciones posturales, además, también se realizaron correcciones en la última parte de las tijeras y los wall ball.

Componente profesional

En esta sesión se aplicó la rúbrica evaluativa, también es necesario mencionar que posiblemente el trabajo con peso externo como los wall ball incidió en la intensidad con la que finalizaron las actividades y ejercicios de meditación. Por ende, es necesario desde el rol docente percatarse de las sensaciones que los participantes van teniendo, preguntándoles, para en dado caso, reestructurar el número de repeticiones o la intensidad.

Nota: elaboración propia

Tabla 24

Sesión 3

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 3	Fecha: septiembre 20	
Objetivo de la sesión			
Adaptación a la resistencia			
Materiales: Colchonetas, barras olímpicas, mancuernas, cajas 45cm			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Skipping -Saltos de tijeras seguidas -Saltos a pie junto	15 min

Experiencial	Resistencia a la fuerza	Saltos en caja sin flexión de codos x40	10 min
		Saltos en caja con plancha alta x40	10 min
		Burpees sin flexión de codos x40	10 min
		Sentadilla frontal x40	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	5 min
	Vuelta a la calma	Posturas de yoga -Arqueo de zona lumbar -Saludo al sol	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de cuádriceps Estiramientos para zona lumbar	20 min

Diario de campo

Componente de la sesión

El calentamiento se realizó de manera sincrónica y grupal, sin embargo, en la parte central o en la denominada fase experiencial los participantes realizaban el trabajo según las posibilidades de estos, siendo así, los 4 hombres realizaron las sentadillas frontales con barra olímpica, mientras que las mujeres trabajaron con mancuernas de 5kg y 2.5kg. En la vuelta a la calma las posturas de yoga tenían como objetivo no sólo la relajación muscular sino también de relajación cognitiva. 3 participantes no llevaron agua y salieron a comprar una.

Componente profesional

Las personas que terminaban primero en este caso los hombres se quedaron varios minutos sin realizar algún ejercicio, ya que, al finalizar cada ejercicio se daba las instrucciones para el próximo, incluso eso generaba un poco de presión en los demás participantes pues sentían que de cierta forma estaban retrasando la sesión y en algunos momentos hacían los ejercicios técnicamente mal, por eso, fue necesario corregirlos varias veces.

Nota: elaboración propia

Tabla 25

Sesión 4

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 4	Fecha: octubre 23	
Objetivo de la sesión Adaptación a la flexibilidad			
Materiales: Bandas de resistencia media, balón de pilates			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. - Desplazamiento lateral - Desplazamiento cruzados - Desplazamiento en zig zag	15 min
Experiencial	Flexibilidad	Tijera con peso corporal y salto x15	10 min
		Salto con extensión de brazos arriba x 60	10 min
		Abducción con banda de resistencia x30	10 min
		Aducción con balón de pilates x30	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Movimientos de Chi kung -Empuje de olas -Extensión de alas	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min
Diario de campo			

Componente de la sesión

La sesión se realizó sin eventualidad alguna, todos los participantes iban a su propio ritmo e intensidad, en el momento de hidratar varios tomaron unos minutos más para descansar para que todos comenzaran la fase de vuelta a la calma de forma sincrónica.

Componente profesional

En esta oportunidad los participantes se mostraron más compactos, se apoyaban los unos a los otros, también interactuaban más, me pedían el favor si podía poner una canción en específico para la sesión en la fase experiencial. De igual forma se interesaron más por los movimientos de Chi Kung (movimientos relacionados con la medicina oriental, que aglutina, cuerpo-mente y respiración) preguntando sobre dichos movimientos. Todos llevaron agua y estuvieron con mayor disposición que lo habitual. También es importante desde el quehacer docente identificar agentes motivadores que influyen en el desempeño o estado de las personas, en este caso la música.

Nota: elaboración propia

Tabla 26

Sesión 5

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 5	Fecha: septiembre 27	
Objetivo de la sesión			
Fomentar la estrategia de afrontamiento basada en la resolución de problemas desde el desafío motriz			
Materiales: 1 cuerda, 1 sogá, 1 botella			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Se realiza movilidad de las principales articulaciones del cuerpo: -Rotación de tobillo -Extensión y flexión de rodilla -Circunducción de cadera -Circunducción de hombros -Rotación del cuello	10 min

Experiencial	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio: Reto motriz: Los participantes deberán formar un círculo de tal forma que todos se vean entre sí, posterior, uno de los participantes hará un movimiento o ejercicio que el desee, luego el compañero del lado derecho deberá replicar el ejercicio del compañero y agregar uno nuevo, y así sucesivamente hasta que algún participante no recuerde algún ejercicio	20 min
	Resistencia a la fuerza y resistencia aeróbica	Trepar la cuerda: Los participantes deberán trepar una cuerda la cual estará amarrada al techo del escenario, y deben buscar la forma más eficiente de hacerlo.	20 min
		Salto: Los participantes formarán un círculo y deberán saltar a pie junto un objeto (botella de agua amarrado con una cuerda), el cual estará girando y rozando el piso. El docente estará en el medio del círculo haciendo un movimiento de rotación del objeto.	20 min
Hidratación: Momento para que los participantes se hidraten			7 min
Experiencial	Vuelta a la calma	Posturas de yoga -Arqueo de zona lumbar -Saludo al sol -Árbol -Guerrero	10 min
	Reflexión	Mientras están estirando se comentará el caso de “Jorge” una persona que sufre de ansiedad y come de manera incontrolada e impulsiva para satisfacer dicha ansiedad, esto lo ha llevado a tener varios problemas relacionados con su salud, familiares, personales y con su pareja. Y cada participante deberá generar soluciones o alguna ayuda desde su subjetividad para Jorge	20 min
Final	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular.	20 min

		-Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de cuádriceps -Estiramientos para zona lumbar	
Diario de campo			
Componente de la sesión			
<p>-En esta sesión se realizó y aplicó la rúbrica de evaluación.</p> <p>-En la fase experiencial de acondicionamiento los participantes iniciaron con ejercicios básicos, posterior a que nadie se equivocase empezaron a complejizar los ejercicios y a realizarlos de forma más prolongada. Además, se realizaron 2 rondas más en mediación con los participantes</p> <p>-El ejercicio de trepar la cuerda no lo pudieron completar todos los participantes.</p> <p>-La actividad de saltos duró menos tiempo del estimado</p>			
Componente profesional			
<p>-El rol motivador es fundamental no sólo desde el quehacer docente sino también desde los actores del proceso formativo, ya que, desde que se empezó a motivar a los participantes, estos empezaron a motivar a sus compañeros.</p> <p>-Es necesario preguntar antes de realizar la actividad si alguien tiene algún impedimento, ya que, en la actividad de saltos una participante tenía una molestia en su tobillo derecho</p> <p>-Es necesario conducir y encauzar un poco más la reflexión, ya que, los participantes empezaron a desviarse del acontecimiento.</p> <p>-Es necesario preguntar si todos entendieron la actividad, ya que, el reto motriz no inició con la repetición del ejercicio anterior.</p>			

Nota: elaboración propia.

Tabla 27

Sesión 6

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 6	Fecha: septiembre 30	
Objetivo de la sesión			
Fortalecimiento de la fuerza como capacidad física condicional			
Materiales: Barras olímpicas, colchonetas, 3 pares mancuernas 5kg,3 pares discos 10 lb			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min

	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Saltos a pie junto -Rodillas arriba -Burpees sin flexión de codo	15 min
Experiencial	Fuerza	Ejercicios estabilizadores: -Postura en T -Posición 6 apoyos en colchoneta	15 min
		Sentadilla frontal (from squad)x 45	10 min
		Zona core -Oblicuos y zona media	25 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Meditación -Control de la respiración -Propiocepción	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos espalada	20 min

Diario de campo

Componente de la sesión

En esta sesión los hombres trabajaron con las barras olímpicas y los discos de 10lb, mientras que las mujeres trabajaron con las mancuernas de 5kg.

En la actividad de zona core, varios participantes tuvieron que parar porque manifestaron cansancio.

Tenían poco equilibrio la mayoría de los participantes, pues en la actividad de ejercicios estabilizadores, duraban muy poco tiempo en las posturas mencionadas

Componente profesional

La música sigue siendo agente influyente en los participantes

Desde el quehacer docente se da la constante retroalimentación no solo de las

capacidades y fortalezas de las personas, sino también de sus puntos débiles y puntos a trabajar

Tabla 28

Sesión 7

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 7	Fecha: octubre 04	
Objetivo de la sesión Fortalecer la capacidad aeróbica de los participantes			
Materiales: Máquina remo, 9 lazos			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. Baile de rumba dirigida por una participante	15 min
Experiencial	Capacidad aeróbica	Movimiento en remo x 30	10 min
		Saltos a pie junto en lazo (por tiempo)	10 min
		Burpees sin flexión de codos x35	10 min
		Desplazamientos laterales (tocar la pared del fondo del gimnasio y volver)	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	5 min
	Vuelta a la calma	Caminata con los pies descalzos	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento zona plantar -Estiramientos tren superior	20 min
Diario de campo			
Componente de la sesión La parte inicial del calentamiento se extendió un poco, ya que, se planteó como objetivo el aprender una corta coreografía de una canción			

También el remo se adaptó en el sentido en que se planearon inicialmente que los participantes realizaran dichos movimientos por repeticiones, pero para evitar retrasos ya que era en circuito, se hizo por tiempo

Componente profesional

Es importante darles voz a los participantes, que ellos evidencien que son importantes y cumplen no solo un rol fundamental en el proceso de formación, sino que también cumplen un rol activo en dicho proceso, ya que, una participante manifestó que quería hacer el calentamiento a través de un baile y que ella lo dirigía, entonces es necesario darles en ocasiones la oportunidad de tomar decisiones.

Nota: elaboración propia.

