

**LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA COMO MEDIO PARA DISMINUIR EL
SEDENTARISMO**

DANIEL ANDRES CADENA REYES

DANIEL JORDAN ESPINEL RUIZ

RICARDO ALONSO CAMACHO LONDOÑO

YONATAN ANTONIO CASTRO MARTIN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

BOGOTÁ, D.C. 2014

**LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA COMO MEDIO PARA DISMINUIR EL
SEDENTARISMO**

DANIEL ANDRES CADENA REYES

DANIEL JORDAN ESPINEL RUIZ

YONATAN ANTONIO CASTRO MARTIN

RICARDO ALONSO CAMACHO LONDOÑO

TUTOR:

ROBERTO MEDINA BEJARANO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

BOGOTÁ, D.C, 2014

RESUMEN ANÁLITICO –RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo.
Autor(es)	Cadena Reyes, Daniel Andrés; Camacho Londoño, Ricardo Alonso; Castro Martín, Jonatán Antonio; Espinel Ruiz, Daniel Jordán
Director	Roberto Medina Bejarano
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2014. 150 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA; EDUCACIÓN FÍSICA; DESARROLLO HUMANO; COMPETENCIAS DISCIPLINARES; SEDENTARISMO.

2. Descripción
Trabajo de grado que busca dar a conocer la incidencia de la actividad física dirigida desde una mirada pedagógica en la mitigación del sedentarismo con énfasis en la proximidad de desarrollo humano a partir de las competencias específicas de la educación física en entornos formales o informales, atendiendo el sedentarismo como una problemática social que afecta de manera directa las relaciones interpersonales entre los sujetos.

3. Fuentes
Aguilar Idañez, M. (2001). <i>La participación comunitaria en salud: ¿mito o realidad? evaluación de experiencia en atención primaria</i> . Ed. Díaz de Santos.

Camacho Coy, H. (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Ed. Kinesis.

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España

Corpas, F., Toro, S., & Zarco, J. (1994). *Educación Física en la enseñanza primaria*. Ed. Aljibe. Málaga.

Devís, J. & Cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Ed. INDE. Barcelona. (s.p).

Ferreter Mora, J. (1994). *Diccionario de Filosofía*. Ed. Ariel. Barcelona.

Flórez, R. (1994). *Pedagogía del conocimiento*. Ed. McGraw Hill. Colombia.

Gardoqui, M. (1993). *Concepto de didáctica de la Educación física. Principios didácticos básicos*. En A.A.V.V. *La Educación física y su didáctica*. Ed. ICCE. Barcelona.

Gómez, M & Polanía, N. (2008). *Estilos de enseñanza y modelos pedagógicos: un estudio con profesores del programa de ingeniería financiera de la universidad piloto de Colombia*. (Maestría en Docencia). Universidad de La Salle. Bogotá. Colombia.

Labarreré, G. & Pairol, G. (1988). *Pedagogía*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

4. Contenidos

1. Fundamentación contextual:

El capítulo uno del proyecto curricular particular, permite dar cuenta de cómo nace la idea de dicho proyecto y porque la importancia de desarrollarlo, luego se plantean unos objetivos generales y específicos, que ayudan en la estructuración y planteamiento como solución a una problemática, una necesidad u oportunidad que haya en el contexto a intervenir.

Luego de esto viene la contextualización que permite conocer el ambiente o contexto a

intervenir y en el cual se encontró la falencia que pretende mejorar el proyecto, dicha contextualización se hace de formas macro y micro contextual esto para tener referentes a menor y gran escala que permita fundamentar y llevar a cabo el proyecto de manera eficaz y efectiva.

2. Perspectiva educativa :

A partir de diferentes referentes teóricos se establecen una serie de posturas docentes ante conceptos claves del proyecto, así mismo se reflexiona su incidencia en los procesos de desarrollo humano los cuales se verán intervenidos desde este proyecto Curricular Particular para acercarse oportunamente a los fundamentes del PCLEF.

3. Implementación :

En este capítulo se recoge la planificación de cada intervención realizada con sus oportunos cometarios los cuales posibilitan la reflexión individual y grupal con el proyecto, facilitando la oportuna crítica para el mismo y la correspondiente articulación de saberes específicos en la disciplina.

4. Análisis de la experiencia:

En este capítulo se realizan las pertinentes conclusiones las cuales originan las intervenciones realizadas, así mismo se permite optar por diferentes posturas docentes las cuales evidencian una mirada del antes y después de aquella primera concepción de educación física y su incidencia en la sociedad, destacando la educación en la articulación de la misma con los procesos de desarrollo humano.

5. Evaluación :

Para dar cuentas de lo conseguido en las implementaciones es necesario tomar una postura en torno a los procesos de evaluación que se adelantaron durante el proyecto, teniendo en cuenta que la evaluación tiene varias finalidades dependiendo de los objetivos que se quieran alcanzar existe un tipo de evaluación para cada proceso.

5. Metodología

Por medio de la promoción de la actividad física dirigida se propiciarán espacios donde las personas puedan asistir y ser guiadas en un proceso formativo el cual les permita conocer y entender la importancia de realizar actividad física dirigida cotidianamente para beneficio de sus propios cuerpos y el desarrollo de un entorno social más placentero y saludable. Cada sesión de clase tendrá un objetivo dirigido al mejoramiento de las capacidades físicas y a la importancia del trabajo de las mismas generando así una conciencia dirigida a potencializar el desarrollo físico y humano en las personas.

6. Conclusiones

La experiencia que atañe la reflexión, creación e implementación pedagógica del PCP trae consigo una serie de interpretaciones que se establecen desde la oportuna praxis que definimos como implementación, la educación física es pertinente no solo en contextos formales, esta misma está supeditada a los contextos informales que posibilitan una serie de diversas miradas, gracias a la mirada pedagógica que nos brinda la universidad podemos comprender que existe un trasfondo disciplinar el cual va mucho más allá de potenciar capacidades físicas en los sujetos

Elaborado por:	Daniel Cadena Reyes, Jordán Espinel, Ricardo Camacho y Jonatán Castro
Revisado por:	Roberto medina Bejarano

Fecha de elaboración del Resumen:	24	11	2014
--	----	----	------

Este trabajo de grado (PCP) está dedicado en una primera instancia a cada docente que participo en el proceso de formación como licenciados en educación física, ya que sin ellos las diferentes transformaciones conceptuales no se hubiesen llevado a cabo, así mismo dedicamos y agradecemos enormemente la oportunidad que la Universidad pedagógica Nacional nos otorgó para formar parte de sus estudiantes, no pueden faltar los agradecimientos para los compañeros de curso del grupo 01 al cual pertenecemos, puesto que las anécdotas, experiencias y vivencias compartidas permitieron consagrarnos como personas creativas, inquietas y convencidas de que la educación física es el camino más oportuno para aportar a nuestro país.

LISTA DE FIGURAS

LISTA DE FOTOGRAFIAS

ÍNDICE

	Pág.
1. Capítulo 1	
1.1 Problemática.....	8
1.2 Estado Del Arte.....	10
1.3 Necesidad.....	15
1.4 Oportunidad.....	16
1.5 Conceptos Fundamentales Del Proyecto.....	16
1.5.1 Actividad física.....	16
1.5.2 Educación Física.....	19
1.5.3 Salud.....	23
1.6 Pregunta Problema.....	25
1.7 Competencia.....	25
1.7.1 Competencias de la educación física.....	26
2. Capítulo II	

2.1 Perspectiva educativa.....	30
2.1.1 Concepto de cuerpo.....	31
2.1.2 Concepto de educación.....	36
2.1.3 Teoría de desarrollo humano.....	39
2.1.3 Ideal De Hombre.....	42
2.1.4 Concepto de pedagogía.....	42
2.1.5 Concepto de didáctica.....	44
2.1.6 Modelo pedagógico aplicado	46
2.1.7 Modelo didáctico.....	49
2.1.8 estilo de enseñanza.....	50
2.1.9 Tendencia de la actividad física y el fitness.....	53
3. Capítulo III	
3.1 Implementación.....	56
3.2 Macro currículo.....	58
3.2.1 Propósito.....	58
3.2.2 Justificación.....	58

3.2.3	Objetivos Generales.....	59
3.2.4	Objetivos específicos.....	60
3.2.5	Contenidos.....	60
3.2.6	Beneficios al interior del cuerpo.....	61
3.2.7	Beneficios externos.....	61
3.2.8	Metodología.....	61
3.3	Micro currículo.....	62
3.3.1	Objetivo general.....	62
3.3.2	Objetivos específicos.....	62
3.3.3	Contenidos.....	63
3.3.4	Beneficios al interior del cuerpo.....	63
3.3.5	Beneficios externos.....	63
3.3.6	Metodología.....	64
3.3.7	Evaluación.....	64
3.4	Micro contexto.....	65
3.5	Herramienta de recolección de información.....	68

