

Educación Física y Actividad Física: Una Integralidad de la Salud

Autores:

Fidel Alejandro Lesmes Calderón

Jerson Ferney Moreno Velandia

Andrés Camilo Lozano Camargo

Sandra Milena Buitrago Cárdenas



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C, 2023

Educación Física y Actividad Física: Una Integralidad de la Salud

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

Autores:

Fidel Alejandro Lesmes Calderón

Jerson Ferney Moreno Velandia

Andrés Camilo Lozano Camargo

Sandra Milena Buitrago Cárdenas

Tutor:

Mg. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C, 2023

Contenido

Contenido.....	3
Dedicatoria.....	10
Capítulo 1.....	12
Contextualización	12
Justificación.....	16
Referentes Conceptuales.....	22
Salud	22
Integralidad De La Salud	23
Actividad Física	25
Actividad Recreativa O En Tiempo Libre	26
Actividad como medio de transporte	26
Actividad ocupacional	27
Actividad del hogar	27
Autocuidado	28
Educación Física.....	30
Antecedentes	32
Antecedentes Internacionales.....	32
Antecedentes Nacionales.....	34
Antecedentes Locales	39

Marco Legal	43
Ley 115 de 1994	43
Ley 181 de enero 18 de 1995	43
Ley 375 de 1997, Ley de Juventud	44
Ley 715 de 2001	44
Ley 912 de 2004	44
Ley 934 de 2004	45
Ley 1098 de 2006, Ley de Infancia y Adolescencia	45
Ley Estatutaria 1581 de 2012. Ley de Protección de Datos Personales.....	45
Ley 1355 de octubre 14 del 2009.....	46
Ley 1967 de 2019.....	47
Política Pública 26 de abril de 2021	47
Capítulo 2	53
Perspectiva Educativa	53
Desarrollo humano	53
Disciplinar	57
Pedagogía	65
Articulación De La Áreas	75
Ser Humano a Formar	78
Capítulo 3	80

Evaluación	84
Evaluación Diagnostica	85
¿Por Qué Diagnostica?	85
Evaluación Formativa.....	86
¿Por Qué Formativa?	86
Metodología	86
Capítulo 4	89
Eje Temático #1: Juego Como Facilitador Integral De La Salud Social	89
Análisis De La Sesión De Yermis 803 Con Captura La Bandera 801 Y 803.....	91
Análisis De La Sesión De Triqui Y Rin Rin - Ron Ron 801 Y 803	94
Análisis Emergente Del Eje Temático #1	96
Eje Temático #2: Acercamiento A La Danza Como Mediadora De La Educación Física Y La Salud Psicológica	97
Análisis De La Sesión Cuerpos Sonoros 801	97
Análisis De La Sesión Moviéndome En El Espacio 801 Y 803.....	98
Análisis Emergente Del Eje Temático #2	99
Eje Temático #3: Fortaleciendo La Salud Física Por Medio Del Acercamiento Al Ejercicio Físico.....	100
Análisis De La Sesión De Figuras Humanas 801 Y 803.....	100
Análisis emergente del eje temático #3.....	101
Capítulo 5	102

Evaluación Del Proceso	102
Ajustes Y Modificaciones En La Matriz De Relaciones Y Árbol De Propósitos	116
Reflexión del rol docente	119
Categoría emergente	121
Conclusiones finales.....	122
Proyección y recomendaciones.....	123
Referencias.....	125
Anexos	133

Lista de figuras

Figura 1 El marco conceptual de los determinantes sociales de la salud.	60
Figura 2 Elementos que definen la actividad física.	62
Figura 3 Elementos y solución de las lógicas de Álvarez de zayas.	74
Figura 4 Diagrama de Relación.	77
Figura 5 Matriz de relaciones de los aspectos Humanístico y Disciplinar.	81
Figura 6 Árbol de propósitos: eje temático #1 Juego.	82
Figura 7 Árbol de propósitos: eje temático #2 Danza.	83
Figura 8 Árbol de propósitos: eje temático #3 Ejercicio Físico.	84
Figura 9 Sesiones de la dimensión social abordadas en el curso 801	103
Figura 10 Gráfica de criterios de la sesión Captura la bandera 801	104
Figura 11 Gráfica de criterios de la sesión Triqui & Rin Rin – Ron Ron 801	104
Figura 12 Sesiones de la dimensión social abordadas en el curso 803	105
Figura 13 Gráfica de criterios de la sesión Captura la bandera 803	106
Figura 14 Gráfica de criterios de la sesión Triqui & Rin Rin - Ron Ron 803	106
Figura 15 Gráfica de criterios de la sesión Yermis 803	106
Figura 16 Sesiones de la dimensión psicológica abordadas en el curso 801	108
Figura 17 Gráfica de criterios de la sesión Cuerpos sonoros 801	109
Figura 18 Gráfica de criterios de la sesión Moviéndome en el espacio 801	109
Figura 19 Sesiones de la dimensión psicológica abordadas en el curso 803	110
Figura 20 Gráfica de criterios de la sesión Moviéndome en el espacio 803	111
Figura 21 Sesiones de la dimensión física abordadas en el curso 801	112
Figura 22 Gráfica de criterios de la sesión Figuras humanas 801	113
Figura 23 Sesiones de la dimensión física abordadas en el curso 803	114

Figura 24	115
Figura 25 Matriz de relaciones de los aspectos Humanístico y Disciplinar final.....	117
Figura 26 Árbol de propósitos: eje temático #1 Juego. Final	118
Figura 27 Árbol de propósito: eje temático #2 Acercamiento a la danza como mediadora de la EF y salud psicológica. Final	118
Figura 28 Árbol de propósitos: eje temático #3 Fortaleciendo la salud física por medio del acercamiento al ejercicio físico. Final	119

Lista de tablas

Tabla 1 Marco legal para efectos del proyecto curricular particular. 48

Dedicatoria.

Este proyecto de grado es dedicado a mi mamá, a mi papá y mis tres hermanos que son el motor de mi mente y cuerpo, así como a Valeria Ortega Rojas y Sandra Rojas que siempre me apoyaron ante las adversidades. Finalmente, a todos los que se sientan parte de este gran logro, esto es por y para ustedes.

Dedicado a mi madre Martha Camargo que con su tenacidad muchas veces trasnocho conmigo viendo cómo se escribía este documento, a mi padre Carlos Lozano y a su recuerdo que forjo el hombre que soy hoy en día, y que muchas veces sirvió de motivación para no dar el brazo a torcer y terminar todo este proceso. A mi compañera de vida Cristina Christoffel que con su comprensión apoyo y ternura me levanto una y mil veces, sintiendo cada victoria mía como propia también de ella. Por último y no menos importante quiero agradecer a los demás autores de este proyecto por creer en nosotros, por tener la paciencia y aprender a trabajar en equipo demostrándonos que por más dificultades que tenga la vida el límite es el cielo, siempre y cuando queramos volar alto.

Esta dedicatoria va dirigida a mi madre por apoyarme y enseñarme todos los valores que me forman hoy como mujer y persona, a mi hermana por su lealtad, confianza y perseverancia, a mi padre por siempre escucharme, a mi pareja que en paz descansa, que creyó en mí y me enseñó que es el amor, a mis amigos por acompañarme y motivarme, y a mis compañeros por ayudarme y guiarme para lograr este sueño de ser docente, el cuál luchamos con mucha paciencia, esfuerzo y resiliencia.

Esta dedicatoria va dirigida a mis padres y hermanos, quienes han sido ese apoyo incondicional y me han motivado siempre a seguir mi sueño de ser docente. A mis familiares y amigos, los cuales se sienten orgullosos de lo que hago y me motivan a seguir

adelante. Por último, pero no menos importante, quiero dedicar este logro a todos los profesores que han sido parte de mi formación desde el colegio hasta la universidad,

gracias, colegas

Capítulo 1.

El primer capítulo de este proyecto curricular particular pretende mostrar a los lectores la contextualización general de la propuesta, allí se logran identificar aspectos importantes como la problemática, la oportunidad, la justificación, referentes conceptuales, antecedentes y un desarrollo del marco legal que respaldan y fortalecen los intereses principales que tienen en cuenta los autores del proyecto para realizar la propuesta.

Contextualización

La problemática y oportunidad que se encontró en varios colegios públicos, centrando la mirada en la Institución Educativa Distrital Rodrigo Arenas Betancourt en la localidad de Fontibón, fue el vacío que hay dentro del currículo hacía un tema de interés mundial como lo es la integralidad de la salud a través de la actividad física; específicamente en el área de Educación Física, es notoria la ausencia de este elemento que impacta la salud de los estudiantes. Diferentes acercamientos realizados por los autores de este proyecto, con docentes de educación física de instituciones educativas públicas como el Colegio Rodrigo Arenas Betancourt, Colegio General Gustavo Rojas Pinilla, entre otros, arrojaron una serie de diálogos y afirmaciones interesantes que pretenden argumentar y desarrollar la problemática expuesta a lo largo de este apartado. Cabe resaltar que el modo de recolectar la información que se presentará fue por medio de observaciones y entrevistas semiestructuradas. El docente A de la Institución Educativa Distrital Rodrigo Arenas Betancourt, el afirma que

“es complicado ejecutar clases que vayan enfocadas a la promoción de la salud por medio de hábitos saludables, porque la maya curricular se tiene que cumplir,

haciendo que por más que uno quiera, no se puedan organizar programas serios hacia este tema...” (Docente A. comunicación personal, abril de 2022).

Del mismo modo, se dialogó sobre elementos de las clases de Educación Física, aquí sorprende un poco e invita a analizar el proceder del docente B del Colegio General Gustavo Rojas Pinilla, “... tengo una nota final para los estudiantes, la saco de una prueba que consiste en correr 50 minutos, los minutos que duren corriendo es la nota que sacarán”(Docente B. comunicación personal, abril 2022); sin ánimo de cuestionar la prioridad que le da el profesor al rendimiento físico de los estudiantes, es de suponerse que los estudiantes que practican algún deporte o actividad física extraescolar son los que mayor rendimiento tendrán, ya que, al tener tan baja intensidad horaria de educación física, es muy poco probable que alcancen un nivel de rendimiento físico tan alto.

Una investigación con una temática hacia las experiencias negativas de la clase de educación física adelantada por Carrillo y Devis (2019), trae a colación las opiniones de estudiantes que sintieron inconformidades en situaciones de la clase, una de estas estaba asociada con el rendimiento igualitario, dejando a un lado la mayor o menor capacidad física de los estudiantes por diferentes factores, algunos estudiantes mostraban inconformidad al ver que el profesor pedía que siguieran el rendimiento de los estudiantes que sobresalían, sin tener en cuenta la individualidad de los estudiantes. El rendimiento es una finalidad o componente del deporte, pero, “que un alumno rinda muy bien en una prueba de velocidad o resistencia no implica necesariamente que sepa evaluar sus cualidades físicas, o diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física saludable” (Carrillo y Devis, 2019, p. 26).

Igualmente, las experiencias compartidas por los integrantes de este proyecto se llegan a sistematizar en algunas situaciones que dan soporte a la problemática, a continuación, se compartirán síntesis del dialogo y las experiencias:

- Las clases de educación física son excluyentes por diferentes factores: sexo, somatotipo, gustos, discapacidades, habilidades, entre otras.
- Los currículos van enfocados a desarrollar las actitudes y aptitudes para deportes como el fútbol, voleibol, baloncesto, etc.
- Algunos maestros de educación física pasan por alto que el desarrollar capacidades físicas, no necesariamente implica deportivizar las actividades y tener el deporte como fin.
- Las consecuencias de tener el deporte como un fin de las clases de educación física son: más exclusión, más elitismos y menor participación.

Dicho esto, se encuentra el eje central de la problemática, la cual se presenta en las clases de Educación Física donde muchas de las actividades traen afecciones hacia la salud de los estudiantes, ya que se centran en el deporte o el rendimiento como un fin, esto conlleva a analizar las ventajas y desventajas que dichas actividades reflejarían en los estudiantes; en cuanto a las ventajas, se producen una serie de resultados como el liderazgo, estrategia, satisfacción al obtener resultados, desarrollo de la huella motriz, desarrollo de interacciones sociales, auto superación, entre otras; ahora bien, estas ventajas encaminan a hacer un análisis crítico frente a los beneficios antes enunciados (Devis, 1995), la salud se podría tomar como punto de partida para darle orden a los ejes de análisis como lo físico, lo psicológico y lo social.

Desde lo físico se puede contrastar la adquisición de habilidades y capacidades motrices con la alta probabilidad de contraer algún tipo de lesión, ya que, el deporte escolar trae consigo falencias o debilidades como la violencia (Macazaga López, 2006), en busca de objetivos principales del deporte, ganar o alcanzar un alto reconocimiento; estas lesiones se pueden presentar en diferentes situaciones, como el contacto físico con compañeros o con material de trabajo, caídas por saltos exagerados, empujones, tropiezos, así como, hiperextensiones, la no participación de actividades por carencia de capacidades o habilidades físicas, etc.

Así mismo, en cuanto a los factores psicológicos que inciden en los estudiantes participantes de actividades netamente deportivizadas, se evidencia la frustración, desmotivación, ansiedad, depresión, estrés como resultado de no alcanzar objetivos, inhibición, represión, el rechazo de micro grupos de clase y diversos factores negativos que pueden afectar la seguridad, auto aceptación y autoestima de los estudiantes (Román y Jiménez, 2012); por último, pero no menos importante, lo social juega un papel fundamental, ya que, al ser actividades que buscan el reconocimiento al ganador, se genera una constante competencia insana, exclusión por sexo o destrezas motoras, limitación en cuanto a relaciones sociales, elitismos alimentados no solamente por estudiantes sino también por el cuerpo docente; en deportes de conjunto se pueden presentar actitudes que vayan en contra de los valores institucionales, morales y sociales, ya que se pasa por encima de la integridad de los adversarios e incluso de sus propios compañeros de equipo (Devis, 1995). Ahora bien, no es claro que, enseñando actividades físicas alternativas o fuera de lo habitual, dirigidas hacia la integralidad de la salud, los estudiantes lo acojan en su vida cotidiana, es por ello que las actividades deben tener elementos o momentos que les permita reflexionar individual

y colectivamente, e integrar paulatinamente los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana.

Este proyecto tiene como principal población a intervenir los adolescentes, no obstante, puede ser implementado en diferentes poblaciones y modalidades educativas. Si bien es cierto, la intervención en instituciones con currículos específicos establecidos es un reto para este proyecto, se pretende abordar de la manera más responsable y prudente posible, dicho esto, se asume desde este proyecto una pregunta problema de corte investigativo la cual permitirá tener un enfoque claro del proyecto, esta pregunta es: ¿De qué manera se articula la actividad física en las clases de Educación Física para octavo grado, jornada tarde, en la Institución Educativa Distrital Rodrigo Arenas Betancourt, como estructura integral que aporta a la salud de los estudiantes?

Justificación

A nivel mundial, la pandemia COVID 19 ha hecho visible múltiples problemáticas sociales, educativas y gubernamentales con las cuales convive la humanidad desde hace décadas, pero no se les había prestado tanta importancia y prioridad como hasta hoy, algunas de esas problemáticas son el sedentarismo, la desinformación, la falta de autocuidado, etc.; una de las poblaciones más afectadas son los adolescentes, ya que, aunque tienen las herramientas suficientes para saber el cómo realizar actividad física adecuadamente, cómo combatir malos hábitos de vida y cómo reflexionar sobre el cuidado de sí mismo, optan por un camino, si se quiere decir, tecnológico, que los lleva a potenciar las problemáticas antes mencionadas.

Esto conlleva al desinterés sobre estas temáticas en adolescentes y jóvenes permitiendo que estas problemáticas se instalen más en la sociedad colombiana. En esta línea, se hacen notables las problemáticas curriculares en el área de educación física dentro de las instituciones públicas de educación primaria y bachillerato, pues en Colombia esta asignatura ha sido encaminada al deporte, acercándose al ámbito competitivo, casi que ignorando el movimiento y todas las dimensiones corporales que se pueden dar en el mismo, esto sin mencionar que el currículo impartido en estas instituciones lejos de ser integro en cuanto a la salud, desde la educación física, tiene gran parte de sus componentes desactualizados.

La importancia de este proyecto radica particularmente en que, a partir de actividades lúdicas, recreativas, culturales, teóricas, entre otras, las cuales se entienden como el conjunto de actividades físicas a desarrollar en las clases de educación física, se genera conciencia de sí mismo, del otro y del entorno, permitiendo entonces potenciar la salud de los estudiantes a partir de las dimensiones social, psicológica y física; en busca de la integralidad del sujeto. De este modo, se plantea desarrollar una educación física que aporte a las necesidades actuales de la población adolescente con relación a la integralidad de la salud a través de la actividad física en un contexto escolar.

Este proyecto se propone desde una perspectiva educativa enfocada hacia los adolescentes de la Institución Educativa Distrital Rodrigo Arena Betancourt. La novedad de esta propuesta radica en implementar un currículo holístico que permita trabajar en armonía con el currículo que establece la institución, además, se pretenden desarrollar actividades principalmente enfocadas a la actividad física, mejorando la salud como consecuencia de la misma. Así, se implementan distintas alternativas pedagógicas y didácticas de tal modo que los estudiantes generen esa conciencia por sí mismos y con el paso del tiempo se implementen

estos temas tan importantes al currículo principal de las instituciones educativas públicas y por qué no, de las privadas.

Si bien es cierto que los programas de promoción de la actividad física han ido en aumento, muchos de estos se presentan en ámbitos de educación no formal, haciéndose de difícil acceso para muchos sectores de la población y posiblemente no se cumple con los propósitos de dichos programas, un ejemplo de ello podría ser el programa actual que está desarrollando el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) llamado “Muévete Bogotá”, específicamente en el entorno escolar “Muévete Escolar” donde el objetivo es promover entre los estudiantes, docentes y administrativos de los colegios públicos y privados de Bogotá la práctica regular de actividad física, esta iniciativa cuenta con dos factores que podrían catalogarse como inconvenientes: uno de ellos es el hecho de que la institución educativa es quien debe realizar la inscripción al programa que ofrece el IDRD, de tal modo que si no lo hace la institución, los estudiantes simplemente no pueden acceder al programa, y el segundo factor es que esta implementación se desarrolla de manera virtual, se realiza en la última semana de septiembre denominada la semana Muévete Escolar. Aun cuando se pretende establecer programas de actividad física para la salud, estos generan inconvenientes y trabas en los procesos de participación para los adolescentes.

De este modo, es posible afirmar que es viable y oportuno implementar una propuesta pedagógica enfocada hacia la integralidad de la salud a partir de la actividad física en la educación formal, específicamente en las clases de educación física. La American Heart Association (Pate & O'Neill, 2008) ha completado la información que brinda la OMS diciendo que la mitad del tiempo recomendado para la práctica de actividad física, es decir, 30 minutos, debería realizarse dentro del currículo escolar y para ello, se toma en cuenta la

necesidad que tienen los estudiantes y los docentes de salirse de la zona de confort y tratar de establecer una relación recíproca donde las clases de Educación Física apunten a la integralidad de la salud a partir de la actividad física para la salud con un componente holístico (Devís y Peiró, 1993), esto permitirá conocer las necesidades y aspiraciones de los estudiantes hacia la clase de Educación Física, sin dejar a un lado los componentes teóricos que servirán de soporte a los autores de este proyecto para el desarrollo de las sesiones y la adquisición o mantenimiento de una buena salud integral de los estudiantes, así que, este proyecto puede presentarse como una alternativa curricular donde los docentes de Educación Física tengan diversas herramientas y estrategias didácticas para enseñar y promover la integralidad de la salud en una población que presenta alta demanda, sabiendo que están en un proceso de desarrollo y aprehensión de conocimiento.

Por otro lado, resulta importante destacar los beneficios que conlleva la práctica de actividad física de forma consciente y responsable “mejoras significativas en la condición física de los escolares, mejora de los índices de masa corporal y promoción de un estilo de vida físicamente activo” (Pumar, Navarro & Basanta, 2015, p. 10); del mismo modo, el IDRD, a través del programa “Muévete Bogotá” plantea unos beneficios que conlleva la práctica de actividad física en los escolares, algunos de ellos son: Creación de la cultura de actividad física para la comunidad escolar, estudiantes felices, mejor funcionamiento del cerebro, optimización de resultados académicos, disminución del sedentarismo y mejora en las relaciones interpersonales. Con esta afirmación es posible concebir el hecho de que la Educación Física permite la posibilidad de implementar propuestas que aporten a la salud desde sus dimensiones social, psicológica y física de los estudiantes y con ello se generen prácticas saludables que aporten a su desarrollo. Estos beneficios además de verse reflejados

casi que, de forma inmediata, repercuten en las familias de estos adolescentes quienes empiezan a evidenciar dichos cambios favorables y por lo tanto pueden iniciar de forma paralela y conjunta un desarrollo de actividad física en sus hogares, ya que la OMS recomienda practicar un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada a la semana en adultos y aconseja que los niños de 5 a 17 años realicen al menos una hora de actividad física moderada o intensa. Por último, los docentes también se verán beneficiados con los cambios ya que

Las personas que realizan actividad física regularmente tienden a mostrar un mejor estado de salud relacionada con la condición física, manifiestan un mejor estado de ánimo, resisten mejor el estrés y se perciben con un mejor estado de salud y calidad de vida (Andersen, 2017, citado por Rosa, García & Carrillo, 2018, p. 179)

Como se mencionó anteriormente, el aporte se da en las dimensiones social, psicológica y física, por lo tanto, el desempeño en las distintas áreas de conocimiento que se abordan en la malla curricular será óptimo y favorable, además de permitir a los docentes de educación física, específicamente, realizar sesiones de clase variadas y divertidas para sus estudiantes.

Ahora bien, la relación directa entre las clases de educación física y la actividad física se puede inferir en los lineamientos curriculares de la educación física expuestos por el Ministerio de Educación Nacional (s.f), allí, se presentan una serie de propósitos de la educación física, en los cuales, uno de ellos es aportar a los actores del proceso educativo de acuerdo a los intereses y necesidades de los sujetos como la salud, los derechos, etc., por medio del conocimiento, el desarrollo de diferentes dimensiones y la enseñanza de diferentes

prácticas culturales de la actividad física. Dicho esto, es de presumir que la actividad física está intrínseca en la educación física, ya que posee una serie de beneficios que permiten ayudar a dar soluciones “como la satisfacción de necesidades de actividad física para el mantenimiento de la salud, la ampliación de las relaciones sociales, el aprovechamiento del tiempo libre...” (MEN, s.f, p. 20), demandas sociales, individuales y culturales que aportan al desarrollo y potencial humano de los estudiantes.

De igual manera, el MEN (s.f.) presenta las ventajas de desarrollar en la clase de educación física temáticas relacionadas hacia la promoción de la salud a través de la actividad física:

Al plantear la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación.

El proyecto pedagógico de actividad física para la salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

Este proyecto es un espacio para realizar acciones de carácter interdisciplinario, en donde las áreas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales se integran en torno a los complejos problemas de la salud individual y pública, de interés de la institución y de la comunidad. (p. 45).

Referentes Conceptuales

En los referentes conceptuales se destacan organizaciones internacionales y teóricos que permiten acercarse a los conceptos que soportan desde un punto de vista conceptual este documento, como lo son: salud, autocuidado, hábitos saludables, actividad física, entre otros.

Salud

Por un lado, la salud es lo que permite a los seres humanos tener una buena calidad de vida, pero ¿Cómo se define la salud? La Organización Mundial de la Salud (2014), la define como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2014, p,1). De igual forma, Bouchard et.al (1990) plantean que la salud se entiende como un proceso de continuo cambio entre el bienestar y la enfermedad donde su cúspide sería la capacidad de disfrutar, resistir desavenencias y no solo la ausencia de enfermedades (como se citó en OPS y OMS, 1995).

Los componentes antes nombrados hacen referencia a lo físico: buen estado de órganos, funcionamiento de estos en los seres humanos y los cuales ante alguna afección, trauma o alteración genera problemas en el organismo de una persona. A lo mental: a nivel psicológico en cuanto aceptación, autoestima, cuidado de sí mismo, ausencia o tratamiento de trastornos mentales, etc. Y a lo social en cuanto a las relaciones sociales en diferentes contextos como la familia, amigos, grupos académicos, entre otros, sin dejar a un lado su relación con la naturaleza (Trujillo, 2009).

Desde otro punto de vista, el concepto de salud no debe ir limitado a simplemente espacios concretos cómo la enfermedad; puesto que va más allá del fenómeno fisiológico, ya que la enfermedad impacta no solo a nivel físico sino también social, está causa trastornos

dentro de las relaciones de los individuos en ámbitos como el escolar, laboral e incluso familiar. (Cervantes,2022) manifiesta que la salud debe tener en cuenta los diferentes aspectos sociales, económicos e históricos, debe analizar la complejidad de la persona humana ya que se asimila la salud desde un espacio interdisciplinario que corresponde a áreas como la psicología, antropología y sociología (Cervantes,2022)

Teniendo en cuenta lo anterior, se relaciona el concepto con este proyecto de manera directa, ya que por lo general no se da la importancia necesaria a las necesidades frente a la salud de los estudiantes, no se trata de solo realizar actividad física, puesto que se busca que a través de la misma se promocióne la salud dentro de las dimensiones que la ocupan; como la física, social y psicológica. Con el fin de que los mismos estudiantes tomen conciencia de sí mismo y del otro, analizando todos los factores que implican el bienestar y la salud; como las relaciones interpersonales, la comunicación, autocuidado y el funcionamiento y desarrollo del cuerpo.

Integralidad De La Salud

Antes de abordar cualquier termino de integralidad en el ser humano, se debe reflexionar frente a la fragmentación ten pronunciada que se está viviendo en la sociedad contemporánea, no se pueden crear utopías o fantasías en las cuales el ser humano alcance una totalidad de su integralidad. Ahora bien, aclarando esto, la integralidad que se propone en este proyecto, es vista desde un tema de vital importancia como la salud en el contexto escolar, específicamente en la clase de Educación Física con una población determinada, obviamente no se desconoce que una integralidad de la salud esta permeada por fenómenos políticos, económicos, sociales, culturales, etc., pero al tratar de abarcar dichos fenómenos

en este proyecto curricular no se tendría la rigurosidad requerida para unos temas tan complejos.

La integralidad de la salud es un concepto que abarca la calidad, armonía y “normalidad” en lo social, lo biológico, lo psicológico, lo espiritual y dentro de cada uno de ellos. Esto es aplicable a los individuos, las familias y las sociedades... A pesar de las afirmaciones constantes de que el ser humano constituye una unidad Biopsicosocial, en la práctica de salud y de formación de recursos humanos se han polarizado a lo físico y lo biológico (Organización Panamericana de la Salud, 1995)

La integralidad de la salud en la educación es una concepción que se hace imprescindible, ya que, la promoción de la salud se queda corta en la labor pedagógica que desempeña este proyecto, por ello, se concibe como un proceso constante que se genera a partir de la conexión entre la Educación Física y la actividad física dirigida al bienestar teniendo en cuenta sus diversos componentes, a su vez, la labor docente desde un punto de vista de desarrollo integral, juega un papel importante en este acto educativo, porque el docente tiene tareas como orientador y guía del proceso de educación (Ortiz, 2013), también puede generar espacios y actividades temáticas que vinculen los currículos educativos, las necesidades sociales e individuales de los estudiantes y la capacidad integral y reflexiva de los mismos, todo esto apuntando a los beneficios físicos, psicológicos y sociales “dimensiones de la salud” que generará la práctica de la actividad física en las clases de Educación Física.

Ahora bien, desde la apropiación de los conceptos antes mencionados los autores de este proyecto identifican la salud como un estado de confort y posible mejora en relación con

las dimensiones física, social y psicológica; donde el sujeto interpreta la sinergia entre estas como un dinamismo entre el bienestar y el malestar.

Actividad Física

Ahora bien, en este Proyecto Curricular Particular se tendrá como enfoque la integralidad de la salud y la actividad física, acompañada por la buena alimentación y el descanso como temas secundarios. Devís define la actividad física como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (2000, p. 16)

Por otro lado, Caspersen define la actividad física como “Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo” (Ministerio de protección social y COLDEPORTES, 2011, p.36).