Tabla 29

Sesión 8

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 8	Fecha: octubre 07	
Objetivo de la sesión			
Fortalecer la flexibilidad como capacidad física condicional			
Materiales: Bandas de resistencia, balón de pilates, 4 pares mancuernas de 10kg y 5kg			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Skipping bajo -Skipping medio -Skipping alto	15 min
Experiencial	Flexibilidad	Sentadilla profunda con peso corporal x35	12 min

		Tijera búlgara x35 con cada pie y peso corporal	10 min
		Lumbar con leve flexión de rodillas, con mancuernas x60	10 min
		Press de hombros x30 con mancuernas x30	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Trote suave	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min

Diario de campo

Componente de la sesión

La sesión se desarrolló con normalidad, el acondicionamiento logró el objetivo de elevar la temperatura corporal y preparar el cuerpo para el ejercicio, las tijeras búlgaras y las sentadillas se realizaron con peso corporal, sin embargo, dos participantes mencionaron que se sentían en capacidad de hacer los ejercicios con peso externo

Componente profesional

Se realizaron ajustes según las capacidades y posibilidades de los educandos, ya que, si bien las actividades y ejercicios por ejemplo la sentadilla, estaban pensados y diseñados para realizarlos con peso corporal, sin embargo, a partir de una medicación desde el quehacer docente y las fortalezas de los educandos, se permitió realizar ese tipo de ajustes tales como realizar los ejercicios con mancuernas

Nota: elaboración propia.

Tabla 30

Sesión 9

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.		
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche

Tiempo: 2 horas	Sesión número: 9	Fecha: octubre 11	
Objetivo de la sesión			
Contribuir en el reconocimiento de las fortalezas físicas individuales			
Materiales: Máquina remo, 9 barras olímpicas			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	10 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. *Se hará calentamiento guiado con 2 canciones tipo hit con intervalos de 30seg de trabajo x 30seg de descanso	20 min
Experiencial		Remo en máquina	12 min
		Sentadilla con salto x35	10 min
		Lumbar con barra olímpica	10 min
		Press de hombros con barra x30	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Espejo: 1 participante estará al frente del resto de participantes y estos deberán realizar los mismos ejercicios que el participante de al frente realice	15 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min
Diario de campo			
Componente de la sesión			
El calentamiento se realizó con música por intervalos, en donde se conformaba por 30 segundos de alta intensidad, tales ejercicios como burpees y rodillas arriba y luego 30 segundos de recuperación, la actividad de vuelta a la calma no salió como se esperaba, ya que, los participantes realizaban ejercicios complejos y de alta intensidad, lo cual no cumplía con el objetivo de bajar las pulsaciones cardiacas.			
Componente profesional			

Se sigue recalcando que desde el quehacer docente es indispensable ser y ocupar el rol de motivador, y esto se puede lograr a partir de estrategias didácticas como la música o un acompañamiento guiado y estructurado, además, el hecho que estén motivados permite que se afiancen más en los ejercicios y actividades propuestos y que también sigan sumando peldaños importantes para el proceso formativo.

Tabla 31

Sesión 10

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 10	Fecha: octubre 14	
Objetivo de la sesión			
Fortalecimiento de la fuerza rápida			
Materiales: Fichas juego yenga (50) , 9 cajas 45 cm, 9 colchonetas			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio: -Saltos a pie junto -Rodillas arriba -Burpees sin flexión de codo	15 min
Experiencial		Saltos desde el piso hacia la caja x 45	12 min
		Saltos en tijera x25 con cada pierna	10 min
		Salto arriba de la caja hacia el piso X 30	10 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Cubo: Los participantes deberán ir del punto A al punto B, en el punto	15 min

		A hay una ficha y el punto B deberán armar un cubo, el ejercicio será por parejas y 1 grupo de 3	
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min
Diario de campo			
<p>Componente de la sesión Los ejercicios de saltos sobre las cajas hubo que modificarlo para algunas participantes, ya que, se cayeron en dos oportunidades y manifestaron que no querían seguir realizando el ejercicio, por ende, se cambió la caja por el salto de una barra con dos discos de 10 lb, aproximadamente 20cm. La actividad de armar los cubos se pensó desde la resolución de problemas, sin embargo, aunque era corto el recorrido entra la zona de armar el cubo y las fichas, los participantes se enfocaron más en llegar rápido a la zona de armado que en generar estrategias para armar el cubo más eficiente</p> <p>Componente profesional Es necesario adaptar los ejercicios y actividades a lo que sucede en el momento, además, es importante que desde el rol docente se propicien espacios de confianza, en donde el educando se sienta seguro de sus capacidades.</p>			

Nota: elaboración propia.

Tabla 32

Sesión 11

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.		
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 11	Fecha: octubre 18
Objetivo de la sesión		

Fortalecimiento de la resistencia cardiovascular			
Materiales: 6 balones medicinales 5kg, 6 barras olímpicas, colchonetas			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Skipping -Talones a glúteos seguido -Ranitas (saltos con apoyo de palmas)	15 min
Experiencial		Carrera hacia el frente 20 mts + 3 muscle ups (llevar la cabeza por encima de la barra)	15 min
		Burpees sin flexión de codo x 45	10 min
		Wall ball x50 con 5kg	10 min
		Flexión de codos + salto encima de la barra x35	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Meditación -Posición mariposa -Control de la respiración -Consciencia corporal	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos Psoas	20 min

Diario de campo

Componente de la sesión

Se evidenció un amplio trabajo de la capacidad cardiorrespiratoria por parte de los participantes, además, el realizar ejercicios que demanden una alta cantidad de gasto energético, tales como las carreras en combinación con las barras.

Componente profesional

Las carreras se les dificultaron a todos los participantes, varios manifestaron que el trabajo que hacían anteriormente era más de ejercicios estáticos y no solían correr, siendo así, es necesario tener en cuenta los saberes previos desde la óptica constructivista, para así, generar un proceso formativo más acertado, en donde se puedan tener en cuenta los aprendizajes anteriores

--

Nota: elaboración propia.

Tabla 33

Sesión 12

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 12	Fecha: octubre 21	
Objetivo de la sesión			
Fortalecimiento de la flexibilidad y equilibrio a partir de bases inestables			
Materiales: 9 bandas de resistencia media, 8 discos de 10lb. 5 bases inestables			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Saltos a pie junto -Rodillas arriba -Burpees sin flexión de codo	15 min
Experiencial		Posición en T x30seg con cada pie	12 min
		Apoyo en un solo pie en base inestable x 30seg	10 min
		Lumbar con leve flexión de rodillas con disco de 10lb x30	10 min
		Press de hombros x30 con bandas de resistencia	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min

	Vuelta a la calma	Trote suave	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos arqueando columna	20 min
Diario de campo			
Componente de la sesión			
Se realizaron varias correcciones a nivel postural, además, se evidenció que en las bases inestables no lograban estar los 30 segundos, se caían o apoyaban el otro segmento, en el press de hombros 2 de los participantes realizaron el ejercicio con mancuernas, ya que, se sentían en capacidad de agregar un peso externo. También se hizo mucho énfasis en el ejercicio lumbar, ya que, este si se realiza mal puede generar lesiones o molestias musculares.			
Componente profesional			
Desde el componente profesional se evidencia una debilidad en la consciencia corporal – propiocepción de la mayoría de los participantes, sin embargo, más que debilidad también se puede reconocer como una oportunidad para contribuir en el fortalecimiento holístico de los participantes. En esta sesión se evidencia la importancia del educador físico, ya que, es necesario estar realizando de forma permanente retroalimentaciones.			

Nota: elaboración propia.

Tabla 34

Sesión 13

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.		
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 13	Fecha: octubre 25
Objetivo de la sesión		

Propiciar el afrontamiento activo desde la actividad física intencionada			
Materiales: Barra olímpica, remo			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Skipping bajo -Skipping medio -Skipping alto	15 min
Experiencial		Los participantes deberán escribir algún problema o situación que consideren deba ser tratada, ya sea personal o no y la anotarán en el tablero.	12 min
		Tijera búlgara x35 con cada pie y peso corporal	10 min
		Remo en máquina x50 seg	10 min
		Press de hombros con barra olímpica x40	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Caminata con los pies descalzos. Cada participante deberá mencionar como resolvería algún problema, planteado por otro compañero	25 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min
Diario de campo			
Componente de la sesión			
La sesión estuvo cargada de mucha confianza por parte de los participantes, la fase inicial de movilidad articular fue normal, en la actividad donde debían anotar una problemática, ya sea personal o que la conozcan o sólo sea una situación determinada fue bastante interesante, si bien los participantes escribieron cosas como infidelidad, fallecimiento de un familiar, bullying, discriminación, autoestima. En la parte de vuelta a la calma los participantes no dieron la solución que ellos darían, sino que por el contrario			

se interesaron más por la problemática y preguntaban por detalles, por personas, por como la ha asimilado. También mencionaron si la próxima sesión se podían disfrazar y varios participantes realizaron la tijera búlgara con resistencia externa.

Componente profesional

Existe una mayor confianza en el espacio no solo desde el rol docente sino también entre los participantes, además, se evidenció que se están trabajando las estrategias de afrontamiento, en donde primero reconocen la problemática, la dimensionan y posteriormente generan soluciones y emprenden ideas para realizar en aras de solventar dichas situaciones.

Nota: elaboración propia.

Tabla 35

Sesión 14

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 14	Fecha: octubre 28	
Objetivo de la sesión			
Fortalecimiento de la fuerza resistencia con cargas externas			
Materiales: 4 pares mancuernas 5kg,			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. -Saltos a pie junto -Rodillas arriba -Burpees sin flexión de codo	15 min
Experiencial		Sentadilla profunda con salto vertical x50	12 min
		Tijera lateral x40	10 min

		Lumbar con leve flexión de rodillas, con mancuernas de 5kg x35	10 min
		Press de hombros x30 con mancuernas de 5kg	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Trote suave	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min
Diario de campo			
<p>Componente de la sesión En esta sesión los participantes se disfrazaron y realizaron la sesión de clase con algunos inconvenientes, ya que, algunos que se habían maquillado con el sudor tuvieron picazón y ardor en los ojos, entonces también es importante evaluar las condiciones en las que se realizan las actividades. También 2 hombres mencionaron que podían realizar el ejercicio lumbar y el press de hombro no con mancuernas sino con barra olímpica y discos de 10lb</p> <p>Componente profesional Si bien se llegó desde la mediación a que se disfrazaran, era necesario desde el rol docente mencionarles que trajeran ropa cómoda aparte, ya que, algunos disfraces incomodaron y no les permitían realizar los movimientos acertados, tales como la sentadilla profunda.</p>			

Tabla 36

Sesión 15

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 15	Fecha: noviembre 01	
Objetivo de la sesión			
Fortalecimiento de la capacidad aeróbica			
Materiales: Lazos, maquina remo			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. Reto motriz: Los participantes deberán formar un círculo de tal forma que todos se vean entre sí, posterior, uno de los participantes hará un movimiento o ejercicio que el desee, luego el compañero del lado derecho deberá replicar el ejercicio del compañero y agregar uno nuevo, y así sucesivamente hasta que algún participante no recuerde algún ejercicio	15 min
Experiencial		Burpees + salto de caja 45cm x50	15 min
		Desplazamiento en 4 apoyos de 10mts x15	10 min
		Remo x15 (35seg)	10 min
		Saltar en lazo	15 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Meditación -Posición mariposa -Control de la respiración -Consciencia corporal	15 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar	20 min

		-Estiramientos Psoas	
Diario de campo			
<p>Componente de la sesión Varios participantes manifestaron cansancio, ya que, algunos salieron a celebrar Halloween e incluso algunos no fueron, por ende, la sesión se extendió y reestructuró un poco, en el momento experiencial de vuelta a la calma los ejercicios de meditación fueron también un tanto más largo, ya que, los participantes se sentían a gusto con la actividad y mencionaron prolongarla un poco más.</p> <p>Componente profesional Si bien varios participantes manifestaron cansancio lo gratificante de la sesión fue que todos los que asistieron terminaron todos los ejercicios y aunque hubo pequeños ajustes, lo anterior demuestra el compromiso de los participantes, además, también se evidencia la importancia del educador físico, desde el rol docente es necesario rediseñar, ajustar y reestructurar y ser un agente motivador.</p>			

Nota: elaboración propia.