3.5.1 Cronograma general.....	68
3.6 Ficha diaria de planeación.....	69
3.7 Primera práctica de contextualización e intervención.....	71
3.8 Planeaciones.....	76
3.9 Reflexiones de las intervenciones	
3.9.1 Segunda práctica.....	94
3.9.2 Tercera práctica.....	96
3.9.3 Cuarta práctica.....	100
3.9.4 Quinta práctica.....	104
3.9.5 Sexta practica.....	106
3.9.6 Séptima práctica.....	109
3.10 Resultados finales.....	111
4. Capítulo IV	
4.1 Evaluación.....	113
4.2 Formatos de evaluación.....	117
4.2.1 Evaluación diagnostica.....	117

4.2.2 Evaluación de estudiantes.....	119
4.2.3 Evaluación docente.....	120
4.3 Aprendizajes de las intervenciones.....	121
5. Capítulo V	
5.1 Conclusiones.....	124
5.2 Anexos.....	126
5.2.1 Cuestionarios 1 al 6.....	126
5.4 Referencias.....	131
5.5 Web grafía.....	134
5.6 Anexos fotograficos.....	136

ABREVIATURAS

AMEDCO: Asociación de medicina del deporte de Colombia

COLDEPORTES: Instituto colombiano del deporte

Ed.: Editorial

IDRD: Instituto distrital de recreación y deporte

MEN: Ministerio de educación nacional

OMS: Organización mundial para la salud

Pág.: Pagina

PC-LEF: Proyecto curricular licenciatura en educación física

PCP: Proyecto curricular particular

RAE: Resumen analítico en educación

s.f: Sin fecha

s.p: Sin pagina

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1.....	10
Figura 2.....	11
Figura 3.....	12

LISTA DE FOTOGRAFIAS

	Pág.
ANEXOS FOTOGRAFICOS.....	136

Introducción.

“Además, desde un prisma eminentemente fisiológico, con las dos sesiones semanales de E.F. no se generan los procesos fisiológicos de súper compensación necesarios para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud”

Sánchez Bañuelos, F. (1996).

Conforme avanzan los semestres las concepciones educativas ligadas a la educación física se van tornando diversas, lo mismo le es propio al proyecto curricular particular que se piensa y reflexiona desde sexto semestre con las primeras intervenciones, direccionadas por la universidad, es así como se consolidan ideas las cuales conforman la oportuna y singular creación del PCP.

Para este proyecto curricular la educación física es aquella disciplina que no es exclusivamente de carácter escolar, ya que el movimiento es innato a todos, desde el nacimiento hasta el deceso, es este a nivel neurológico y morfológico, el cual permite socializar y humanizar a partir de la interacción con la cultura natal y el contexto dominante, las diversas posibilidades que la educación física utiliza como medio para potenciar el desarrollo humano se

ven intervenidas por la época y el mercado, es por esto que la necesidad de crear un PCP con énfasis en la contemporaneidad, en donde la actividad física dirigida es el fundamento que posibilitara el desarrollo de las competencias propias de esta disciplina y con ello aportar al apropiado proceso de desarrollo humano.

La educación física permite a partir de sus competencias aportar al alcance de los objetivos de este PCP. Aquellas competencias buscan abarcar diferentes dimensiones del ser humano y con ello permitir potenciar el desarrollo personal que se comprende como la base del desarrollo colectivo que tiene incidencia en la sociedad y sus acciones, es la actividad física dirigida aquella quien permite acceder a diferentes acciones motrices las cuales posibilitan el mejoramiento de los sistemas corporales para una vida más prolongada, sin dejar a un lado los procesos de socialización que permiten convivir de manera armoniosa con los otros y con lo otro, buscando con esto modificar las diferentes conductas mejorando significativamente la condición de vida de las personas.

Justificación

El proyecto de actividad física dirigida grupal con énfasis en la salud, busca disminuir los índices de sedentarismo y potencializar los procesos de socialización, además permitir desarrollar las competencias de la Educación

física en toda aquella comunidad que desee aprovechar sus espacios para realizar actividad física dirigida, la finalidad es impartir, mediante el ejercicio aeróbico, anaeróbico y multiarticular experiencias corporales que ayuden a mediar en procesos de conductas saludables y procesos de socialización para todos los integrantes, de una manera agradable, accesible y cómoda, la incidencia que tiene este proyecto en la sociedad se fundamenta a partir del aporte que de manera disciplinar se permite efectuar para la ampliación de espacios saludables de manera creativa, pedagógica e incluyente para las poblaciones que interactúen en el mismo, desarrollando estrategias de largo plazo para la continuación de este PCP.

Objetivos Generales

- Elaborar un proyecto el cual disminuya una problemática social, el cual se fundamente en los conocimientos adquiridos en el pregrado de la licenciatura en educación física de la universidad pedagógica nacional.
- Ampliar los campos de acción de los egresados en educación física más allá del contexto escolar posibilitando un campo laboral alternativo
- Utilizar las competencias propias de la disciplina en la ejecución y planeación del Proyecto curricular
- Elaborar un proceso socializador desde la Educación Física, teniendo como fundamento principal la actividad física dirigida.

- Potenciar los procesos de desarrollo humano mediante algunas de las nuevas tendencias de actividad física dirigida.
- Generar mediante la aplicación del PCP diferentes experiencias significativas a aquellas personas que se vean inmersas en el desarrollo del proyecto.
- Promover campañas de actividad física que incentiven a trabajar el problema del sedentarismo

1. Capítulo I

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA COMO MEDIO PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO

1.1 Problemática:

La inactividad física, más conocida como el sedentarismo, es la principal causa de malestares corporales y patologías que se derivan de una mala condición física, esto a su vez es causa de conductas sociales negativas para los espacios de hábitat, llevando a reproducir problemáticas como la intolerancia, el irrespeto y la falta de trabajo en comunidad.

A partir de este enunciado se logra interpretar que la actividad física dirigida es una alternativa la cual mitiga factores de sedentarismo y de problemáticas socialmente relevantes, permitiendo aportar, de manera significativa, a los apropiados procesos de desarrollo humano los cuales se verán expuestos en la perspectiva educativa de este proyecto, de esta forma las personas que se vean inmersas en la ejecución del mismo, potencien sus concepciones respecto a su cuerpo, su importancia y su complejidad, propiciando un cambio individual que repercuta en su entorno familiar y con ello social.

El sedentarismo hace que las personas tomen un estilo de vida y unos hábitos que hacen desmejorar la salud, por tanto implementar planes de trabajo, promoción y prevención sobre la actividad física dirigida hará que se tome una conciencia corporal y de salud diferente al que se está viviendo, afirmando esto según Casimiro (1999), “Se relaciona la práctica de actividad física con una mejoría de salud, pero la mayoría son sedentarios” y por esto es necesario abarcar más espacio en el ámbito de la salud con ayuda de la educación física y la actividad física dirigida.

Algunos de los problemas relacionados con la falta de actividad física dirigida que llevan al deterioro de las condiciones de vida, son:

- Sedentarismo
- Problemas cardiovasculares
- Obesidad (sobrepeso)
- Relaciones interpersonales
- Carencia motriz
- Estrés
- Ocio
- Los costos

1.2 Estado Del Arte

Según, (Manifiesto de actividad física para Colombia Asociación de Medicina del Deporte de Colombia – AMEDCO Abril de 2002) fig.1. En Colombia, específicamente en Bogotá, encuestas realizadas por el programa Muévete Bogotá¹ del Instituto de Recreación y Deporte y la Alcaldía de Bogotá, tal y como aparece en la figura 1 se evidencia como el 84% de las personas mayores de 18 años no ejecutan la cantidad necesaria de actividad física en contraparte con el 16% de personas que no son sedentarias.

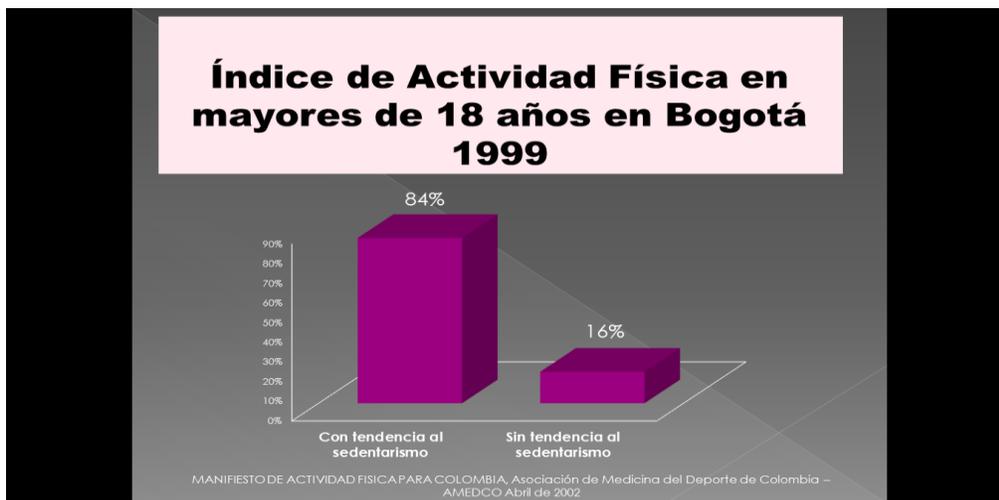


Figura: No 1

Elaboracion propia

¹ Este programa es una estrategia pedagógica que desarrolla el IDRD para que los habitantes de Bogotá realicen 150 minutos de actividad física a la semana con el fin de mejorar la calidad de vida de los participantes del programa.