En esa misma línea “La actividad física puede ser vista como una operación motriz humana que consiente a las personas a relacionarse con sus semejantes y a su vez instaurar roles sociales, más aún cuando se comenta de entornos interculturales”. (Torregroza, Ramírez & Mutis, 2022, P. 60)

De este concepto se interpreta a la actividad física como un movimiento que genera una práctica social a partir de una operación motriz humana, donde la interculturalidad predispone a las personas a relacionarse con sus demás congéneres. sin importar raza, género o identidad cultural, permeando así a los individuos ofreciéndoles diferentes formas de expresarse en su contexto y de la imagen corporal que dan en el mismo. Comprendiendo esto,

se deduce que todas las personas realizan actividad física en menor o mayor medida, aun así, los niveles de actividad física deben ser monitoreados para considerarse que se genera un beneficio para la salud de un individuo, es precisamente por esto que se divide en tres niveles los cuales normalmente se paran en la referencia del reposo y se evalúan según la percepción del esfuerzo; leve cuando la percepción del esfuerzo es menor a tres veces referenciando el estado en reposo, moderada entre tres a seis veces y vigorosa más de seis veces.

Al mismo tiempo, la actividad física se clasifica, según el Dr. Rosselli (2018) en estructurada y no estructurada. La primera tiene objetivos claros y se deben cumplir dichos objetivos ya sean deportivos o de condición física. La segunda se produce en momentos espontáneos, en el tiempo libre, en actividades recreativas o en situaciones similares (Rosselli, 2018, p.5). De la misma forma, Coldeportes y el ministerio de protección social (2011) divide la actividad física en cuatro dominios:

Actividad Recreativa O En Tiempo Libre

Son actividades que la persona realiza por gusto, como la práctica de deporte, ejercicio, caminar, bailar, participar en actividades recreativas, entre otras, dichas prácticas se ven asociadas con factores del entorno creando una afectación positiva o negativa.

Actividad como medio de transporte

Son actividades que se realizan como una forma de desplazamiento, ya sea en bicicleta, caminando, tratando, en patines, bajarse del bus o estacionarse en un lugar alejado para caminar un poco más, utilizar las escaleras y no el ascensor, etc., estas actividades se ven asociadas con factores socioeconómicos, sociodemográficos, sexo, ocupación, entre otros.

Actividad ocupacional

Actividades realizadas a lo largo de la jornada laboral, aquí se alojan profesiones como la construcción, los mensajeros, entrenadores, recreacionistas y diferentes trabajos que demanden de actividades moderadas o vigorosas.

Actividad del hogar

Se denominan a las actividades que se realizan en el hogar como la jardinería, reparaciones, cambiar de sitio las cosas, entre otras tareas cotidianas.

En consecuencia, la práctica regular de AF moderada y vigorosa, trae consigo una serie de beneficios que favorece el desarrollo de las personas, entre los beneficios están:

- Mejora las capacidades y habilidades físicas.
- Favorece el crecimiento y desarrollo.
- Mejora la condición fisiológica del organismo.
- Mejora la postura.
- Disminuye el estrés, depresión y ansiedad.
- Ayuda a superar el estrés y la mejora de la autoestima.
- Mejora la calidad de sueño.
- Crea hábitos y mejora el comportamiento.
- Ayuda en el desempeño escolar. (Rosselli, 2018).

Ahora bien, en la misma línea con los beneficios y conceptos anterior mente mencionados vemos que la actividad física contribuye a nuestro proyecto desde sus generalidades ya que esta es realizada por todas las personas en mayor o menor medida, es por esto que abordamos a la actividad física como una herramienta que busca la promocionar

la salud y el autocuidado de una forma estructurada, siendo una guía para el docente sobre cómo se debería encaminar el accionar pedagógico frente a la clase.

La Actividad Física dirigida al bienestar, se concibe como cualquier actividad lúdica, recreativa, casera, cotidiana, enfocada al ejercicio, generadora de experiencias, integradora con el contexto cultural y social, que genere beneficios en los practicantes y que reduzca los riesgos de contraer algún desbalance que afecte negativamente las dimensiones física, psicológica y social.

Autocuidado

De acuerdo con lo anterior, es innegable que los hábitos saludables, en especial AF, aportan al bienestar general de las personas, no obstante, al incurrir en la consciencia y el *Autocuidado*, es necesario identificar qué es el cuidado para comprender su importancia; este representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle (Jaramillo, 1999, p. 110) de este modo, el autocuidado se entiende como un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, esto contribuye a un desarrollo armónico y equilibrado que posteriormente se refleja en la sociedad. Este concepto de autocuidado que plantea Jaramillo ha condicionado las prácticas, comportamientos, saberes y creencias con relación al cuerpo, la enfermedad y la salud. Dicho esto, de nada sirve saber los hábitos saludables y sus consecuencias y no implementarlos en su estilo de vida; Ofelia Tobón afirma que:

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por

libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece (Tobón, 2003, p.3).

De la misma manera, la secretaria de educación de Bogotá (2014) asevera que el autocuidado “Corresponde el hecho de procurar el bienestar propio en todas las dimensiones”, aun así, hace hincapié en el cuidado general del entorno, lo que comprende las instituciones propias y extrañas, el cuidado del otro, el cuidado del ecosistema, etc., todo esto con el fin de llevar una mejor convivencia, un mayor sentido de pertenencia, mayor capacidad de integración, reflexión y participación.

Teniendo en cuenta lo anterior un grupo de psicólogos afirman que “el autocuidado es la acción de brindarse atenciones dirigidas a cuidar de la salud” (helpsi2020) Las cuales se relacionan con las necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales. Contemplando así el reconocimiento del otro y de sí mismo, este propone varios beneficios como la mejora de la productividad y el autoestima. Existen tipos de autocuidado cómo lo son; el autocuidado emocional, físico, intelectual, espiritual y social. Concretando que el autocuidado es un hábito que se transforma con el pasar del tiempo y el accionar del ser humano.

Es por esto, que el autocuidado y los hábitos de vida saludable van de la mano; ya que se genera una reflexión frente a las acciones y decisiones para generar un cambio o una transformación que beneficie al individuo, esto con el fin de la promoción de la salud. el proyecto al seleccionar la actividad física como elemento principal busca que, tanto en las clases de educación física como en lugares ajenos, exista una conciencia corporal por parte

de los jóvenes debido a que todas las decisiones que tomen conllevan a unas consecuencias que pueden o no afectar, el bienestar físico, social y psicológico.

Educación Física

En consecuencia, la Educación Física es una disciplina la cual puede considerarse que está ligada a la salud, la educación física escolar tiene que tomar una postura socializadora, que fomente y acoja las dimensiones del ser humano como la física, psíquica, social y cultural, desarrollando y estimulando una coherencia libertaria entre la elección-acción, experiencias significativas, respeto, justicia, valores sociales, autoconocimiento, actitudes críticas, responsabilidad, autonomía, entre otras facultades (Ortega, 2013).

No obstante, los cambios sociales dificultan esta tarea de la Educación Física, ya que, se presenta una ausencia de los actores sociales como los padres o figuras ejemplares y a esto se añade la digitalización e individualización del ocio, esto puede desembocar en problemáticas personales y sociales, un ejemplo claro es la información y mensajes de poco valor educativo, la ausencia del potencial educativo propio de los juegos motores sociales, donde se aprende un sinnúmero de cualidades y valores propios de la Educación y la Educación Física.(González y cols, 2003 citado por Ortega, 2013, p.71)

En esta misma línea se ve a la educación física como un área flexible que permite el poder ser y poder hacer de los individuos tal como lo afirma Jiménez & Fuentes (2022):

Educación Física, otra pensada desde las infancias, significa orientar las propuestas pedagógicas hacia el desarrollo de la capacidad de ser, convivir, poder y saber hacer de niños y niñas, más que a la enseñanza de determinados ejercicios y realización de estereotipias motrices,

disminuyendo con ello las posibilidades de un acervo motriz natural de base con características de polivalencia. (p.61)

También se ve a la educación física como una propuesta de desarrollo enfocada a la capacidad que tienen los individuos de poder ser, donde se desafía la acción pedagógica de los docentes permitiéndole a los sujetos tener libertad sobre su identidad y la convivencia con los demás, es por esto que la educación física, toma al deporte como un contenido más de la misma ya que la práctica deportiva que se realiza en las clases de educación física ayuda a la formación motriz de los estudiantes permitiendo que por medio del juego se pueda adquirir técnicas y habilidades tanto físicas, psíquicas y sociales (Salguero 2010).

Otras perspectivas de la educación física pueden ser tomadas desde un componente netamente físico, que encamina a una construcción del cuerpo netamente mecanizada como lo afirma Rodríguez (2016):

La Educación Física forma parte del proceso pedagógico y tiene como fin específico el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de convicciones, de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad señala. (p.19)

Es aquí donde se sustentan los conceptos anterior mente mencionados, ubicando que la educación física nos aporta con una postura que es promotora de la salud y el autocuidado, que permite corregir de una forma no explícita la realidad deportivizada con la que conviven los estudiantes del colegio distrital Rodrigo Arenas Betancourt donde sobre sale el competir,

la recapitulación de destrezas motrices que impiden un desarrollo íntegro de los estudiantes además algunas prácticas nocivas para el bienestar físico social y psicológico de los estudiantes.

Para este proyecto, la Educación física es una disciplina que tiene como objeto de estudio el cuerpo y el movimiento, utiliza diferentes perspectivas, corrientes o tendencias que la configuran y dan un campo de acción amplio para su práctica, dicho campo de acción debe estar permeado por un componente pedagógico y otro humanístico que permitan generar una condición de salud óptima en tres grandes categorías cambiantes, lo físico, lo psicológico y lo social, con el fin de generar un desarrollo integral del ser humano.

Antecedentes

La necesidad de buscar referentes que hayan tratado el tema de este proyecto curricular es inevitable, cuando se tienen trabajos de grado, proyectos curriculares, artículos y documentos que se refieran a los hábitos de vida saludable, es más llevadero la creación de un proyecto como este, primero se abordarán documentos de índole internacional, luego se hará un paneo a nivel nacional y finalmente se indagará en documentos locales priorizando la Universidad Pedagógica Nacional como promotora y gestora de este proyecto curricular particular, se indagará en documentos en relación con organizaciones, centros académicos, producciones individuales, entre otros.

Antecedentes Internacionales

Los hábitos de vida saludable son prioridad mundial para tener una buena calidad de vida, no obstante, las acciones de la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de Salud, las organizaciones gubernamentales del país, entre muchas otras

entidades, no parecen ser suficientes para que los hábitos de vida saludables sean instaurados en la sociedad, la UNESCO y la OMS (2021) , insisten en que la promoción de la salud se debe realizar en la escolaridad para crear ciertos hábitos que permitan reducir la afección de enfermedades y producir beneficios a nivel físico, psicológico y social, agregando el desarrollo cognitivo de los estudiante. Los países que van a servir como prueba para la verificación de la eficacia de la incorporación de este programa al currículo escolar son Egipto, Etiopía, Kenia, Botswana y Paraguay, cabe resaltar que este proceso pertenece al “13° programa general de trabajo de la OMS y a la aplicación de la agenda mundial de educación 2030” (OMS, 2021)

Ahora bien, se encontró un artículo que será de gran utilidad para llevar a cabo este proyecto. Este es el caso del artículo “Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la rioja (Boraita, Gallardo, Torres, & Arriscado, 2021). Allí se plantea analizar las intervenciones dirigidas a la promoción de actividad física por medio de los factores predictores como las variables sociodemográficas e indicadores físicos y psicológicos, para esto utilizaron diferentes cuestionarios, test, métodos y escalas tales como; el cuestionario alpha para valorar el nivel de actividad física, el kidscreen-27 para identificar la calidad de vida, la escala de Rosenberg para medir el nivel de autoestima, el método descrito por Stunkard y Stellard para relacionar la satisfacción de imagen corporal, la clasificación Family Affluence Scall (fas II) para el nivel socioeconómico, el test de course de navette para identificar el VO_2 máximo y por medio de las calificaciones se valoraba el rendimiento académico. Este estudio se realizó con 25 centros educativos que en total sumaban 761 personas.

Este artículo deja una serie de factores predictores que muestran las causas del nivel de actividad física, los cuales se pueden tener en cuenta para fomentar los hábitos de vida saludable y ejecutarlos en las poblaciones más vulnerables ante el sedentarismo. En primer lugar, el sexo es un factor predominante ante el nivel de actividad física en los centros educativos ya que las mujeres mostraron un nivel más bajo por diferentes razones, una de ellas es el modelo deportivo masculinizado que existe dentro de estos centros, los cuales no cubren ni satisfacen las necesidades físicas y psicológicas de todas las mujeres ante el fenómeno de la actividad física. Es allí donde gracias al estudio realizado, se implementaron nuevas estrategias de actividades innovadoras que fomenten y promuevan los buenos hábitos de vida como la actividad física y la buena alimentación, cabe resaltar que dentro de las sesiones de educación física se identificó un ambiente agradable, poco competitivo para generar la inclusión y el interés por parte de todos los estudiantes (Boraita, Gallardo, Torres, & Arriscado, 2021) .

El proceder del artículo contribuye al proyecto de una manera didáctica para las clases de educación física, ya que brinda la información necesaria para realizar un proceso adecuado por medio de los test, cuestionarios y métodos de práctica. Los cuales cumplen con las características para identificar cuáles son las falencias, capacidades y/o habilidades que permiten permean las ventajas y desventajas de las diferentes actividades a desarrollar dentro de las dimensiones física, social y psicológica.

Antecedentes Nacionales

Se presentan dos antecedentes que aportan a la comprensión y ejecución del proyecto, en primer lugar se muestra una propuesta la cual distingue que en la sociedad los hábitos de vida saludable no han sido adoptados de la mejor manera dentro de la cotidianidad de los

seres humanos, tampoco se evidencia una preocupación por resolver esta problemática, es por eso que la “propuesta didáctica para incentivar los hábitos de vida saludable en los niños de transición del colegio Nydia Quintero de Turbay sede B jornada mañana a partir del trabajo colaborativo con profesores” (Barrera, Vaca Rueda, & Galvis Álvarez, 2015).

Se atreve a incentivar los hábitos de vida saludable en niños y niñas de transición, es importante resaltar que los niños deberían ser los primeros adaptados e informados de esto, para que en su vida de adolescente o de adulto pueda tener buena salud y una vida plena.

Teniendo en cuenta lo anterior, lo que aporta la propuesta es que implementa diferentes guías y talleres no solo para los estudiantes sino también para los docentes. Talleres que ayudan al trabajo cooperativo entre los diferentes maestros y maestras, ya que se identifica que en transición no hay un profesor de educación física específico, porque esa clase la dictan las maestras de los grados de transición, quienes también señalan que deben averiguar por internet lo que pueden hacer antes de iniciar la clase ya que no tienen el conocimiento ni la experticia total de qué es o qué se debe realizar a los niños, teniendo en cuenta sus edades, necesidades y su desarrollo motriz.

Es allí donde la propuesta se divide en dos partes contundentes para la organización y ejecución de la propuesta, en primer lugar, realizan una exploración con los estudiantes por medio de diarios de campo que permiten identificar qué metodologías realizar. En segundo lugar, se prioriza el trabajo colaborativo por medio de talleres, los cuales muestran los hábitos de vida saludable como; comer bien, realizar actividad física, higiene corporal, tiempo de ocio, descanso y el no consumir sustancias dañinas para el desarrollo físico y mental de los niños etc. Estos se realizaron exclusivamente para los profesores ya que ellos son los que a futuro enseñan y transmiten los diferentes conocimientos y saberes. Esta propuesta busca que

por medio de las inteligencias múltiples los estudiantes se desarrollen cognitivamente y corporalmente para que a futuro los conocimientos aprendidos se conviertan en hábitos. La propuesta tiene un enfoque crítico social ya que menciona la importancia y la necesidad de la correcta formación de los docentes y sobre todo que los hábitos de vida saludable se implementen en edades tempranas para que a futuro disminuyan las enfermedades físicas, psicológicas y mentales (Barrera, Rueda y Alvarez, 2015).

Cónsonos con lo arriba expuesto, es de suma importancia que los docentes estén preparados para el proceso enseñanza aprendizaje, teniendo en cuenta el decreto 1290 del ministerio de educación nacional. Este trae a lugar las necesidades de los estudiantes según su edad y como estos deben ser evaluados, por consiguiente no cualquier profesor puede dictar una clase de educación física, ya que esta disciplina requiere de unos conocimientos y tratamientos específicos, priorizando la salud y la buena educación de los estudiantes, por lo tanto, esta propuesta ayuda al proyecto a encaminar y concebir cuál es la función y el papel docente dentro del área de educación física para el beneficio y el cuidado de los estudiantes.

En segundo lugar, se encontró una investigación que resalta la importancia de valorar los distintos programas y actividades en los diferentes contextos de Colombia llamada "Evaluación de la estructura del componente regular de los programas departamentales de hábitos y estilos de vida saludable, Colombia (Moya & Alvarado, 2017). El cual manifiesta la importancia de evaluar los diferentes programas según su contexto y cultura. Para evaluar los programas se identificaron unos criterios, en este caso son la relevancia y coherencia que tienen los programas y sus procesos de práctica, como la construcción de los mismos, para ello los ministerios de salud y protección social de educación nacional y de cultura y Coldeportes, se encargan de buscar los mecanismos de inclusión de la promoción de

actividad física siendo así que los programas funcionen o sean de fácil acceso a las personas vulnerables o de bajos recursos, es por esto que los programas son gratuitos, se generan en escenarios públicos y cuentan con los profesionales adecuados según la actividad a ejercer.

Se identifica que esta investigación contó con análisis documental de cada departamento, mostrando así cuales son las necesidades, problemas y objetivos que tiene cada uno de los sectores para realizar los programas y así poder definir la calidad y la adecuación de los distintos programas dentro de los criterios mencionados anteriormente. También se contó con la valoración de los modelos y su lógica ante el contexto, es decir, estudiar y demostrar de forma gráfica y sistemática la relación entre las actividades y los efectos esperados. Por último, se utilizaron entrevistas semi estructuradas para verificar si existe coherencia y relevancia entre los programas establecidos con los resultados de las actividades ejecutadas en los diferentes departamentos, estas entrevistas contaban con una serie de componentes de planteamiento, descripción y operación.

Teniendo en cuenta este sistema de evaluación para los diferentes programas se encuentra una discusión importante para su desarrollo, como lo es la importancia de utilizar los métodos acordes a la población y el contexto en general. también la importancia del trabajo intersectorial y el impacto que este causa ya que cada uno de los departamentos tienen una guía de actividad física y hábitos de vida saludable considerando la transformación y mejoramiento de los mismos programas, la evaluación de los mismos es una herramienta eficaz y útil para reconocer el impacto y la evolución que pueden tener realizando los cambios adecuados según el contexto, la planificación debe ser interna y externa ya que los actores sociales son los que finalmente evalúan y valoran los distintos procesos para un diagnóstico

racional en general de los departamentos y el impacto de la promoción de hábitos de vida saludable y actividad física. (Moya & Alvarado, 2017)

Claramente se vuelve necesario, analizar todos los factores que influyen en el desarrollo y formación del estudiante, cómo lo son; la cultura, el contexto, la crianza, las capacidades físicas, los antecedentes genéticos, las relaciones con el entorno, etc. Esto con el fin de crear planeaciones y actividades acordes a las necesidades de los individuos, pero sobre todo indagar el progreso durante las clases e identificar cuál es el impacto que genera tanto en los estudiantes como en su entorno y de la misma manera fomentar reflexión y conciencia ante sus actos.

Teniendo en cuenta los antecedentes anteriores se trae a colación un último antecedente nacional que permite entender de qué manera los maestros utilizan el currículo y como este se debe transformar para un mejor desarrollo de los niños dentro de las clases de educación física, llamado Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deportes, Áreas Obligatorias y fundamentales. Este libro es una reflexión participativa y crítica, que tiene como objetivo hacer un acompañamiento a los docentes para el área de desarrollo curricular, el cual se centra en los procesos humanos y sociales, brindando así el privilegio de la dignidad humana, la calidad de vida, la cultura, el conocimiento y la participación democrática por partes de los docentes. Reconoce la educación física como una práctica social enfocada a los diferentes procesos de formación de varias dimensiones tales como la comunicativa, cognitiva, ética, estética corporal, lúdica ya que surge la necesidad de hacer cambios en las áreas curriculares.

En este caso son nueve lineamientos que ayudan a comprender cuales son los fundamentos de la clase de educación física y que se necesita para hacer un cambio y una

transformación para los procesos de enseñanza de todos y todas. De primeras esta la construcción de los lineamientos donde surgen los diálogos, en segundo lugar, están los referentes conceptuales, el tercero es los referentes socioculturales, el desarrollo del estudiante, enfoque curricular, orientaciones didácticas, evaluación, plan de estudios y el maestro de educación física.

Los lineamientos son elementos principales para la elaboración de currículos, es por ello que es tan importante hacer un cambio y una transformación de manera que cubra con todas las necesidades y rigurosidades que necesita un estudiante y maestro. Teniendo en cuenta que hay factores culturales, sociales y diversidad para el desarrollo y el conocimiento como dinámica de cambio para la escuela (Ministerio de Educación Nacional, 2000)

El proyecto así también, busca realizar las planeaciones y actividades que están dentro de la misma sobre el currículo oculto, sin dejar a un lado los lineamientos curriculares, que finalmente son la guía para el desarrollo de las clases, teniendo como prioridad el enfoque del autocuidado, ya que la problemática muestra la ausencia de la promoción y prevención de la actividad física como hábito saludable dentro del currículo deportivizado, la cual se evidencia en la institución donde se lleva a cabo el proyecto.

Antecedentes Locales

En la Universidad Pedagógica Nacional se presentó un PCP en relación con la promoción de hábitos saludables por medio de la Educación Física, allí se hace referencia a los problemas que ha causado la pandemia COVID 19 y sus consecuencias como el confinamiento que trajo consigo el sedentarismo, malos hábitos alimenticios, entre otros malos hábitos que atentan contra la calidad de vida de la población en general, la necesidad

de promover y fortalecer los hábitos saludables se hace notoria y es un tema a tratar de forma inmediata para prevenir enfermedades no transmisibles no solamente para esta generación, sino también para las generaciones venideras.

Este proyecto se realizó con una población de un centro de acondicionamiento físico también llamado gimnasio, dicha población no cumplía con una edad establecida. El objetivo que tenía este proyecto era fortalecer los hábitos saludables que ya tenían los participantes y dar a conocer nuevos hábitos en pro de la calidad de vida de ellos, en cuanto al impacto que generó el proyecto afirman que tuvo un impacto positivo, ya que, al estar en un contexto donde se realiza un hábito saludable los participantes se mostraban receptivos e interesados en conocer las propuestas y enseñanzas de los ejecutores, dando como resultado en los participantes la satisfacción personal y el reconocimiento de la labor docente por parte de los ahora Licenciados en Educación Física (Chala, Muñoz y Parra, 2021).

Ahora bien, los cambios de las prácticas corporales y los hábitos alimenticios que desató la pandemia COVID 19 y el confinamiento, causaron un impacto ante los procesos educativos, dado que actualmente debe surgir una transformación ante el currículo; que proponga replantear y repensar desarrollo de las clases comprendiendo que los tiempos, comportamientos y pensamientos de ahora son distintos. En el caso del proyecto, este busca generar conciencia del autocuidado frente al accionar de los individuos teniendo en cuenta y priorizando las dimensiones físicas, sociales y psicológicas; haciendo alusión a la actividad física, lúdica y recreativa.

Por otro lado, se encontró otro PCP por parte de la Universidad Pedagógica Nacional el cual sugiere una “nueva propuesta de hábitos de vida saludables en educación física” (Rodríguez, 2018). Busca que dentro de las clases de educación física los procesos de

enseñanza y aprendizaje sean dirigidos o conducidos a tratar las diferentes problemáticas que se identificaron en la institución educativa municipal San Juan Bautista de la Salle del municipio de Zipaquirá. Las cuales son la obesidad, la mala alimentación, los malos hábitos y las (ECNT) enfermedades crónicas no transmisibles.

Fortaleciendo los contenidos disciplinares e incluyendo los aportes de los (HVS) hábitos de vida saludable dentro de las dimensiones humanas, en este caso se priorizan las dimensiones social, física y cognitiva, teniendo en cuenta cual es el papel de la educación física dentro del discurso de las áreas pedagógica, humanística y disciplinar. El impacto que obtuvo esta nueva propuesta es de carácter positivo, ya que la formación de los estudiantes iba dirigida a seres humanos físicamente educados, que comprenda la importancia de conocerse, relacionarse y cultivarse, para luego generar la transferencia de sus saberes para desenvolverse en los diferentes contextos y entornos. Cabe resaltar que se implementaron las TIC's para la materialización, la práctica y la aplicación de los conocimientos consecuentes a los hábitos de vida saludable dentro de las clases de educación física, también aporta la reflexión ante la heteroevaluación por parte de los docentes para que sea más rigurosa ya que estas prácticas corporales deben tener una constancia para llegar a mejorar y cumplir el objetivo del ser humano en formación que plantean anteriormente (Espinel, 2018)

Ahora bien, dentro de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, se encontró un proyecto de grado referente al autocuidado, el cual es de suma importancia ya que aporta un elemento crucial como son las tics dentro de las instituciones educativas, una de las problemáticas observadas de este proyecto es que los estudiantes muchas veces no expresan sus emociones ya sea por desconocimiento de los mecanismos de ayuda en los que pueden apoyarse o por represión impuesta o autónoma. Es por esto por lo que el desarrollo de las tics

en medio de las aulas de clases se convierte en un factor de guía y aprendizaje para los estudiantes.

De manera que las tics son un apoyo para que los niños y niñas puedan reconocerse a sí mismos y sus conductas, para apropiarse de ellas y tener conciencia autónoma durante el ciclo de la vida, ya que los comportamientos determinan lo que son y lo que sienten cada uno de ellos, siendo las tics o tecnologías de la información y la comunicación las que generan este aporte para el correcto desarrollo del autoconocimiento y reconocimiento de los diferentes pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos y conductas. Esto ayuda para que a futuro los estudiantes puedan generar, expresar y comunicar todos sus pensamientos y perspectivas de su diario vivir.

Finalmente, en el proyecto se evidencia que las tics como una herramienta de consumo cuidado, causan un impacto en el desarrollo físico, social y cognitivo de los estudiantes ya que el aprender a cómo comunicarse les permitió desenvolverse de una mejor manera tanto en las aulas de clase como en la vida diaria. (Díaz, 2018)

En consecuencia, de los currículos deportivizados, los estudiantes comprenden y ejercen cambios físicos teniendo en cuenta la disciplina y la técnica; dejando un poco de lado la salud mental, lo cual se ve reflejado en la falta de comunicación del sentir de las emociones y pensamientos, es por esto que las tics son una herramienta fundamental dentro de la clase de educación física. Esta debe ser implementada dentro del desarrollo de las clases para contribuir en la dimensión psicológica y social, ya que cuando se habla de autocuidado se comprende todos los aspectos del cuerpo.

Marco Legal

A continuación, se presentan los sustentos teóricos e instituciones que se tuvieron en cuenta para efectos legales.

Ley 115 de 1994

Entendida como la Ley General de Educación donde se señalan “las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad” (MEN, Ley general de la educación., 1994) se establece aquí la importancia del artículo N°10 Que señala la educación formal como aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas y contundente a grados y títulos como viabilidad de desarrollo en estos espacios académicos. Además, el artículo N°14 que señala la Enseñanza Obligatoria en su literal *b*- menciona el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo donde se responsabiliza al estado colombiano de su promoción, difusión, estimulación y desarrollo; de esta manera se señala la educación física, el deporte y la recreación como parte fundamental del desarrollo del ser humano en todas sus capacidades biológicas, psicológicas y sociales.

Ley 181 de enero 18 de 1995

En esta Ley se dictan las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, la intención de integrar la Educación Física y el aprovechamiento del tiempo libre en los distintos niveles escolares del sistema educativo implica la necesidad de implementar actividades dinámicas y juegos que ayuden y fomenten los hábitos de vida saludable que

plantea este PCP. La importancia de abordar este tema en edades escolares influye de manera positiva en la sociedad presente y futura, como se especifica en los objetivos rectores planteados por el Estado en el artículo N°3 numeral 5.

Ley 375 de 1997, Ley de Juventud

Allí se establece que el Estado debe garantizar el ejercicio del derecho de los jóvenes a la recreación, práctica de deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre. Para esto deberá disponer de los recursos físicos, económicos y humanos que sean necesarios.