Tabla 37

Sesión 16

EL CROSS TRAINING, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.			
Lugar: Kimera Box	Ciudad: Bogotá	Docente: Andrés Soche	
Tiempo: 2 horas	Sesión número: 16	Fecha: noviembre 04	
Objetivo de la sesión			
Socialización de las experiencias vividas por cada participante			
Materiales: Remo, cajas 45 cm, 4 pares lazos			
Fase	Contenidos	Actividades	Tiempo
Inicial	Movilidad	Movilidad articular	20 min
	Acondicionamiento	Ejercicios que permiten preparar el cuerpo para el ejercicio. Baile de rumba dirigida por una participante	15 min

Experiencial		Salto a pie junto en las cajas x60	12 min
		Remo + saltar lazo x30seg	10 min
		Se realizará una mesa redonda en donde cada participante mencionará las incidencias de las sesiones en su vida / cuerpo, de manera escrita u oral	30 min
Experiencial	Hidratación	Momento para que los participantes se hidraten	7 min
	Vuelta a la calma	Yoga -Saludo al sol -Posición de cobra	10 min
	Estiramientos	Ejercicios de elongación muscular. -Estiramientos cuádriceps -Estiramiento de isquiotibiales -Estiramiento de gemelos -Estiramientos para zona lumbar -Estiramientos Psoas	20 min

Diario de campo

Componente de la sesión

En esta sesión se realizó la segunda prueba del Test de Burpee, si bien no estaba planificada, pero a lo largo de las sesiones y las retroalimentaciones constantes se consideró que es necesario identificar los cambios o incidencias a nivel cardiovascular de los participantes. Por ende, se realizó la movilidad articular, el acondicionamiento y luego se implementó el test, en la mesa hubo un gran amalgama de comentarios y experiencias por parte de los participantes, la pregunta realizada era ¿Le dejaron algo las sesiones realizadas? (cabe aclarar que la pregunta realizada fue estructurada en aras de evitar encauzar las respuestas)

Componente profesional

Desde el quehacer docente se evidenciaron aprendizajes extrapolares en donde no sólo hubo una incidencia a nivel fisiológico sino también a nivel mental

Nota: elaboración propia.

Capítulo Cinco

Resultados

En este apartado se abordarán los resultados de las pruebas diagnóstico, iniciando por la sistematización de los resultados obtenidos en la tabla de Consideraciones Individuales, en donde se hará una compilación de los objetivos de los participantes, el ejercicio físico que hacen por semana, la duración de este y la intensidad, también se compilarán las lesiones graves o simples de los participantes, se tendrán en cuenta los hábitos de consumo de tabaco, alcohol y las horas de sueño diarias. También es necesario mencionar que se colocarán las compilaciones de los resultados en aras de generar una lectura más amena y precisa, en donde se logre evidenciar el conglomerado de resultados que permiten tener una visión más clara de la ruta del presente trabajo, evitando llenar de anexos este capítulo sin el pertinente análisis.

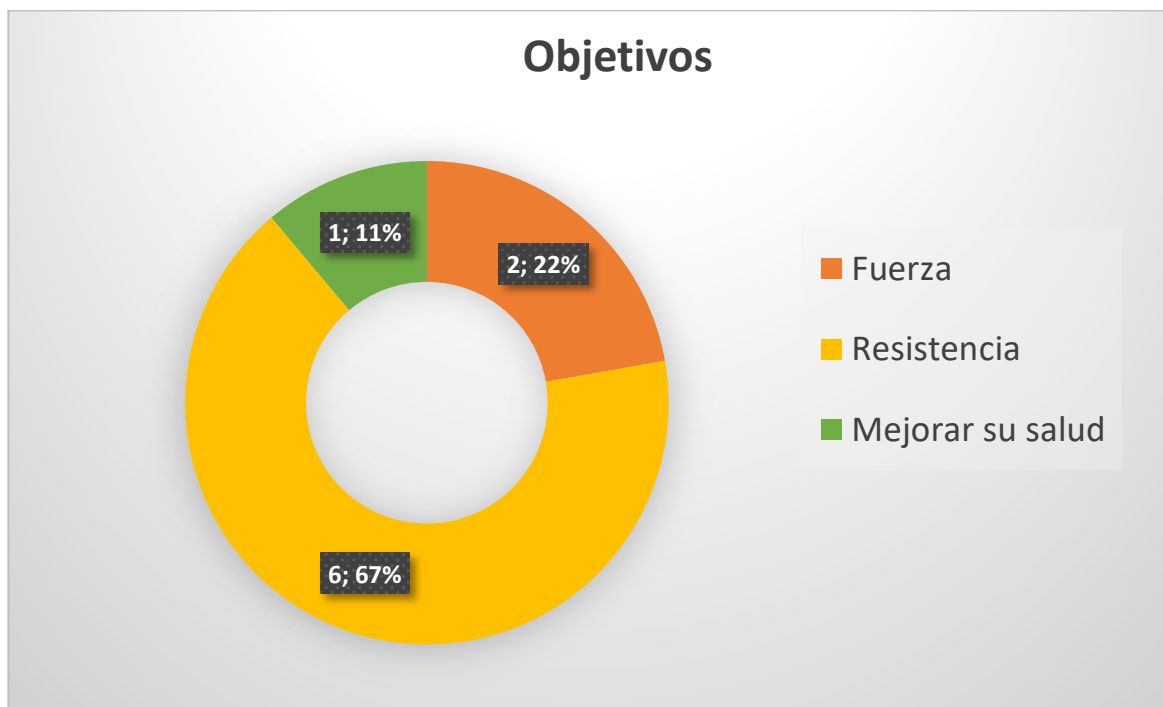
Objetivos de los participantes

Uno de los datos recogidos de la tabla de Consideraciones Individuales era información sobre los objetivos que cada participante tenía antes de ser partícipes del proyecto e incluso en algunos casos de ingresar al centro de acondicionamiento físico Kimera Box. Los resultados que arrojaron los objetivos que tenían los participantes en la vinculación con el escenario de Kimera Box se puede resumir en que seis participantes se vincularon porque querían mejorar su capacidad aeróbica y resistencia cardiovascular, dos participantes querían igualmente una mejora desde la condición física en este caso la fuerza “*Quiero ser y verme más fuerte*” mencionó un participante. y sólo un participante se vinculó a Kimera por razones de salud, pues tiene diabetes y manifestó que “*Me recomendaron hacer ejercicio por que me diagnosticaron prediabetes*”.

Siendo así, todos los participantes tienen objetivos desde la dimensión de las capacidades físicas, un dato importante que se tendrá en cuenta en el análisis de la experiencia.

Figura 10

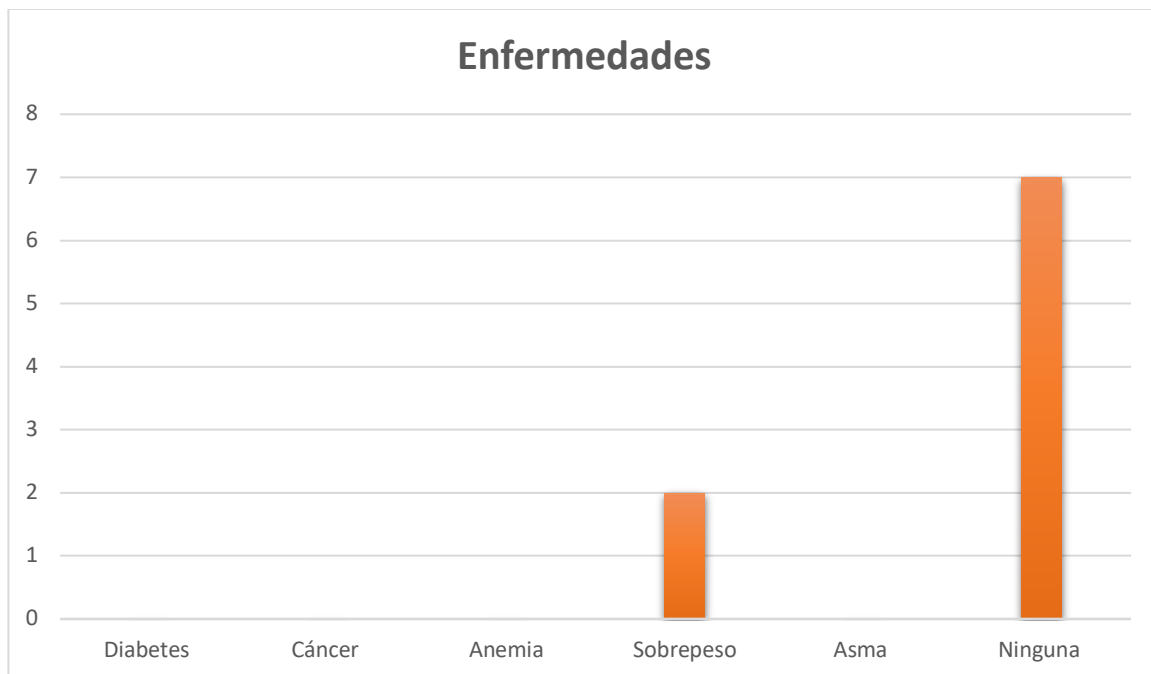
Tabulación objetivos



Nota: elaboración propia.