Siguiendo con la información estadística mencionada en la figura 1, En Colombia, el 39,7 % de los hombres y el 48 % de las mujeres no cumplen con el requisito de realizar actividad física. (Diana C. Parra, fisioterapeuta colombiana, para la revista SEMANA). Esto refuerza la creación del PCP y su oportuna ejecución según lo que se expone en la figura 2.

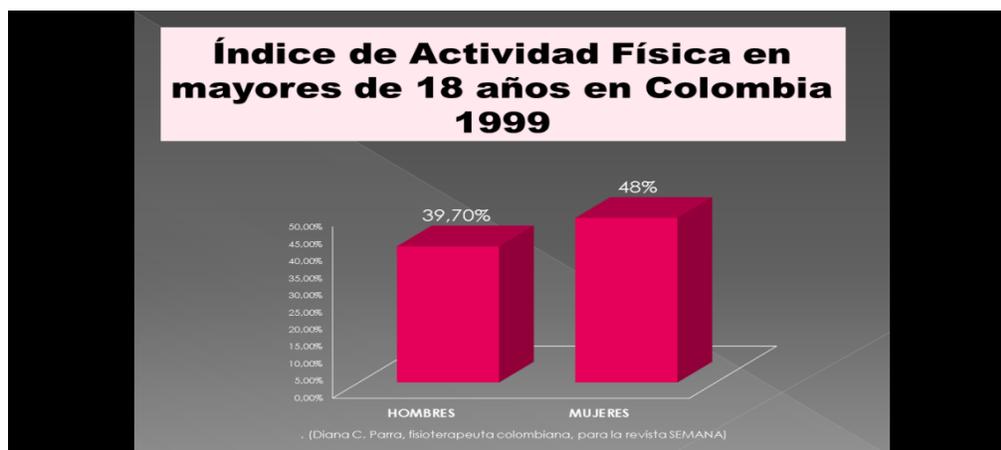


Figura: No 2

Elaboracion propia

Siguiendo con el estudio del estado del arte, una edición especial de la prestigiosa revista médica The Lancet, publicada en agosto de 2014, encontraron que el sedentarismo es responsable de la muerte de 5,3 millones de personas al año, número cercano a los 5,1 millones de muertes por causa del tabaquismo. (The lancet 2014).

Respecto al género, se observa que existe un mayor porcentaje de mujeres con tendencia a no realizar actividad física aumentando así los índices de sedentarismo, este comportamiento es similar al encontrado en la práctica deportiva, la cual el porcentaje de hombres que hace deporte es superior al de las mujeres fig.3

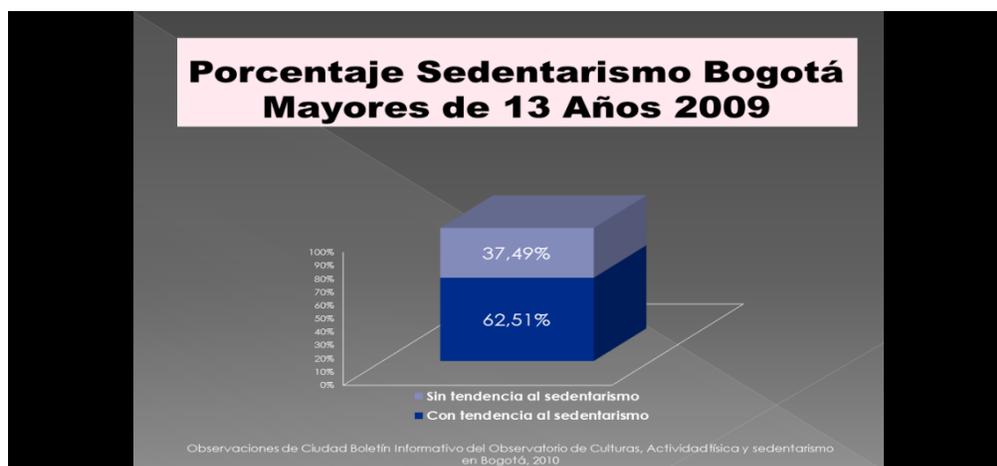


Figura: 4

Observaciones de Ciudad Boletín Informativo del Observatorio de Culturas, Actividad física y sedentarismo en Bogotá, 2010.

Existen otros proyectos como “Huila activa y saludable”², “Boyacá activa”³ entre otros que tienen la misma finalidad, promover la actividad física en todo

² Es un programa que se adelanta de la mano de la dirección de deportes del departamento del Huila que tiene como fin realizar actividades deportivas y recreativas para que los huilenses se mantengan activos y saludables.

el territorio nacional y que por medio de Coldeportes se está adelantando a nivel nacional y departamental.

Así mismo se encontraron trabajos adelantados por Coldeportes en los que se promueve la actividad física como herramienta para poder disminuir los niveles de sedentarismo, es el caso del programa “Colombia activa y saludable”⁴ que tiene como finalidad crear estrategias y políticas públicas que permitan disminuir los niveles de sedentarismo en Colombia programa que se fundamenta en el uso de la actividad física, este proyecto tiene como meta para el 2019 convertirse en un proyecto reconocido, que contribuya a la promoción de actividad física en Colombia y que por medio de los diferentes entes territoriales se promueva el uso de la actividad física.(Coldeportes, 2013).

Datos estadísticos arrojaran resultados alarmantes para los bogotanos en donde el 17.5% de los niños y jóvenes entre ellos adultos también presentaran sobre peso es por esto que de manera educativa, pedagógica y formativa el programa “muévete Bogotá” se ha puesto en la tarea de aliviar un

³ Es otro de los programas que se adelantan sobre actividad física en este caso para el departamento de Boyacá donde intervienen profesionales de la salud preocupados por el bienestar de sus habitantes que adelantan actividades recreativas y deportivas para niños jóvenes y adultos.

⁴ Es una estrategia que se adelanta como una política pública con el fin de reducir el índice de sedentarismo a partir de actividad física.

poco esta problemática que se presenta en Bogotá de la mano con programas de vital importancia para la ciudad como lo es la “ciclovía”⁵ .

A partir de estas indagaciones a nivel nacional y local, se evidencia la necesidad de generar un proyecto con características específicas en concordancia con la actividad física dirigida que tenga como objetivo disminuir los índices de sedentarismo y obesidad en las personas que se vean inmersas en el proyecto, este mismo se caracterizara por la mirada docente que como licenciados de la universidad pedagógica.

Se puede decir entonces que Muchos de los problemas de salud en el mundo y en Colombia pueden ser abordados desde diferentes áreas de la educación, como lo es en este caso desde la educación física y la actividad física. Los malos hábitos generan sedentarismo, estrés laboral y otros malestares y enfermedades significativas en el mundo, por tanto es necesario crear un espacio donde todas las personas puedan asistir y puedan ser guiados, se lograra un impacto en cada individuo, con esto se espera que por medio de cada persona se propague el hábito de vida saludable que se necesita y a las personas que están alrededor de estos aprendan y tomen una decisión de mejorar su estilo de vida.

⁵ Es un espacio que surge en 1974 y en 1995 el IDRD lo toma como uno de los principales programas de actividad física que se adelanta en Bogotá los domingos y festivos desde las 7am a 2pm.

Así mismo este proyecto busco modificar las conductas de vida de las personas, se propiciaran espacios donde se dará trabajo a profesionales en el área de la educación física, recreación y deporte, incentivándolos con ingresos económicos obtenidos gracias al esfuerzo y servicio brindado a la comunidad.

Teniendo como base la contextualización sobre los índices de inactividad física en Colombia y en Bogotá, el PCP busca cumplir con dos objetivos específicos, el primero en base a una necesidad y el segundo referido a una oportunidad, estas se expresan en el PCP de la siguiente manera:

1.3 Necesidad:

- Tener personal docente capacitado para mitigar el problema del sedentarismo (licenciados en educación física recreación y deporte).
- Generar oferta laboral para profesionales en el área de educación física, recreación y deportes, que estén interesados en trabajar con diferentes poblaciones.
- Generar una conciencia diferente de educación física

1.4 Oportunidad:

- Crear un lugar o espacio para poder trabajar los problemas antes mencionados.
- Generar conciencia sobre buenos hábitos de vida.
- Crear trabajo para docentes profesionales en el área de educación física, recreación y deportes que estén enfocados en realizar actividad física dirigida a diferentes poblaciones.