Ley 715 de 2001

Señala que corresponde a las entidades territoriales, coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Así mismo dispone la importancia que cumplen las entidades de cada sector territorial para coordinar, administrar y responder por el funcionamiento, oportunidad y calidad de la formación educativa y social que reciben los habitantes de dicha población.

Ley 912 de 2004

Institucionaliza el Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, del cual se llevará a cabo su celebración el tercer domingo del mes de septiembre de cada año. Esto en homenaje y reconocimiento a todos los deportistas colombianos, allí podrán participar en eventos en pro del fomento y práctica responsable del deporte, la recreación y la educación física.

Ley 934 de 2004

En la presente Ley se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dispone que en todos los establecimientos educativos debe promoverse e incluirse el programa para el desarrollo de la Educación Física, además, debe impartirse en todos los niveles educativos con los que cuente la institución y velará por la integración de la comunidad estudiantil. Para el desarrollo de esta propuesta de proyecto curricular particular se hace hincapié en el artículo N°7 el cual dispone que “los centros de Educación Física y Centros de Iniciación y Formación Deportiva podrán ser Centros de Práctica para los estudiantes de programas de Educación Física y Tecnologías en áreas afines...” (Colombia, 2004).

Ley 1098 de 2006, Ley de Infancia y Adolescencia

La presente Ley estipula que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Allí se estipula además que dicha garantía y protección es responsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado. Esta Ley ampara como titular a toda persona menor de 18 años, entendiendo por niño o niña a las personas entre los 0 y los 12 años de edad y se entiende por adolescente a toda persona entre los 12 años y los 18 años de edad.

Ley Estatutaria 1581 de 2012. Ley de Protección de Datos Personales

Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.
Art. N°7: Derechos de los niños, niñas y adolescentes. En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes. Por ende, este proyecto

curricular particular tiene en cuenta esta Ley ya que durante la implementación del proyecto se tomarán evidencias audiovisuales como muestra de los resultados obtenidos durante dicho proceso.

Ley 1355 de octubre 14 del 2009

Teniendo en cuenta que la obesidad es un factor resultante del sedentarismo, el gobierno crea la Ley 1355 de 2009 donde se define “la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención” (República, 2009) la validez y sustento de este PCP se enfoca en el artículo N°4 que habla de las estrategias para promover una alimentación sana y balanceada, además de su complemento con el artículo N°5 que habla acerca de las estrategias para promover la actividad física haciendo énfasis en las Leyes *115 de 1994* y *934 de 2004* que promueven el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado.

En cuanto a la constitución política de Colombia y los artículos que allí se refieren a la actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, se tendrán en cuenta los que mejor se adapten a las necesidades de ese PCP y así mismo a las necesidades de la población a la cual va dirigido. En este orden se resaltan los siguientes artículos de la Constitución Política de Colombia de 1991:

Artículo 48: Señala que la salud de la población colombiana es una responsabilidad directa del Estado, cuya accesibilidad le corresponde garantizar a las distintas autoridades, sectores sociales, económicos públicos y privados.

Artículo 52: Establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Ley 1967 de 2019

Por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES) en el Ministerio del Deporte. En el artículo N°3 se nombra el objetivo de la presente Ley, el cual consiste en formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar, y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física.

Política Pública 26 de abril de 2021

En cumplimiento al artículo N°3 de la Ley 1967 de 2019, desde el año 2014 se inició el proceso de construcción de política pública sectorial con vigencia desde el año 2018 hasta el año 2028. La política Pública del Deporte en Colombia reconoce el Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre como elementos fundamentales en la transformación del tejido social y la paz en Colombia. Además, se consideran estas actividades como elementos de transformación social y satisfacción personal en conexión con el bienestar en general, desarrollo integral y mejoramiento en la calidad de vida.

La normatividad que se presenta anteriormente se tiene en cuenta ya que son las Leyes, artículos y políticas públicas que rigen el contexto colombiano en cuanto a lo que refiere la educación física, la recreación, el deporte, tiempo libre y la educación pública formal en todos sus niveles académicos. Se tienen en cuenta ya que la población principal a

la cual va dirigido este PCP son estudiantes de instituciones públicas en la modalidad formal, lo cual permite un óptimo desarrollo en la planeación y ejecución de las propuestas que se realicen, a su vez, permite que exista coherencia con lo que estipula la Ley colombiana y las necesidades e intereses de la población.

Esta normatividad permite además brindar un sustento sólido al proyecto ya que se trata de entidades públicas enfocadas al desarrollo adecuado del ser humano en todas sus dimensiones y regulan el cumplimiento de las Leyes en todas las instituciones que allí se mencionan.

Tabla 1

Marco legal para efectos del proyecto curricular particular.

LEY/DECRETO	NOMBRE	APORTE INDIVIDUAL	APORTE GENERAL
Ley 115 de 1994	Ley General de Educación	Normas generales para regular el servicio público de la educación: Art. No 10: Educación Formal. Art. No 14. Lit. b: Enseñanza obligatoria y aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la EF, R, D y ATL.	La normatividad que se presenta anteriormente se tiene en cuenta ya que son las Leyes, artículos y políticas públicas que rigen el contexto colombiano en cuanto a lo que refiere la educación física, la recreación, el deporte, tiempo libre y la educación pública formal en todos sus niveles académicos. Se tienen en cuenta ya que la población principal a la cual va dirigido
Ley 181 de 1995	Sistema Nacional del Deporte	Se dictan las disposiciones para el fomento de D, R, EF y ATL y se crea el Sistema Nacional del Deporte.	
Ley 375 de 1997	Ley de Juventud	Se establece que el Estado debe garantizar el ejercicio del derecho de los	

Ley 715 de 2001	Responsabilidad de Entes Territoriales	jóvenes a la R, D y ATL. Señala que corresponde a las Entidades Territoriales coordinar acciones que permitan fomentar la práctica del D, R, ATL y EF.
Ley 912 de 2004	Institucionalización del Día Nacional de D.R.EF.	Se llevará a cabo su celebración el tercer domingo del mes de septiembre, allí se podrá participar en eventos en pro del fomento y práctica responsable del D. R y EF.
Ley 934 de 2004	Desarrollo Nacional de la Educación Física	Se dispone que en todos los establecimientos educativos debe promoverse e incluirse el programa para el desarrollo de la EF, además debe impartirse en todos los niveles educativos. Art. N°7: Centros de práctica.
Ley 1098 de 2006	Ley de Infancia y Adolescencia	Estipula que los niños y adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimientos, al juego y demás actividades recreativas propias del ciclo vital.
Ley 1355 de 2009	Ley de Obesidad	Se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como

Ley Estatutaria 1581 de 2012	Ley de Protección de Datos Personales	<p>prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Art. No 5: Estrategias para promover la AF.</p> <p>Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Art. N°7: Derechos de los niños, niñas y adolescentes. En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes.</p>
Ley 1967 de 2019	Transformación de COLDEPORTES en el Ministerio del Deporte	<p>En el artículo N°3 se nombra el objetivo de la presente Ley, el cual consiste en formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar, y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del D, R, ATL y AF.</p>
Política Pública abril 2021	Art. No 3 Ley 1967	<p>Desde el año 2018 hasta el año 2028. La política Pública del Deporte en Colombia reconoce el D, R, AF y ATL como elementos fundamentales en la transformación del tejido social y la paz en Colombia.</p>

Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte	Ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.
Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deportes en educación básica y media	Se establecen 5 propósitos generales de la Educación Física, Recreación y Deporte como el horizonte de la construcción curricular con la posibilidad de desarrollarlos en articulación con las propuestas institucionales de cada establecimiento educativo.
Orientaciones para el área de educación física, recreación y deporte	El propósito fundamental es brindar herramientas a maestros y maestras que posibiliten nuevas experiencias, donde los niños, niñas y jóvenes sean agentes de construcción social, cultural y de

transformación de su
entorno.

Nota. Esta tabla es una elaboración propia para mostrar en resumen los documentos más relevantes que surgen del análisis de varios documentos relacionados a las disposiciones legales colombianas para la educación y la educación física, actividad física, recreación y deporte.

Capítulo 2

Este capítulo pretende mostrar la relación existente entre los componentes humanístico disciplinar y pedagógico entendiendo estos como un complemento interdisciplinar que aportan al desarrollo adecuado de la propuesta del proyecto curricular particular.

Perspectiva Educativa

Desarrollo humano

La sociedad es un sistema abierto con múltiples factores que dan forma al desarrollo humano desde diferentes perspectivas y desde luego la educación está inmersa en varios de estos, como lo son la política, lo social y la economía. Es por esto por lo que la pedagogía es imprescindible para cada cultura, pues desde allí es donde la política y la economía hacen de los niños; hombres y ciudadanos con una moral y una ética generalizada que no solo les facilita encajar en una sociedad compleja y desarrollada, sino que a su vez en una empresa o en una labor predeterminada que beneficia y contribuye al sistema (Durkheim, 1998).

Ahora bien, entendiendo que la educación esta intrínsecamente relacionada con la sociedad y por ende al hombre, este último la hace parte de sí mismo, abriendo paso a la educación a diferentes dimensiones de la naturaleza humana convirtiéndola en un ente holístico de desarrollo. Esto quiere decir que el proceso de enseñar es dinámico, activo y participativo donde múltiples actores sociales inciden en la capacidad de interiorizar conocimiento que tiene el individuo, permitiendo que este construya su saber propio a partir de las lecturas sociales que observa en su contexto (Pedagogía Digital, 2020).

Es aquí donde algunas posturas planteadas por Lev Vygotsky comienzan a dar forma al planteamiento de ser humano y de desarrollo que propone este proyecto, ya que él ve la educación como un acto social interpersonal, pues él afirma que “toda función psicológica humana existe primariamente como utilización de instrumentos semánticos compartidos interpersonalmente, y que precede genéticamente a su dominio intrapersonal” (Ruso, 2001), interpretando esto como zona de desarrollo próximo que muestra al planteamiento anterior como una forma de acción educativa por parte de la sociedad al individuo, ya que el sujeto, intrapersonalmente tendrá un desarrollo limitado, a diferencia del nivel de desarrollo que puede llegar a alcanzar con una interacción interpersonal que funcionaría como un mediador del proceso educativo. Esto a su vez deja entender que el papel docente en la educación no puede ser de dominio dado a la acción de mediador antes mencionada. Es desde aquí que sirven a este proyecto posturas del pedagogo Paulo Freire donde se ve a la educación como un medio responsable de libertad:

Los caminos de la liberación son los del mismo oprimido que se libera: él no es cosa que se rescata sino sujeto que se debe autoconfigurar responsablemente. La educación libertadora es incompatible con una pedagogía que, de manera consciente o mistificada, ha sido práctica de dominación. (p.1)

Comprendiendo lo anterior, la práctica educativa es liberadora por la misma naturaleza humana de la que proviene, donde el sujeto se auto-configura responsablemente en pro del bienestar suyo y de sus demás congéneres, pues éste al liberarse de aquello que lo mantenía oprimido no buscará ser opresor. Por esta razón el aprendizaje no puede ser una transferencia de conocimiento por parte del docente al estudiante como se ve en la enseñanza clásica que rige el sistema educativo colombiano, sino por el contrario, debe ser la sumatoria

de múltiples experiencias que le permita construir su desarrollo a partir de sus dimensiones social, psicológica y física de la mano con su contexto.

Por otro lado, en la actualidad se vive un mundo globalizado que permea a la educación, la economía, la política y la cultura con sus últimos avances tecnológicos que han sido conseguidos con el potencial del desarrollo humano, no obstante, este progreso generó cambios masivos y simultáneos en múltiples culturas, repercutiendo principalmente en los jóvenes y adolescentes. Esta población tiene una perspectiva del mundo y de su realidad muy diferente a la que identifican sus padres o abuelos, ya que estos hacen parte de una cultura mundial que les muestra formas de ser y estar por medio de la información obtenida de diferentes medios tecnológicos (Martínez & Rueda, 2016).

Comprendiendo esto, los jóvenes y adolescente viven un punto de inflexión que los hace una población con múltiples problemáticas desde lo social, lo psicológico y lo físico en conjunto con una interpretación de su contexto que puede llegar a no ser muy exacta con su realidad, es evidente que esto genera en ellos dificultades para poder reconocer su propio bienestar y su accionar social.

Pero ¿qué caracteriza a la población adolescente?, Felix Guillén (2003) comprende la etapa de adolescencia desde los 12 a los 20 años aproximadamente, donde hay un proceso de transición entre el niño y el adulto reconocido, se caracteriza principalmente por tener una vida desbalanceada en cuanto a la dependencia y apego a su círculo familiar, a relaciones amorosas, a grupos sociales y, también tienen sus hábitos y modas propias de lo que se puede denominar la cultura adolescente. De igual manera, Guillén caracteriza y divide el desarrollo de esta etapa de vida en cuatro elementos:

1. *Desarrollo físico y psicomotor:* En la infancia los cuerpos del niño y la niña son prácticamente iguales exceptuando los genitales; en la adolescencia los hombres empiezan a tener cambios en cuanto a la voz, el crecimiento de vello facial, en las axilas y en el pubis, el crecimiento del sistema reproductor, el aumento de producción de espermatozoides, el aumento de la estatura y su contextura física, entre otros; por otro lado, en las mujeres se presenta el abultamiento de los senos el redondeamiento de caderas, la aparición de vello púbico y axilar, el crecimiento del sistema reproductor, la aparición de la menstruación, entre otros.

2. *Desarrollo cognitivo:* En la adolescencia se adquiere una serie de cualidades para identificar situaciones y analizarlas de una manera distinta a las de la edad temprana, se puede decir que adquirimos tres características en cuanto a lo cognitivo:

- La realidad concebida como un subconjunto de lo posible: aquí la obtención o el desarrollo de la capacidad que permite de una situación real prever una serie de situaciones posibles que le permitan entender y resolver mejor los problemas cotidianos.

- El carácter hipotético deductivo: Crea o formula un conjunto de situaciones posibles y las pone a prueba para confirmar su veracidad.

- El carácter proposicional: Las proposiciones que aparecen en estas edades son comunicadas verbalmente y los resultados de la puesta en escena son de la misma manera.

3. *Desarrollo de la personalidad:* En cuanto a la personalidad que se desarrolla en los adolescentes se ve afectada por los cambios físicos antes mencionados, ya que, en los hombres la maduración temprana les da un estatus más alto en sus grupos sociales debido a el desarrollo potencial de capacidades físicas, mientras que las mujeres tienden a ser más precavidas y a ocultar los cambios físicos para no sentirse

incómodas en diferentes situaciones, no obstante, en ambos sexos se desarrolla una serie de cualidades, capacidades o habilidades físicas que permiten calar en diferentes grupos sociales deportivos o de actividades recreativas, ahora bien, cada adolescente tiene su propia personalidad, forjada por las vivencias, hábitos y conceptos que ha venido recogiendo a lo largo de la vida, busca su identidad dejando atrás elementos que no le interesan y, se propia y adquiere elementos de su interés de forma consciente o inconsciente. (Felix Guillén 2003)

4. *Desarrollo social y moral:* Para la mayoría de adolescentes las relaciones sociales se facilitan y para otros se vuelve un problema, al abrirse muchos campos para la interacción con otros semejantes la solución de situaciones cotidianas se multiplican sacándolos de la zona de confort infantil, igualmente, la autonomía que necesitan en ciertas circunstancias pueden diferir o asemejarse con la disciplina o pensamientos de los padres; normalmente en el inicio de la adolescencia se forman grupos del mismo sexo que rechazan el sexo opuesto, luego los grupos empiezan a tener integrantes de ambos sexos, los valores de dichos grupos pueden contrastar con los valores de la familia; ya para el aspecto moral se tiene en cuenta tres contenidos, el primero es la naturaleza comportamental que comprende la conducta cooperativa y prosocial, la naturaleza cognitiva donde se alojan los juicios morales y el razonamiento y finalmente la naturaleza actitudinal y valores que tiene elementos cognitivos emocionales y de orientación práctica (Guillén,2003).

Disciplinar

Teniendo en cuenta el ideal de ser humano que se pretende formar a partir de esta propuesta el cual consiste en formar un ser íntegramente saludable en sus dimensiones social,

psicológica y física la educación física juega un papel fundamental ya que esta es una disciplina que tiene como objeto de estudio el cuerpo y el movimiento, utiliza diferentes perspectivas, corrientes o tendencias que la configuran y dan un campo de acción amplio para su práctica, dicho campo de acción debe estar permeado por un componente pedagógico y otro humanístico que permitan generar una integración de la salud apropiada que se manifiesta en tres grandes categorías cambiantes: lo social, lo psicológico y lo físico con el fin de generar un desarrollo integral del ser humano.

Se entiende que las clases de Educación Física en la Institución Educativa Distrital Rodrigo Arenas Betancourt actualmente se desarrollan bajo un currículo deportivizado, donde se prioriza la competencia y en consecuencia se reflejan algunas desventajas que impactan directamente en las dimensiones ya mencionadas como, por ejemplo, lesiones o la falta de participación debido a la carencia de habilidades o capacidades físicas requeridas para las actividades; se presentan además la frustración, desmotivación y estrés; por último, se generan episodios de exclusión entre la población estudiantil ya sea por sexo, destrezas motoras, e incluso, por popularidad y relaciones sociales con los compañeros y cuerpo docente.

Bajo esta perspectiva se debe analizar si el currículo de educación física que se desarrolla en la escuela asegura la formación de una persona físicamente bien educada, fomenta la educación hacia la salud y la condición física, si su evaluación permite la comprensión y el mejoramiento del bienestar integral de los estudiantes, si corresponde a necesidades del contexto escolar, si es inclusivo e interdisciplinar y si ofrece una enseñanza de calidad. (García, 2012)

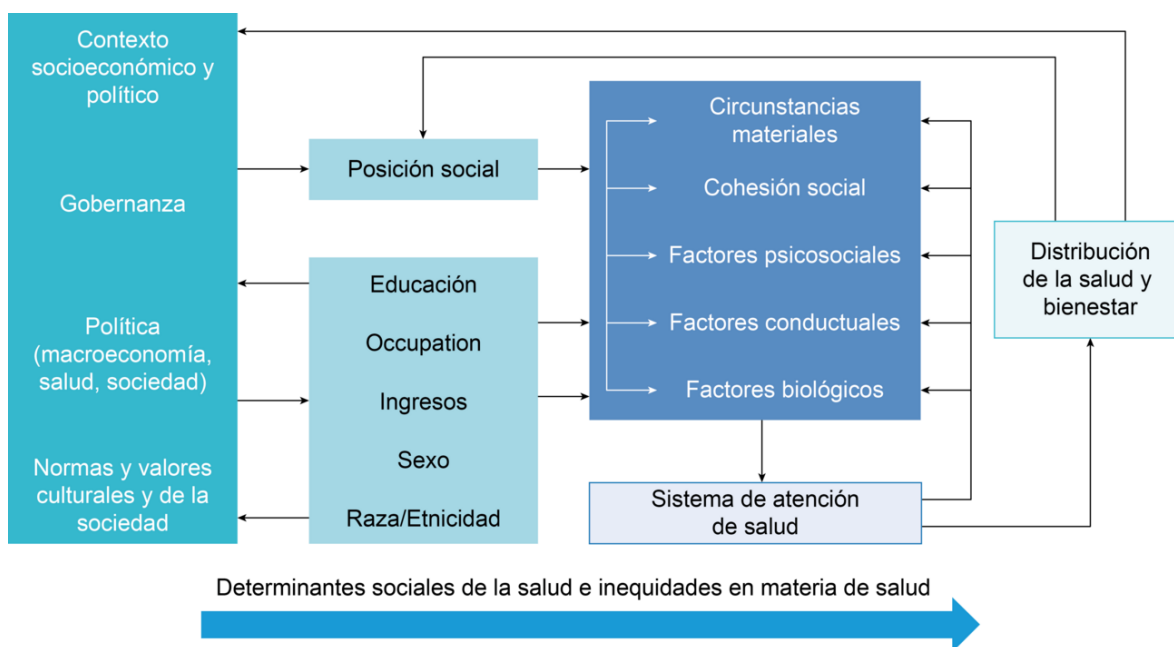
Por ende, para efectos de este proyecto curricular particular se adopta la corriente de actividad física para la salud planteada por Devís et al (2000) donde se considera esta como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Esta mirada se relaciona directamente con el propósito de mejorar la salud y pretende instaurar hábitos saludables como la actividad física que debe crearse desde la edad escolar (Zagalaz, 2001) y de este modo se fomente la práctica constante en la edad adulta. Esta corriente además propone considerar la revisión de aportaciones metodológicas (distribución de cargas, necesidad de recuperación, tipo de actividad, etc) y los criterios de planificación y programación (objetivos, contenidos, temporalización) aspectos muy importantes para la puesta en escena de la propuesta planteada por los autores de este proyecto para el control y revisión tanto del proceso como de los resultados.

Ahora bien, las dimensiones que maneja Devís et al (2000) para la práctica de la actividad física son: la biológica, la personal y la sociocultural. Para efectos de este proyecto, las dimensiones que se mencionaron anteriormente se asocian directamente con las dimensiones que conforman la salud según la OMS, la física, la psicológica y la social. Si bien es cierto que la actividad física es reconocida ampliamente por los beneficios que le traen a la salud física de sus practicantes, en muchas ocasiones son pasadas por alto las otras dos dimensiones, la Organización Panamericana de la Salud (s.f), establece unos determinantes sociales que son circunstancias de diferente índole con los cuales las personas deben convivir cotidianamente, dichos determinantes pueden afectar negativamente a la salud, generando discriminación, afectaciones en las relaciones sociales, falta de empatía con el otro y con el entorno, carencia en factores socioeconómicos, afectaciones en las otras dos

dimensiones que componen la salud del ser humano, entre otras. A continuación, se presenta una figura que permite comprender mejor los conceptos de los determinantes sociales.

Figura 1

El marco conceptual de los determinantes sociales de la salud.



Nota. Tomado de Organización Panamericana de la Salud. *Determinantes sociales de la salud [imagen]*. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>.

De la misma manera, se debe prestar atención a los beneficios a la salud mental o psicológica que genera la actividad física en la vida de las personas. La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (s.f).

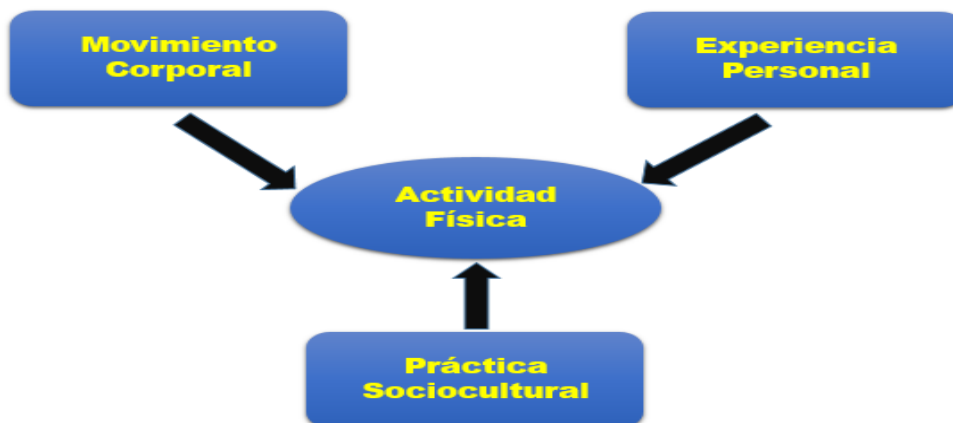
“Diferentes estudios han evidenciado que los factores de riesgo en salud se gestan desde la primera infancia, por los altos índices de morbilidad y mortalidad en esa etapa de la

vida” (García, 2012) en este sentido, resulta importante establecer la importancia y los beneficios que conlleva la práctica regular de actividad física, esta ayuda a combatir las enfermedades no transmisibles, favorece la creación de la cultura de actividad física para la comunidad escolar, estudiantes felices, mejor funcionamiento del cerebro, optimización de resultados académicos, disminución del sedentarismo y mejora en las relaciones interpersonales (IDRD, 2022). A raíz de estos beneficios que presenta la actividad física para todo aquel que la practique, se han tenido en cuenta las tres perspectivas de la actividad física planteadas por Devís (2000) la Perspectiva Rehabilitadora, la cual sirve como un instrumento para recuperar la función corporal enferma o lesionada y disminuir los efectos negativos sobre el organismo humano. La Perspectiva Preventiva, que se encarga de reducir los riesgos de padecer enfermedades o de sufrir lesiones. Y, por último, la Perspectiva Orientada al Bienestar, esta contribuye al desarrollo personal y social, mejorar la existencia humana y la calidad de vida.

Las dimensiones en cuestión pueden ser tratadas desde la actividad física y sus elementos fundamentales propuestos por Devís et al (2000).

Figura 2

Elementos que definen la actividad física.



Nota. Adaptado de Actividad física, deporte y salud. (p.24) por Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). Barcelona, Spain: Inde.

Ahora bien, es preciso aclarar que existen diferentes tipos de actividad física, Devis (2000) las clasifica de la siguiente manera:

- **Bailes y Danzas:** Danzas del mundo, bailes regionales, danza contemporánea, baile de salón, danza clásica, flamenco, baile libre o creativo.
- **Juegos:** Juegos populares, juegos de pelota, juegos de persecución, juegos con material, juego espontáneo.
- **Ejercicio de Preparación Física:** Flexiones de brazos, multisaltos, estiramientos musculares, etc
- **Actividades Cotidianas:** Andar, subir escaleras, barrer, manualidades, domésticas, etc.

- **Actividades Cíclicas:** Andar, correr, nadar, ir en bici, remar, ect.
- **Deportes:** Tenis, balonmano, fútbol, rugby, golf, atletismo, judo, etc.
- **Actividades en la Naturaleza:** Escalada, rafting, parapente, senderismo.
- **Otro tipo de Ejercicios:** Yoga, Tai-chi, gimnasia, etc.

Si bien es cierto que todos los tipos de actividad física mencionados anteriormente benefician al desarrollo integral del ser humano en sus dimensiones social, psicológica y física, para efectos de este proyecto curricular particular se tendrán en cuenta las tres primeras categorías, *el juego, la danza y el ejercicio*, ya que son las más viable por ser actividades que generan gusto en los adolescentes y favorecen la participación de los mismos. No obstante, es preciso realizar acercamientos conceptuales de estos tres términos que permitan una mejor comprensión y con ello, su relación directa en la formación pedagógica de los individuos.

El Juego es definido por Huizinga, citado por (Páez, et al, 2020) como:

Una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de 'ser de otro modo' que en la vida corriente (pp. 45-46).

Gadamer (1991, p.66) define el juego como “una función elemental de la vida humana, hasta el punto en que no puede pensarse la cultura humana sin un componente lúdico”.

El juego representa además una herramienta importante de la cultura, ya que permite que los individuos se introduzcan y se instauren en la sociedad a través de una formación

corporal y el establecimiento de reglamentos, lugares, roles, etc. Se utiliza entonces como un constructor social que permite adaptaciones según el contexto, los estímulos y los recursos, favoreciendo la diversidad cultural y ampliando la posibilidad de sus variantes.

Ahora bien, la danza es definida por Bougart citado por (Rodríguez, 2010) como:

La más humana de las artes, es un arte vivo: el juego infinitamente variado de líneas, de formas y de fuerzas, de direcciones y de velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales que obedecen, tanto a las leyes de la biología como a las ordenaciones de la estética. (p. 1).

Es este sentido, se adopta la danza como un tipo de actividad física que ayuda a fomentar y fortalecer la creatividad de los estudiantes y potenciar su desarrollo psicomotor a la vez que adquieren conocimientos espacio temporales. Además de presentar beneficios en cuanto al componente biológico, la danza favorece a la activación del cuerpo, contribuye a alinearlos, desarrolla la concentración, mejora las habilidades sociales, disminuye el estrés y la tensión, mejora la memoria, reduce la ansiedad y la depresión y eleva el estado de ánimo (Hackey, 2003; Gilbert & Rossano, 2006; Billingham, 2009; Lykesas et al., 2018; citados por Rosselló, 2021). Es por ello por lo que se implementan diversos tipos de bailes y danzas con el fin de trabajar las distintas dimensiones que comprenden al ser humano íntegro.

Por último, el ejercicio es definido como “la actividad física que sigue un entrenamiento estructurado y se hace de forma regular” (Rosselli, 2018, p.6). Siguiendo la línea de Rosselli, se presentan unos beneficios o efectos benéficos como él los nombra, que se pueden dividir en fisiológicos (mejora el movimiento coordinado y la velocidad de

reacción), psicológicos (disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión), académicos (crea hábitos y disciplina) y sociales (ayuda a superar la timidez y mejora la autoestima) (p.8).