Enfermedades

Los resultados sobre las enfermedades que padecen los participantes fueron sólo de dos personas, las cuales tienen sobrepeso, en este apartado es necesario entender el sobrepeso como una enfermedad no transmisible, la cual puede ser causada por hábitos no saludables o por desórdenes metabólicos.

Figura 11*Tabulación enfermedades*

Nota: elaboración propia.

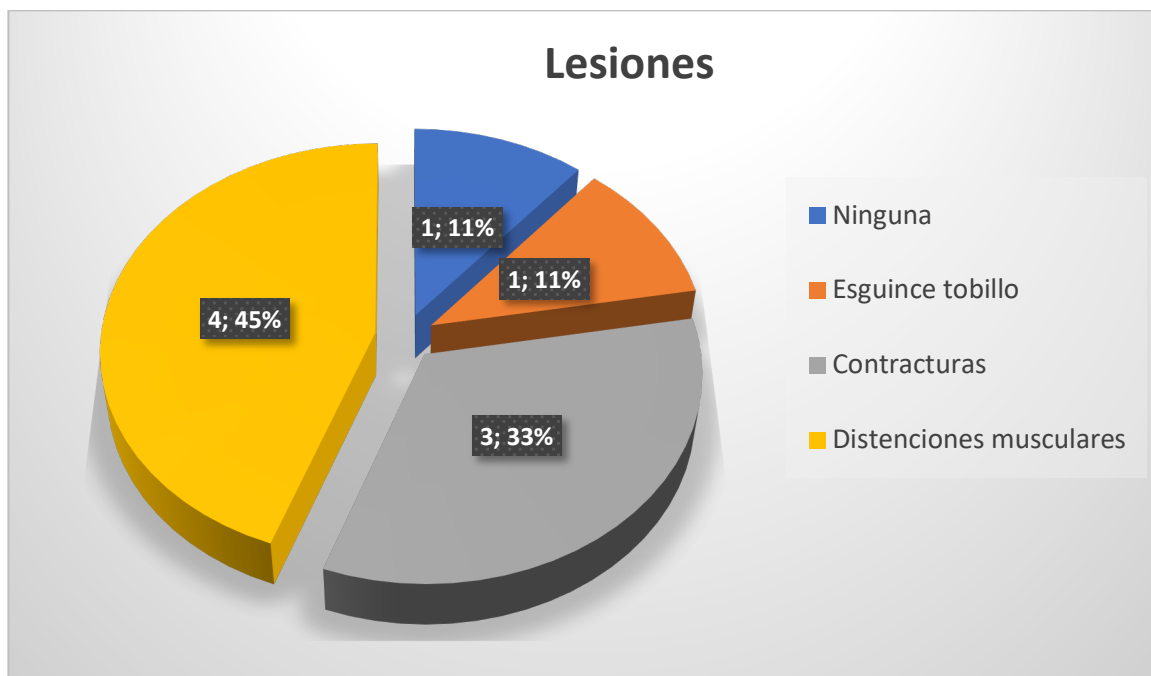
Lesiones últimos 4 meses

Dentro de los resultados de las lesiones 4 participantes han tenido distensiones musculares, 3 participantes contracturas, 1 persona sufrió un esguince de tobillo (caminando por un terreno agreste) y la otra persona no ha sufrido lesión alguna, ya que, hace más de 6 meses no realiza ejercicio. 4 de las 8 personas que sufrieron una lesión manifestaron que fue mientras realizaban ejercicio por cuenta propia, esto da cuenta de la importancia de un profesional y de la orientación por parte de una persona que tenga los conocimientos necesarios en el campo de la

educación física, de una persona capacitada, un profesional que ofrezca un acompañamiento real en el proceso formativo, que planifique, diseñe e implemente de forma coherente.

Figura 12

Tabulación lesiones



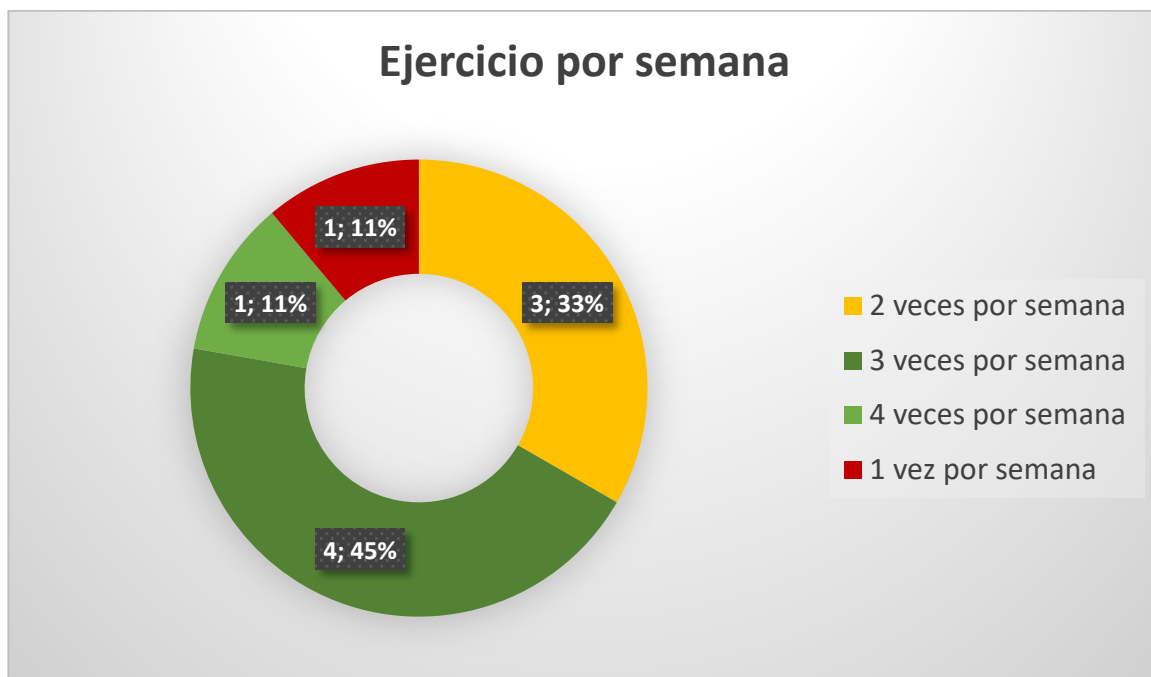
Nota: elaboración propia.

Ejercicio por semana

Los resultados arrojados en el ejercicio arrojaron que 1 persona realiza ejercicio 4 veces por semana, 1 persona 1 vez por semana, 4 personas 3 veces por semana y 3 personas 2 veces por semana.

Figura 13

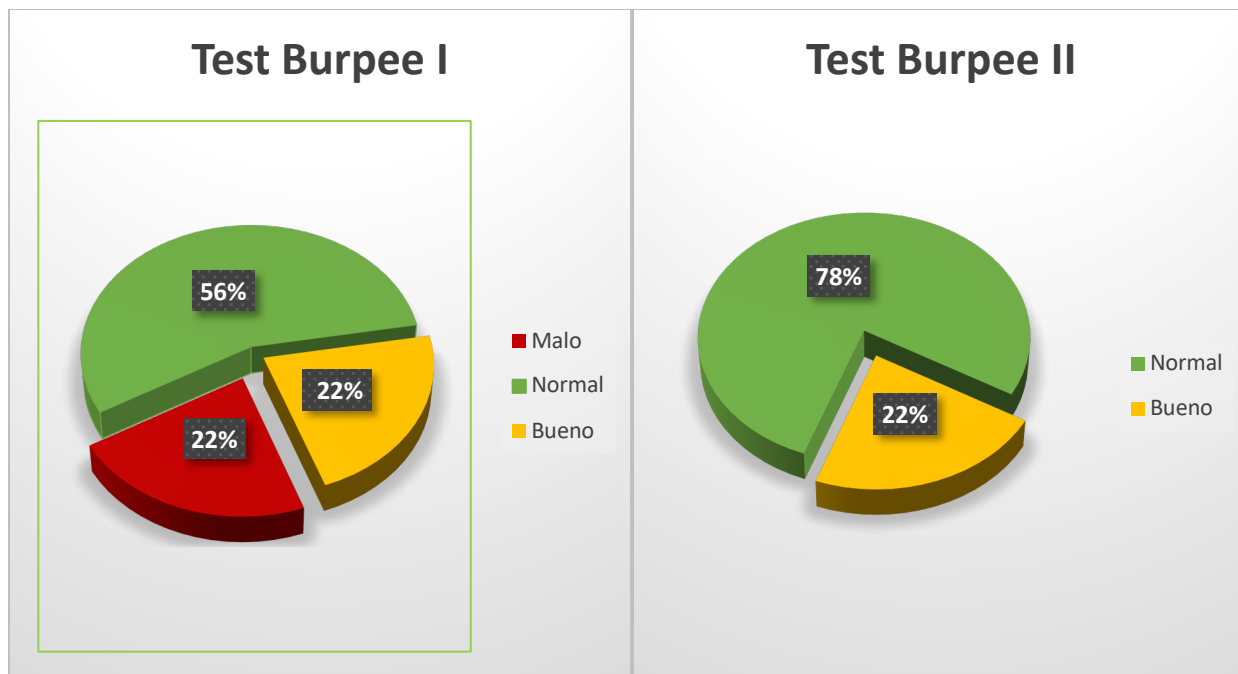
Tabulación ejercicio por semana



Nota: elaboración propia.

Figura 14

Tabulación Test Burpee.