Para poder alcanzar los objetivos hay que tener en cuenta algunos factores como lo es entender conceptos que llevaran a concebir el desarrollo del proyecto, estos conceptos serán trabajados por medio de reflexión ante lo dicho por otros autores y de esta manera sustentar poco a poco cada acto que se pretende llevar a cabo y así lograr tener unas bases sólidas argumentadas con las cuales se pretende poner en marcha el proyecto curricular particular la actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo.

1.5 Conceptos Fundamentales Del Proyecto

1.5.1 ¿Qué es actividad física?

Existen diversos conceptos de actividad física, que se refieren al acto motriz, la relación con el otro, lo otro, el espacio y las diferentes dimensiones del

hombre, por eso se referencian los siguientes autores, analizando y tomando una postura desde los argumentos que ellos exponen. “El concepto “Actividad Física” es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas” (Ureña, 2000). “Los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica”. (Devís y cols. (2000).

La actividad física es natural en todas las personas, realizar movimientos intencionados, hábitos saludables, interactuar con los demás, es algo con lo que las personas se encuentran en su diario vivir, desde el estar en familia, el colegio, el barrio, la universidad, el trabajo, los pueblos y países, todos necesitan aprender de la educación física, la cuestión es impulsar la constancia y el hábito para que cada persona le dé la importancia a practicar este tipo de actividad y así poder mejorar su estilo de vida. *“Las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno”.* (Devís y cols. (2000).

La práctica social, en este caso la actividad física, los encuentros entre culturas, entre todas las diferencias e individualidades van aportando fortalezas y carencias a los grupos de trabajo, estas ayudan al bienestar en relación al desarrollo personal y social de cualquier lugar. Todas estas

prácticas ayudan al desarrollo del hombre en todas sus dimensiones ya que está inmerso en el movimiento y en el compartir con los demás, el trabajo autónomo y grupal lleva al hombre a tener una relación de afianzamiento consigo mismo con su entorno y con los demás.

La actividad física internacionalmente se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” (Tercedor, 2001). Este gasto energético hace que el hombre este renovando nutrientes internos ayudándole a tener una sensación de bienestar, y eliminando toxinas que se pueden ir acumulando y causando patologías. Devís y Cols definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". (Devis y Cols, 2000).

El hombre está acompañado del acto motriz que es generado desde sus extremidades más cercanas hasta las más lejanas, estas le ayudan a tener un contacto con el mundo exterior que lo rodea, a ganar experiencias corporales significativas que le ayudan a desarrollar su potencial humano, a relacionarse con los demás y con su entorno.

Tal relación del hombre con el mundo es el estímulo necesario para que su *corporeidad*⁶ se manifieste en una serie de actos intencionados que expresan los sentimientos del interior humano hacia el exterior.

Así es que se entiende el acto relacionado entre el ser corporal y el mundo que se referiría en este caso a la actividad física, Teniendo entendido el concepto de actividad física ahora es necesario adentrarse al concepto de educación física, este se identificara desde la parte política entendiendo que la educación física y la actividad física son derechos del hombre que deben estar incluidos en el acto pedagógico y social que por tanto se deben respetar y ser promovidos para el bienestar del mismo.

1.5.2 Educación Física

La educación física no tiene un concepto teórico establecido universalmente el cual la defina, ya que las orientaciones e inclinaciones con relación a los proceso de desarrollo individual y colectivo que se ven inmersas en la misma se han modificado conforme pasan las décadas esto ha provocado divagar en torno a los componentes que intervienen en la concepción de esta disciplina,

⁶ *La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica" (Grasso 2008).*

ya que la misma está sujeta a contextos culturales, económicos, políticos, sociales y de educación en cada país, sin embargo para acercarse a una definición se tomara el postulado de:

Giuliano (citado por Corpas, F., Toro, S., Zarco, J.), el cual menciona que "La Educación Física es aquella parte de la actividad que, desarrollada por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre."

Esta concepción manifiesta una mirada holística que se piensa del hombre y su desarrollo humano a partir de la disciplina de la educación física, así mismo permite comprender que esta misma abarca más que el componente motriz de las personas, es un compendio de acciones que desencadenan valores intrínsecos y prácticas sociales que benefician tanto a la persona como a su entorno; es prudente mencionar el componente legal que la educación en Colombia manifiesta ante este paradigma de concepción.

"De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las

áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14)” (MEN 2010).

Esto quiere decir que la educación física está inmersa en el sistema educativo en Colombia y hace parte del currículo ayudando al proyecto pedagógico para mejorar en el país y dándole igualdad de condiciones a todos los que van a estar y están estudiando ayudando a mejorar sus diferentes dimensiones.

“Desde un punto de vista integrador del área de educación física se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano” (MEN 2010).

De esta manera la concepción pedagógica que los licenciados de educación física de la Universidad Pedagógica Nacional deben tener para la oportuna praxis de la disciplina corresponde a su concepción del que, por qué y para que de las acciones docentes que de tendrán en los contextos intervenidos.

“Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de 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". (MEN, 2010).

La orientación y los procesos de formación en el hombre desde la educación física, hacen que se creen fundamentos conceptuales para la contribución del desarrollo de las diferentes dimensiones del hombre, y es por eso que el trabajo del profesor de educación física es tan importante al momento de acompañar al estudiante y guiarlo con su saber a una mejor experiencia del mundo social.

Es entonces en donde se construye un concepto de educación física, entendida como la disciplina pedagógica que propicia espacios de construcción individual y grupal, mediante relaciones yo-otro-entorno, en donde estas se ven aplicadas y reflejadas en las múltiples prácticas corporales, la asimilación, la puesta en escena de los valores, de conductas, pensamientos e ideas, mediante el dialogo y el trabajo en equipo.

Mejorar las destrezas no es suficiente para el desarrollo del hombre, la educación física integra el conocimiento del hombre con diferentes contextos que le ayudan a entender y a socializar los pensamientos divergentes.

“Abordar el área de Educación Física, Recreación y Deporte, desde esta perspectiva pedagógica, facilita comprender por qué en la enseñanza y el aprendizaje no es suficiente la adquisición de destrezas o el perfeccionamiento de nuevas formas de movimiento, sino que se requiere integrar a la formación del estudiante diversos conocimientos que lo hagan competente para actuar de manera apropiada y flexible en contextos variados y cambiantes”. (MEN, 2010).

1.5.3 Salud

Siguiendo con el orden del proyecto también es necesario entender que se quiere decir y hacer con el concepto de salud y para esto se trabajara con los siguientes conceptos que se adentran en lo pedagógico social y político del ser humano.

Según Rodríguez Marín (1995) define salud como "el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la

colectividad". La triada del control físico, social y mental hace parte del significado de salud al igual que lo hace con la educación física y la actividad física. Lo que se busca con la salud según Salleras (citado por Aguilar 1985) es "integrar el dominio físico, mental y social de la persona" ya que lo ayudan a desenvolverse en diferentes áreas o problemas que lo acompañan en la vida.

La educación no solo queda en la transmisión de conocimientos o en la experiencia corporal sino que también está encaminada a hacer o crear la transversalidad de saberes que ayudan al desarrollo y bienestar del ser humano como individuo o como grupo social.

La (OMS 1948) da un concepto de salud como: "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad". Este concepto se puede asociar desde la educación física y la actividad física desde el punto de vista que busca trabajar diferentes dimensiones y no solo en el caso de la salud (la enfermedad). Estar bien no es solo tener una buena condición física, también se debe estar bien desde el interior del ser, el pensamiento y el comportamiento que se tiene con los demás, hace que se logre un equilibrio del cuerpo, la mente y lo social ayudando esto a estar bien en la búsqueda de la salud en general.

Teniendo en cuenta que los conceptos de actividad física, educación física y salud ya fueron contextualizados es momento de unir los términos para el desarrollo de este PCP por eso es necesario generar una pregunta problema que lleve a la integración de estos tres conceptos.

1.6 Pregunta Problema

¿Qué incidencia tiene la educación física y la actividad física dirigida en la mitigación del sedentarismo y potenciamiento del desarrollo humano?

Aquella posibilidad de intervenir en el desarrollo y potencial humano del proyecto la actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo se esclarece con el documento número 15 de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte del Ministerio de Educación Nacional, el cual menciona las competencias propias de la disciplina y permite una interpretación más pedagógica del proyecto. (MEN 2010).