Con lo anterior, es preciso determinar una vez más la relación que existe entre la actividad física y las clases de educación física ya que esto permite comprender de mejor manera el por qué se plantea esta propuesta de intervención en el contexto escolar y la apuesta disciplinar con los contenidos que aquí se desarrollan. La relación directa entre las clases de educación física y la actividad física se puede inferir en los lineamientos curriculares de la educación física expuestos por el Ministerio de Educación Nacional (s.f), allí, se presentan una serie de propósitos de la educación física, en los cuales, uno de ellos es aportar a los actores del proceso educativo de acuerdo a los intereses y necesidades de los sujetos como la salud, los derechos, etc., por medio del conocimiento, el desarrollo de diferentes dimensiones y la enseñanza de diferentes prácticas culturales de la actividad física. Dicho esto, es evidente que la actividad física está intrínseca en la educación física, ya que posee una serie de beneficios que permiten ayudar a dar soluciones “como la satisfacción de necesidades de actividad física para el mantenimiento de la salud, la ampliación de las relaciones sociales, el aprovechamiento del tiempo libre...” (MEN, s.f, p. 20), demandas sociales, individuales y culturales que aportan al desarrollo y potencial humano de los estudiantes.

Pedagogía

La necesidad de abordar diferentes componentes del acto educativo se hace presente cuando se pretende trabajar con el ser humano, al ser este permeado, guiado e influenciado por la sociedad, la política, la cultura y diversos elementos presentes en un contexto cambiante desde lo hostil hasta lo íntegro. Desde aquí, se pretende hacer un empalme desde

lo pedagógico educativo, con lo humanístico y las pretensiones que se tienen en el ideal de ser humano íntegro, así como de lo disciplinar y los elementos propios de la educación física que se utilizarán para aportar y ayudar a alcanzar dicho ideal expuesto.

Ahora bien, para tocar el tema de la educación, es necesario aclarar que es un proceso complejo, donde intervienen diversos factores que no pueden ser ajenos al proceso que tiene un individuo a lo largo de su vida, así pues, el entender la educación desde una única postura, sería caer en una falencia académica; dicho esto, se tratará de tener un acercamiento a lo que se entenderá por educación para este proyecto, ya que, se relaciona directamente con la pedagogía, siendo esta última la encargada del proceso educativo.

La educación según Uribe, Boom y Montoya (2008), es una práctica social compleja, cambiante de acuerdo al contexto histórico, social, cultural, político, económico, etc., que pretenden dar a la sociedad ciudadanos que sean competentes ante las necesidades y problemáticas; de igual manera, la Ley General de Educación en Colombia estipula que “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (p.1).

Por otro lado, frente a las similitudes y diferencias entre los conceptos de formación y educación también es un tema para tratar. Como se enunció anteriormente, la educación es un proceso complejo y sin un tiempo definido para su culminación, por ello, se entiende que la educación no solo es responsabilidad de las instituciones educativas, sino también la familia, sociedad y el Estado influyen en la educación de las personas. En cuanto a la formación, se puede afirmar que es un fin o un elemento que está inmerso en la educación, esta se asimila como la adquisición de algunas capacidades o habilidades individuales, así

mismo, puede ser visto como una práctica educativa más sistemática (Uribe et al., 2008), donde los conocimientos y experiencias adquiridas por el individuo van enfocadas hacia fines específicos, como se ve reflejado en los fines de la educación en la Ley 115 de 1994 en el artículo 5.

Algo similar ocurre con la pedagogía, la cual es vista por muchos autores como una ciencia de la educación y otros la ven como una disciplina. Lejos de entrar en esta dicotomía, este proyecto se acerca a la pedagogía como una reflexión sobre el proceso educativo; como bien lo afirma Meirieu citado por Zambrano (2016) “la pedagogía es una reflexión sobre los fines de la educación y sobre los medios que uno puede poner al servicio de dichos fines” (p.53). Así también, Guerra (2007) afirma que la función de la pedagogía es “de la reflexión y experimentación que genera un saber, el saber sobre el proceso del cómo lograr el qué y el para qué” (p. 31). En la actualidad, la pedagogía en Colombia se ve permeada por los avances de Europa occidental, tratando de entenderla desde diferentes corrientes filosóficas como la hermenéutica, la fenomenología, lo pragmático, entre otras, de allí que se adopten dentro de la pedagogía el estudio de métodos, objetos y conceptos occidentales (Zambrano, 2016). Dicho esto, se tiene en cuenta en este proyecto un componente pedagógico que genera interrelaciones con conceptos como la educación vista anteriormente, la didáctica, el currículo y otros conceptos que se abordarán posteriormente, para crear un panorama complejo que se tratará de sistematizar para la comprensión y ejecución del proyecto curricular propuesto.

En cuanto a la didáctica, y su inclusión necesaria en el proceso educativo y por ende en este proyecto, se entenderá como una disciplina que investiga o da cuenta del cómo del proceso educativo, es decir, el proceso de enseñanza y aprendizaje, con sus principales

actores: el docente y el estudiante. La didáctica se encarga de “la apuesta por la consecución de lo definido como intención de formación y del proceso del cómo lograrlo” (Guerra, 2007, p.31).

Ahora bien, se infiere que la pedagogía y la didáctica son elementos conjuntos que deben tener una relación estrecha en el proceso educativo, pero, su diferenciación radica en que la pedagogía se centrará en un elemento articulador del proceso educativo como la enseñanza, la cual implica echar un vistazo a los contenidos, los maestros, el aula, etc. (Uribe et al. 2008), mientras que la didáctica exclusivamente estudiará el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin ser ajena a los procesos más amplios en los que se encuentra inmersa.

En cuanto a la teoría educativa que se tomará para desarrollar este proyecto, se asume la *teoría constructivista*. A partir de un análisis de los autores de este proyecto, se establece una relación del constructivismo con el ideal de ser humano íntegro en cuanto a las dimensiones social, psicológica y física, así como en la actividad física como corriente de la educación física y como factor principal de este proyecto por su influencia en el desarrollo humano y, por ende, por tener una serie de beneficios que aportan al ideal de ser humano antes planteado.

Ahora bien, es de saber que los estudiantes y maestros que serán partícipes del proyecto tienen una serie de conocimientos previos que fueron adquiridos a lo largo de un proceso educativo complejo, es por ello, que no se puede pretender impartir un conocimiento desde la nada; el constructivismo en ocasiones es disperso en cuanto a los diversos teóricos que lo abordan desde sus diferentes perspectivas, Piaget, Vygotsky, Ausubel, entre otros, aun así, se puede reconocer unos principios o ideas fundamentales del constructivismo enunciadas por Cattaneo (2005):

- Las ideas previas que tienen las personas, vistas también como construcciones personales, teorías personales, preconcepciones o concepciones alternativas.
- El conflicto cognitivo que se da por las ideas previas y que da lugar a un cambio conceptual el cual se construye.
- La idea de enseñanza transmisiva o guiada, centrando las diferencias de aprendizaje entre lo significativo (Ausubel) y lo memorístico.
- Contribución de metodologías didácticas propias como los mapas y esquemas conceptuales, actividades didácticas como base de la experiencia educativa, procedimientos de identificación de ideas previas, la integración de la evaluación en el propio proceso de aprendizaje. (p.18)

Teniendo en cuenta lo anterior, se adoptarán los aspectos más importantes de Vygotsky para implementar un modelo pedagógico constructivista, donde las *metas* conllevan un desarrollo superior del intelecto de acuerdo con las características biosociales; el *desarrollo* es progresivo y secuencial de acuerdo a las estructuras mentales; el *contenido* son experiencias que le facilitan al niño llegar a estructuras superiores de desarrollo; el *método* da cuenta de la creación de ambientes y experiencias de afianzamiento según el niño; finalmente la *relación es bidireccional*, pero, el estudiante tiene mayor influencia en el proceso (Florez, 2014).

Ahora bien, la teoría socio histórica de Vygotsky, tiene elementos que están estrechamente relacionados con el proceso educativo. Los procesos psicológicos superiores son originarios en la vida social, es decir, en la interacción con otros, esta teoría propone analizar los procesos a partir de la internalización de prácticas sociales específicas, esto esta permeado por un desarrollo cultural, el cual se representa en una doble formación, primero a

nivel social, denominado interpsicológico, y luego aparece a nivel individual, denominado intrapsicológico. Todo el proceso implica el uso del lenguaje como un elemento fundamental que relaciona el pensamiento y las experiencias vividas. El uso de instrumentos como herramientas y signos facilitan los procesos psicológicos, siendo el primero un conductor de la influencia humana en el objeto de la actividad, estas herramientas son externas y ejercen cambios en el objeto; en el caso del segundo, no cambia nada en el objeto de una operación psicológica, por ello, está orientado internamente (Cattanco, 2005).

Igualmente, Vygotsky dice que todos los niños ya han tenido diversas experiencias antes de entrar a la escolaridad, así que, el proceso de aprendizaje y desarrollo está presente desde los primeros días de nacido el niño. Él se refiere a dos niveles evolutivos, el primero se denomina nivel evolutivo real, donde el niño es capaz de resolver problemas y situaciones individualmente; el segundo es el nivel de desarrollo potencial, donde el niño es orientado o guiado por otros para llegar a solucionar problemas. Ahora bien, a la distancia que hay entre los dos niveles se le llama Zona de Desarrollo Próximo, esta zona permite evidenciar las funciones que no han madurado pero que están en proceso de maduración (Carrera y Mazzarella, 2001).

Ahora bien, en el proceso educativo se destacan tres ideas básicas:

- Desarrollo psicológico visto de una manera prospectiva: En la escuela se trata de establecer cuáles son las capacidades y funciones que el niño maneja por sí mismo, individualmente. Teniendo esto claro se empezaría a trabajar en su zona de desarrollo próximo, siendo este un dominio psicológico de constante transformación. Se aborda esta zona porque muy seguramente los avances que se buscan aquí no sucederán espontáneamente.

- Los procesos de aprendizaje ponen en marcha los procesos de desarrollo: La escuela es el agente encargado del desarrollo de los procesos psicológicos del niño, ya que, dicho desarrollo va de afuera hacia adentro.
- Intervención de otros miembros del grupo social como mediadores entre cultura e individuo: La necesidad de la interacción con otros miembros de la sociedad permite tener un mejor aprendizaje del niño, porque desde un proceso interpsicológico se genera una internalización lo cual conlleva a un proceso intrapsicológico (Carrera y Mazzarella, 2001).

La sistematización del proceso educativo, la formación o proceso formativo, la pedagogía, la didáctica, la teoría constructivista y el modelo pedagógico constructivista, se realiza por medio de un currículo holístico adoptado por este proyecto, desde el punto de vista de Álvarez de Zayas (2001) quien dice que “el currículo es un mediador entre el proyecto histórico-cultural de una sociedad y el proyecto formativo de una institución docente” (p.35), también plantea que:

El currículo determina las características fundamentales del proceso docente educativo, es quien establece el vínculo, entre el ideal general de hombre que encierra la pedagogía, y su expresión singular en la realidad escolar, de naturaleza didáctica. Esto se alcanza mediante la selección y sistematización del mundo real, concretado en aquella parte de la cultura que escoge para que, inmerso en el proceso docente educativo, posibilite la formación del escolar. (p.35)

Ahora bien, entendiendo que el currículo holístico y su diseño se basa en la teoría de procesos consientes, se abordan algunas características o estructura de dicha teoría, como lo

son los componentes del proceso como objeto, y en este caso del proceso educativo, expuestos por Álvarez de Zayas (2001):

- ✓ El problema (Por qué): Es la situación que manifiesta un objeto y que genera una necesidad de un sujeto que se relaciona con dicha situación. Ahora bien, es de naturaleza subjetiva porque para quien crea o infiere dicho problema son sujetos que están en el proceso social.
- ✓ El objeto: El proceso es el objeto, así, la realidad se transforma en el proceso docente-educativo con una intención formativa, para que el hombre se forme.
- ✓ El objetivo (para qué): Es considerado como un encargo social, consiste en la necesidad de preparar a los ciudadanos con cierta formación, esto les permitirá afrontar y resolver problemas sociales, económicos, culturales, etc.
- ✓ El contenido (qué): Son las facultades, dominio de saberes, conocimientos que se adquieren por medio del proceso docente-educativo, esto permite tener las herramientas para acercarse a cumplir el objetivo propuesto.
- ✓ El método (cómo): Es la secuencialidad o el orden del proceso docente-educativo, este orden se da de acuerdo con las pretensiones que se tienen en el proceso.
- ✓ La forma (dónde y cuándo): Son los componentes organizativos del proceso docente-educativo, aquí se tiene en cuenta la relación entre tiempo, los contenidos y objetivos, la comunicación entre profesor y estudiante, etc.

- ✓ El medio (con qué): Son los instrumentos que son utilizados por los sujetos para transformar el objeto, el proceso, es la expresión externa del método.
- ✓ El resultado: Es el que expresa la transformación que se logró alcanzar en los estudiantes, es el producto de todo el proceso.

Esta teoría de procesos consientes tiene un enfoque dialéctico del desarrollo del proceso que se puede comprender como una lógica propia de los fenómenos sociales, que a manera de metodología permite caracterizar el objeto (el proceso) teniendo en cuenta su complejidad, sutileza y profundidad. Esta metodología es resultado de una contradicción dialéctica que confronta lo fenoménico o facto-perceptible (Lógica 1), con lo profundo y esencial (Lógica 2). Ahora bien, la confrontación anteriormente expuesta se pretende resolver con la tercera lógica que va direccionada al proceso en su desarrollo y es allí donde se estructura o confluyen las lógicas anteriormente expuestas (Álvarez de Zayas, 2001).

Figura 3

Elementos y solución de las lógicas de Álvarez de zayas.

Elementos de las lógicas.		
<p>Facto- perceptible: Función: cualidad externa que muestra el proceso. La dimensión: es otra manifestación externa de un tipo de proceso en específico. la tendencia: sucede cuando se estudia la historia del objeto. Principio empírico: Aproximación al objeto por medio de las experiencias del investigador.</p>	<p>Lo Esencial (lo específico): Tiene en cuenta los componentes del proceso (problema, objeto, objetivo, contenido, método, forma, medio y resultado) y establece dos leyes. Ley 1: Vincula el proceso con el medio social, estableciendo una relación entre el problema, objetivo y objeto. Ley 2: Relaciona los componentes entre sí, teniendo en cuenta su identidad individual.</p>	<p>El proceso en desarrollo: Es aquí donde se cruzan, se unen o resuelven su contradicción las dos lógicas anteriores.</p>

Nota. asjokn

Siguiendo con los planteamientos anteriores, el diseño curricular que se hace en este proyecto se rige por la teoría de procesos consientes, no obstante, se relaciona con la didáctica siendo asociada estrechamente con el método como componente, el currículo relacionado con el contenido y la pedagogía con el objetivo; teniendo en cuenta que la individualización de los componentes no serviría de nada, ya que, estos se complementan y generan esa característica holística que permite tener un proceso educativo íntegro en el estudiante y demás actores sociales que están presentes en dicho proceso, entrelazándolo con el ideal de ser humano íntegro que pretende formar este proyecto.

Articulación De La Áreas

Las áreas antes presentadas (humanística, disciplinar y pedagogía) se reúnen para darle sentido a la propuesta que se está dando en este proyecto, la intención pedagógica de formar un ser humano íntegramente saludable hace necesario hallar herramientas que permitan dar coherencia y cohesión tanto a la problemática como a la solución planteada. El desarrollo humano íntegro, visto desde la salud, se compone de la dimensión física, psicológica y social, estas dimensiones están directamente relacionadas con la sociedad y por ende con la cultura, es en este punto donde se debe realizar un acercamiento de cómo se concibe culturalmente la salud en la población en la cual se va a implementar el proyecto, en este caso, el puente que conecta la integralidad de la salud y la Educación Física, siendo esta la asignatura en la cual se va a intervenir, es la Actividad Física.

Dicho esto, los tipos de actividad física que competen para este proyecto son: el ejercicio físico, el juego y la danza, todos cargados con un alto contenido cultural; el primer elemento con el tradicionalismo del ejercicio y las nuevas perspectivas del mismo; el segundo con las relaciones sociales, las tradiciones regionales, las jergas y reglas del juego y a su vez por los cambios culturales repentinos de la contemporaneidad; por último, la danza como una actividad que permite expresar sentimientos y emociones de manera grupal o individual, así como, la representación tradicional de la cultura de diferentes lugares, todo esto permitiendo un espacio de espontaneidad y creatividad. Ahora bien, los tres elementos antes mencionados permiten potenciar la salud desde la integralidad de sus dimensiones, permitiendo así acercarse a un ser humano íntegramente saludable.

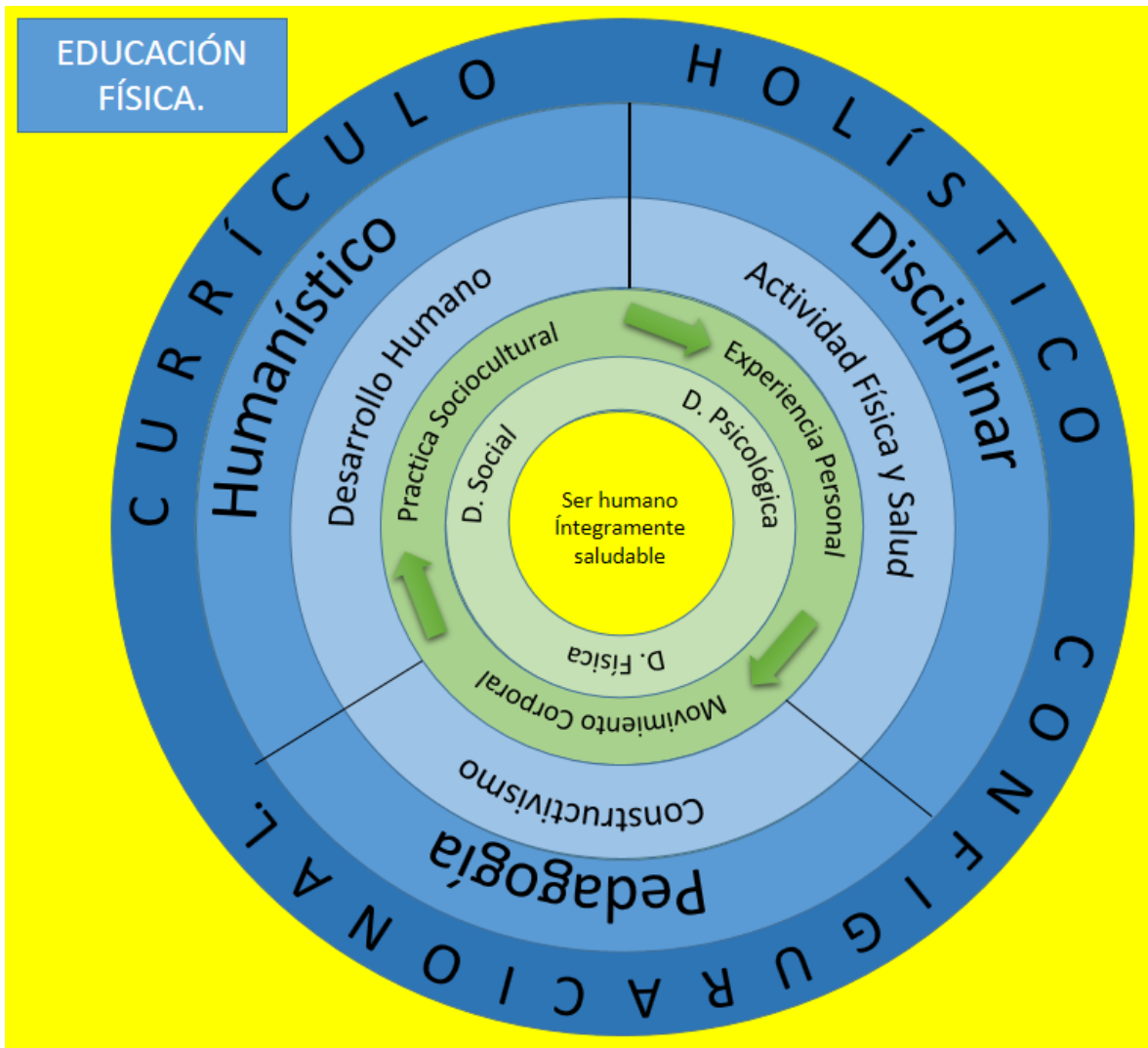
Por otro lado, los planteamientos de Lev Vygotsky hablan del desarrollo cultural de las personas y de cómo el aprendizaje sucede desde lo interpersonal a lo intrapersonal, todo

esto permeado por el lenguaje como medio entre lo sociocultural y los conocimientos de las personas, es aquí donde se da un empalme con lo disciplinar (Actividad Física) y lo humanístico (Desarrollo humano integral y cultural). Las ideas previas y lo que se pretende enseñar da pie a construir nuevos conocimientos en los estudiantes respecto su integralidad en cuanto su salud y la del otro, a este rango de acción donde se trabaja con el estudiante Vygotsky lo denomina zona de desarrollo próximo, del mismo modo, se llegará a un aprendizaje significativo (Ausubel) donde lo que se está enseñando de la integralidad de la salud sea de importancia y agrado para el estudiante, que lo relacione con las concepciones y acciones que tiene previamente frente a la salud para que finalmente construya nuevo conocimiento.

Si bien es cierto, los temas que se tratan de relacionar son de alta complejidad y en ocasiones presentan dificultades para la comprensión, todo se delimita por un currículo que se propone para sintetizar toda la información y conocimiento. El currículo holístico configuracional según Álvarez de Zayas (2001), atiende a muchas necesidades y vacíos en el diseño curricular que posteriormente se presentará, dichas necesidades y vacíos pueden ser: las opiniones de diferentes actores educativos, estudiantes, profesores de diferentes áreas, directivos, padres de familia, vecinos del sector, entre otros; contenidos como componente del currículo el cual saldrá de los aspectos culturales del entorno social donde se desarrolle el currículo. A continuación, se presenta un diagrama que sintetiza la relación expuesta anteriormente.

Figura 4

Diagrama de Relación.



Nota. Elaboración propia.

Ser Humano a Formar

El ideal de ser humano a formar debe ser íntegro desde una multidimensionalidad que le permita mantenerse en equilibrio desde lo social, lo psicológico y lo físico donde se pueda generar una integralidad de su realidad en cuanto al cuidado de su salud y la de sus demás congéneres.

En la misma línea, se asume la integralidad como aquel funcionamiento armónico y equilibrado de la multidimensionalidad, donde el desarrollo de cada dimensión del ser humano debe ser paralelo y equiparable al de las demás, generando que los individuos crezcan desde sus necesidades más básicas hasta su auto realización, desarrollando todas sus capacidades y siendo conscientes de su relación con los demás y de la realidad de su contexto. (Rubio & Silva, 2014).

Es por esto que la integralidad trabaja como función del desarrollo humano, donde la dimensión física se relaciona a la importancia del cuidado del cuerpo, de los hábitos, las bases genéticas de los individuos, el buen desarrollo de los sistemas corporales y de cada una de las partes que componen el cuerpo, a su vez, la dimensión psicológica en armonía con las demás dimensiones regula los procesos mentales como los pensamientos, la creatividad, las emociones y sentimientos, los cuales tienen un papel relevante en la conducta del sujeto y su toma de decisiones. En la misma línea, la dimensión social se enfoca en la formación de múltiples relaciones socialmente éticas y sostenibles con el sistema cultural que se evidencia en el contexto del individuo. (Rubio & Silva, 2014).

Ahora bien, comprendiendo que estos factores multidimensionales están relacionados, se hace notorio que el ideal de ser humano a formar debe ser objetivo a la población en la cual se va a implementar ya que los adolescentes tienen una percepción propia

y diferente sobre su realidad sociocultural, esto sitúa el acto educativo en una perspectiva interpersonal desde la cual se construye el conocimiento, haciendo ver el proceso de enseñanza como un proceso dinámico, activo y participativo, el cual es la sumatoria de múltiples experiencias en las dimensiones social, psicológica y física donde el individuo construye su propio conocimiento a partir de las lecturas sociales que observa en su contexto. (ruso, 2001).

Es así como la integralidad de las dimensiones antes mencionadas desemboca en un bienestar para el individuo desde el cual se pretende llegar a una salud integral desde la cual influye la actividad física como una herramienta que permita mantener el bienestar.

Capítulo 3

En este capítulo se da a conocer la construcción de diferentes organizadores gráficos que ayudan a la comprensión de las distintas áreas mencionadas en el capítulo anterior, así como la creación de una propuesta curricular donde se plantea la intervención práctica de tres ejes temáticos que van en pro de cumplir el objetivo general de este proyecto, el cual se define de la siguiente manera: *Aportar a la construcción de un ser humano íntegramente saludable desde las dimensiones social, psicológica y física, por medio de un currículo holístico enfocado en la actividad física para la salud como corriente de la Educación Física, para que los docentes y estudiantes tengan una alternativa en cuanto a la finalidad de las clases de Educación física.*

En la matriz de relaciones que se presenta se establece la relación entre lo disciplinar y lo humanístico, allí se parte desde la perspectiva de desarrollo humano de Félix Guillén (2003), la cual va enfocada hacia cuatro componentes del desarrollo, los cuales son: lo físico-motor, lo cognitivo, la personalidad y lo social-moral. Por otro lado, la actividad física para la salud como corriente de la educación física planteada por Devís et al (2000) donde propone elementos que componen la actividad física como la práctica sociocultural, la experiencia personal y el movimiento corporal, y que a su vez clasifica diversos tipos de actividad física y para efecto de este proyecto se abordan tres de ellos: el juego, la danza y el ejercicio físico; de igual manera, el concepto de salud propuesto por los autores de este proyecto se toma en cuenta para establecer una relación transversal que desemboca en tres categorías para la construcción del ser humano íntegramente saludable, estas categorías son:

Dimensión social: se caracteriza por ser una persona que acepta la diversidad de sus compañeros, resuelve problemas cotidianos teniendo en cuenta al otro y lo otro y trabaja en conjunto con sus semejantes consensuando normas.

Dimensión psicológica: Se caracteriza por ser una persona que es creativa en diferentes situaciones, previene y trata afecciones psicológicas, se acepta tal como es y trata de mejorar.

Dimensión Física: se caracteriza por ser una persona que cuida de su postura en diversos ejercicios, reconoce sus diferentes capacidades físicas y previene y trata lesiones físicas.

Figura 5

Matriz de relaciones de los aspectos Humanístico y Diciplinar.

SER HUMANO INTEGRALMENTE SALUDABLE Felix Guillén (2003)	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD OMS, Devís Devís (2000)			EJES TEMÁTICOS	PROPÓSITOS DE LOS EJES TEMÁTICOS	TEMAS	
Resuelve problemas cotidianos teniendo en cuenta al otro y lo otro.	DIMENSIÓN SOCIAL	Práctica Sociocultural (Práctico-Teórico)	J U E G O	Juegos con material cotidiano	EL JUEGO COMO FACILITADOR INTEGRAL DE LA SALUD SOCIAL	Desarrollo de habilidades sociales a través de distintos tipos de juego.	Utilización de los medios.
Acepta la diversidad de sus compañeros.				Juego populares y tradicionales			Diversidad Regional.
Trabaja en conjunto con sus semejante consensuando normas.				Juegos de roles			Reconociendo roles propios y ajenos.
Se acepta tal como es y trata de mejorar.	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA	Experiencia Personal (Práctico-Teórico)	D A N Z A	Introducción a la danza (Noción temporal)	ACERCAMIENTO A LA DANZA COMO MEDIADORA DE LA EF Y SALUD PSICOLÓGICA	Desarrollo de la espontaneidad, fomento de la creatividad y la autoestima a partir de distintos ritmos musicales, movimientos y tipos de baile.	Reconocimiento Personal
Trata y controla situaciones de estrés y frustración.				Introducción a la danza (Noción espacial)			*Bailes creativos y espontaneos.
Creativo en diferentes situaciones.				Articulación espacio-temporal			
Cuida de su postura en diversos ejercicios.	DIMENSIÓN FÍSICA	Movimiento Corporal (Práctico-Teórico)	E J E R C I C I O	Ejercicios Propioceptivos	FORTALECIENDO LA SALUD FÍSICA POR MEDIO DEL ACERCAMIENTO AL EJERCICIO FÍSICO	Cuidado y prevención de lesiones a partir de actividades relacionadas con el ejercicio físico.	*Cuidado corporal en clase.
Previene lesiones físicas.				Ejercicios Físicos Adaptados			Reconocimiento de Capacidades físicas.
Reconoce sus diferentes capacidades físicas.				Ejercicios Aeróbicos, Anaeróbicos y coordinativos			

Nota. Elaboración propia.