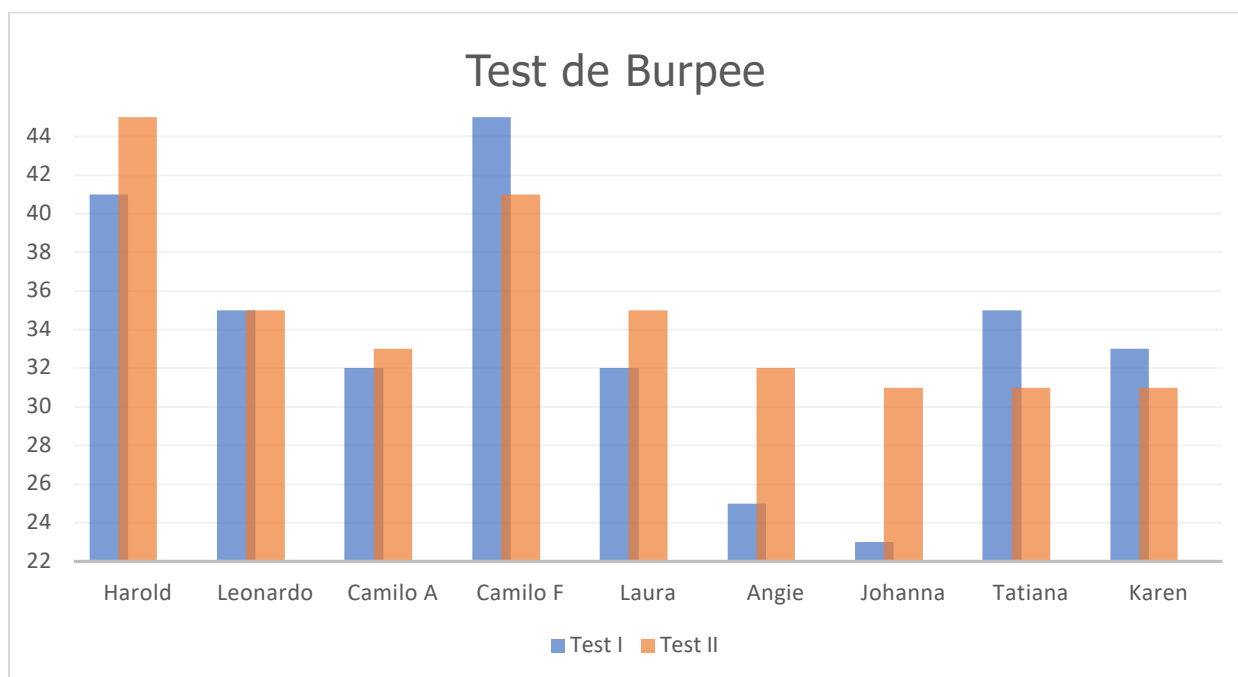
Nota: elaboración propia.

Si bien en la primera implementación del Test de Burpee 5 participantes tuvieron un resultado de normal, 2 de en un estado bueno y otros 2 en un estado malo, que, aunque desde el baremo de la prueba está denominado como malo, es menester desde el quehacer docente catalogarlo como bajo. En la segunda implementación del Test de Burpee 7 participantes tuvieron un resultado de normal y 2 de en un estado bueno, esto refleja una incidencia en la capacidad aeróbica de los participantes, que, si bien los cambios y las adaptaciones fisiológicas son mínimas, se pueden evidenciar. También es menester mencionar que no todos los participantes mejoraron su condición física, pues también influyeron aspectos como el cansancio manifestado por 3 participantes en la sesión donde se realizó la segunda implementación del Test de Burpee, lo anterior se puede ver reflejado en la siguiente gráfica, en donde Leonardo realizó las mismas repeticiones, Tatiana, Karen y Camilo Forero que aunque no cambió el resultado de *normal* en el baremo, si hubo una disminución de repeticiones, pues en la primera

implementación del Test de Burpee realizaron más repeticiones que en la segunda implementación.

Figura 15

Tabulación Test Burpee



Nota: elaboración propia.

¿Qué permite la tabulación de enfermedades, ejercicio por semana y la prueba de condición física?

Los resultados anteriores se tomaron en cuenta para la realización y planificación de las actividades, si bien los resultados permiten la identificación de sus capacidades físicas-cardiovasculares de cada participante, de sus hábitos de ejercicio y de su condición actual, más allá de eso, es importante desde el modelo pedagógico constructivista tener en cuenta los saberes previos y las zonas de desarrollo en las que el aprendiente se encuentra, ya que, desde la visión

constructivista menciona Stanley (1973), que el modelo constructivista desde Ausubel tiene como objetivo la edificación de nuevos aprendizajes basados en conocimientos que ya tiene el educando, permitiéndole a este fortalecer lo anteriormente conocido, bajo estos aportes y relaciones mencionadas, los participantes desarrollaron las diferentes sesiones bajo sus capacidades y su condición actual, fue por tal motivo que no todos los participantes realizaban las actividades con el mismo peso, sino que por el contrario las actividades y ejercicios se adaptaban a las posibilidades de cada aprehendiente, en donde los más experimentados (2 personas) realizaban los ejercicios con cargas externas como la barra olímpica y discos de 10 o 20 libras, y el resto de participantes los realizaba sin resistencia o carga externa, o sea con el propio peso corporal.

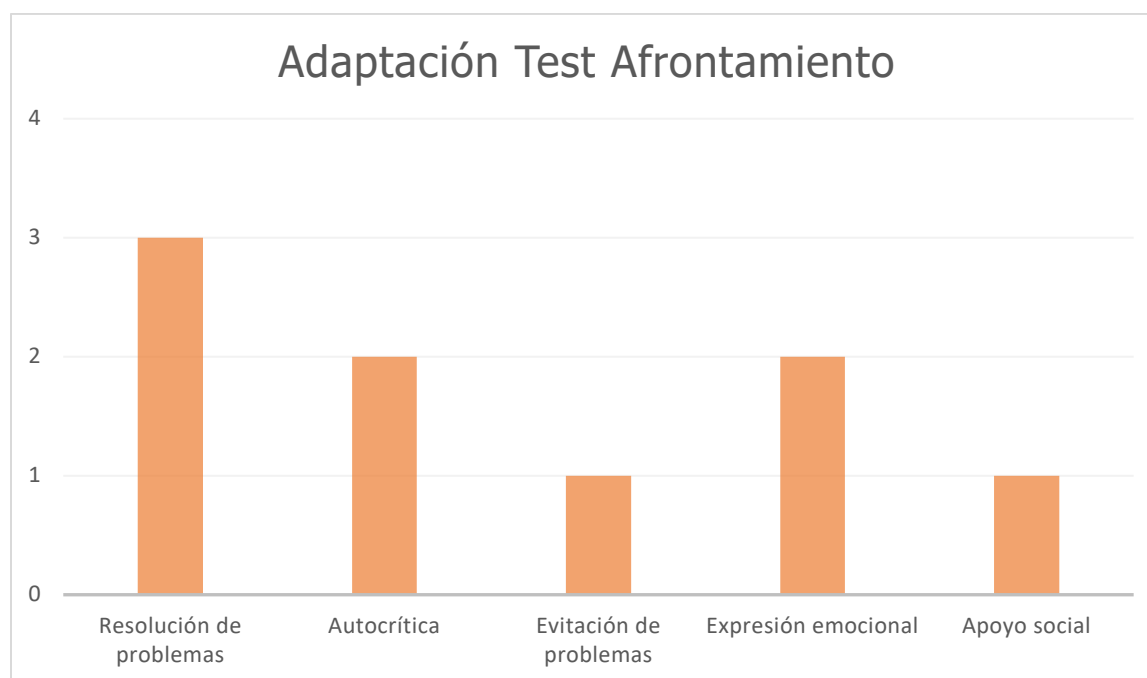
Tabulación adaptación Test Afrontamiento

Luego de la tabulación de los resultados sobre una re-adaptación que se hizo sobre el Test de Afrontamiento postuladas por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989, adaptadas y citadas por Cano, Rodríguez y García, (2007), los resultados arrojaron que 3 participantes utilizan la estrategia de resolución de problemas en el momento de hacerle frente a una determinada situación, 2 utilizan la autocrítica, 1 la evitación de problemas, 1 el apoyo social y 2 la expresión emocional. Esta prueba no se realiza en aras de encasillar las estrategias de los participantes y catalogarlas como buenas o malas, si no que por el contrario permitirle al educando que se conozca y amplíe la mirada de sí mismo, además, si bien todos los tipos de afrontamiento expuestos son importantes para tener una mejor calidad de vida, es necesario entender como lo

menciona Lazarus y Folkman (1984 , citado por Alonso 2014), que uno de los objetivos de las estrategias de afrontamiento es reconocer el problema, identificarlo para posteriormente generar y emprender acciones encaminadas a resolver dicha situación presentada.

Figura 16

Tabulación Test Afrontamiento



Nota: elaboración propia.

Tabulación especificada

Finalmente se coloca esta tabulación de los resultados especificando el nombre, la edad, los resultados del Test de Burpee y de la adaptación del Test de Afrontamiento de cada participante, esto en aras de darle datos e información más detallada al lector.

Tabla 38

Tabulación general pruebas diagnósticas

Tabulación general pruebas diagnósticas				
Nombre	Edad	Test Burpee	Test Burpee II	Estrategia de afrontamiento
Sujeto 1	29 años	Bueno	Bueno	Resolución de problemas
Sujeto 2	31 años	Normal	Normal	Autocrítica
Sujeto 3	30 años	Normal	Normal	Resolución de problemas
Sujeto 4	24 años	Bueno	Bueno	Autocrítica
Sujeto 5	24 años	Normal	Normal	Apoyo social
Sujeto 6	28 años	Malo	Normal	Evitación de problemas
Sujeto 7	37 años	Malo	Normal	Resolución de problemas
Sujeto 8	26 años	Normal	Normal	Expresión emocional
Sujeto 9	23 años	Normal	Normal	Expresión emocional

Nota: elaboración propia.

Análisis de la experiencia

A este punto es necesario hacer los interrogantes sobre si ¿los resultados dan cuenta si funcionan o no las sesiones? y si ¿hay algún vínculo entre los planteamientos realizados inicialmente y los resultados obtenidos? pues bien, es posible mencionar que hubo una incidencia positiva en los participantes desde una óptica holística, ya que, se abordaron componentes tanto de la condición física, de la dimensión afectiva y de la dimensión social

Como ya se mencionó, los resultados de la prueba de condición física (Test de Burpee) permitieron evidenciar una mejora en las participantes Sujeto 3 y 7, quienes en la primera implementación de la prueba realizaron 25 y 23 repeticiones respectivamente, quedando según el baremo en un estado de *Malo*, pero se socializará como *Bajo*, posteriormente en la segunda implementación de la prueba de condición física, las participantes realizaron 32 y 31 repeticiones respectivamente, quedando según el baremo en un estado de *Normal*. Cabe resaltar que el resto de los participantes, aunque hicieron más repeticiones no fueron suficientes para considerar un cambio significativo a nivel fisiológico, por ende, se consideraron los casos de Johanna y Angie.

También un dato importante para reflexionar es que ambas participantes tienen como primera forma de afrontamiento aquellas que están centradas en la emoción y posiblemente el ejercicio tenga una mayor connotación en personas que tengan esta forma de afrontamiento o quizás que las adaptaciones fisiológicas se evidencian en mayor medida en las personas que tienen un nivel bajo de condición física, sin embargo, como se mencionó este dato da pie para profundizar y reflexionar sobre el tema, ya que, los resultados y las correlaciones son realmente pocas.