1.7 Competencia

Las competencias específicas del área de educación física recreación y deporte son para el hombre las que caracterizan su forma de interactuar con su entorno y con los demás, estas generan sentimientos, estímulos en el

interior del hombre que lo llevan a pensar en su comportamiento y expresión ante los demás, la relación del hombre con el mundo crea por medio de la experiencia una forma de darle sentido al qué hacer en el mundo.

Competencia según Epstein y Hundert (2002) es *“Uso habitual y juicioso de comunicación, conocimiento, habilidades técnicas, razonamiento clínico, emociones, valores, y reflexión en la práctica cotidiana para el beneficio del individuo y la comunidad”*.

Este concepto de competencia que asumiría este proyecto sería la unión de diferentes capacidades del hombre en donde se evidencia el pensamiento, la expresión, la acción y los valores como la base que permite al hombre interactuar con el mundo y además con estas capacidades desarrolladas el hombre puede enfrentarse a diferentes situaciones personales, sociales, culturales y laborales.

1.7.1 Competencias De La Educación Física Recreación Y Deporte

El concepto de competencia está dado según el Documento No 15, Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010) de la siguiente manera, “La competencia se evidencia en el desarrollo de la acción misma y en la manera como se resuelve las tareas de la vida

personal y social”. Para poder entender algo más sobre las competencias específicas del área de educación física recreación y deporte se toma del Documento No 15, Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010) los siguientes conceptos:

“La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma”(MEN p.29) Interpretando esto la motricidad puede ayudar en este proyecto a estructurar las relaciones del hombre con el mundo haciendo que este aprenda por medio de sus actos y los de los demás, generando en su interior sensaciones de creatividad, felicidad, expresadas por su comportamiento finalmente en un acto motriz a su exterior.

Educar al hombre para mejorar su motricidad comprende coordinar sus acciones con su fuerza, resistencia, flexibilidad, habilidades y capacidades físicas para poder afrontar diferentes momentos de la vida, momentos de superación personal, grupal, laboral, de riesgo y esto es importante para el desarrollo cultural.

“La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones)” (MEN p.34) Con este concepto se puede buscar que el hombre aprenda, descubra

las diferencias entre él y los demás entrando así en su concepto propio de corporeidad entendiendo su comportamiento, emociones y relaciones que generan una socialización interna y externa del mundo que lo rodea.

Al desarrollar la competencia expresiva corporal en el hombre se busca que se integren las emociones, sentimientos e ideas haciendo que se expresen de forma libre a través de lenguajes corporales.

“La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas” (MEN 2010) Se busca con la competencia axiológica darle un reconocimiento al cuerpo propio, el cuerpo del otro, la expresión personal y la de los demás, valorando cada esfuerzo reflejado en un acto social entendiendo finalmente la importancia del mismo cuerpo y el de los demás.

Entendiendo el sentido de la competencia y las competencias específicas del área, el proyecto la actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo, gracias a la educación física puede generar espacios donde las personas asistan, interactúen, se expresen en su sentido natural y sean guiados por docentes profesionales en el área de educación física, recreación

y deporte quienes seguirán procesos de cada persona, logrando un pensamiento distinto al que se ha tenido anteriormente de la educación física.

Es importante el cuidado de las personas al momento de realizar una actividad física dirigida, al estar la persona consiente de la acción a realizar, se tendrá la posibilidad de evitar molestias musculares y/o óseas, con esto también aprenderán a conocer de su cuerpo a respetarlo y a respetar el cuerpo del otro.

2. Capítulo II

2.1 PERSPECTIVA EDUCATIVA.

La pertinente articulación de saberes que se ven expuestos en el PC-LEF se manifiestan a partir de sus áreas de conocimientos las cuales singularizan la concepción docente, en la disciplina de la educación física se puede interpretar una necesidad de transformación interpretativa para los nuevos egresados , ya no solo la morfo fisiología y los lineamientos de entrenamiento son material del educador físico, la Universidad Pedagógica Nacional a partir de su orientación social y del PC-LEF le ha apostado a la construcción de un docente sentipensanteactuante, que interprete, analice y trabaje en pro del potenciamiento de esta disciplina en los contextos en los cuales intervenga, es por ello que para la apropiada consolidación de este proyecto curricular

particular desde el lineamiento de la perspectiva educativa se mencionaran conceptos específicos que diferentes autores exponen generando las bases teóricas para la puesta en escena, estos conceptos son: Concepto de cuerpo/ideal de hombre, concepto de educación, Teoría de desarrollo humano, Concepto de pedagogía, Concepto de didáctica, Modelos pedagógicos, Modelos didácticos en la educación y la tendencia propia de la educación física.

Hombre y cuerpo, una sola unidad que ha desencadenado los más profundos pensamientos con relación a su procedencia, sea evolutiva, biológica o teológica es el centro constructor de sociedades, de guerras de paradigmas culturales que desencadenan el mundo que conocemos, la historia muestra como este hombre-cuerpo trasciende gracias al arte, a las ciencias, a la arquitectura y por supuesto a las posibilidades de ser y estar en el marco global, para lograr una concepción de su significado es pertinente indagar diferentes disciplinas con el fin de conocer algunas aproximaciones al concepto de cuerpo que se busca, es por esto que se contextualiza desde 3 áreas específicas como lo son la filosofía, la sociología y la antropología, complementándose con cada una de ellas para construir un concepto propio de cuerpo que se fundamenta en una postura pedagógica que será el concepto propio de cuerpo para el pcp.

Para Ferreter Mora, filósofo, ensayista y escritor español el concepto de cuerpo se ha dado desde aspectos que son meramente orgánicos, constituido dicho cuerpo como un objeto físico, el cual se constituye como un organismo biológico que está supeditado a sensaciones que generan en él estímulos o impresiones que también se pueden dar en organismos biológicos.

Uno de los filósofos más relevantes de la edad moderna es René Descartes, filósofo, matemático y físico francés el cual menciona que el cuerpo estaba reflejado en dos elementos, el cuerpo y el alma, el cuerpo hace referencia a lo sensible a lo material y el alma viene siendo los pensamientos, lo que hoy en día llamamos la mente. Ferreter. (1994) afirma que “los aristotélicos respondieron a la cuestión afirmativamente; algunos platónicos, y posiblemente algunos pitagóricos, tendieron a considerar el cuerpo –en este caso el cuerpo orgánico, y sobre todo el cuerpo humano- como el sepulcro del alma”.

Este concepto de cuerpo desde la filosofía permite hacer una contextualización pero dicho concepto no se adapta completamente a lo que busca el PCP debido a que concibe el dualismo como su eje fundamental, esta división que comprende la parte espiritual de la física orgánica no permite trascender a otros factores que son fundamentales en la construcción de ese concepto de cuerpo que se piensa y se reflexiona y a su

vez adelanta procesos de humanización a partir de la implementación del proyecto, es por esto que se indagara otras disciplinas y otros autores que se acerquen al concepto de cuerpo que se manejara en el proyecto y que darán una mirada más centralizada de lo que se busca en realidad, y que dicho concepto adquiriera la utilidad pertinente.

Desde la sociología David Le Bretón, desarrolla una mirada de cuerpo distinta a la manejada desde la filosofía y lo coloca como actor social, en donde se ven relacionados el cuerpo y la corporeidad humana, como un fenómeno que es social y cultural, que a su vez construye desde su hacer imaginarios y representaciones sociales, es decir que este cuerpo adquiere más significado porque hace sus propias construcciones desde lo perceptivo y lo sensible a partir del uso de los sentidos , de esta manera dicho cuerpo puede interpretar y dar significado al mundo externo, a ese mundo que lo rodea, a partir de esta afirmación se puede decir que:

El cuerpo, moldeado por el contexto social y cultural en el que se sumerge el actor, es ese vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo: actividades perceptivas, pero también la expresión de los sentimientos, las convenciones de los ritos de interacción, gestuales y expresivos, la puesta en escena de la apariencia,

los juegos sutiles de la seducción, las técnicas corporales, el entrenamiento físico, la relación con el sufrimiento y el dolor. La existencia es en un primer término corporal. (Le breton, 2002).

Esta comprensión de cuerpo a partir de la sociología es bastante apropiada cuando se concibe la educación física como una disciplina que abarca mucho más que el factor biológico y motriz del sujeto, por su parte involucra la misma dentro de los fundamentos esenciales al momento de aportar al apropiado desarrollo humano que se caracteriza por el movimiento , sin embargo no es la concepción que busca este proyecto , ya que aún carece de factores pedagógicos que la consoliden en el contexto educativo , así que a continuación se nombrara la comprensión de este concepto desde lo antropológico para ampliar el campo de posibilidades contextuales.

El cuerpo es un tema que se presta para el análisis antropológico ya que pertenece, por derecho propio, a la cepa de identidad del hombre. Sin el cuerpo, que le proporciona un rostro, el hombre no existiría. Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que este encarna. La existencia del hombre es corporal. Y el análisis social y cultural del que es objeto, las imágenes que hablan

sobre su espesor oculto, los valores que lo distinguen, nos hablan también de la persona y de las variaciones que su definición y sus modos de existencia tienen, en diferentes estructuras sociales. (Le Breton 2002).