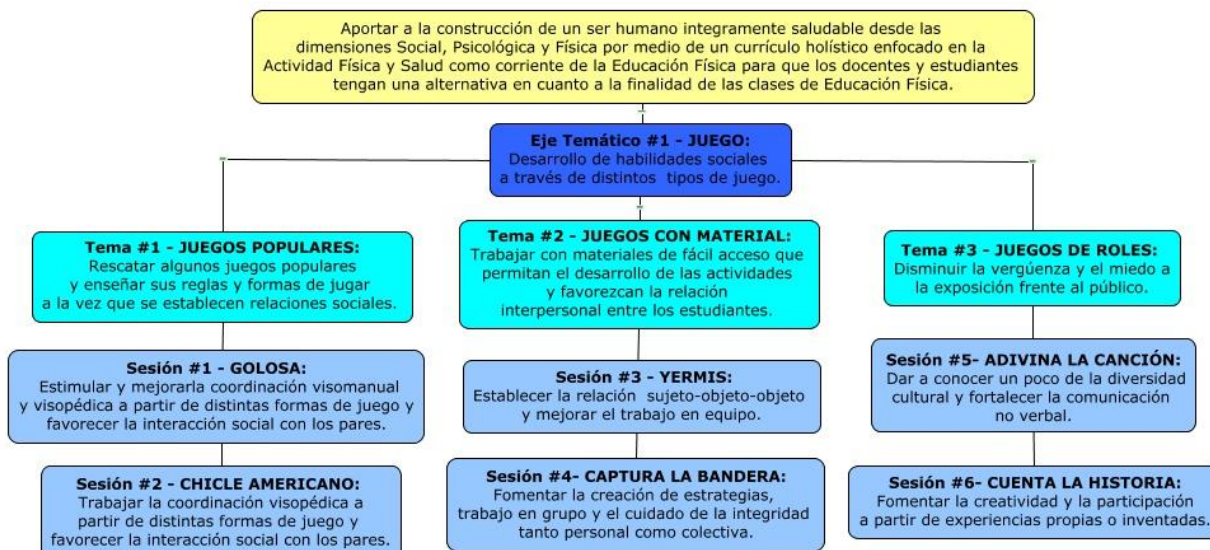
En este sentido, surgen las relaciones entre las dimensiones, los elementos que configuran la actividad física y los tipos de actividad física, las cuales muestran ciertas afinidades para desarrollar sesiones que se encaminen a formar las características del ser humano íntegramente saludable previamente enunciadas.

La relación entre la dimensión social y el juego se establece por el alto contenido social y cultural que posee el juego y se encuentra la cercanía directamente con las prácticas

socioculturales, dando como resultado el primer eje temático de la propuesta el cual se denomina: El juego como facilitador integral de la salud social. Para aclarar esta relación, a continuación, se presenta un árbol de propósitos.

Figura 6

Árbol de propósitos: eje temático #1 Juego.

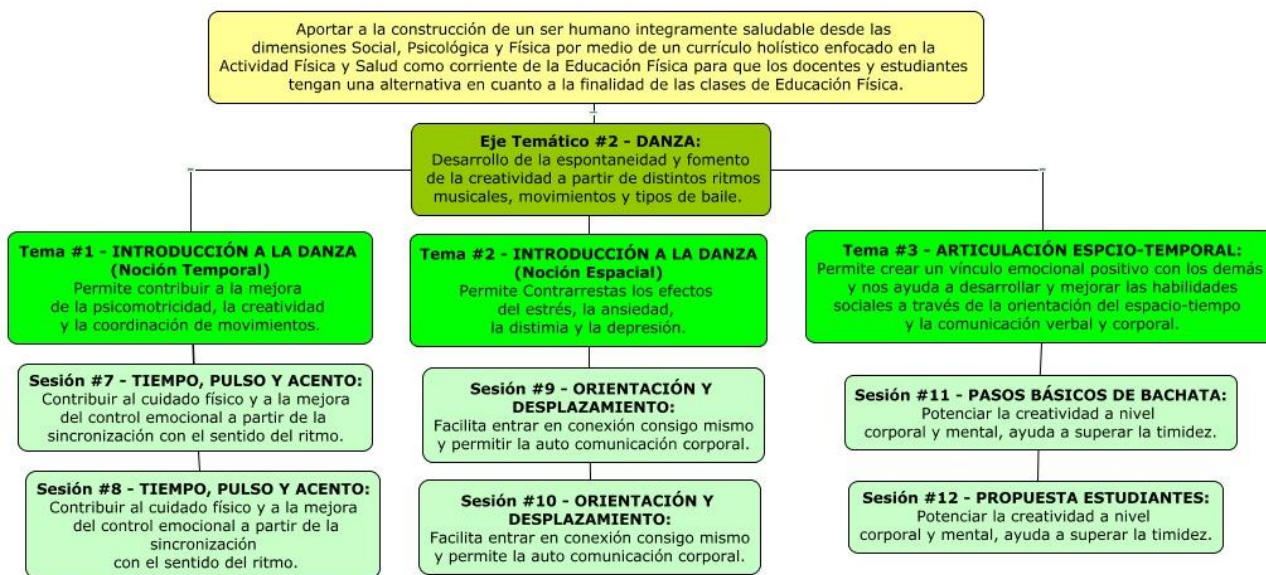


Nota. Elaboración propia.

La relación entre la dimensión psicológica y la danza se establece por los beneficios que posee la danza en cuanto la disminución del estrés y la tensión, mejora la memoria, reducción de la ansiedad y la depresión y elevación del estado de ánimo (Hackey, 2003; Gilbert & Rossano, 2006; Billingham, 2009; Lykesas et al., 2018; citados por Rosselló, 2021), a su vez se relaciona con la experiencia personal en diversas actividades físicas, dando como resultado el segundo eje temático de la propuesta el cual se denomina: Acercamiento a la danza como mediadora de la Educación Física y la salud psicológica. Para aclarar esta relación, a continuación, se presenta un árbol de propósitos.

Figura 7

Árbol de propósitos: eje temático #2 Danza.

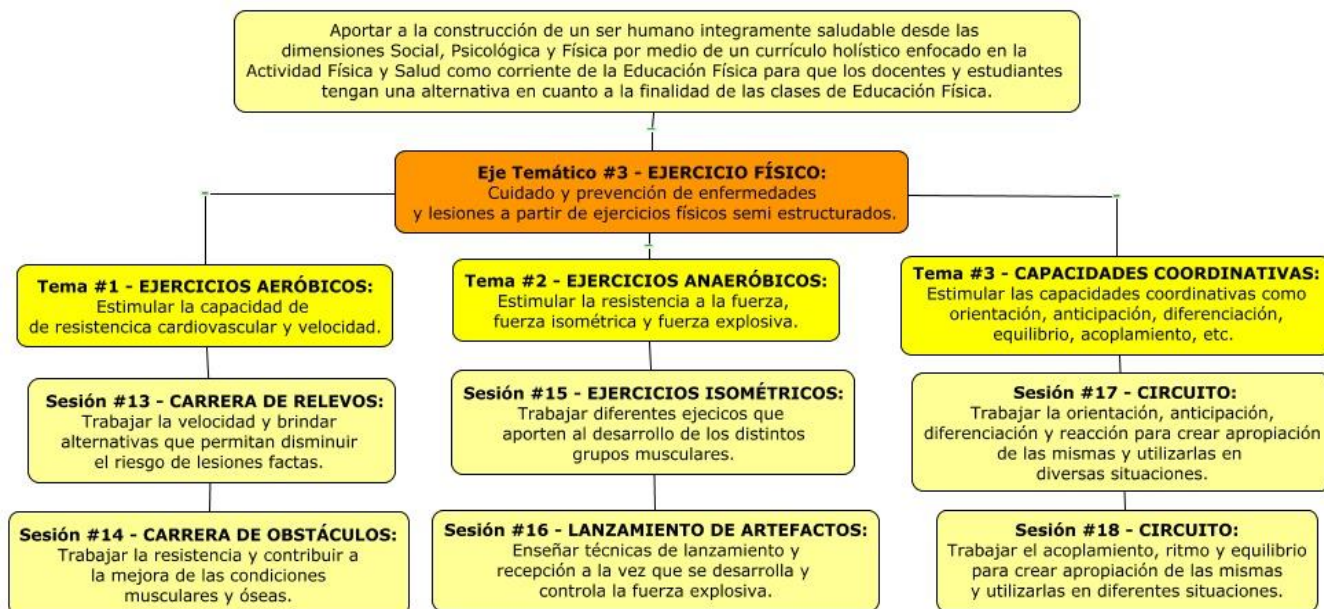


Nota. Elaboración propia.

La relación entre la dimensión física y el ejercicio físico se establece por los beneficios que el ejercicio físico conlleva en el cuerpo como el desarrollo de diferentes capacidades coordinativas, la mejora de las capacidades aeróbica y anaeróbica, entre otros, también, se establece una cercanía con el movimiento corporal, dando como resultado el tercer eje temático de la propuesta el cual se denomina: fortaleciendo la salud física por medio del acercamiento al ejercicio físico. Para aclarar esta relación, a continuación, se presenta un árbol de propósitos.

Figura 8

Árbol de propósitos: eje temático #3 Ejercicio Físico.



Nota. Elaboración propia.

Si bien es cierto que se establecen unas relaciones lineales para sacar los ejes temáticos en este diseño curricular, es de suponerse que la transversalidad de las dimensiones físicas y los elementos que componen la actividad física dan como resultado esa integralidad de la salud que se pretende en este proyecto.

Evaluación

Comprendiendo los ejes temáticos propuestos anteriormente, se hace necesario entender la realidad del plantel educativo, de su contexto y de la población en la cual se va a implementar este proyecto, se hace preciso el evaluar para generar un proceso de mejora continua del aprendizaje, ya que la evaluación brinda un mensaje a los estudiantes acerca de lo que ellos deben aprender y cómo deben hacerlo. Convirtiendo al docente en un facilitador del proceso, que fomenta la mejora continua, aclarando dudas y retroalimentando. Es por

esto que, entendiendo la importancia de la evaluación las formas de esta no pueden ser aleatorias o improvisadas dada la razón social del proyecto, ya que las mismas deben ir encaminadas a dar respuesta a la problemática. En consecuencia, las más apropiadas para cumplir con este fin son la evaluación diagnóstica y la evaluación formativa. (Jutorán, M. O. (2006).

Evaluación Diagnostica

La evaluación diagnostica es aquella que nos permite identificar el tipo y el nivel de conocimiento que tienen los alumnos, frente a cualquier tema de interés educativo. Esta suele ser realizada al comienzo de cualquier enseñanza, del mismo modo se realiza al finalizar del acto o proceso educativo para poder identificar y comparar diferencias entre el antes y el después de la intervención. (Jutorán, M. O. (2006).

¿Por Qué Diagnostica?

Ahora bien, se encuentra a la evaluación diagnostica necesaria para este proyecto al ser la encargada de facilitar la relación entre el conocimiento nuevo junto a los ya adquiridos, sean estos de la formación académica o de todos aquellos obtenidos por la experiencia en el contexto sociocultural. Es por esto por lo que se decide usar este modo de evaluación desde una observación inicial por parte de los autores de este proyecto, donde se identifican aquellos comportamientos que afectan negativamente a la integralidad de la salud en las clases de educación física. Por otro lado, se interactúa con los estudiantes por medio de diferentes preguntas y cuestionarios realizados de manera verbal que permite reafirmar la problemática encontrada con la observación.

Evaluación Formativa

“La evaluación formativa parte del diseño curricular y éste nace y se transforma con ella. La búsqueda y la obtención del aprendizaje surge de procesos de evaluación y a través de ellos podemos modificar y tomar decisiones que nos conducen, a docentes y alumnos, a nuevas situaciones de evaluación de aprendizajes.” (lucea,2005)

¿Por Qué Formativa?

Comprendiendo esto, la evaluación formativa permite crear nuevas herramientas que faciliten el proceso de enseñanza, dándole una perspectiva más amplia al acto educativo y es desde aquí que se busca orientar al mismo en tres diferentes momentos, siendo estos:

- *¿Hacia dónde vamos?* En este aspecto se muestra a los estudiantes una meta en común visible y palpable independientemente de la percepción individual de cada uno de ellos.
- *¿Dónde estamos?* En la misma línea, se asume que no todos los individuos pueden interpretar y asumir el material académico de la misma manera, es por esto que esta pregunta busca aclarar en que punto va cada estudiante del proceso formativo.
- *¿Cómo podemos seguir avanzando?* En esta fase se determina cual es el camino más objetivo para seguir avanzando en la construcción del conocimiento de cada estudiante.

Metodología

Para seguir con la coherencia de la implementación del diseño curricular previamente explicado, se deben identificar aspectos fundamentales entre lo teórico y la puesta en escena, lo primero que se debe tener en cuenta que el objeto estudio del currículo holístico

configuracional es el *proceso*, por ello, se le da una importancia relevante al transcurrir de la implementación del currículo más que a características aisladas del mismo, ahora bien, los contenidos que tiene el currículo son basados en elementos culturales de la sociedad en la cual se basó la creación del mismo (Álvarez de Zayas, 2001).

Para empezar, es necesario identificar la problemática por lo cual se hace una evaluación diagnóstica con unos criterios a observar, los cuales están enfocados a las dimensiones social, psicológica y física, así como a algunos aspectos fundamentales como la puntualidad, participación, entre otros. Si bien es cierto la observación de la problemática es subjetiva por parte de los investigadores, para evitar el extremo de la subjetividad se realiza una pequeña charla con los estudiantes para reafirmar, corregir o descubrir aspectos que aportan a la evaluación diagnóstica.

Acto seguido, se realiza una evaluación de ideas previas y situaciones de clase que den a los investigadores las herramientas necesarias para identificar el nivel evolutivo real de los estudiantes de acuerdo a las temáticas propuestas y algunas situaciones que certifiquen que la problemática está vigente en la población. Teniendo claro que el nivel de desarrollo potencial son todas aquellas características del ideal de ser humano a formar que pretende este proyecto, la zona de desarrollo próximo se da en aquellos ambientes de aprendizaje que los investigadores del proyecto propician para la realización de las temáticas propuestas para darle una posible solución a la problemática.

El medio para dinamizar las sesiones de cada eje temático y por ende de los temas son: En el desarrollo de la primera dimensión, la social, se realizan las sesiones por medio de juegos populares, tradicionales, de roles y con manejo de medios; para la segunda dimensión, lo psicológico, se hace por medio de la noción temporal, noción espacial y la articulación de las dos nociones anteriores; por último, la dimensión física se desarrolla por medio de

ejercicios propioceptivo, adaptados a las capacidades y limitaciones de los estudiantes y también a través de ejercicios combinados (aeróbico, anaeróbico y coordinativos). Cabe resaltar que al final de cada sesión desarrollada se evalúa cualitativamente a los estudiantes de manera individual de acuerdo a criterios de evaluación establecidos previamente por los docentes en formación investigadores de este proyecto, dichos criterios apuntan a cumplir el propósito del tema, creando un efecto dominó hasta llegar a hacer su aporte al propósito general del proyecto.

Por otro lado, la evaluación formativa permite evidenciar anomalías o adversidades durante la implementación del proyecto, en esta evaluación los docentes en formación investigadores reflexionan en su proceder pedagógico en el acto educativo y reestructuran, rediseñan, ajustan o modifican lo establecido para un mejor proceso a lo largo de la implementación del currículo, sin perder el horizonte o propósito del proyecto.

Capítulo 4

En este capítulo, se encontrará el análisis de la experiencia o implementación microestructural del proyecto, en donde se analiza lo planeado en cada sesión de clase, con el resultado de lo realizado, y de esa manera comprender el proceso educativo llevado a cabo. Cabe resaltar que en total surgen dieciocho (18) planeaciones que se dividen en las tres categorías mencionadas en el capítulo anterior, las cuales son: social, psicológica y física.

Eje Temático #1: Juego Como Facilitador Integral De La Salud Social

Desde la categoría social se planteó un eje temático que consiste en el *juego como facilitador integral de la salud social*, el propósito de este busca contribuir a las habilidades sociales a partir de temáticas como el cuidado del otro y lo otro, diversidad regional y reconocimiento de roles propios y ajenos. Teniendo en cuenta que estas temáticas desarrollan y conforman las características sociales del ser humano a formar, las cuales reflejan cómo los individuos resuelven problemas cotidianos teniendo en cuenta al otro y lo otro, también, acepta la diversidad de los demás y trabaja en conjunto con sus semejantes consensuando normas.

Dentro de la categoría psicológica, se adelanta el eje temático *acercamiento a la danza como mediadora de la educación física y salud psicológica*, su propósito es el aportar a la espontaneidad, fomento de la creatividad y la autoestima a partir de ritmos musicales, movimientos y tipos de baile, los cuales distinguen las temáticas de reconocimiento personal y bailes creativos y espontáneos; para cumplir con las características psicológicas del ser humano a formar, que empieza cuando se aceptan tal y como son, tratan de mejorar, intentan en medio del contexto controlar y regular momentos de estrés y frustración, ya por último, es creativo en diferentes situaciones.

Para la categoría física, el eje temático va dirigido al *fortalecimiento de la salud física por medio del acercamiento al ejercicio físico* con el fin del cuidado y prevención de lesiones, a partir de actividades relacionadas con el ejercicio, teniendo en cuenta el cuidado corporal y reconocimiento de capacidades físicas, las cuales formarían las características del ser humano a formar, donde éste cuida de su postura en diversos ejercicios, previene lesiones físicas y reconoce sus capacidades.

Ahora bien, las planeaciones se realizaron con dos cursos de grado octavo; por un lado, está el curso 803 que consta de 33 estudiantes, 22 niños y 11 niñas, las sesiones se realizaron con este grupo los viernes de 2:15pm a 3:15pm. Por otro lado, está el curso 801 que consta de 30 estudiantes, 17 niños y 13 niñas, las sesiones se realizaron con este grupo los miércoles de 4:15pm a 5:15pm. Cabe resaltar que se realizaron las mismas planeaciones por temática para los dos cursos, pero los procesos educativos de enseñanza y aprendizaje son diferentes, por lo tanto, se hizo una relación entre los procesos, ya que hay factores externos como la hora en la que se desarrollaron las clases, las diferencias de edades, su lugar de origen, entre otras, las cuales influyeron en la comprensión y ejecución de las sesiones.

Para la categoría social se plantearon seis sesiones de juegos, dos por cada tema de la matriz de relaciones, en donde el primer tema es el cuidado del otro y lo otro, para este se planificaron dos juegos: Captura la bandera y Yermis. Para el segundo tema, diversidad regional, se optó por Triqui y Rin Rin – Ron Ron, finalmente el tercer tema, reconociendo roles propios y ajenos, para este tema se plantearon: Crea una historia y Adivina quién soy. De las sesiones nombradas, solo se lograron realizar Captura la bandera, Rin Rin-Ron Ron, Triqui y Yermis, por cuestiones de tiempo y programación por parte del colegio, ya que solo se otorgó una hora de la clase de educación física para ejecutar las sesiones.

Análisis De La Sesión De Yermis 803 Con Captura La Bandera 801 Y 803

Para la primera sesión, el juego que se realizó fue captura la bandera, la cual consistía en tomar la bandera escondida del equipo contrario y traerla a su lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo le da un toque mientras está en su territorio, deberá ir a la prisión; el primer equipo que consigue la bandera del otro, gana el juego. Este se planteó con relación al tema *El cuidado del otro y lo otro* con el propósito de que los estudiantes durante el juego pensarán estrategias que les ayuden a relacionarse con el otro y su entorno, teniendo en cuenta el cuidado de sí mismo, de sus compañeros y de los materiales de trabajo, resolviendo situaciones que se presentan en el momento de forma acertada, desarrollando estrategias grupales donde se reconozcan las habilidades propias y del otro, para que así, reconocieran los errores y aciertos según las reglas del juego.

Se notó que los aprendizajes esperados por parte del curso 801 y 803, no se evidenciaron por completo, pues al ser la primera sesión, ambos cursos se mostraron receptivos en cuanto a la información que se les brindó, pero un poco indispuestos. Ya durante el juego, el curso 803 se mostró más activo y participativo, en cuanto a las estrategias que crearon para realizar el juego, se vieron un poco afectadas, ya que tienen muy marcada la competencia, la cual hace parte de la cultura e incluso desde la crianza de casa, aunque en medio de todo, tenían cuidado con sus compañeros para no causarles ninguna lesión, la comunicación falló en un punto porque todos hablaban al mismo tiempo y eso les costaba relacionarse y organizarse bien para la realización del juego. Por otro lado, para el curso 801, en el transcurso del juego se notó que el cuidado de sí mismo si se tuvo en cuenta, pero el cuidado de los demás se vio alterado ya que se decían palabras grotescas haciendo que se sientan incómodos entre ellos, en cuanto a las estrategias, se evidenció la poca comunicación que existía entre algunos compañeros porque no decían lo que querían aportar. Cabe resaltar que, al hacer la retroalimentación de la sesión, ambos cursos supieron reconocer cuales habían sido sus errores y cuales sus fortalezas, generando así un ambiente de reflexión en cuanto a sus acciones y sus comportamientos con los demás.

Ahora bien, teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de la sesión no se cumplió, ya que surgieron varias dificultades, como la mala comunicación, la cual se vio reflejada en la forma de decir las cosas, la entonación, el contexto, las expresiones o los movimientos que

utilizaron, todo esto hizo difícil la comprensión recíproca. La indisposición de algunos estudiantes y porque no en todos los momentos se cuidaban entre ellos mismos, pero si tuvieron en cuenta el entorno y los materiales que utilizaron para el desarrollo del juego, al final fueron analizando sus comportamientos e identificaron en que debían mejorar.

Esta sesión aporta al desarrollo del eje temático social, ya que los estudiantes empiezan a reconocer cuáles son sus errores a la hora de comunicarse con sus compañeros teniendo en cuenta el entorno que habitan, de esta manera pueden empezar a cambiar sus comportamientos con los demás y mejorar las relaciones entre ellos y su entorno.

En la sesión de Yermis, se lograron observar varios aspectos interesantes de la implementación como el desarrollo de habilidades sociales a favor del juego desde el planteamiento de estrategias hasta el reconocimiento de la diversidad física del otro, del mismo modo, cabe aclarar que esta sesión únicamente fue implementada en el curso 803. Durante la fase inicial, la intención era dirigir una parte y permitir a los estudiantes dirigir los siguientes movimientos de activación voluntariamente, nada más alejado de la realidad, ya que los estudiantes de alguna u otra manera se sentían avergonzados de dirigir o proponer un movimiento de activación.

Dada la baja participación (alrededor de 85% de la población estudiantil no quería participar), se plantea que esto ocurre a raíz de que los estudiantes se sienten vulnerables al pasar al frente del grupo, muy posiblemente por las bromas o comentarios ofensivos de los demás compañeros, es por esto que los docentes en formación optaron por cambiar las directrices, siendo ellos los que proponían y dirigían los movimientos a realizar, ya finalizado la activación corporal, los docentes proceden a explicar la actividad de Yermis; donde se descubre que los estudiantes desconocen este juego tradicional, haciendo la explicación más compleja dado el bajo nivel de atención que prestan los estudiantes. Ahora bien, se estima que los estudiantes pueden estar poco relacionados con este tipo de juegos por diversos aspectos como su ubicación en las ciudades que se llenan de conjuntos residenciales con zonas comunes cada vez más reducidas, o la aparición de nuevos dispositivos que ocupan su tiempo de ocio, ejemplo de esto son los video juegos. Ahora bien, teniendo en cuenta la baja presencia de los jóvenes en estas zonas comunes, bien sean parques públicos o residenciales, se hace evidente que un juego como Yermis tiene pocas posibilidades de seguir siendo

transmitido a las generaciones nuevas, ya que requiere de un buen número de personas para poder ejecutarse.

Ya de lleno en el juego, los estudiantes estaban desconectados de la ejecución y de las reglas, siempre prima rivalizar y ganar al equipo contrario, lo que hacía que pasaran por alto varias reglas o formas del juego que los docentes habían explicado al comienzo, esto hizo detener la actividad por algunos momentos buscando formas para aclarar todas las inquietudes, ya que en esta parte de la implementación los estudiantes si estaban atentos a favor de la competencia.

Para el cierre de la sesión se realiza una reflexión de la actividad y retroalimentando a los estudiantes que tuvieron algún altercado en búsqueda de ganar al equipo contrario, se descubre que en el curso existen micro círculos sociales donde unos son agresivos con otros, esto dificulta el que se relacionen con miembros de su mismo curso, es por esto por lo que cuando se ven divididos se pueden llegar a sentir vulnerables, colocándose en una actitud defensiva durante las implementaciones. En la misma línea, algunos estudiantes expresaron el origen de estas diferencias y que desde el punto de vista de ellos son inconciliables, también se logra determinar que algunas de estas diferencias surgen de eventos o comentarios que ocurrieron hace bastante tiempo, incluso algunos años.

Ahora bien, los estudiantes a pesar de lo dispersos que estuvieron en la actividad, si fueron capaces de generar estrategias grupales que tenían en cuenta el bienestar del otro, principalmente el de los miembros de su mismo equipo, esto les permitía resolver las situaciones que surgían en el juego. Claro está que no en todos los grupos se pudo evidenciar de la misma manera. No obstante, estuvo presente de la misma forma que se reconocieron las habilidades de los demás para el planteamiento de las estrategias en ambos equipos.

Del mismo modo, el objetivo de la sesión se cumplió, aunque no a cabalidad dado el reconocimiento del otro, el interactuar con sus capacidades siendo conscientes de su entorno y de los elementos brindados por los docentes. Avanzando en la misma línea, se puede ver que lo expresado por los estudiantes en la clase evidencia la problemática que inspira este proyecto, pero a su vez les permite desahogarse expresándose sobre sus dificultades sociales y el cómo estas repercuten en sus pensamientos y emociones, permitiendo a los otros estudiantes ser conscientes del origen de su enojo e indiferencia con ciertos compañeros,

facilitando el que ellos puedan tener más tacto con esos comentarios ofensivos que se dicen fuera de la clase de educación física. Es por esto que el eje temático si está viéndose implementado.

Para el tema el cuidado del otro y lo otro, se analiza que el juego captura la bandera no fue la mejor opción para alcanzar los aprendizajes esperados mencionados anteriormente en cada una de las sesiones, ya que el cuidado del otro necesita ver a los demás como un semejante y no como un adversario o un contrario y este juego al tener adversarios y al promover la competitividad no genera conciencia, por el contrario, solo se busca ganar. En medio de todo se comprendieron algunos conceptos por mejorar de parte de ambos cursos. Se evidenció una mejora en el juego Yermis porque a pesar de que no conocían algunos este juego tradicional, logran entender la dinámica y tratan de mejorar los errores que habían tenido la clase anterior, la comunicación mejora en cuestión de que los estudiantes hablan entre ellos y sugieren el trabajo en equipo y mejorar el uso de las palabras.

Análisis De La Sesión De Triqui Y Rin Rin - Ron Ron 801 Y 803

En primera instancia, la clase se dirigió a los cursos 801 y 803. En la fase inicial de la sesión los estudiantes estuvieron dispersos en ambos cursos, les costó trabajo entender la dinámica de la ronda, esto a partir de la baja atención prestada a la explicación, no obstante, algunos integrantes de los grupos lograron realizar correctamente la actividad teniendo en cuenta las reglas dadas por los docentes en formación, así mismo facilitando esta primera etapa para ellos.

Posteriormente cada curso se dividió en grupos, donde los estudiantes de 801 fueron selectivos, discriminativos y groseros con relación a las capacidades físicas de sus compañeros, a diferencia de los estudiantes de 803, los cuales tomaron en cuenta las diferencias físicas usándolas para plantear estrategias como determinar el orden de la fila a partir de lo observado en el equipo contrario, buscando con esto tener una ventaja en la ejecución de la carrera en comparación al otro equipo.