Un aspecto que permite mencionar que hubo una incidencia y una contribución en la construcción holística del educando durante las sesiones se evidenció en la actividad de la soga, en esta actividad los participantes debían buscar la forma más acertada para subir la soga, (la cual estaba amarrada al techo) sin recibir alguna orientación o algún consejo para subirlo de forma más fácil, iniciada la actividad 1 persona desistió ya que, le pareció que no tenía la suficiente fuerza para subir, 2 personas lograron subir hasta arriba y el resto de participantes si bien no llegaron hasta arriba lo intentaron varias veces de diferentes formas y aunque finalmente no pudieron lo destacable de esa sesión fue que hubo aprendizajes extrapolares, uno de ellos fue

que entre los participantes se daban consejos e indicaciones de la forma más fácil para subir, también empezaron a motivar al resto de los participantes, incluso entre ellos se ponían metas tales como llegar al primer nudo de la soga, el cual estaba ubicado a aproximadamente a unos 2 metros y 30 centímetros, siendo así, dentro de los aprendizajes extrapolares de esta sesión fue el reconocimiento de las fortalezas y posibilidades del resto de compañeros, el reconocimiento por la diversidad y el fomento de la empatía como habilidad social. Cabe destacar que los aprendizajes o la extrapolación del aprendizaje se puede concebir como todas aquellas experiencias que posibilitaron un desarrollo formativo fuera de la estructura pensada o intencionada, o sea, son aquellos aprendizajes los cuales no estaban contemplados en los planteamientos iniciales que mencionan Chirivi y Poloche, (2020).

Si bien las planeaciones desde el componente educativo permiten trazar de manera más clara y amplia los objetivos planteados, evidenciar lo que se hará y que herramientas y recursos se utilizarán para lograr las metas establecidas, es necesario responder y desarrollar muy puntualmente el siguiente interrogante: ¿sirvieron las planeaciones?, se puede afirmar que tuvieron gran incidencia positiva en el proceso formativo no sólo de los aprendientes sino también en el quehacer docente, por ende, si sirvieron, pues en las planeaciones se logró evidenciar el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales en este caso la fuerza de los participantes, ya que, desde la sesión número 2 las actividades a desarrollar tales como tijera doble y sentadilla con el propio peso corporal fue necesario realizar cambios en estas de forma paulatina, pues los participantes manifestaron desde la sesión número 13 que podían realizar la actividad con cargas externas tales como discos de 10lb con barra olímpica y mancuernas de 5kg, lo anterior da cuenta no sólo de una adaptación fisiológica de las cargas normalmente trabajadas,

sino también de un reconocimiento de las capacidades y posibilidades intrínsecas por parte de los educandos.

Lo anterior se puede consolidar con los aportes realizados por Campos (2020), quien menciona que las actividades de media intensidad enfocadas en la fuerza permiten una gran variedad de adaptaciones físicas y fisiológicas en corto, mediano y largo plazo, sin embargo dichas adaptaciones físicas y fisiológicas están estrechamente relacionadas con las características de la estructura, planificación del programa y de si la persona es sedentaria, principiante o si es avanzada, teniendo en cuenta que la regularidad con la que una persona realiza ejercicio enfocado en la fuerza interviene en las adaptaciones fisiológicas de la persona es necesario mencionar que las adaptaciones a corto plazo se dan entre las primeras cuatro semanas de ejercicio físico (Haff y Triplett, 2016, citado por Campos 2020).

Dentro de las adaptaciones a corto plazo se encuentran: el aumento de la fuerza, cambios en la presión arterial en estado basal, sensibilidad a la insulina, cambios en el sistema muscular y cardiovascular mencionan Fleck y Kraemer, 2014, (citado por Campos 2020), lo anterior también es posible por las adaptaciones neuromusculares en las cuales el aprehendiente es partícipe, pues “a medida que la persona en este caso principiante se vuelve más eficiente a la hora de reclutar unidades motoras y mejorar su sincronización puede aumentar las cargas del entrenamiento de fuerza” (Campos 2020, p. 03).

Otro interrogante puntual en el cual se ahondará es: ¿qué se observó?, desde una óptica pedagógica y formativa a lo largo de la implementación del presente proyecto se observó no una falencia sino por el contrario se observaron varias oportunidades a nivel motriz de los participantes, un claro ejempló sucedió en la sesión número 12 en la cual se trabajaron bases inestables, en esta sesión se evidenció que se les dificultaba permanecer en equilibrio, ya que, su

conciencia corporal, coordinación visopédica e incluso se podría decir que su estructura neuromuscular es aún prematura y poco fortalecida, por ende, también desde la proyección curricular se puede pensar en contenidos que no sólo estén enfocados en las capacidades físicas condicionales, sino en las capacidades coordinativas o especiales, tales como sincronización, ritmo, acoplamiento y equilibrio, ya que las capacidades coordinativas tienen gran influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales (Pérez, 2001).

Ahora bien, ¿qué se pudo analizar de las sesiones desde el componente pedagógico? Se logró analizar que las sesiones en la que los participantes tenían que realizar un trabajo determinado por ejemplo 40 repeticiones de saltos en caja lo realizaban en la mayoría de los casos de una mejor manera desde la óptica técnica y que los trabajos en donde debían resolver alguna situación o algún obstáculo por ejemplo el subir la soga o actividades como el reto motriz lograban una mayor cohesión de los participantes, el trabajo en grupo generó una mayor comunicación entre los participantes, un referente clave es Muska Moston (1986), quien menciona que los estilos de enseñanza basados en la tarea, o sea aquellos que cuentan con unas normas y objetivos establecidos tales como hacer una sentadilla, permiten generar nuevas interacciones entre educando y docente, entre el educando y los contenidos, y también entre los mismos participantes, además de ofrecerle nuevas condiciones de aprendizaje al educando generando de igual forma diversos aprendizajes.

Muska Moston (1986) también menciona que el estilo de enseñanza basado en la resolución de problemas, por ejemplo, el reto motriz implementado en las intervenciones logra estimular las capacidades cognitivas del docente ya que este debe diseñar y estructurar los problemas para un determinado contenido, también logra estimular las capacidades cognitivas del educando ya que, las actividades diseñadas bajo este estilo de enseñanza le permite al

educando descubrir múltiples soluciones para diversidad de situaciones presentadas, en aras de implementarlas en propósitos específicos. Un claro ejemplo fue la actividad de la soga permitió evidenciar que los participantes no sólo generan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tales como la negación, aceptación y distanciamiento conductual (reducción de esfuerzos en aras de resolver un problema evidenciado en el participante que se rehusó a realizar más intentos) sino que también generan estrategias centradas en la resolución de problemas tales como el afrontamiento activo, en donde emprenden acciones en pro de resolver una situación o en dicho caso una tarea.

Otro de los interrogantes a resolver es ¿qué impacto se dejó en los participantes?, pues bien, en este apartado no se responderá desde la visión docente sino desde la óptica de los participantes, para posteriormente realizar la reflexión, siendo así, los participantes en la charla final debían responder en una hoja si querían de forma anónima, o si también querían compartirlo con el resto de los compañeros y las preguntas era ¿le dejaron algo las sesiones realizadas?, ¿cómo se sintió durante las sesiones?, pues si bien la mayoría de respuestas eran tales como “*Me siento más fuerte, siento que mi resistencia mejoró, soy más flexible*”, se tomaron en cuenta los siguientes aportes que se vinculan con el componente emocional – intrínseco.

La incidencia de las sesiones en la vida de los participantes, les permitió a estos retarse a sí mismos, generar y ser un factor importante de motivación, reconocer las capacidades y posibilidades físicas individuales, propiciar proyecciones, vencer el temor, incluso las sesiones

permitieron en los participantes ampliar la autoestima. Aunque los participantes eran pocos y el grupo era reducido, es posible desde la mediación pedagógica pensar las mismas dinámicas con más participantes, que, aunque posiblemente exista una disminución en la retroalimentación de las posturas y ejecución de los diversos ejercicios a realizar, también es posible vislumbrar unas reflexiones mucho más amplias y de mayor riqueza no solo por parte de los participantes sino también desde el rol docente.

La implementación de las pruebas diagnósticas, los diversos resultados, análisis de la experiencia, tabulación de datos y reflexión de los participantes permiten mencionar que a través del Cross training no solo como estrategia pedagógica sino también de afrontamiento permite incidir en las adaptaciones fisiológicas de los participantes, contribuir en la mejora de la capacidad aeróbica y propiciar espacios de reflexión, reconocimiento por las capacidades tanto individuales como grupales, además, la actividad física intencionada que se realizó durante las 16 sesiones tomando el Cross training como herramienta facilitadora logra generar efectos positivos en el bienestar de las personas por ejemplo la disminución del estrés como lo menciona Dunn et al 2001, (citado por Ramirez, Vinaccia y Ramón, 2004), también permite la construcción de una autoestima más sólida, una visión de sí mismos más positiva y una mejora en la calidad de vida (Laforge et al, 1999, citado por Ramirez, Vinaccia y Ramón, 2004).

Ahondando en las relaciones entre el Cross training y la educación física se logró vislumbrar durante las intervenciones se puede decir que el Cross training inicialmente se vincula a la educación física desde su componente disciplinar bajo la tendencia de la EF para la salud, puesto que, esta tendencia se caracteriza por la promoción de una vida saludable, además, que el Cross training cuando se realiza y se practica con seguridad o sea, bajo la orientación de un profesional se muestra como una alternativa bastante viable y pertinente para la prevención de

enfermedades no transmisibles, para tener un óptimo desempeño muscular, contribuir en la vida saludable y mejorar la calidad de vida del ser humano que lo practique (Da silva, M. et al 2019).

Desde el componente pedagógico, el Cross training se relaciona con la educación física de manera directa, ya que, dentro del proceso formativo, el Cross training se muestra como una estrategia pedagógica que incide en las capacidades físicas básicas tales como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad (Da silva, M. et al 2019), además, el Cross training se destaca por su amplia diversidad de posibilidades no sólo a nivel metodológico sino a nivel poblacional, ya que, por su multiplicidad de variaciones, permite una integración real de diferentes personas, desde jóvenes, adultos mayores e incluso con personas diversamente hábiles.

Las relaciones anteriormente mencionadas tanto del componente disciplinar como pedagógico, deben ser entendidas bajo el concepto de EF mostrada como una intervención pedagógico-educativa que tiene como objetivo el desarrollo integral del ser humano a través del cuerpo y movimiento intencionado, involucrando las estructuras cognitivas, motrices afectivas e incluso sociales utilizando estrategias didácticas tales como actividades lúdico-deportivas, socioculturales y físicas Chinchilla G (1998).