Desde esta concepción de la antropología podría decirse que el cuerpo es lo que identifica al hombre, lo que le da sentido a su existencia en el mundo, y que a partir de dicho cuerpo adquiere valores de simbolismo y representación de lo que lo rodea, el hombre es como tal y está reflejado en el cuerpo, sin embargo esta concepción se establece dentro de aquel dualismo cartesiano el cual quiere reformular la educación física en la UPN, así que a pesar de su importancia no se tomara este concepto como eje del proyecto.

A continuación se mencionara la mirada desde la comprensión de la pedagogía para optar por una noción docente que tiene el PCP, este concepto es el cual se tomara como referencia para el proyecto a partir del documento sobre “el cuerpo y su etimología” de Jordi Planella, allí se establece el cuerpo como aquel el cual rompe el concepto de dualismo cartesiano y va más allá de las concepciones de lo sociológico y de las distintas disciplinas antes mencionadas para constituirse como un cuerpo que vive, reflexiona, analiza y disfruta de sus experiencias tanto personales como colectivas, es decir el cuerpo empieza a re significarse a partir de sus

experiencias, un campo en el que el cuerpo se relaciona con los demás, se conforma como un ser social. Planella J. (2006) afirma que “Los cuerpos aislados no tienen razón de ser, por lo tanto es necesario que mantengan relaciones con los demás”.

Dicho concepto de cuerpo desde la pedagogía y de la reflexión que se ha hecho en estos X semestres se ve reflejado como un cuerpo sentí-pensante-actuante, como un cuerpo “sujeto”, y no como un cuerpo “objeto”, pero, ¿qué caracteriza estos dos conceptos de cuerpo? El cuerpo sujeto reflexiona, goza y disfruta de todas sus experiencias que vive día a día, tanto en las prácticas de movimiento socialmente avaladas, en los juegos y en sus relaciones interpersonales, el cuerpo objeto es aquel cuerpo mecanizado, es un cuerpo dedicado a la competencia y al hacer por hacer, es por ello que la apropiación del concepto de cuerpo desde la pedagogía permitirá la toma de decisiones para la coherente creación y ejecución del proyecto, incidiendo directamente en las interacciones que se darán para contribuir con el desarrollo humano que se pretende.

Teniendo claro la orientación conceptual que se tiene de cuerpo se dará paso a la concepción de educación que según León (citado por Torres, 2014) afirma que “La educación presupone una visión del mundo y de la vida, una

concepción de la mente, del conocimiento y de una forma de pensar; una concepción de futuro y una manera de satisfacer las necesidades humanas”.

Esto muestra que la educación es un medio por el cual el estudiante puede aprender de su entorno, de lo que conoce, siente y con lo que interactúa día a día, además gracias a esta se puede ayudar a lograr una serie de cambios en lo psicológico, social, cultural y físico de las personas.

Aníbal Ponce, psicólogo, profesor y político argentino, afirma que este proceso es espontáneo y natural en tal sentido no se le confía a nadie en especial, sino que está dado por la “influencia difusa del ambiente”, se concibe la misma como una serie de acciones que permiten al sujeto adaptarse, incluirse y adherirse a su cultura nativa o emergente, esta misma se subdivide en formal o informal, la informal es aquella la cual se da por medio de la familia, los amigos, el barrio, la educación formal precisa de estructuras institucionalizadas.

En Colombia, la educación se establece a partir de la ley 115 de febrero 8 de 1994 de la siguiente manera MEN (1994) “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”.

De acuerdo con los autores y leyes mencionadas la educación posibilita un proceso de socialización que permite la apropiada interacción entre los sujetos, esta misma no finaliza con la educación institucionalizada, por aparte plantea sus convicciones a través de la vida, sin embargo para fundamentar este proyecto comparte el compendio de ideas que se establecen en la ley 115 de educación en Colombia ya que en estos planteamientos el proyecto encuentra la articulación más acertada para la oportuna toma de decisiones futuras en relación a la ejecución y planificación del mismo , comprendiendo que esto se lleva a cabo bajo las premisas constitucionales las cuales comprenden los derechos fundamentales del hombre.

Es pertinente concebir la educación como una respuesta a las problemáticas sociales, y en ese sentido el PCP comparte el pensamiento filosófico de Gramsci (citado por Camacho Coy, 2003), el cual menciona que “la educación juega un papel en la creación de un poder alterno, que responde al poder hegemónico dominante. La tarea de la educación consiste en forjar una nueva cultura, un nuevo hombre, sentar las bases de una nueva sociedad, en la cual el hombre no sea más un enemigo del otro”, este planteamiento se

articula coherentemente con el propósito de implementación propio que tiene el PCP, contribuyendo de manera significativa a mejorar la interacción entre las personas que se verán inmersas en la ejecución del mismo.

En lo que respecta a la educación Camacho Coy (2003) fortalece esta idea mencionando en su libro que “A la educación se le asigna una doble responsabilidad, por un lado reproduce conceptos normas y formas de comportamiento socialmente aceptadas y por otro genera nuevos ambientes de aprendizaje y crea conocimientos que contribuyen a elevar la calidad de vida del ser humano” bajo estos planteamientos el PCP encuentra la articulación más acertada la cual adoptara para la oportuna toma de decisiones futuras en relación a la ejecución y planificación del proyecto.

Teniendo preciso el concepto de educación surge una pregunta clave ¿Para qué educar? La respuesta a esta incógnita está supeditada a comprender que es gracias a la educación que se permite un apropiado desarrollo humano, Manfred Max Neef es un economista, ambientalista y político chileno, *el cual* teoriza una propuesta de desarrollo humano, teniendo como base tres postulados principales, el primero “el desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos”(Max Neef, 1993), en este postulado el autor, quiere dar a entender que el verdadero desarrollo se da en la medida en que

se satisfagan las necesidades humanas fundamentales para mejorar la calidad de vida de los mismos.

El segundo postulado tiene que ver con las “necesidades y satisfacciones” (Max Neef, 1993), allí se evidencian dos tipos de necesidades, unas existenciales y otras axiológicas, en el primer tipo están las necesidades de ser, tener, hacer y estar, por el otro lado las necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad, dichas necesidades se pueden satisfacer según Max Neef desde tres contextos:

- a. En relación con uno mismo (Eigenwelt)
- b. En relación con el grupo social (Mitwelt)
- c. En relación al medio ambiente (Umwelt)

El tercer y último postulado hace referencia a “la pobreza y las pobrezas” (Max Neef, 1993), en este se hace énfasis que la pobreza está clasificada según un “umbral de ingreso económico”, el autor nombra que si una necesidad no se satisface debidamente, esta se identifica como pobreza humana. Dichas pobrezas pueden generar enfermedades o patologías, porque al no satisfacer de manera oportuna y eficaz, las necesidades

humanas fundamentales, se crean preocupaciones, malestares, desilusiones, soledad y un sin número de agravantes sociales que generan enfermedades de todo tipo.

El proyecto asume esta visión de desarrollo humano, porque permite ver el contexto social donde el desarrollo personal es el más relevante, mediante un proceso de transformación de conductas en los sujetos, las cuales pretenden mejorar la calidad de vida desde la educación física, tomando como pilares las competencias propias de esta disciplina; la competencia axiológica, la expresiva corporal y la competencia motriz, en donde se halla la actividad física como una de las herramientas utilizadas por el proyecto y mediante dicha herramienta buscar la satisfacción de necesidades fundamentales para conseguir de esta forma la humanización, la dignificación, y la re significación del ser como totalidad, y como hace referencia Max Neef “la humanización y la transdisciplinariedad responsables, son nuestra respuesta a las problemáticas y son, quizás, nuestra única defensa” (Max Neef, 1993). Es así como el PCP comparte esta concepción de desarrollo humano comprendiendo que:

“Debemos remplazar los valores dominantes de codicia, competencia y acumulación, por los de solidaridad, cooperación y compasión”.

(Manfred Max Neef).

A partir de los planteamientos de desarrollo humano expuestos por Manfred Max Neef, y las nociones de cuerpo / hombre desde las diferentes disciplinas indagadas se caracteriza un ideal de hombre emancipado de aquellas condiciones consumistas en las cuales prima el objeto antes que el sujeto, un hombre vital que gracias a la actividad física aleje de su vida el sedentarismo, asuma una posición reflexiva a partir del conocimiento fundamental de conceptos como salud, bienestar, actividad física, sedentarismo y demás componentes propios de la temática expresada en este documento.

De esta manera la incidencia del proyecto recae en la conformación de conductas propias del cuerpo sujeto, el cual vive, goza, reflexiona y es a su vez consiente de las acciones que ejecuta, permitiéndole la socialización con lo otro y con los otros de manera tal que su entorno se ve transformado coherente bajo las premisas de desarrollo humano expresadas en el libro de Manfred Max Neef (Desarrollo a escala humana), mediados por la educación física.