En la segunda parte de la actividad los estudiantes comprendieron con facilidad la dinámica de los puntos, esto porque conocían el juego con anterioridad; se pudo evidenciar una alta participación de los estudiantes y competitividad en el grupo 803. Por otro lado, en

la dinámica de imágenes que buscaba aportar al reconocimiento de la diversidad regional, no lograban identificar los pares lo cual se les dificultó tanto al curso 801 y 803 acertar en el juego. Aun así, en la retroalimentación se pudo identificar que la mayoría de los estudiantes de ambos cursos no reconocían las diferentes regiones ni las costumbres culinarias y artísticas que se ven cada una de ellas.

En la siguiente estación, los estudiantes también comprendieron con facilidad la actividad de Rin Rin - Ron Ron haciendo el juego bastante dinámico y participativo, esto principalmente en 803. Por otro lado, en el juego de imágenes que buscaba aportar a la diversidad física, los estudiantes de 803 comprendieron con facilidad sobre estas diferencias, lo que hizo que algunos de ellos tomaran actitudes de desinterés en la dinámica, esto dado a que tenían un conocimiento previo de esta diversidad, ejemplo de esto fue un estudiante el cual se notaba desinteresado en la actividad y al momento de preguntar o de retroalimentar con él sobre las temáticas de la clase, mostró gran dominio de los contenidos abordados. A pesar de esto, el grueso de la población que estaba realizando la actividad estaban más atentos a las retroalimentaciones sobre la diversidad física.

A diferencia del curso 801 que al realizar la actividad de las imágenes de diversidad física, se mostró bastante desinteresado tomando esta diversidad como un juego, realizando burlas entre ellos mismos, esto tornó la actividad bastante difícil de sobrellevar por los docentes. De igual manera, en la retroalimentación realizada algunos integrantes de este curso infirieron que esa burla entre ellos mismos les afectaba para relacionarse entre sí, haciendo bastante compleja su convivencia en el salón de clase y que esto a la larga también afectaba el cómo se relacionan con los demás. Esto encaja con los comentarios realizados por Romero y Bravo cuando hacen referencia al daño emocional y psicológico que puede surgir en los adolescentes a partir de la burla o demás formas de irrespetarse entre estudiantes afectando así el desarrollo tanto de las víctimas como los victimarios. (Romero Herrera, S. T., & Bravo Cantos, V. S. 2017).

Ahora bien, comprendiendo lo observado en ambas clases, se puede inferir que los estudiantes aprendieron de las regiones y las diferencias que surgen de ellas, esto a partir de lo retroalimentado. Claro está que es en 803 donde se prestó más atención a la información brindada por los docentes. No obstante, los docentes buscan formas de reconfigurar las

sesiones en 801 ya que es este curso en el que se evidencia más arraigada la problemática que incita este proyecto.

En la misma línea, en ninguno de los dos cursos se logra evidenciar el cuidado del otro ya que prima la competitividad en los juegos, a pesar de esto, ambos cursos encuentran formas para relacionarse entre ellos, comprendiendo la diversidad física y cultural que existe en cada individuo, cabe resaltar que esto sucede principalmente en el curso 803.

En cuanto al objetivo de la sesión, se puede decir que se alcanzó de forma parcial, ya que ambos cursos en cada una de sus retroalimentaciones tuvieron en cuenta factores como diferencias físicas, lugares de origen, la raza y el género. En consecuencia, si se logra evidenciar un aporte al eje temático en la dimensión social, pero la población tiene que seguir buscando formas de mejorar en temas como el cuidado del otro, el respeto a la diversidad cultural y física.

Análisis Emergente Del Eje Temático #1

Ahora bien, en los análisis anteriores se puede evidenciar a partir de lo observado, que el juego es un facilitador de las relaciones entre semejantes y de la comunicación asertiva que atiende a las necesidades propias del contexto y a su identidad sociocultural, también se puede resaltar que el juego es un detonante para la capacidad de reconocer al otro desde sus diferencias o similitudes tanto físicas como culturales. (Sifuentes, 2012).

Por esto se hace interesante el aspecto que algunos estudiantes deciden abrirse oralmente con los docentes en formación de tal manera que no lo hacen habitualmente con su docente titular de educación física, narrando sus problemáticas sociales y reflexionando sobre el cómo estas inciden en su forma de actuar, en el cómo se relacionan con los demás. Claro está que este suceso ocurre principalmente en el curso 803, por lo cual puede entenderse que la diversidad, el reconocimiento del otro y el cómo se relacionan entre sí, está teniendo efecto a partir de lo implementado. No obstante, esta población conserva aún varios aspectos de la problemática que inspira este proyecto.

En la misma línea, el propósito del eje temático logró verse evidenciado en la práctica y por ende en los análisis ya mencionados, ya que es por medio del juego que las actividades planteadas permiten desarrollar diferentes tipos de habilidades sociales como el dialogo, la

comprensión, la auto exposición, entre otras. Es por esto por lo que los autores de este proyecto no llegaron al consolidar al juego como un facilitador integral de la salud social.

Eje Temático #2: Acercamiento A La Danza Como Mediadora De La Educación

Física Y La Salud Psicológica

Para la categoría psicológica se plantean 6 sesiones de acercamiento a la danza, las cuales se pensaron para corresponder a los temas de la matriz de relaciones, estos son: reconocimiento personal y bailes creativos y espontáneos, esto con el propósito de identificar sus niveles de frustración y el manejo de sus emociones.

Análisis De La Sesión Cuerpos Sonoros 801

En la primera sesión de acercamiento a la danza se realizó una actividad llamada cuerpos sonoros que consistió en realizar diferentes movimientos coordinativos a partir de las notas musicales (negra, blanca y redonda), luego con ayuda audio visual, los estudiantes siguieron una secuencia rítmica y de coordinación. Esta se planteó desde el tema reconocimiento personal, con el fin de contribuir a la aceptación de sus habilidades rítmicas y al manejo y control de sus emociones a la vez que se trabaja la coordinación de movimientos. Todo esto se realiza con el propósito de que los estudiantes puedan aceptarse tal y como son, sean creativos en diferentes situaciones, ya que al mismo tiempo tratan y controlan situaciones de estrés y frustración y puedan mejorar. Principalmente se buscó que los estudiantes comprendieran la dinámica y plantearan estrategias individuales y grupales para mejorar sus movimientos rítmicos y que a su vez logran reconocer las habilidades rítmicas y coordinativas tanto de los movimientos como de las notas musicales.

Se encontró que los aprendizajes esperados en el curso 801 si se cumplieron, ya que la mayoría del grupo logró realizar toda la actividad, no obstante, algunos estudiantes no soltaban el celular y querían estar sentados, a otros les parecían ridículos los movimientos y simplemente no participaron, estaban ahí en el aula, pero no realizaron los movimientos. Por otro lado, varios estudiantes estuvieron muy atentos tratando de seguir la secuencia que mostraba los videos, reconociendo que se frustraban al no poder seguir el nivel de la secuencia, pero aun así seguían y trataron de prestar más atención a lo que su cuerpo y mente les manifestó para mejorar, esto se evidenció en la retroalimentación, donde los estudiantes

contaron su experiencia frente a lo que habían realizado. Es allí donde se identificó que los estudiantes que participaron si comprendieron la dinámica y el propósito de la actividad, ya que entre ellos mismos se hablaron y comentaron que se pensaron diferentes formas y estrategias de realizar los movimientos, reconocieron que había unos compañeros con mejores habilidades rítmicas y coordinativas.

En diferentes momentos de la sesión varios estudiantes sintieron estrés y frustración, pero a medida que se desarrollaba la clase, encontraron la forma de mejorar o al menos de realizar los movimientos reconociendo cuales eran sus habilidades, también se identificó que surgieron espacios de comunicación entre ellos y se ayudaban y explicaban cómo podían hacer los movimientos. Teniendo en cuenta lo anterior, si se cumple a cabalidad el objetivo de la sesión, ya que finalmente sí se reconocieron las habilidades y falencias rítmicas y musicales propias y a su vez se incentivaron tanto individual como grupalmente para mejorar.

Análisis De La Sesión Moviéndome En El Espacio 801 Y 803

Esta sesión consistía en realizar unos movimientos coordinativos propuestos por los profesores, luego los estudiantes debían crear sus propios movimientos con un poco más de complejidad teniendo en cuenta el ritmo y los tiempos que se les indicó. En relación con el propósito del desarrollo de la espontaneidad, fomento de la creatividad y la autoestima, contribuyendo a la aceptación de sus habilidades rítmicas y el control de sus emociones, se logró orientar a los estudiantes a situaciones de estrés y frustración a través de los movimientos musicalizados con variables que dinamizaban la actividad.

Ahora bien, los aprendizajes que se esperaron de esta sesión era que los estudiantes crearan estrategias grupales e individuales para la realización de los movimientos, que a su vez ellos plantearan estos dinámicamente para la comprensión de su propio cuerpo, reconociendo las partes de su cuerpo y cómo se sentían al realizarlos. Estos aprendizajes se cumplieron, tanto en el curso 801 como en el curso 803, claro que de maneras diferentes, ya que por un lado, 801 tuvo la oportunidad de que esa sesión durara una hora y media y eso ayudó a que cada paso y parte de la planeación se hiciera de manera completa, además de eso. de 33 estudiantes solo 3 no participaron porque estaban enfermos, el resto del curso se vio motivado a realizar la actividad ya que manifestaron que era un sesión diferente y que les

llamaba mucho la atención porque tenía que ver con baile. Por otro lado, el curso 803 no tuvo la misma oportunidad, ya que esa sesión duró solamente treinta minutos, lo que produjo que se modificaran algunos momentos de la planeación, pero aun así se cumplieron con los aprendizajes, los dos cursos lograron realizar y plantear algunos movimientos según sus estrategias de equipo, todos participaron de manera activa, se identificó que los movimientos y la actividad fue pertinente porque los estudiantes comentaban que les gustaba la música y que era bueno que ellos pudieran moverse como ellos querían. Al ser una población adolescente, la música es un detonante motivador, ya que logra modificar sus estados de ánimo, transformar aspectos relacionados con su personalidad e identidad y a su vez mejora y potencia las relaciones interpersonales (Marín, 2023).

Teniendo en cuenta lo anterior, se identificó que el objetivo de la sesión, orientar a los estudiantes en situaciones de estrés y frustración por medio de actividades musicalizadas con variables problemáticas, se cumple. Esto se evidencia en la retroalimentación, donde ambos cursos hablan de lo estresante y complicado que fue el proceso para muchos, ya que algunos de ellos tenían mayores habilidades rítmicas que otros, eso los ayudó a crear estrategias que sirvieran para todos, reconociendo su propio cuerpo y sus habilidades, también, regulan sus emociones ya que al principio no podían realizar la secuencia de movimientos, si se estresaron, pero siguieron intentando hasta que lo lograron. Durante la retroalimentación surgieron comentarios de los estudiantes como, “me gusto la clase porque es diferente, se sale de la rutina de lo que es una clase de educación física”, “más que divertirme, pude relacionarme mejor con mis compañeros y ahora sé que también debo cuidar mi salud mental”. Lo cual evidencia que empiezan a surgir nuevos conceptos y percepciones de lo que conlleva la salud.

Análisis Emergente Del Eje Temático #2

Las sesiones que se realizaron aportan al eje temático de la categoría psicológica de diferentes formas, empezando por el reconocimiento de su propio cuerpo, como las capacidades coordinativas, el esfuerzo por mejorar, sus habilidades motrices y de memoria, pensamiento crítico en la formación de estrategias, cómo potenciar las relaciones interpersonales y sobre todo al manejo de sus emociones. Es un proceso que va en progreso

pero a medida que fueron realizando las planeaciones, fueron relacionando cada vez más la integralidad de la salud desde lo social, lo psicológico y lo físico.

Eje Temático #3: Fortaleciendo La Salud Física Por Medio Del Acercamiento Al

Ejercicio Físico

Para la categoría física, las sesiones se orientan al ejercicio físico correspondiendo así a la matriz de relaciones, los cuales son: el cuidado corporal y el reconocimiento de las capacidades físicas, esto con el objetivo de orientar a la población a una consciencia del movimiento y sus implicaciones en la salud tanto individual como colectiva.

Análisis De La Sesión De Figuras Humanas 801 Y 803

En la ejecución de esta sesión se pueden rescatar varios aspectos importantes de la misma, durante la fase inicial los estudiantes del curso 801 se encontraban atentos a las directrices de los docentes, a diferencia del curso 803 que se encontraban predispuestos a realizar las actividades de la sesión y esto aún más cuando el futuro docente que estaba dirigiendo, tenía que dejar algunos componentes claros como el cuidado corporal propio y el de los demás compañeros.

A pesar de esto, la explicación dejó clara la actividad para ambos cursos, lo único es que en 803 fue más complejo dejar las temáticas claras, ya en la etapa central de la sesión, se pudo evidenciar que a los dos cursos les atrajo bastante las figuras humanas y la formas que podrían surgir de ellas. Esto facilitó la ejecución de esta etapa, permitió llevar más lejos la sesión, pues tanto 801 como 803 se notaban activos, atentos y participativos.

Posteriormente, cerca de finalizar la sesión se realiza una retroalimentación donde los mismos estudiantes reconocen aspectos importantes, mencionando aquí el auto cuidado por las cargas que algunos podían llegar a sostener, el trabajo en equipo, la capacidad de escucharse para organizarse rápidamente y el cuidado corporal propio de los demás. También los docentes en formación tomaron la palabra haciendo énfasis en el cuidado físico desde diferentes aspectos y no solo los que pudieron verse en la clase.

Con base a todo lo observado y narrado anteriormente se pudo evidenciar que los estudiantes si reconocieron el cuidado propio, el cuidado del otro, entendieron que algunos

movimientos con cargas externas podrían llegar a afectar su salud física. Por esto si se vieron inmersos los aprendizajes esperados en la sesión, aunque en contra parte, no se puede ignorar que en algunos momentos de la sesión los estudiantes se olvidaron de estos por el afán de la competencia, de todas formas, no fue la mayor parte del tiempo.

Comprendiendo lo anterior, el objetivo también hizo presencia ya que los estudiantes lograron reconocer sus diferentes segmentos, organizándolos con el fin de estar en los parámetros de la clase, cuidando de sus demás compañeros. En consecuencia, durante la sesión se logró evidenciar el desarrollo del eje temático, esto dado a que se realizó un acercamiento al ejercicio físico por medio de las figuras humanas.

Análisis emergente del eje temático #3

Revisando objetivamente las sesiones realizadas para este eje temático, se puede afirmar a partir de lo observado que las actividades fueron acertadas para permitir el cumplimiento del propósito del eje, esto dado a que los estudiantes reconocieron varios elementos importantes en las sesiones como lo es el cuidado corporal en clase, el cuidado del otro desde su corporeidad junto al reconocimiento de sus capacidades físicas, y en estos dos últimos aspectos es importante hacer hincapié, ya que los estudiantes reconocieron a esos compañeros que tenían mejor desarrollada la capacidad física de la fuerza, incitándolos a ser parte de la actividad desde las bases de las estructuras en las figuras que construían con sus propios cuerpos y observación importante que ocurre en uno de estos momentos, algunos compañeros perciben la alta carga que van a sostener en la figura y reorganizan la estructura no con el fin de ganar o competir, sino por el contrario, con el afán de cuidar a sus compañeros. Y es desde aquí que se puede inferir que estas implementaciones enfocadas a lo físico inciden en diferentes aspectos del desarrollo de los estudiantes tanto en lo físico como en su salud. No limitándose solo a reconocer el desarrollo de sus capacidades físicas o condicionales si no más en el cómo se apropia el estudiante de estas capacidades y las aprovecha para sobrellevar las actividades aprendiendo del escuchar e interactuar con otro.

Capítulo 5

En este capítulo se encontrarán varios apartados relacionados con la evaluación, en primer lugar se encuentra la evaluación del proceso, donde se describe de una u otra manera la forma en la que se evaluó el proceso de formación y los criterios que se tuvieron en cuenta, en segundo lugar se encuentran los ajustes que se realizaron a los organizadores gráficos como la matriz de relaciones y el árbol de propósitos, piezas fundamentales para el desarrollo de este proyecto curricular particular, en tercer lugar se encuentra la evaluación del rol docente, allí se evalúa el proceso y las experiencias que tuvieron los docentes en formación que ejecutaron este proyecto, en cuarto lugar se encuentra la categoría emergente, la cual surge del análisis y las experiencias vividas a lo largo del desarrollo de la propuesta, en quinto lugar se encuentran las conclusiones, donde se brinda una perspectiva según lo vivido durante el desarrollo y ejecución del proyecto curricular particular, y por último, se encuentran las proyecciones y recomendaciones, estas surgen de las conclusiones y se podrían catalogar como unos consejos para todos aquellos que estén interesados en abordar o ejecutar esta propuesta curricular o alguna con temas afines a los que aquí se exponen.

Evaluación Del Proceso

En este apartado la intención es dar a conocer los resultados que se obtuvieron luego de realizar la implementación, la relación que tiene la propuesta con la población y cómo esto aportó al objetivo general del proyecto.

Inicialmente, es preciso recordar que la planeación del proyecto estaba estipulada para desarrollarse en dieciocho (18) sesiones, de las cuales solo fue posible ejecutar diez (10) debido a las actividades planteadas por el colegio, las cuales tuvieron cambios en su cronograma y por lo tanto afectaron el desarrollo de las sesiones con los distintos cursos. Debido a estas modificaciones en el cronograma de la institución, los docentes en formación también se vieron obligados a modificar su cronograma de sesiones y hacer una o dos

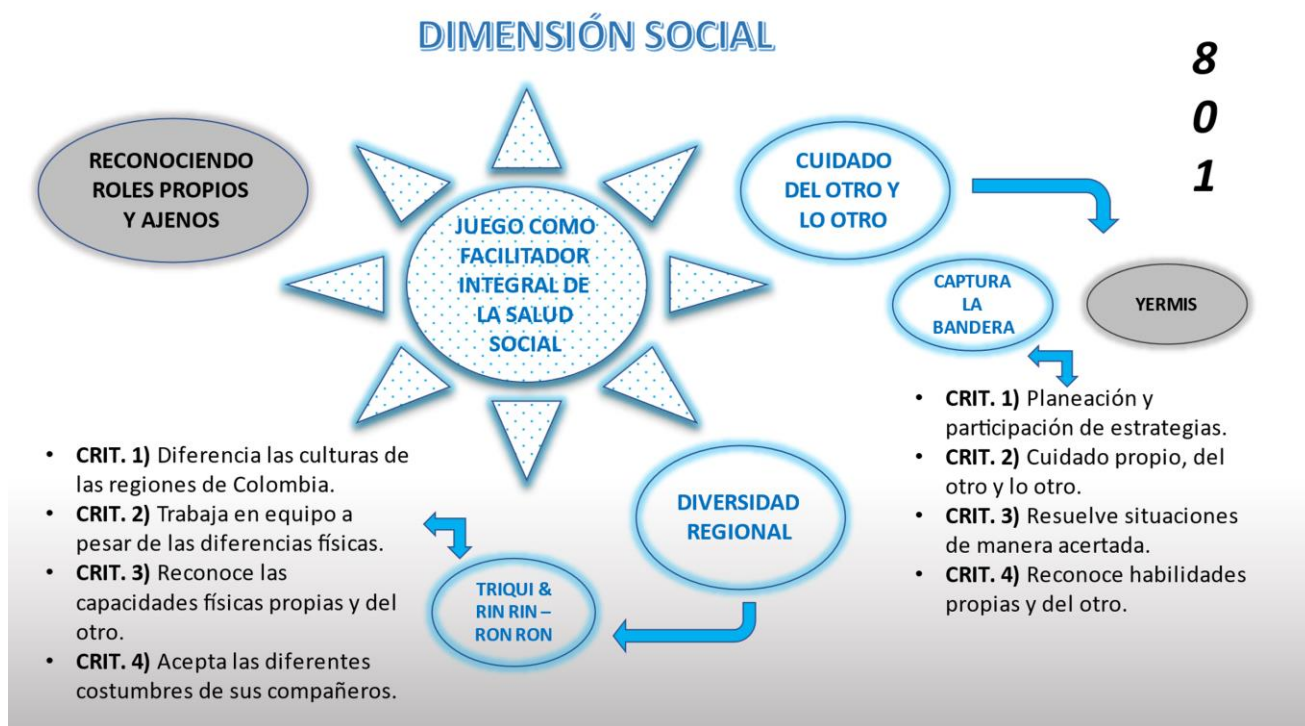
implementaciones por eje temático, esto con el fin de abordar las tres dimensiones que sustentan la idea principal del *ser humano integralmente saludable* y así poder brindar a los estudiantes las bases o aspectos principales de la salud integral.

De este modo, se muestra a continuación los resultados obtenidos por cada uno de los temas que se lograron abordar con cada uno de los cursos:

Para el curso 801, se logró abordar la dimensión social con dos (2) de sus tres (3) temas y dos (2) de las seis (6) actividades propuestas, para ello se muestra una figura donde se logra observar el eje temático, los temas que conforman dicho eje y además las actividades que lograron abordarse con los criterios de evaluación de cada una de ellas (ver figura 9).

Figura 9

Sesiones de la dimensión social abordadas en el curso 801



Nota. Elaboración propia. Para este y todos las figuras que se muestran en adelante, se entiende que los elementos que se muestran en color gris son aquellas actividades o ejes temáticos que no fueron abordados.

Con relación a la figura anterior, se muestran las figuras donde se logra evidenciar la evaluación individual según la participación y el cumplimiento de cada uno de los criterios por parte de los estudiantes en las sesiones realizadas (ver figuras 10 y 11).

Figura 10

Gráfica de criterios de la sesión Captura la bandera 801

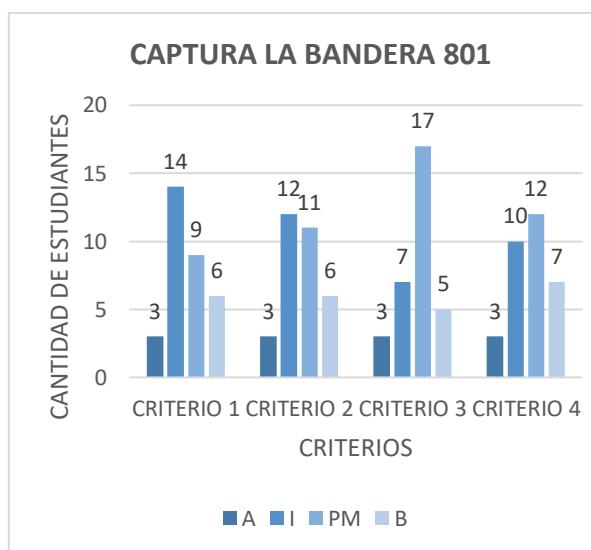
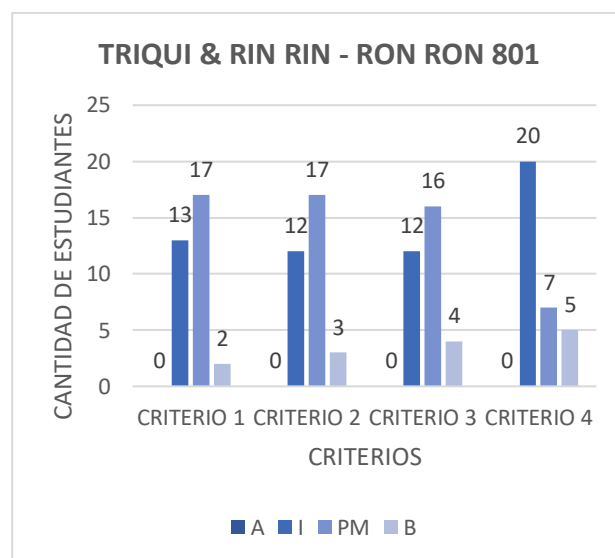


Figura 11

Gráfica de criterios de la sesión Triqui & Rin Rin – Ron Ron 801

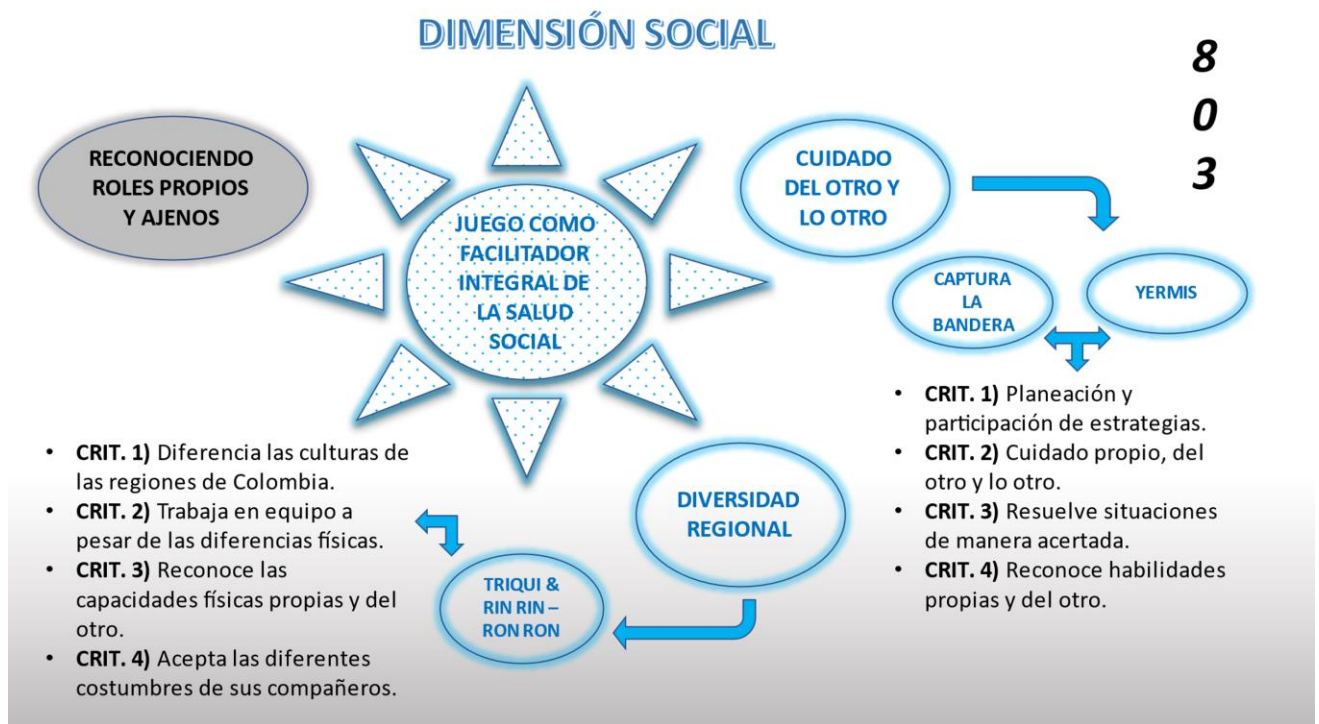


Nota. Elaboración propia. Para esta y todas las figuras que se muestran en adelante se entiende que (A) = Ausente; (I) = Insuficiente; (PM) = Por Mejorar y (B) = Bueno.

En el caso del curso 803, se logró abordar la dimensión social con dos (2) de sus tres (3) temas y tres (3) de las seis (6) actividades propuestas, para ello se muestra una figura donde se logra observar el eje temático, los temas que conforman dicho eje y además las actividades que lograron abordarse con los criterios de evaluación de cada una de ellas (ver figura 12).

Figura 12

Sesiones de la dimensión social abordadas en el curso 803

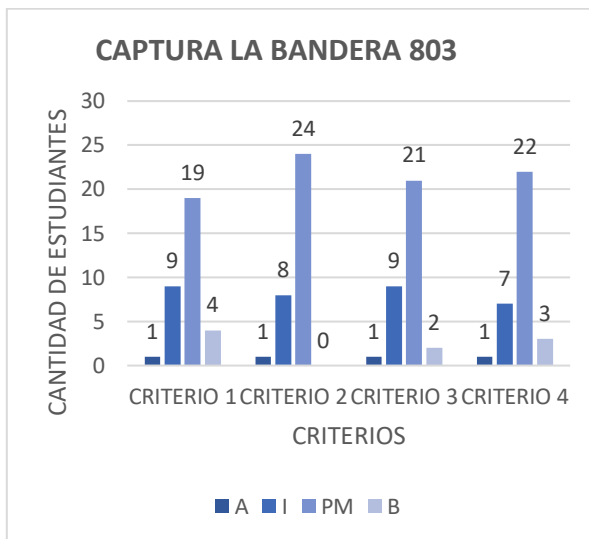


Nota. Elaboración propia.