En cuanto a las relaciones entre educación física y afrontamiento se puede más que concluir, mencionar que desde la educación física las diversas estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tales como acciones relacionadas con el desahogo por ejemplo hablar, expresar las emociones, acciones de autocontrol como la meditación o el yoga, y acciones de distracción, como hacer ejercicio o las estrategias de afrontamiento centradas en la solución, como el reconocimiento de responsabilidad y resolución de problemas tienen gran impacto y relación con la educación física, ya que, esta debe entenderse no como un instrumento de corrección, sino por el contrario como una disciplina educativa, pedagógica y formativa de alto

alcance, la cual permite e incide directamente en el desarrollo del potencial humano, permite darle humanidad y sentido a contenidos y procesos formativos, también se puede enfatizar y reflexionar en que el Cross training a lo largo de las intervenciones resultó ser parte no sólo de un instrumento pedagógico, si no también parte de una estrategia de afrontamiento.

Conclusiones

La implementación del cuestionario denominado Consideraciones Individuales logró recolectar información importante de los participantes tales como antecedentes a nivel físico, datos sobre si tiene o tuvo alguna lesión muscular o alguna enfermedad que le impida a la persona ser partícipe del proyecto. Esta implementación contribuyó a plantear una ruta pedagógica más acertada en relación a los antecedentes de los participantes.

El Test de Burpee permitió identificar la condición física de los participantes, permitió inicialmente vislumbrar el estado actual en el que los individuos iniciaron el proceso formativo, en segunda instancia, logró evidenciar que hubo una mejora en la condición física de los participantes (véase Figura 14 y 15).

La adaptación del Test de Afrontamiento permitió un acercamiento sobre la forma en que los participantes se enfrentan a una situación problemática determinada y la posición que asumen al momento de afrontarlo, los resultados obtenidos sobre este acercamiento permitieron la tabulación de información en relación a las categorías y formas de afrontamiento, la forma de afrontamiento más utilizada fue la de Resolución de problemas, y la menos utilizada fue el Apoyo social y Evitación de problemas (véase Tabla 46).

Las planeaciones de cada sesión permitieron generar antes y durante las intervenciones la ruta pedagógico – formativa para la implementación del proyecto, además, el instrumento de recolección de datos fue una herramienta importante en la reflexión desde el quehacer docente y una herramienta importante que brindó datos e información para generar unas recomendaciones más acertadas.

El Cross training como herramienta pedagógica y las estrategias de afrontamiento basadas en la resolución de problemas lograron contribuir en el bienestar de las personas partícipes del proyecto durante las 16 intervenciones realizadas. La implementación del presente proyecto logró una incidencia positiva en la salud de las personas.

Recomendaciones

Otro interrogante puntual a desarrollar es: ¿qué se reflexionó?, pues bien, desde el quehacer docente, las planeaciones junto con el instrumento de recolección de datos permiten evidenciar que lo que se planea no siempre sale así, un claro ejemplo está en la sesión número 5 en donde una participante llegó a la sesión con una molestia en su tobillo y no pudo desarrollar varios de los ejercicios propuestos y fue necesario la reestructuración de algunas actividades para posibilitar no sólo la participación sino también el propiciar un cuidado y bienestar a las personas, por ende, el rol docente debe asumirse desde la creatividad, el dinamismo y la permanente reflexión, además la reflexión o el feedback como menciona Muska Mosston (1986) tiene como objetivo la construcción continua de aprendizajes por parte del estudiante y le permite al docente evaluar e identificar errores en aras de posibilitar la autocorrección y la autonomía por parte de los estudiantes.

Desde el quehacer docente es imprescindible plantear un currículo que tenga en cuenta las necesidades contextuales no sólo de la educación formal sino de la informal, en donde los objetivos que se planteen logren generar una identificación con los participantes, permitiéndoles fortalecer y fomentar la capacidad de reflexión.

El docente debe realizar una investigación amplia y profunda sobre el papel y las posibilidades que tiene la educación física frente a las diversas coyunturas como la del Covid-19, teniendo en cuenta las afecciones al estilo de vida, a la salud física y mental de las personas.

El docente debe permanecer en constante aprendizaje y formación, identificar las nuevas tendencias del ejercicio, actividad física, sistemas de acondicionamiento, lo anterior en aras de brindar procesos de enseñanza y aprendizaje más sólidos, más acertados e incluso más integradores.

Es importante que un profesional genere un acompañamiento no sólo en las sesiones sino también en todo el proceso formativo, no sólo para evitar lesiones, sino también, para lograr cambios a nivel salud de las personas, ser mediador, motivador y coherente con lo que diseña.

La reflexión y retroalimentación permanente es necesaria para generar un proceso formativo holístico, una reflexión mediada por el diálogo, la experiencia y el mismo proceso educativo, en donde la reflexión no solamente sea hacia los educandos, sino también trascienda al componente profesional, al quehacer docente.

Es pertinente reconocer los saberes previos de los participantes, no sólo por seguir los cánones de un modelo pedagógico, sino porque ese reconocimiento de las capacidades y posibilidades del educando permitirán diseñar y ajustar de forma real, saliéndose de lo predeterminado y preestablecido, permitiendo que los peldaños y objetivos planteados no sea

descontextualizados, sino que se puedan cumplir y realizar, además, independientemente del escenario donde un educador físico se encuentre es necesario reconocer a los participantes no sólo desde su dimensión cartesiana, sino también desde su dimensión humana.

Proyecciones

Una de las primeras proyecciones que surge del presente proyecto es una posibilidad de empleo en el lugar donde se realizaron las intervenciones, pues tuvo una buena acogida no sólo por las personas que fueron partícipes de cada una de las sesiones, sino también por las personas que aunque se encontraban en las instalaciones no hacían parte del grupo el cual se intervino, lo anterior materializado en el interés de la mayoría de las personas de seguir con las sesiones, incluso se está pensando (dialogando con la persona encargada del escenario) en la posibilidad de abrir un espacio en las tardes ya sea 1 o 2 veces por semana, ya que, algunas de las personas que manifestaron su interés por las sesiones, mencionaron si dichas sesiones las realizaban también en las tardes ya que, su horario de trabajo les impedía realizarlas en la mañana. Lo anterior permite vislumbrar los alcances de las implementaciones realizadas y el impacto positivo que dejó en los participantes, permitiendo proyectar su estructura no solo desde el componente, pedagógico, educativo y formativo sino también económico.

REFERENCIAS

Alonso, A. *Definición de la semana: Afrontamiento*. Revista digital PSYCIENCIA. (2014).

Obtenido de: <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/>

Arango, P. (2020). *Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios*.

Universidad de Antioquia. Obtenido de:

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15624/1/ArangoManuel_2020_MotivacionEstrategiasAfrontamiento.pdf

Ashley, M. (2021). *Cross Training*. Nike Journal. Obtenido de:

<https://www.nike.com/us/es/a/cross-training-para-ser-un-mejor-corredor>

Barraza Escamilla, N. (2018). El Currículum, Análisis y Reformulación del Concepto. *Dictamen*

Libre, Vol. 1(22), pp. 113–118. Obtenido de: [https://doi.org/10.18041/2619-](https://doi.org/10.18041/2619-4244/dl.22.5032)

[4244/dl.22.5032](https://doi.org/10.18041/2619-4244/dl.22.5032)

Bedoya, M. *Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Deportistas que Practican CrossFit en*

Centro de Entrenamiento Pulso Fitness Center. Universidad Privada de Tacna. Obtenido

de: [https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1680/Bedoya-Lanchipa-](https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1680/Bedoya-Lanchipa-Maripaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Maripaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1680/Bedoya-Lanchipa-Maripaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bibliográfica. Universidad de la Laguna. España. Obtenido de:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19418/El%20sedentarismo%20y%20su%20>

[0impacto%20una%20revisión%20bibliografica.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19418/El%20sedentarismo%20y%20su%200impacto%20una%20revisión%20bibliografica.pdf?sequence=1)

Black, P. y Wiliam, D. (1998). Inside the black box: Raising standards through classroom assessment. *Phi Delta Kappan*, 80 (2), 139-148.

Calzada, A. (1996). *Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Pp 122-169.

Madrid, España: Gymnos Editorial. Obtenido de:

<https://www.worldcat.org/es/title/educacion-fisica-1-y-2-ensenanza-secundaria-obligatoria-12-14-anos-libro-del-alumno/oclc/865189101>

Campos, D. (2020). *Adaptaciones del entrenamiento de la fuerza en sujetos principiantes y*

consideraciones a la hora de la prescripción. Obtenido de: <https://g->

[se.com/adaptaciones-del-entrenamiento-de-la-fuerza-en-sujetos-principiantes-y-](https://g-se.com/adaptaciones-del-entrenamiento-de-la-fuerza-en-sujetos-principiantes-y-consideraciones-a-la-hora-de-la-prescripcion-bp-15e65868f8c0b0)

[consideraciones-a-la-hora-de-la-prescripcion-bp-15e65868f8c0b0](https://g-se.com/adaptaciones-del-entrenamiento-de-la-fuerza-en-sujetos-principiantes-y-consideraciones-a-la-hora-de-la-prescripcion-bp-15e65868f8c0b0)

Campos, R. Arruda, M. Salazar, C. (2013). *Tendencias de la actividad física para la promoción de la salud*. UNIVERSIDAD DE COLIMA. Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/281241115_Tendencias_de_la_actividad_fisica_para_la_promocion_de_la_salud

Cano, J. Rodríguez, L. García, J. (2007). *Adaptación del Inventario de Estrategias de*

Afrontamiento. Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/235419673_Adaptacion_Espanola_del_Inventario_de_Estrategias_de_Afrontamiento

- Cárdenas, D. et al. (2014). *La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. Obtenido de:
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2724?show=full>
- Castañer, M. López, C. (2003). El cuerpo máquina en las aulas de educación física. *Revista Tándem*. [Versión electrónica]. Vol 21. Obtenido de:
<http://www.observesport.com/desktop/images/docu/4fv6ka49.pdf>
- Chinchilla, J. (1999). Historiografía de la Educación Física en Colombia. *Revista Colombiana de Educación*, pp. 38-39. Obtenido de: <https://doi.org/10.17227/01203916.5434>
- Chirivi, G. A. Poloche, A. (2020). Río Claro: una experiencia transformadora de prácticas corporales para docentes en formación. Obtenido de:
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/12414>.
- Chul-Han, B. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder. Barcelona. Obtenido de:
https://underpost.net/ir/pdf/cy3/la-sociedad-del-cansancio_.pdf
- Da Silva, M. et al. (2019). *Cross Training. Entrenamiento funcional de alta intensidad*. ISBN: 978-958-8952-93-5. Editorial Kinesis
- Ejercicios en casa. (2013) *Burpees*. (Imagen). Obtenida de:
<https://ejerciciosencasa.as.com/burpees/>

en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. ISSN 2334-2501. Vol. 5 No.