Un elemento clave en la elaboración de la perspectiva educativa es la pedagogía, la cual singulariza la praxis que caracteriza al docente de la Universidad Pedagógica Nacional, la pedagogía interviene pertinentemente para aportar de manera significativa, a las posturas que se tomaran para este PCP, sin embargo, para comprender su incidencia es inevitable cuestionar su

concepto desde diferentes autores permitiendo una comprensión más amplia, que se fundamenta como el pilar de la Universidad Pedagógica Nacional.

Es así como se indagan los diferentes diccionarios que posibilitarían encontrar la definición de este concepto, pero al resultar muy superficiales estas apreciaciones se concibe la idea de encontrar un pedagogo(a) el cual aporte de manera significativa a esta apreciación, es pertinente mencionar la concepción de pedagogía que expone Olga Lucia Zuluaga, pedagoga reconocida por la Universidad de Antioquia y la Universidad Pedagógica Nacional. La pedagogía para Zuluaga se establece entonces como:

“La disciplina que conceptualiza y experimenta los conocimientos referentes a la enseñanza de los saberes específicos en las diferentes culturas, se refiere tanto a los procesos de enseñanza propia de la exposición de las ciencias, como al ejercicio del conocimiento en la interioridad de una cultura” (Zuluaga, 2007).

Este concepto posibilita comprender que la pedagogía es más que una reflexión profunda sobre el qué, el por qué y para qué del acto educativo, es

una análisis contextual que média en los procesos de enseñanza-aprendizaje y que gracias a su intervención en los diferentes procesos socio-histórico-culturales de diferentes países ha trascendido para dar forma a modelos pedagógicos que pretenden implementar acciones educativas, los cuales den paso a una educación más eficiente, digna y apegada a las políticas internas de cada sociedad, esta concepción es aquella a la cual se adhiere el PCP, comprendiendo que la visión docente que se plantea es a partir de una mirada holística de las personas.

Esta apreciación de pedagogía permite articular la concepción de educación y desarrollo humano, permitiendo abarcar escenarios diversos, los cuales a partir de la disciplina logren atender algunas de las problemáticas socialmente relevantes que surgen del sedentarismo, dando paso a una oportuna transformación social desde la intervención disciplinar en un escenario informal .

Uno de los fundamentos que refuerzan la perspectiva educativa de este PCP es la Didáctica, la cual permitirá establecer un horizonte de conocimiento para la oportuna ejecución del PCP, a lo largo de la historia se han configurado varios conceptos sobre el significado que ha de otorgársele al término didáctica, Labarre (1988) menciona la didáctica como concepto fundamental en los fenómenos educativos y en el manejo y la implementación de la educación, dicha didáctica se ve reflejada en los procesos de instrucción

que se adelantan en la escuela en la cual, uno de los principales autores es el maestro quien es el encargado de dichos procesos de instrucción y de enseñanza y como segundo elemento encontramos al estudiante quien asume su rol en el proceso de aprendizaje, entonces estaría resumiendo que el objeto de estudio de la didáctica estaría dado por la relación de procesos enseñanza aprendizaje.

Este concepto de didáctica ha trascendido las barreras de la escuela a tal punto que fuera de esta podría ser aplicable en cualquier contexto que relacione dos o más actores que estén presentes en el procesos de enseñanza-aprendizaje y más concretamente lo podemos ver reflejado en la implementación del proyecto que pretende ampliar los campos de acción de la educación física y rescatar el valor que tiene la misma fuera del contexto escolar. La didáctica tiene un carácter teórico por el sistema de conocimientos que sobre la enseñanza ella elabora, tiene también un carácter práctico, pues sus diversas teorías norman la actividad del maestro y la de los alumnos. Por lo tanto, la efectividad de la enseñanza depende, en gran medida, de la elaboración correcta de los problemas teóricos y prácticos que se presentan en esta. (Labarre 1988).

Otra apreciación de didáctica es formulada por Gardoqui (1993) el cual menciona que existen dos tipos de didáctica, una general y otra especial

entendiendo a la didáctica general como aquella la cual “trata de la enseñanza independientemente del contenido cultural, dando normas y principios y estudiando los fenómenos y leyes”, así mismo se comprende la didáctica especial como aquella que “estudia específicamente una disciplina, sus contenidos, metodología, y los diversos problemas que se plantean en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación física”.

Desde estos planteamientos el PCP comprende la didáctica como aquella la cual permitirá objetivizar desde la apreciación de los fenómenos sociales la oportuna intervención, permitiendo incidir en los procesos que se adelantara en un sentido de formación humana bajo todos los aspectos del individuo, mejorando así desde la actividad física procesos de relación social y cultural.

Para hacer un acercamiento conceptual sobre que es un modelo pedagógico se tomó la definición de Flórez (citado por Gómez y Polanía, 2008), el cual define un modelo pedagógico como “la representación de las relaciones que predominan en el acto de enseñar. Es también un paradigma que puede coexistir con otros y que sirve para organizar la búsqueda de nuevos conocimientos en el campo de la pedagogía”, entonces un modelo pedagógico tiene que ver con todas la relaciones que se dan dentro de un contexto educativo, en donde se pretende encontrar nuevas fuentes de

conocimiento y de esta manera transformar todo un sistema de enseñanza antes pensado y estructurado.

Para saber cuál modelo pedagógico se llevara a cabo en el PCP, se debe primero aclarar que los modelos pedagógicos expresan “el para qué enseñar? (fines), qué se debe enseñar? (contenidos), qué medios, recursos y técnicas se deben utilizar (métodos), como garantizar y medir resultados (evaluación), que tipo de ser humano y sociedad se proyecta (desarrollo humano y social)”, (Camacho, 2003).

Existen principalmente cinco modelos pedagógicos, desde el análisis y planteamiento hecho por Flórez Ochoa (1994), estos son los modelos que expone: el tradicional, el conductista, el romántico, el cognitivo y el social, para el desarrollo del PCP se apropió el modelo pedagógico conductista que a diferencia del tradicional, tiene un componente científico desde la psicología, con Skinner como su principal exponente y ejecutor de todos los principios de dicho modelo.

Uno de los componentes claves de este es la estrecha relación entre el estímulo y la respuesta como herramienta que evidencia la relación entre el maestro y el alumno, en donde el maestro es un líder a seguir y el cual diseña y plantea los diferentes aprendizajes, que a través de unos logros de objetivos instruccionales o por instrucción, conseguir unos cambios de conductas de

acuerdo con unos intereses parciales, el alumno se refleja como una tabula rasa que no tiene el conocimiento y que está totalmente a disposición del trabajo del profesor el cual le trasmite unos saberes que están avalados socialmente y que garantiza si se cumplen los objetivos dando premio o sanción, en el sentido de felicitar o ajustar y exigir el mejoramiento de una conducta esperada.

El aprendizaje en este modelo se da en razón al cambio de las conductas, este aprendizaje debe ser tangible y verificable, con el cambio de conductas desde la observación, la acción, la medición y el dominio. Dicho aprendizaje puede ser modificado por el contexto o entorno, es allí donde el maestro hace ajustes de los aprendizajes para lograr los objetivos planteados. De acuerdo a la evaluación, esta se utiliza de manera formativa y sumativa, la primera para medir la calidad de los aprendizajes y la segunda para analizar el avance y la cercanía que ha tenido el alumno frente al logro de los objetivos instruccionales.

Como elemento articulador del modelo pedagógico conductista, se establece la inclusión de los modelos didácticos más congruentes con los objetivos e ideales para el PCP, permitiendo la articulación con los anteriores temas expresando la coherencia del rol docente, la mirada pedagógica y la incidencia del proyecto en la sociedad, es así que para el oportuno entendimiento de estos modelos primero se conceptualizara el termino desde

Picado (2006) la cual menciona que el modelo didáctico es “un esquema mediador entre la teoría y la practica pedagógica. En términos específicos cada modelo responde a supuestos teóricos propiamente didácticos, según el contexto y las necesidades requeridas en el momento de la enseñanza”.

Estos mismos permiten diseñar planes estructurados que se ponen en escena en la acción docente, así mismo constituyen la postura académica para la oportuna toma de decisiones en los procesos de enseñanza-aprendizaje , es así que se manifiesta en una primera instancia el modelo didáctico tradicional, el cual se expresa en la actualidad en muchas áreas de enseñanza, siendo el mismo el pilar para la reflexión y trasformación de los modelos de aprendizaje, este mismo no permite adherirse al PCP debido a su carácter enciclopédico, acumulador y fragmentador del conocimiento, ya que se aleja del ideal de hombre que este PCP concibe, siendo este mismo un sujeto que rescata la mirada holística permitiendo que esto sea un medio para su desarrollo, es así que se menciona el **modelo didáctico tecnológico**, este mismo permite la inclusión del conocimiento no de manera directamente científica, por su parte concibe el proceso de enseñanza aprendizaje desde una mirada más cultural, enfocándola en las problemáticas sociales y ambientales con fines de aproximación a sus oportunas soluciones, se establece entonces que ...