Con relación a la figura anterior, se muestran las figuras donde se logra evidenciar la evaluación individual según la participación y el cumplimiento de cada uno de los criterios por parte de los estudiantes en las sesiones realizadas (ver figuras 13, 14 y 15).

Figura 13

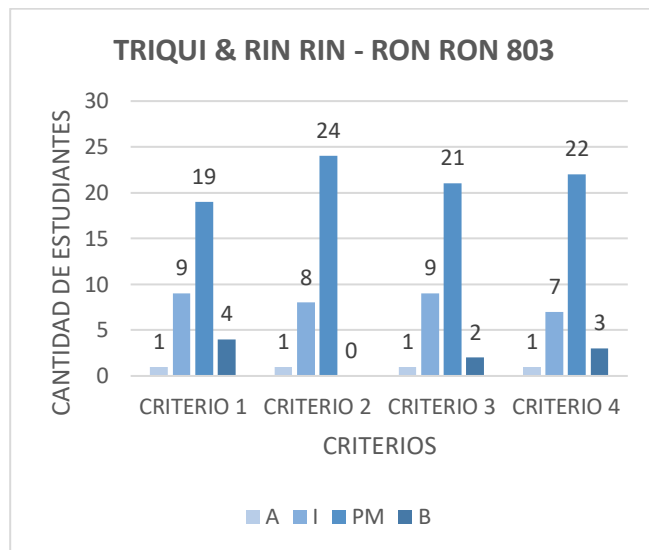
Gráfica de criterios de la sesión Captura la bandera 803



Nota. Elaboración propia.

Figura 14

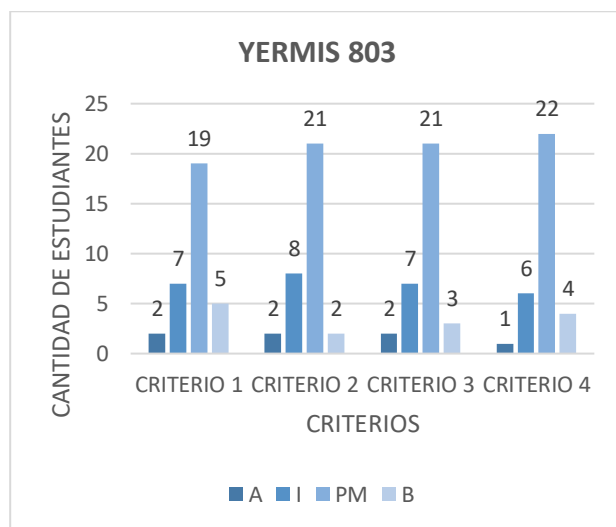
Gráfica de criterios de la sesión Triqui & Rin Rin - Ron Ron 803



Nota. Elaboración propia.

Figura 15

Gráfica de criterios de la sesión Yermis 803



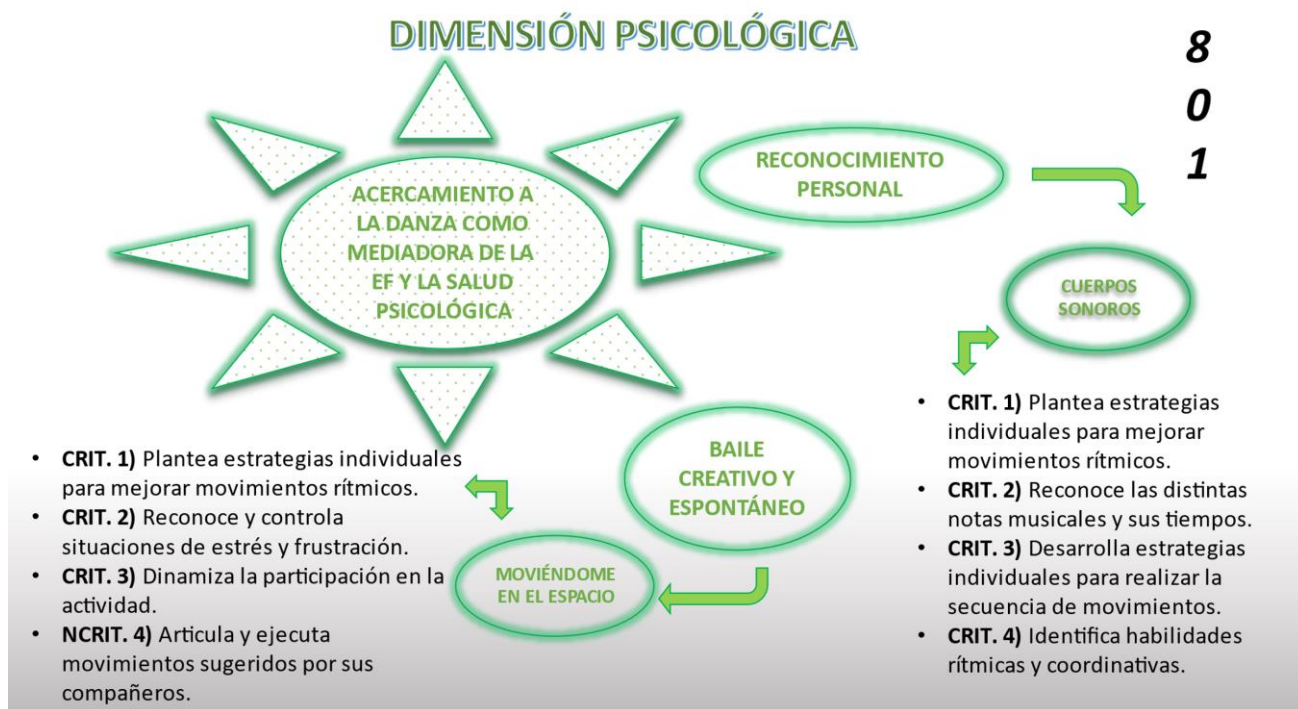
Nota. Elaboración propia.

Teniendo en cuenta las evidencias de las evaluaciones del proceso formativo expuestas anteriormente, se puede decir que la relación existente entre las actividades propuestas por los docentes en formación y la búsqueda de la integralidad de la salud desde la dimensión social se da en la medida que estas ayudan a mejorar el desarrollo de habilidades sociales a través de distintos tipos de juego, entendiendo que el juego es “una función elemental de la vida humana, hasta el punto en que no puede pensarse la cultura humana sin un componente lúdico”. (Gadamer, 1991, p.66). Así, se entiende que la *práctica sociocultural* hace parte de los elementos que componen la actividad física (como se muestra en la figura 2) y esta relación ayuda a forjar las características que posee un ser humano socialmente saludable, como lo pueden ser: Resuelve problemas cotidianos teniendo en cuenta al otro y lo otro, acepta la diversidad de los demás y su entorno, trabaja en conjunto con sus semejantes consensuando normas, entre otras.

Por otro lado, para el curso 801, se logró abordar la dimensión psicológica con sus dos (2) temas y dos (2) de las seis (6) actividades propuestas, para ello se muestra una figura donde se logra observar el eje temático, los temas que conforman dicho eje y además las actividades que lograron abordarse con los criterios de evaluación de cada una de ellas (ver figura 16).

Figura 16

Sesiones de la dimensión psicológica abordadas en el curso 801

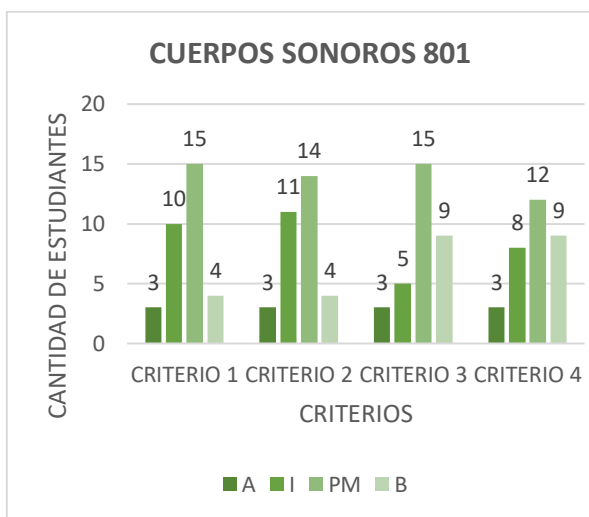


Nota. Elaboración propia.

Con relación a la figura anterior, se muestran unas figuras donde se logra evidenciar la evaluación individual según la participación y el cumplimiento de cada uno de los criterios por parte de los estudiantes (ver figuras 17 y 18).

Figura 17

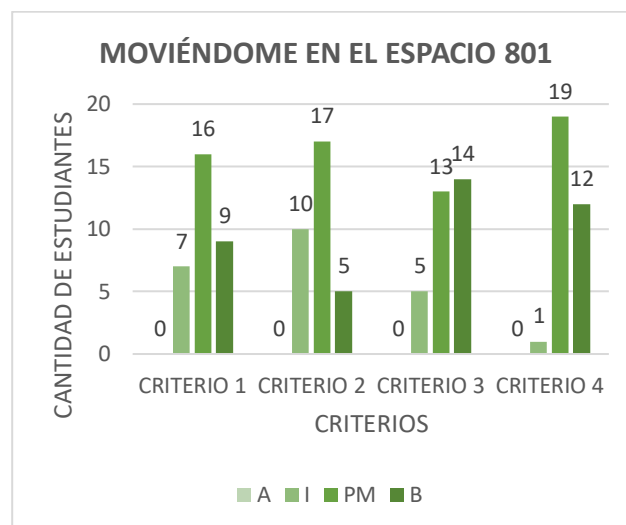
Gráfica de criterios de la sesión Cuerpos sonoros 801



Nota. Elaboración propia.

Figura 18

Gráfica de criterios de la sesión Moviéndome en el espacio 801

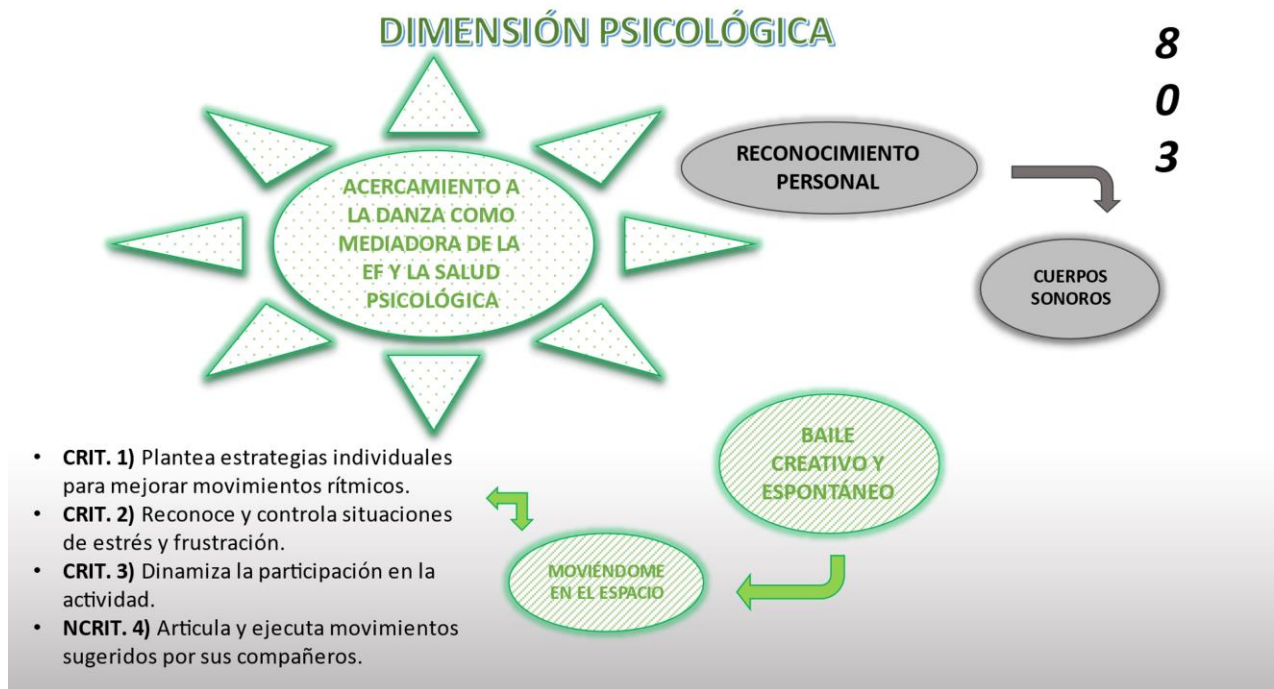


Nota. Elaboración propia.

En el caso del curso 803, se logró abordar la dimensión psicológica y solamente uno (1) de sus dos (2) temas y una (1) de las seis (6) actividades propuestas, para ello se muestra una figura donde se logra observar el eje temático, los temas que conforman dicho eje y además las actividades que lograron abordarse con los criterios de evaluación de cada una de ellas (ver figura 19).

Figura 19

Sesiones de la dimensión psicológica abordadas en el curso 803

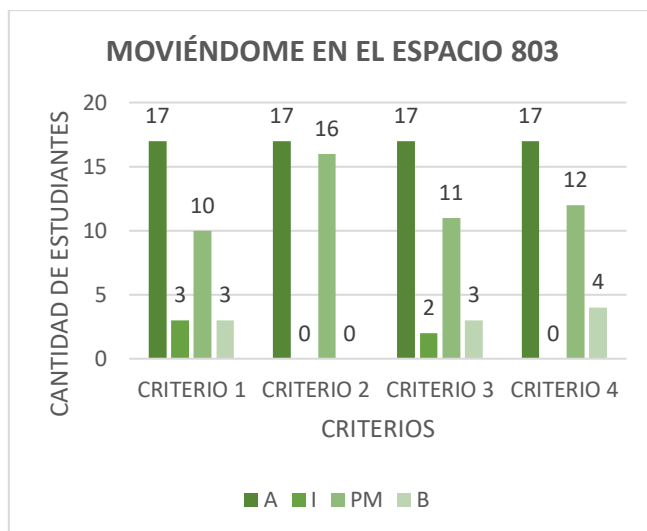


Nota. Elaboración propia.

Con relación a la figura anterior, se muestra una figura donde se logra evidenciar la evaluación individual según la participación y el cumplimiento de cada uno de los criterios por parte de los estudiantes (ver figura 20).

Figura 20

Gráfica de criterios de la sesión Moviéndome en el espacio 803



Nota. Elaboración propia. Para la sesión de Moviéndome en el espacio realizada con el curso 803, solo se contó con la participación de 16 estudiantes, esto debido a una charla informativa que se brindó por parte del colegio a la cual asistieron 17 estudiantes.

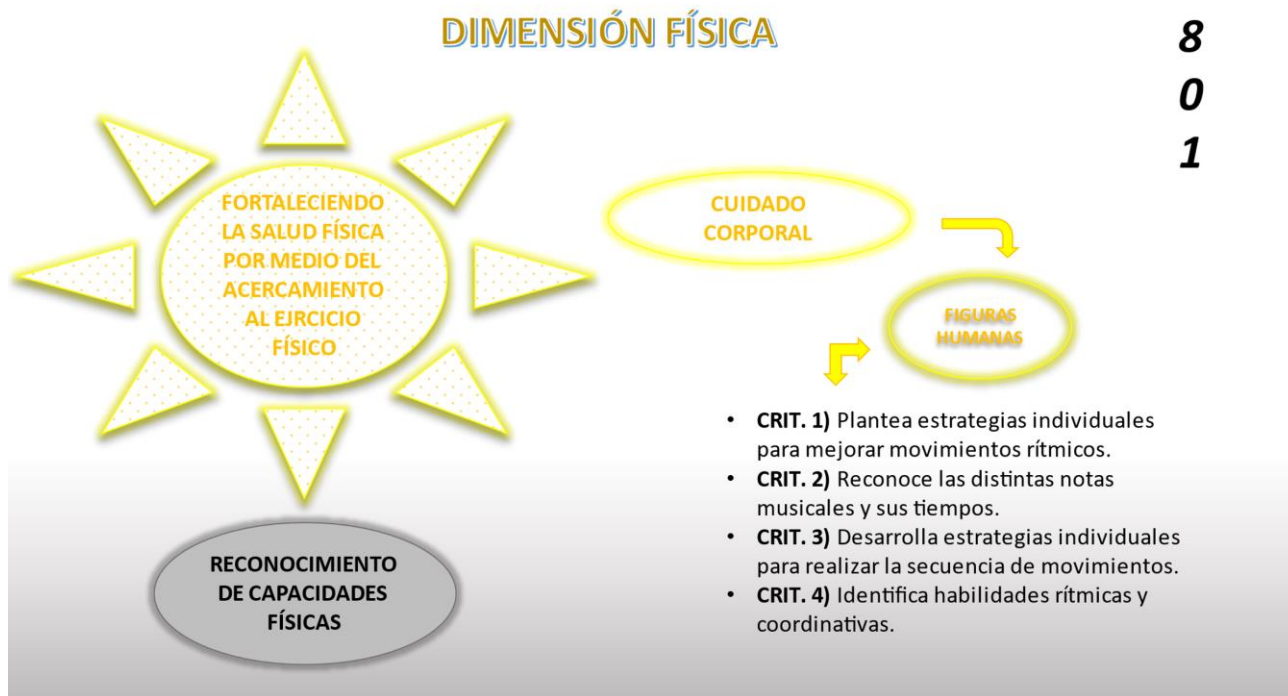
De la misma manera en la que se presentó anteriormente la relación entre la actividad física y la integralidad de la salud desde la dimensión social, se presente a continuación, teniendo en cuenta las evidencias de las evaluaciones del proceso formativo, la relación existente entre las actividades propuestas por los docentes en formación y la búsqueda de la integralidad de la salud desde la dimensión psicológica, la cual se da en la medida que estas ayudan a mejorar el desarrollo de la espontaneidad, fomento de la creatividad y la autoestima a partir de distintos ritmos musicales, entendiendo que la danza desarrolla la concentración, mejora las habilidades sociales, disminuye el estrés y la tensión, mejora la memoria, reduce la ansiedad y la depresión y eleva el estado de ánimo (Hackey, 2003; Gilbert & Rossano, 2006; Billingham, 2009; Lykesas et al., 2018; citados por Rosselló, 2021) Así, se entiende que la *experiencia personal* hace parte de los elementos que componen la actividad física (como se muestra en la figura 2) y es parte fundamental de esta relación para ayudar a forjar las características que posee un ser humano psicológicamente saludable, algunas de estas

características pueden ser: Se acepta tal y como es y trata de mejorar, trata y controla situaciones de estrés y frustración, es creativo en diferentes situaciones, entre otras.

Finalmente, para el curso 801, se logró abordar la dimensión física con uno (1) de sus dos (2) temas y una (1) de las seis (6) actividades propuestas, para ello se muestra una figura donde se logra observar el eje temático, los temas que conforman dicho eje y además las actividades que lograron abordarse con los criterios de evaluación de cada una de ellas (ver figura 21).

Figura 21

Sesiones de la dimensión física abordadas en el curso 801

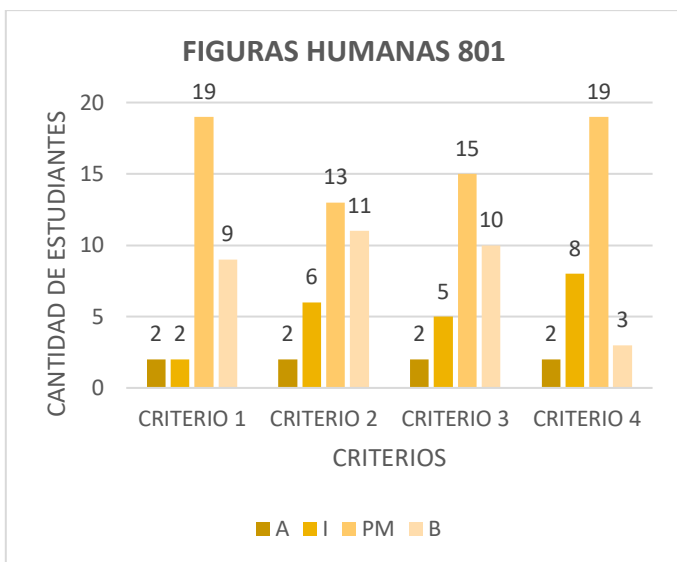


Nota. Elaboración propia.

Con relación a la figura anterior, se muestra una figura donde se logra evidenciar la evaluación individual según la participación y el cumplimiento de cada uno de los criterios por parte de los estudiantes (ver figura 22).

Figura 22

Gráfica de criterios de la sesión Figuras humanas 801

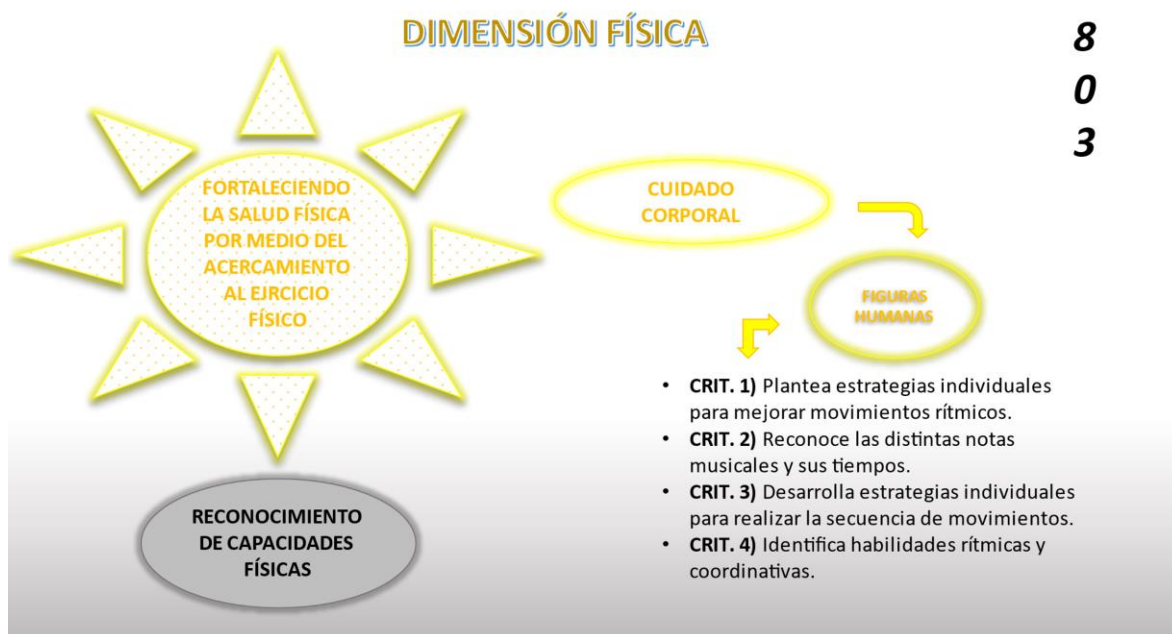


Nota. Elaboración propia.

En el caso del curso 803, se logró abordar la dimensión física con uno (1) de sus dos (2) temas y una (1) de las seis (6) actividades propuestas, para ello se muestra una figura donde se logra observar el eje temático, los temas que conforman dicho eje y además las actividades que lograron abordarse con los criterios de evaluación de cada una de ellas (ver figura 23).

Figura 23

Sesiones de la dimensión física abordadas en el curso 803

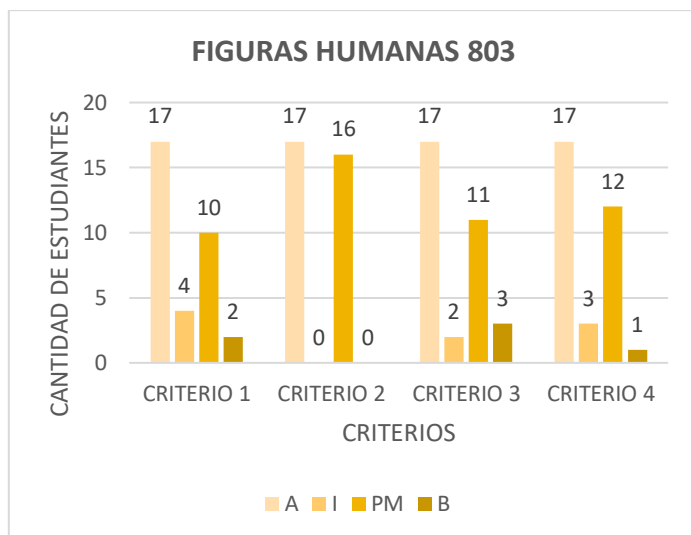


Nota. Elaboración propia.

Con relación a la figura anterior, se muestra una figura donde se logra evidenciar la evaluación individual según la participación y el cumplimiento de cada uno de los criterios por parte de los estudiantes (ver figura 24)

Figura 24

Gráfica de criterios de la sesión Figuras humanas 803



Nota. Elaboración propia. Para la sesión de figuras humanas realizada con el curso 803, solo se contó con la participación de 16 estudiantes, esto debido a una charla informativa que se brindó por parte del colegio a la cual asistieron 17 estudiantes.

De la misma manera en la que se presentó anteriormente la relación entre la actividad física y la integralidad de la salud desde las dimensiones social y psicológica, se presente a continuación, teniendo en cuenta las evidencias de las evaluaciones del proceso formativo, la relación existente entre las actividades propuestas por los docentes en formación y la búsqueda de la integralidad de la salud desde la dimensión física, la cual se da en la medida que estas presentan unos beneficios o “efectos benéficos que se pueden dividir en fisiológicos (mejora el movimiento coordinado y la velocidad de reacción), psicológicos (disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión), académicos (crea hábitos y disciplina) y sociales (ayuda a superar la timidez y mejora la autoestima)” (Rosselli, 2018, p.8). Así, se entiende que el *movimiento corporal* hace parte de los elementos que componen la actividad física (como se muestra en la figura 2) y es parte fundamental de esta relación para ayudar a forjar las características que posee un ser humano físicamente saludable, algunas de estas características pueden ser: Cuida de su postura, previene y trata lesiones físicas, reconoce sus diferentes capacidades físicas, entre otras.

Con la intención de brindar una respectiva conclusión correspondiente a la evaluación del proceso y sin la intención pretenciosa de querer mostrar resultados positivos, basando esta en los resultados obtenidos y presentados, es posible afirmar que los estudiantes de ambos cursos obtuvieron una mejora a nivel general, si bien es cierto que los criterios no son los mismos para cada uno de los temas, si tienen algunos factores en común, como lo son: el cuidado de sí mismo y del otro, el trabajo en equipo, la comunicación, entre otros. Estos criterios se trabajan en cada una de las sesiones y aún sabiendo que cada actividad tiene un tema específico, el currículo holístico permite trabajar de forma transversal, es decir, al trabajar la dimensión social y sus temas específicos, también se están trabajando las dimensiones psicológica y física de forma paralela, esto repercute de forma positiva en los estudiantes, ya que a medida que se avanza en las sesiones se van identificando mejoras en los criterios planteados en las sesiones anteriores, aportando a una mejor comprensión y disposición frente a las sesiones que devenían en el proceso.

Para finalizar este apartado y respondiendo a la pregunta problema de este proyecto curricular particular ¿De qué manera se articula la actividad física en las clases de Educación Física para octavo grado, jornada tarde, en la Institución Educativa Distrital Rodrigo Arenas Betancourt, como estructura integral que aporta a la salud de los estudiantes? Se puede decir que se plantea desarrollar una educación física que aporte a las necesidades actuales de la población adolescente con relación a la integralidad de la salud a través de la actividad física en un contexto escolar. Es de presumir que la actividad física está intrínseca en la educación física, ya que posee una serie de beneficios que permiten ayudar a dar soluciones “como la satisfacción de necesidades de actividad física para el mantenimiento de la salud, la ampliación de las relaciones sociales, el aprovechamiento del tiempo libre...” (MEN, s.f, p. 20), demandas sociales, individuales y culturales que aportan al desarrollo y potencial humano de los estudiantes.

Ajustes Y Modificaciones En La Matriz De Relaciones Y Árbol De Propósitos

Como se pudo evidenciar en el capítulo 3 de este proyecto, los docentes investigadores realizaron una matriz de relaciones y un árbol de propósitos con el fin de unificar y sintetizar información importante que ayuda a la comprensión de esta investigación. No obstante, en la medida que se fueron desarrollando las sesiones de clase,

se recibía retroalimentación por parte de los profesores que componen los distintos espacios académicos de la licenciatura en educación física; se asistía a las tutorías y se sumaba la experiencia y conocimientos adquiridos por los docentes en formación a lo largo de estos cinco años, surgieron cambios importantes tanto en la matriz de relaciones, como en el árbol de propósitos, cambios que se consideran oportunos y pertinentes para obtener un mejor desempeño en las sesiones de clase, para centrar mejor los objetivos y los aprendizajes esperados.