1. pp 17-23. Obtenido de: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

ENSIN. (2015). *Encuesta nacional de la situación nutricional*. Obtenido de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/presentacion-lanzamiento-ensin-2015.pdf>

Escribano, S. (2020). *Simon Morrison y el crossfit*. Obtenido de:

http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/6457/trealu_a2020_escribano_samuel_simon_morrison_crossfit.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20autores%20Weisenthal%2C%20Beck%2C%20Maloney,Olympic%20lifting%2C%20and%20endurance%20activities.

González, F. (1996) Consideraciones sobre Educación Física para la formación

docente. *Educación Física y Ciencia*, 2 (1) : 17-22. Disponible

en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.247/pr.247.pdf

Grosser, M. Starischka, S. (1988). *Test de la condición física*, Barcelona, España, Editorial

MARTINEZ ROCA.

Hurtado, H. (2020). *Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los*

estudiantes de 8vo año de una escuela básica. Universidad César Vallejo. Obtenido de:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57265/Hurtado_OHF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jean, L. (1993). Psicocinética, educación y “APS” (Actividad física y deportiva). *En Memorias del Ier Congreso Argentino de Educación Física y ciencias*. Universidad de la Plata. Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y ciencias de la Educación, pp. 93-127

Kirk, D. Cardon, G. (2011) *Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education* Leen Haerens, University of Bedfordshire, Bedfordshire, United Kingdom.

Lagardera, F. Lavega, P. (2003), *Introducción a la praxiología motriz*, Barcelona.

Lázaro, J. Muela, S. (2013). ¿Qué es el Crossfit?. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*. Vol 18. Obtenido de: <https://efdeportes.com/efd182/que-es-el-crossfit.htm>

Lebensohn, M. [Fotografía]. *Escuela secundaria*. Cuadro matriz. Obtenido de: <https://escuelasecundarialebensohn.jimdofree.com/reducir/desarrollo-a-escala-humana/>

León, A. (2007). Qué es la educación. Red de Revistas Científicas de América Latina el Caribe, España y Portugal. Venezuela. ISSN (Versión impresa): 1316-4910. vol. 11, núm. 39, pp. 595-604. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>

Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación. Febrero 8. Bogotá, Colombia.

Ley General de Educación. Art. 14, 23, 46, 50, 55. 8 de febrero (Colombia).

López, J. Cejas, G. (2018). *El sedentarismo y su impacto: una revisión*

Maldonado, D. (2013). *Revisión de la historia de la educación física en el siglo XIX: su llegada hasta el siglo XXI y sus consecuencias actuales*. (tesis de pregrado). Universidad de Valladolid. España.

Márquez, S. (2005). *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo*. Universidad de León. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>

Martínez, L. Et al. (2010). Estrategia de afrontamiento de la diabetes como factor de riesgo para el estilo de vida. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 48(5),539-542. ISSN: 0443-5117. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457745510012.pdf>

Marvin, H. (1990). *Antropología cultural*. Madrid: Libro de bolsillo Antropología Alianza Editorial.

Maturana, H. (1996). *El sentido de lo humano*. Obtenido de: <http://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/BibliotecaEIC/Humberto%20Maturana%20-%20El%20Sentido%20de%20lo%20Humano.pdf>

Max Neef, M. Elizalde, A. Hopenhayn, Martín. (1986) *Desarrollo a escala humana*. Chile. CEPAAUR

Min Salud. (s.f). Actividad física. *Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia*.

Obtenido de: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Actividad-Fisica.aspx>

Ministerio de Salud Colombia. (2014). *Menos de la mitad de los adultos colombianos hace*

actividad física. Obtenido de: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Menos-de-la-mitad-de-los-adultos-colombianos-hace-actividad-fisica-.aspx#:~:text=Sin%20embargo%2C%20la%20actividad%20física,horas%20diarias%20a%20ver%20televisión.>

Molina, R. (1998). El ejercicio y la salud, "la caminata": beneficios y recomendaciones. *Revista*

Costarricense de Salud Pública, 7(12), 65-72. Obtenido de:

[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007&lng=en&tlng=es.](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007&lng=en&tlng=es)

Molina, S. (2015). Planificación, Programación y Periodización de la Hipertrofia. *PubliCE*.

Obtenido de: <https://g-se.com/planificacion-programacion-y-periodizacion-de-la-hipertrofia-1793-sa-c57cfb2724b660>

Mosquera, L. (2010). *Tendencias de La educación Física escolar. Análisis desde La confrontación*. Obtenido de

<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/564/544>

Mosston, M. Ashworth, S. (1986) *La enseñanza de la educación física*. España. Editorial

HISPANO.

Murcia, N. Jaimes, S. Gómez, J. (2016). La práctica social como expresión de humanidad. *Cinta de Moebio*, Vol 57, pp. 257-274. Obtenido de:

<https://www.redalyc.org/journal/101/10148922002/html/>

OMS. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. Ginebra. Obtenido de:

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says->

[who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20niños%20y%20adolescentes.](https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20niños%20y%20adolescentes.)

Pérez, V. (2001). *Capacidades Coordinativas*. Obtenido de: [https://g-se.com/capacidades-](https://g-se.com/capacidades-coordinativas-13-sa-757cfb270e604d)

[coordinativas-13-sa-757cfb270e604d](https://g-se.com/capacidades-coordinativas-13-sa-757cfb270e604d)

Quiñonez Mora, M. (2021). *Afrontamiento y adaptación en el adolescente con Diabetes Mellitus*. Universidad Nacional de Colombia. Obtenido de:

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/81169/65785151.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramírez, W. Vinaccia, S. y Ramón, G. (2004) *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico, una revisión teórica*. Medellín, Colombia. Obtenido de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Reguera, M. et al. (2020). Actividad física, resiliencia, sentido de coherencia y afrontamiento en personas con esclerosis múltiple en la situación derivada de COVID-19. *Revista*

Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, 17, 1-13. Obtenido de:

<https://www.facalem.es/wp-content/uploads/2020/11/Estudio-Grupo-SABIS-Traducido-ES.pdf>

Rey, G. Cultura y Desarrollo Humano: Unas relaciones que se trasladan. Pensar Iberoamérica:

Revista de cultura. ISSN-e 1683-3783, N°. 0, 2002. Recuperado de

<https://red.pucp.edu.pe/ridei/files/2011/08/36.pdf>

Rivera, J. et al. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física

Ruiz, D. (2020). *Estrés como experiencia corporal y afrontamiento como práctica estratégica en*

la Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional. Obtenido de:

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12787/Estrés%20como%20experiencia%20corporal%20y%20afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sáenz-López, B. et al. (2009). *Didáctica de la educación física escolar*. Revista WANCEULEN

E.F. DIGITAL, vol (5). 28-48pp. Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/44283743_Didactica_de_la_educacion_fisica_escolar

Salleras, (1985). *Salud y actividad física*.

Samaniego, V. Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La

perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*

Actividad Física y el Deporte. Vol. 3 (10) pp. 69-74. Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/28093225_La_promocion_de_la_actividad_fisica_relacionada_con_la_salud_La_perspectiva_de_proceso_y_de_resultado

Segundo, S. (2022). ¿Qué es el Cross Training?. *Blog Salud*. Obtenido de:

<https://triunfotrainer.com/que-es-el-cross-training-beneficios-diferencias-con-crossfit/#Diferencias-entre-el-cross-training-y-el-crossfit>

Stanley, E. (1973). *La educación y la estructura del conocimiento. Investigaciones sobre el proceso de aprendizaje y la naturaleza de las disciplinas que integran el currículum*.

Buenos Aires. El Ateneo, pp. 210-229.

Universidad de Chile. (1994). *Concepciones curriculares*. Chile.

Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. Secretaria de Educación Pública. ISBN 968-01-0158-4. México.

World Health Organization (1986). *Life-Styles and Health. Social Science & Medicine*. Pp 117-124.

Zagalaz, M. et al (2001). Nuevas tendencias de la educación física. *Contextos educativos*. Vol. (4). pp. 263-294.

Zavaleta, E. Fowler, W. (2013). El pensamiento de Pierre Bourdieu: Apuntes para una mirada arqueológica. *REVISTA DE MUSEOLO GÍA KÓOT*. 3 (4). ISSN 2078-0664, ISSNE

2307-3942. pp. 117-135. Obtenido de:

<https://www.lamjol.info/index.php/KOOT/article/view/2253>

Anexos

Anexo 1. Calentamiento sesión 12



Anexo 2. Explicación práctica de ejercicio remo



Anexo 3. Actividad sogu



Anexo 4. respuestas reflexión final

ME SENTÍ FRUSTADO EN VARIAS SESIONES PORQUE ME SENTIA MUY CANSADO Y ALGUNAS NO LAS TERMINÉ Y OTRAS VECES NO ME SENTÍ MUY BIEN XQ LAS MUJERES TERMINABAN PRIMERO QUE YO, PERO YA CON EL TIEMPO UNO ENTIENDE QUE ESO ES AL RITMO DE UNO. ~~Y CUANDO~~ CUANDO OTRO COMPAÑERO ALZA MÁS PESO QUE YO O TERMINA PRIMERO PIENSO ES EN RETARME, ~~Y~~ ESO ME MOTIVA A TERMINAR LOS EJERCICIOS.

Anexo 5. respuestas reflexión final

Karen Ortiz

Las sesiones (algunas) me permitieron liberar el estrés acumulado, también me ayudó con lo de mi primo, el hacer ejercicio me reconforta, es como si estuviera haciendo algo valioso por mí, me siento más bonita y todo

Anexo 6. respuestas reflexión final

yo siento que puedo hacer mucho más
osea yo no me pensé alzando barras ni
saltando cajas porque ya casi con 40
da cierto miedo romperse un hueso o algo
pero esto me ha dejado ver que soy fuerte
y que puedo con más.

★ Johanna Vargas 😊

Anexo 7. Actividad vinculada con el contenido de relajación (Yoga)