Por lo anterior, se presenta a continuación las figuras donde se pueden evidenciar dichos cambios y a su vez, puede realizarse un análisis comparativo entre lo que se había planteado en un principio y los resultados finales que se obtuvieron luego de la implementación.

Figura 25

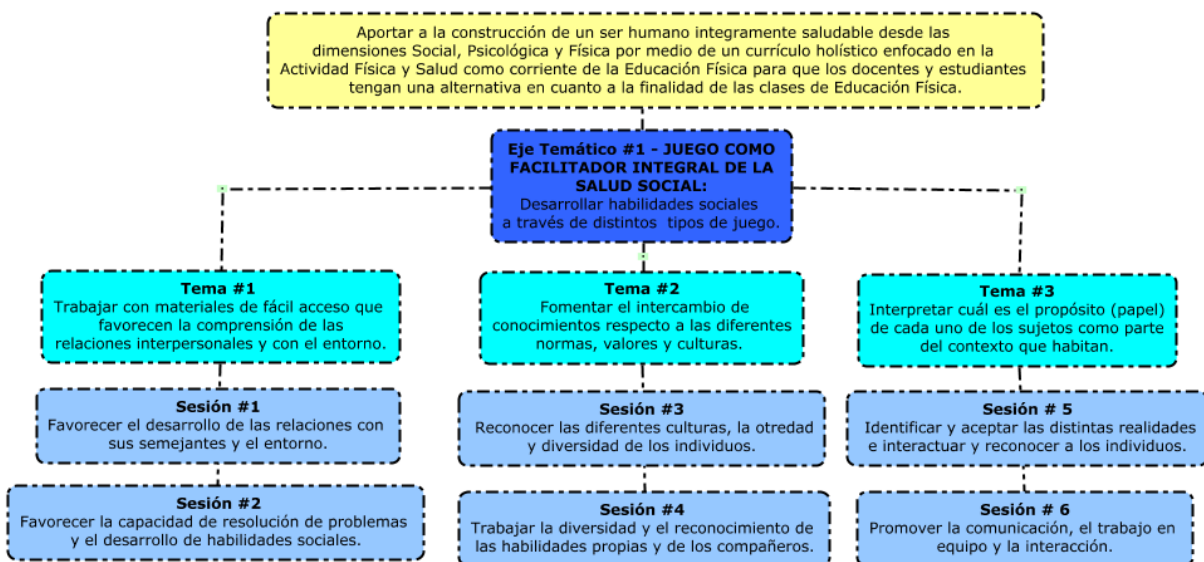
Matriz de relaciones de los aspectos Humanístico y Disciplinar final

SER HUMANO INTEGRALMENTE SALUDABLE Felix Guillén (2003)	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD OMS, Deviz Deviz (2000)			EJES TEMÁTICOS	PROPÓSITOS DE LOS EJES TEMÁTICOS	TEMAS	
Resuelve problemas cotidianos teniendo en cuenta al otro y lo otro.	DIMENSIÓN SOCIAL	Práctica Sociocultural (Práctico-Teórico)	JUEGO	Juegos socializadores con material cotidiano	EL JUEGO COMO FACILITADOR INTEGRAL DE LA SALUD SOCIAL	Desarrollo de habilidades sociales a través de distintos tipos de juego.	El cuidado del otro y lo otro.
Acepta la diversidad de sus compañeros.				Juego populares y tradicionales			Diversidad Regional.
Trabaja en conjunto con sus semejante consensuando normas.				Juegos de roles			Reconociendo roles propios y ajenos.
Se acepta tal como es y trata de mejorar.	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA	Experiencia Personal (Práctico-Teórico)	DANZA	Introducción a la danza (Noción temporal)	ACERCAMIENTO A LA DANZA COMO MEDIADORA DE LA EF Y SALUD PSICOLÓGICA	Desarrollo de la espontaneidad, fomento de la creatividad y la autoestima a partir de distintos ritmos musicales, movimientos y tipos de baile.	Reconocimiento Personal
Trata y controla situaciones de estrés y frustración.				Introducción a la danza (Noción espacial)			
Creativo en diferentes situaciones.				Articulación espacio-temporal			Bailes creativos y espontaneos.
Cuida de su postura en diversos ejercicios.	DIMENSIÓN FÍSICA	Movimiento Corporal (Práctico-Teórico)	EFÍCICO	Conciencia corporal	FORTALECIENDO LA SALUD FÍSICA POR MEDIO DEL ACERCAMIENTO AL EJERCICIO FÍSICO	Cuidado y prevención de enfermedades y lesiones a partir de ejercicios físicos semi estructurados.	Cuidado corporal.
Previene y trata lesiones físicas.				Ejecicios Físicos Adaptados			
Reconoce sus diferentes capacidades físicas.				Ejercicios Aeróbicos, Anaeróbicos y coordinativos			Reconocimiento de capacidades físicas.

Nota: Elaboración propia. Esta matriz de relaciones es la que finalmente se dio como resultado luego de múltiples análisis y correcciones.

Figura 26

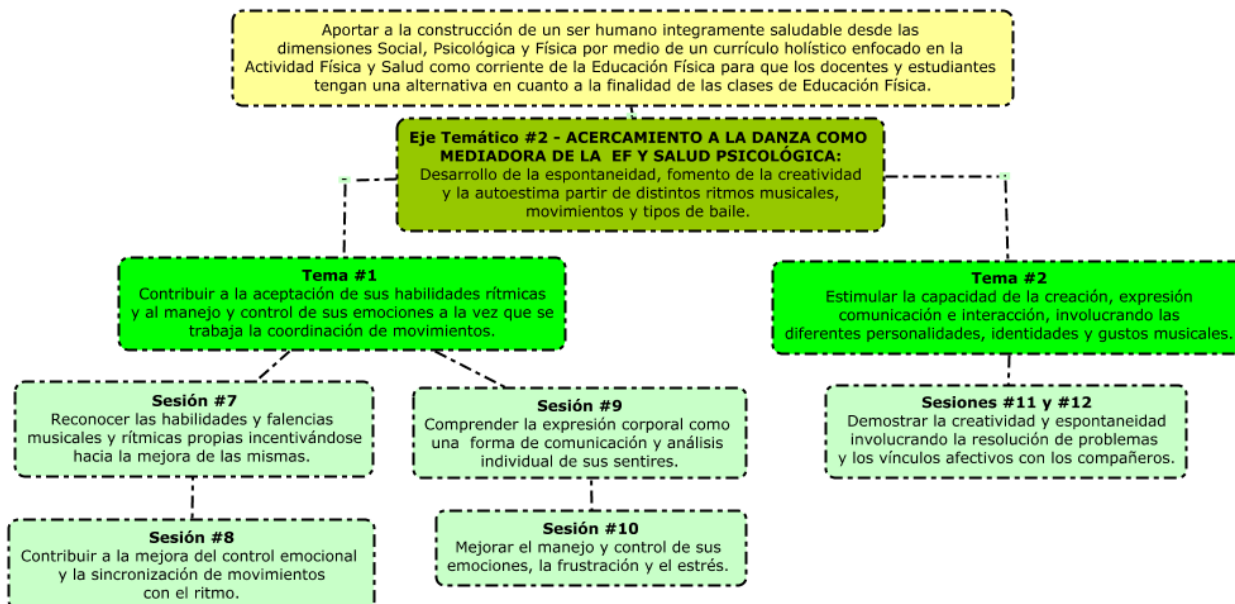
Árbol de propósitos: eje temático #1 Juego. Final



Nota: Elaboración propia.

Figura 27

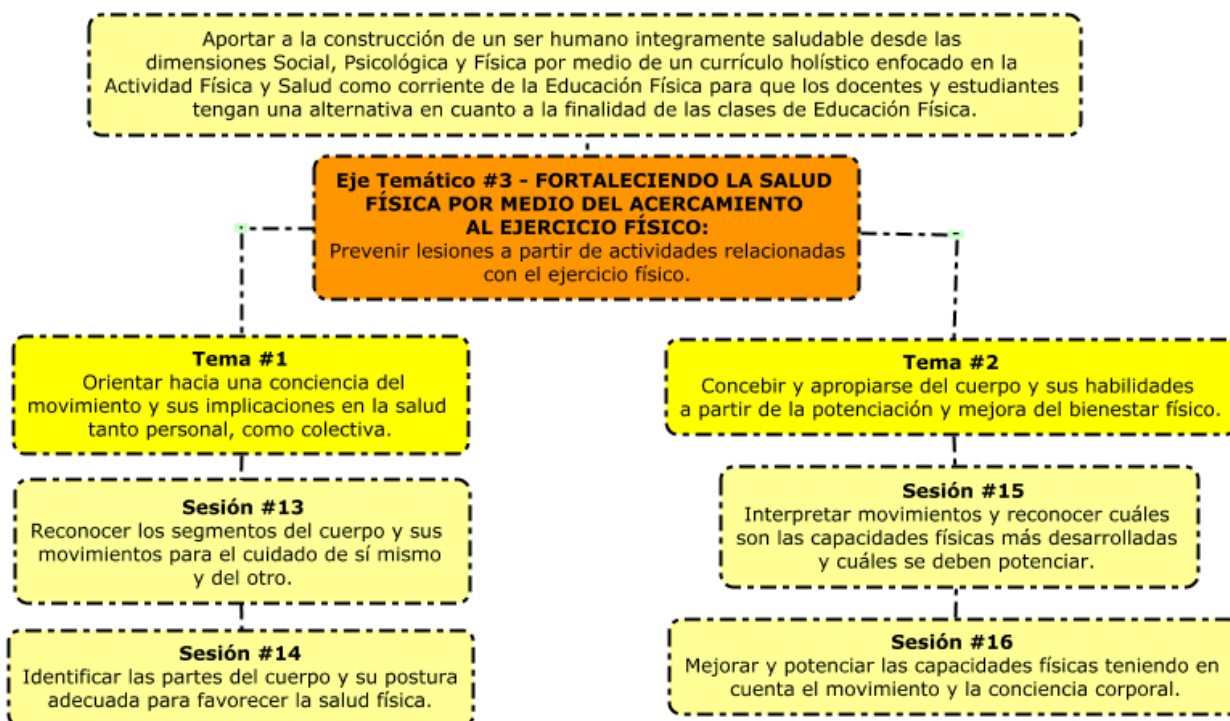
Árbol de propósito: eje temático #2 Acercamiento a la danza como mediadora de la EF y salud psicológica. Final



Nota: Elaboración propia.

Figura 28

Árbol de propósitos: eje temático #3 Fortaleciendo la salud física por medio del acercamiento al ejercicio físico. Final



Nota: Elaboración propia.

Si bien es cierto que surgieron algunos cambios en estos diagramas, la relación existente entre las actividades, los temas, ejes temáticos y cada una de las dimensiones que componen la integralidad de la salud sigue existiendo y siempre se tuvo en cuenta tanto para su planteamiento, como para su desarrollo.

Reflexión del rol docente

En este proyecto no se pretendía evaluar al docente, es por ello que se abre un espacio de reflexión para el proceder del mismo. Esta reflexión permitirá evidenciar falencias y fortalezas de los docentes que fueron participes de la implementación del proyecto. Primero

se debe resaltar que este proyecto tiene como principio pedagógico y educativo el constructivismo Vygotskyano, de allí que los docentes tomen un rol de orientador y guía entre el estudiante y el conocimiento, generando así un espacio propicio para la construcción de conocimiento del estudiante.

Entre las fortalezas en un aspecto como el manejo de grupo, se encuentra la paciencia, la disposición y perseverancia como cualidades de los docentes, ya que algunos estudiantes en las primeras sesiones demostraban cierta indisposición frente a las sesiones planteadas, se presume que fue porque las temáticas abordadas regularmente no se tratan de manera directa en la clase de educación física, así que los docentes tuvieron el manejo suficiente de las situaciones que se presentaban, no obstante, en ocasiones los docentes no eran claros en la comunicación con los estudiantes y eso dificultaba el manejo del grupo.

Por otro lado, la articulación de la teoría-práctica fue adecuada a la situación, se utilizaba a lo largo de la clase cuando se hacía necesario precisar datos o el porqué de las actividades, pero el momento donde se presentaba con mayor fuerza esta articulación era en la retroalimentación final, teniendo claro que era el momento donde más atención se tenía por parte de los estudiantes, aún así, algunos docentes se les dificultaba dar estos conocimientos teóricos sin tantos tecnicismos, dificultando así la comprensión de lo que se quería dar a conocer.

Por último, en la astucia y dinamismo se ve reflejado claramente el bagaje individual de los docentes, algunos se ceñían drásticamente a la sesión planeada, aún viendo que los estudiantes estaban perdiendo el interés por lo largo y repetitivo de algunas actividades, mientras que otros se percataban rápidamente de esto y diseñaban estrategias o variables sobre la marcha para no perder la disposición del grupo. De igual manera, se ve reflejado en

las directrices hacia los estudiantes, mientras algunos utilizaban terminología propia para un ambiente escolar, específicamente para adolescentes, otros usaban el lenguaje técnico laboral dificultando la comprensión de las actividades.

Cabe resaltar que estos aspectos fueron hablados y reflexionados por los docentes después de cada intervención, creando así un ambiente de aprendizaje constante por parte de los mismos, compartiendo posibles soluciones, estrategias, dinamismos, etc., que pueden trasladarse a la vida profesional y cotidiana de los docentes, generando mejora en el proceder del docente a lo largo del proceso. No obstante, esa reflexión y autoreflexión no puede quedar solo en esta implementación, es necesario que los docentes sean conscientes de que ese proceso de reflexión sobre el acto educativo es muy importante para mejorar como licenciados de educación física.

Categoría emergente

En este apartado se analiza una posible categoría o, para efectos de este proyecto, dimensión emergente del proceso que puede llegar a ser importante abordar en este ideal de ser humano integralmente saludable, esta es la *dimensión ecológica*. Lo ecológico puede desprenderse de la dimensión social, aunque, también puede verse como una dimensión que compone la salud integral, ya que es la que genera microambientes que pueden afectar positiva o negativamente las demás dimensiones, así que, su transversalidad hace pensar que puede hacer parte de una categoría de análisis para este proyecto. Esto se dice a partir de una reflexión del proceso y consulta constante de diferentes referentes como la Organización Panamericana para la Salud (1995) quien afirma que:

El sistema ecológico y la mayor parte de sus componentes tienen importancia para la prevención de enfermedades físicas y la promoción de la salud integral, comenzando por los microambientes familiares, la escuela, el trabajo, la recreación y los espacios para el tiempo libre. (p.9)

Conclusiones finales

En este proyecto se ratificó la problemática de las afecciones hacia la salud en las clases de educación física, al igual que se vio una mejora tanto en las reflexiones como en las acciones de los estudiantes que potenciaban dichas afecciones negativas, de allí que se vea la pertinencia de una propuesta curricular como la que se presenta a lo largo de este proyecto. El currículo holístico permitió dar prioridad al proceso, más que a unos logros o competencias que de una u otra manera podrían dificultar las pretensiones de la salud integral en los estudiantes. De igual manera, los estudiantes comprendieron que la salud no solo está compuesta por una dimensión física, sino que también existen cuestiones psicológicas y sociales que pueden potenciar la salud y así llegar a la integralidad de la misma, estas reflexiones se hicieron en la retroalimentación de las sesiones, ya que en este espacio los estudiantes tenían más disposición y atención frente al contraste de la práctica con elementos teóricos.

Por otro lado, sí es posible incluir la actividad física para la salud en las clases de educación física, ya que los contenidos de la misma desarrollan y potencian en los estudiantes habilidades, actitudes reflexivas y competencias que permiten cumplir con los fines no solo de este proyecto, sino que también de uno de los fines de la educación según la Ley 115 de 1994 que en su artículo quinto estipula que: “La formación para la promoción y preservación

de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (p.3).

La salud integral es un término que conlleva un análisis profundo, debido a que hablar de integralidad es complejo teniendo en cuenta la fragmentación tan notoria en las sociedades y culturas contemporáneas, no obstante, al centralizar la salud integral en un contexto escolar, población a intervenir (adolescente) y en un espacio académico (educación física), se facilita un poco más la comprensión de esa integralidad de la salud propuesta en este proyecto. Cuando se enseña que si una de las dimensiones, social, psicológica o física, se ve afectada, afecta directamente las otras dos, se crea una cultura de la integralidad con una sinergia entre las dimensiones, la cual es característico de la salud.

Proyección y recomendaciones

Se reconoce que este proyecto es producto de intereses propios de los autores, es decir, se realiza como un acercamiento al proyecto de vida de los mismos, de allí que la proyección y el alcance de este proyecto no termina con la implementación piloto del mismo, sino más bien es un abre bocas para una problemática que está vigente en muchos contextos educativos. Se entiende que la población a tratar fue la adolescente, y por ente todo el diseño curricular, los referentes teóricos, la intención pedagógica, etc., fueron pensadas desde la caracterización de los adolescentes, no obstante, la implementación en otro tipo de población se puede realizar siempre y cuando se ajuste el proyecto y se tenga en cuenta la caracterización y contextualización de la población a intervenir.

Los autores de este proyecto se encuentran en el compromiso académico y ético de no abandonar este proyecto y dejarlo simplemente como un antecedente para sus

predecesores, por el contrario, deben darle visibilidad en la academia para poner en la mesa una problemática con diferentes focos de discusión desde diferentes disciplinas o incluso desde diferentes ciencias, con ello, el proyecto planteado a lo largo de este documento será puesto en tela de juicio identificando falencias y fortalezas en el mismo, así los autores las identificarán y ajustarán, reestructurarán, debatirán o aclararán, las posturas epistemológicas, contextuales, teóricas y prácticas de este proyecto.

En cuanto a la metodología de la implementación para posteriores ejecuciones se recomienda la minuciosa tarea de elegir, plantear y ejecutar bien las actividades en las sesiones que pretenden alcanzar un fortalecimiento en las temáticas que alimentan las dimensiones del ser humano integralmente saludable, ya que, en la implementación piloto los autores se dieron cuenta de falencias o desventajas en la elección de las actividades para desarrollar las temáticas propuestas.

En cuanto a la labor docente en el acto educativo y su posterior reflexión pedagógica, se recomienda probar algunos otros instrumentos que permitan alimentar la evaluación formativa con su respectivo proceso para percatarse de algunos elementos específicos que a los autores de proyecto puede que se les hayan pasado, de igual manera, mantener la evaluación no como resultados de objetivos sino más bien como procesos de los mismos, es, para la apreciación de los autores, una esencia del proyecto, ya que, la necesidad de acompañar procesos y dejar un poco de lado la “pretenciosa” calificación (sabiendo que con la educación formal es necesaria), permite tanto al estudiante como al docente generar un vínculo humano para equitativo y no tan jerarquizado.

Referencias

- Abellán Rosselló, L. (2021). Beneficios de la danza académica en el desarrollo psicomotriz en Educación infantil. Pulso
- Álvarez de Zayas, C. (2001). El Diseño Curricular. Editorial Pueblo y Educación.
- Arboleda Gómez, R. (1996) El juego, ceremonia de iniciación en la cultura. Educación física y deporte. Vol. 18 #1.
- Barroso, G (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos (Tesis de pregrado). Universidad de Granada, España.
- Caillois, R. (1997). Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo. México. Fondo de cultura económica. 1967. p.118
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. Educere, 5(13), 41-44.
- Carrillo, V. J. B., & Devís, J. D. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 15(55), 20-34.
- Cattaneo, M. (2005). Teorías educativas contemporáneas y modelos de aprendizaje. Trabajo de grado, Universidad de Palermo). Recuperado de www.palermo.edu/ingenieria/downloads/Investigacion/211105MCattaneo.pdf.

Chala, S. I., Muñoz, M. E. & Parra, D. A. (2021). Fortaleciendo hábitos de vida saludable por medio de la Educación Física.. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/16933>.

COLDEPORTES. y Ministerio de Protección Social. (2011). Estilos y hábitos de vida saludable, Tomo, 2.

Colombia, C. R. (1994). Ley 115 de 1994, Ley general de educación. Bogotá, Colombia. [Ley 115 de 1994.pdf](#)

Colombia, C. R. (1995). Ley 181 de enero 18 de 1995. Bogotá, Colombia. [ley 181 de 1995.pdf](#)

Colombia, C. R. (1997). Ley de Juventud. Bogotá, Colombia.

Colombia, C. R. (2001). Ley 715 de 2001. Bogotá, Colombia. [Ley 715 2001.doc \(mineduacion.gov.co\)](#)

Colombia, C. R. (2004) Ley 912 de 2004. Bogotá, Colombia. [Ley 912 de 2004 - Gestor Normativo - Función Pública \(funcionpublica.gov.co\)](#)

Colombia, C. R. (2004). Ley 934 de 2004. Bogotá, Colombia. [Ley 934 de 2004 - Gestor Normativo - Función Pública \(funcionpublica.gov.co\)](#)

Colombia, C. R. (2006). Ley 1098 de 2006, Ley de Infancia y Adolescencia. Bogotá, Colombia. [Derecho del Bienestar Familiar \[LEY 1098 2006\] \(icbf.gov.co\)](#)

Colombia, C. R. (2009). Ley 1355 de 2009. Bogotá, Colombia. [Ley 1355 de octubre 14 de 2009 \(mineduacion.gov.co\) - Derecho del Bienestar Familiar \[LEY 1355 2009\] \(icbf.gov.co\)](#)

Colombia, C. R. (2019). Ley 1967 de 2019. Bogotá, Colombia. Ley 1967 de 2019 - Gestor Normativo - Función Pública (funcionpublica.gov.co)

Comfama (2022) Los beneficios del baile para la salud física y mental. Recuperado el 16 de octubre de 2022 en Los beneficios del baile para la salud física y mental (comfama.com)

Deporte, M. (2021). Política pública de deporte. Bogotá, Colombia. Política Pública - Mindeporte

Devís Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. Revista de Educación.

Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, 2(2), 0071-86.

Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona, Spain: Inde.

Durkheim, É. (1988). La educación como fenómeno social. Revista Colombiana de Educación, (19).

Freire, P. (2005). Pedagogía del oprimido. Siglo xxi.

GARCIA, Felix Guillen. Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Kinesis, 2003.

Hábitos y estilos de vida saludable Promover hábitos y estilos de vida saludables es una de las prioridades del Ministerio de Salud (minsalud.gov.co)

HUIZINGA, J. (1972). *Homo ludens*. Alianza. Emecé, Madrid.

Jaramillo, T. M. U. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2) 109-118.

Jiménez, R. G., Jiménez, G., & Fuentes, C. F. (2022). Una educación física “otra” pensada desde las infancias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 54-63.

Jutorán, M. O. (2006). LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA, FORMATIVA Y SUMATIVA EN LA ENSEÑANZA DE TRADUCCIÓN. *La evaluación en los estudios de traducción e interpretación*, 47-67.

López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Psicología sin fronteras: revista electrónica de intervención psicosocial y psicología comunitaria*, 3(1), 16-19.

Lucea, J. D. (2005). La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física (Vol. 35). *Inde*, 12-13.

Marín, J. S. (2023). Influencia de la música en el comportamiento de los adolescentes. *Ciencia y Academia*, (4).

Macazaga López, A. M. (2006). Análisis del deporte escolar. Problemática y propuestas de solución. *Ikastaria*, 15, 215-224.

Martinez & Rueda (2016) *Familia, escuela y desarrollo humano* 179, 182.

MEN. (s.f.) Lineamientos curriculares de la Educación Física, Recreación y Deportes. Colombia.

MEN. (2017). Resolución 18583. Bogotá, Colombia.

Minsalud. (2015). ABECÉ Actividad Física. Bogotá, Colombia.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (21 de junio de 2022) Muévete Bogotá, muévete escolar. Recuperado el 05 de octubre de 2022 de: [Muévete Escolar | IDRD - Instituto Distrital de Recreación y Deporte](#)

Organización Mundial de la Salud. (2021). La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud, Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>

Organización Mundial de la salud. (2014). Documentos Básicos. Recuperado de: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

Organización Panamericana de la Salud (s.f). Determinantes sociales de la salud. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (1995) La salud del adolescente y del joven. Publicación científica No. 552

Ortega, P. (2013). Educación Física para la salud. Editorial INDE.

Ortiz, A. (2013). Modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje. Ediciones de la U.

Páez, D., Jiménez, V., Talero, J. (2020). El Juego. Un abordaje desde Huizinga y Caillois.

Recuperado el 19 de oct. de 22 en
<https://educacionfisicaco.wixsite.com/edufisico/juego>

Pate, R., & O'Neill, J. (2008). Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 44-49.

Pedagogía Digital (16 de agosto del 2022). Constructivismo. YouTube

Pumar Vidal, B., Navarro Patón, R., & Bosanta Camiño, S (2015) Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*. 17(2) 00-00.

Rodríguez Abreu, M. (2010) El concepto de danza educativa. *Efdeportes*. Revista digital. Buenos Aires

Rodríguez Pérez, F.; Ruiz Martínez, F. y De La osa Carnero, O. (2016). La Educación Física en el Plan de estudio «E» de la Educación Superior Cubana. *Ciencia y Deporte*, 1(2), 19-35. Recuperado a partir de <https://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/1668>

Román, P. Á. L., & Jiménez, M. I. P. (2012). Gestión de la seguridad en las actividades físico-deportivas escolares. *EmásF: revista digital de educación física*, (18), 42-57.

Romero Herrera, S. T., & Bravo Cantos, V. S. (2017). *El bullying y las consecuencias emocionales en los victimarios* (Bachelor's thesis).

Rubio & Silva (2014) Formación integral importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser, 52-60

Ruso, R. C. (2001). El concepto de zona de desarrollo próximo: una interpretación. *Revista cubana de psicología*, 18(1), 72-76.

Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36.

Secretaría de Educación. (2014). Guía para la promoción del cuidado y autocuidado en los colegios distritales. Secretaría de Educación.

Sifuentes, K. G. F. (2012). *El juego como facilitador del desarrollo comunitario: representaciones sociales sobre juego infantil de un grupo de madres y padres del centro poblado "La Garita"*. Pontificia Universidad Católica del Perú

UNICEF. (2017). ¡Listos a jugar! promoción de hábitos de vida saludable. Recuperado de: <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189.

Roselli, P. (2018). La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes: recomendaciones en la salud y en la enfermedad. Editorial Médica Panamericana.

Rubio & Silva (2014) Formación integral importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser, 52-60

- Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia promoc. salud*, 37-49.
- Torres Moya OR, Prieto Alvarado FE. Evaluación de la estructura del componente regular de los programas departamentales de hábitos y estilos de vida saludable, Colombia, 2014- 2015. *Rev Gerenc Polít Salud*. 2017; 17(34): 1-18.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps17-34.esrc>
- Torregroza, D. C., Quintero, N. M., & Mutis, J. T. (2022). Actividad física, Determinantes Sociales de Salud e Interculturalidad en la Institución Educativa Distrital El Pando, Santa Marta, Colombia. *Consensus (Santiago)-Revista interdisciplinaria de investigación*, 6(1), 59-79.
- Trujillo Navas, F. (septiembre de 2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Efeportes* (136), 1
- Uribe, C. E. V., Boom, A. M., & Montoya, E. V. (2008). Educación, pedagogía y didáctica: una perspectiva epistemológica. *Filosofía de la Educación*, 99.
- Zagalaz Sánchez, M. L., Moreno del Castillo, R., & Cachón Zagalaz, J. (2001). Nuevas tendencias en la educación física. *Contextos educativos: Revista de educación*.
- Zambrano Leal, A. (2016). Pedagogía y didáctica: esbozo de las diferencias, tensiones y relaciones de dos campos. *Praxis & saber*, 7(13), 45-61.

Anexos

<https://pedagogicaedu->

my.sharepoint.com/:f/g/personal/smbuitrago@upn.edu.co/Em5_Jqc4Yf5FvdZ6bSXjeYABHkwrpi

[4k0vpHa-cGfOiDtw?e=vykQH9](https://my.sharepoint.com/:f/g/personal/smbuitrago@upn.edu.co/Em5_Jqc4Yf5FvdZ6bSXjeYABHkwrpi/4k0vpHa-cGfOiDtw?e=vykQH9)