Se preocupa no sólo por la enseñanza de contenidos más adecuados a la realidad actual –elaborados por expertos y enseñados por profesores adiestrados en su tarea-, sino que otorga especial relevancia a las habilidades y capacidades formales (desde las más sencillas, como lectura, escritura, cálculo..., hasta las más complejas, como resolución de problemas, planificación, reflexión, evaluación...), que permitirían, precisamente, al alumno una mayor capacidad de adaptación (Pérez Gómez, 1992).

Con este modelo didáctico se posibilita un proceso más coherente con los planteamientos de del PCP, ya que el mismo se preocupa por contextualizar los contenidos con las necesidades requeridas por la contemporaneidad.

Sin embargo para permitir un horizonte más amplio se menciona a continuación los estilos de enseñanza que nombra Delgado Noguera (citado por Camacho Coy, 2003), allí desarrolla una definición de los “estilos de enseñanza” los cuales clasifica en cuatro grandes grupos:

- a. Estilos tradicionales
- b. Estilos que posibilitan la participación

- c. Estilos que implican cognitivamente al estudiante
- d. Estilos que favorecen la creatividad

Después de esta clasificación, el PCP toma como principal estilo, a los estilos tradicionales, dentro de los cuales hay otra escala de clasificación, allí se encuentran el mando directo, la asignación de tareas, el método analítico sintético analítico y el sintético analítico sintético, *Muska Mosston y Sara AlftWorth* (1993) apoyando lo anterior mencionan que el mando directo es:

“El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno. El primero - La señal de mando- precede a cada movimiento del alumno, que ejecutará según el modelo presentado. Así, toda decisión acerca del lugar, postura, momento inicial, ritmo, momento final, duración e intervalos, es tomada por el profesor”. (Mosston y AlftWorth, 1993).

Acogiéndose al mando directo se decide decir entonces que: Los objetivos del mando directo llevan a que el profesor y el estudiante lleguen a una serie de objetivos por medio de acciones dirigidas e intencionadas que deberán ser acordes a los resultados que se buscan, para esto el profesor se prepara identificando al estudiante dándole una instrucción a ejecutar, a esta acción se le hacen modificaciones, si son necesarias, o si la ejecución es buena se

continúa con la siguiente instrucción, para *Mosston y AlftWorth, (1993)* existen más objetivos que se analizan en la ejecución o puesta en escena del mando directo reforzando lo anterior se puede decir que estos objetivos son:

“Respuesta inmediata al estímulo, uniformidad, conformidad, ejecución sincronizada, afinidad a un modelo predeterminado, replica de un modelo, precisión en la respuesta, perpetuación de tradiciones culturales a través de ceremonias, costumbres y rituales, mantenimiento de normas estéticas, mejora del espíritu de cuerpo (común en el grupo), eficiencia del tiempo útil, seguridad y otros?”
(Mosston y AlftWorth, 1993).

Todas las personas buscan destacarse en alguna actividad, el rol y la magia del profesor del PCP entenderá las necesidades de cada persona, hará que se reflexione en los actos del estudiante y que se genere esa retroalimentación individual siendo esta necesaria para lograr nuevas decisiones y al mismo tiempo se entienda sobre él mismo haciendo el tipo de “feedback” que indican *Mosston y AlftWorth, (1993)* sobre la retroalimentación del mismo en su totalidad como ser humano llevándolo a encontrar debilidades y fortalezas que le generarán un cambio de pensamiento y una

mejora al momento de realizar las diferentes actividades. Con esto último se puede apreciar que el estudiante entenderá de diferentes formas como hacer las cosas y estar dentro del sistema idealista de hombre que está manejando para este proyecto ya antes nombrado.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente en lo correspondiente a la perspectiva educativa y en concordancia con el modelo pedagógico y los estilos de enseñanza se ha optado por utilizar la tendencia de la actividad física y el fitness, tendencia que es de las más contemporáneas en la educación física y que se caracteriza por la realización de actividad física con el fin de promover una vida sana, mitigar los niveles de sedentarismo que se ven a nivel mundial, y potenciar algunos aspectos de la vida diaria por medio de la actividad física como lo es el ámbito social, el afectivo, el emocional a partir de la relación del individuo con el entorno y con los demás individuos que están dentro de esta esfera social de la actividad física, todas estas conductas se caracterizan por ser de gran ayuda en el desarrollo y comprensión de la conducta humana, entender como son esas relaciones de la actividad física y el medio ambiente, la naturaleza y las personas que conviven en estos escenarios.

Esta tendencia aunque se da fuera de la escuela es fácil implementarla al mundo de la educación física, uno de los antecedentes que tiene esta

tendencia proviene de la gimnasia de Ling⁷ que está relacionada con la gimnasia médica y uno de los referentes teóricos es el doctor Kennet H. Cooper⁸ en el año 1973. (Camacho coy 2003).

El uso de la actividad física debe ser promovido desde edades escolares todo con el fin de que los individuos desarrollen un proceso de adaptación durante toda su vida encaminado hacia la mejora de sus capacidades físicas y sociales, teniendo en cuenta que la tercera edad es una etapa fundamental en la vida, esta tendencia también se complementa con la tendencia de la actividad física para mayores.

Las actividades cotidianas, el trabajo, el estudio, la familia, requieren de una atención que infiere mucho en nuestros estados de ánimo, el estrés, la mala postura corporal entre otros factores hacen que nuestro diario vivir sea un poco monótono y aburrido, es por esto que cada individuo en su vida diaria necesita de la actividad física para contrarrestar dichos factores que intervienen de manera negativa en su entorno interrumpiendo de manera significativa su estilo de vida.

⁷ La gimnasia de Ling es una gimnasia correctiva que se enfocaba en ejercicios terapéuticos limitados al contexto donde se ubicaba el participante

⁸ Es un doctor en medicina que también es un coronel de la fuerza aérea de los estados unidos, desarrolla el conocido test de Cooper y la gimnasia medica que consiste en realizar ejercicio al ritmo de la música para la mejora de la captación de oxígeno.

Desde el momento en que se hace la contextualización del grupo sobre lo que se iba a hacer durante las prácticas, los participantes ya estaban entablando relaciones, con los demás participantes del proyecto, esto como una de las principales características del proyecto que es la relación con la naturaleza y con el entorno, dentro de este entorno se encuentran los individuos, los cuales mediante procesos participativos mediados por la educación física permiten la relación y el fortalecimiento de la esfera social y afectiva.

Cada individuo participante del proyecto asiste a la práctica de manera autónoma con el fin de realizar actividad física dirigida, pero ¿Qué diferencia el hacer de los profesores del proyecto con otros profesionales? Y la respuesta se da desde el ámbito pedagógico, el orientar las prácticas desde el saber docente que brinda la universidad pedagógica nacional da la pauta para realizar una práctica diferente, de una manera organizada y fundamentada y orientada de forma que se tenga coherencia la teoría con la práctica.

3. Capítulo III

3.1 Implementación

Teniendo en cuenta que *“El modelo de Actividad Física es para toda la vida, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica del ejercicio físico”* (Sánchez Bañuelos, 1996). Se creara un espacio asequible a las personas de diferentes estratos, edades y culturas, para poder trabajar diferentes problemas, (Sedentarismo, Obesidad, problemas Cardiovasculares, relaciones interpersonales, carencia motriz, estrés, ocio, entre otras), donde trabajen profesionales en el área de educación física, recreación y deporte que ayuden a resolver las necesidades para cada persona y generen conductas saludable que mejoren la calidad de su vida y la felicidad de las personas en individualidad, además de esto se genera trabajo para las personas que están en el ámbito laboral del área de educación física, recreación y deporte.

Fomentar espacios, crear planes de promoción y prevención, crear medios pedagógicos por los cuales se aborde la conciencia de modificar las conductas, es una puerta abierta para la educación física y esto hace que el campo de acción sea más amplio en la disciplina.

Los hábitos de vida en las personas por culpa del sedentarismo, el estrés laboral u otros han creado unos índices de mortandad y enfermedad significativos en el mundo, por tanto creando un espacio donde todas las personas puedan asistir, y puedan ser guiados, se lograra un impacto en cada individuo, se esperara que por medio de este mismo se propague la conducta de vida saludable que necesita y ayude con su conocimiento a las demás personas que están alrededor suyo.

Lograr un cambio de pensamiento en tanto a que la educación física y la actividad física no son solamente para realizar movimientos establecidos sino que además ayudan al desarrollo psicomotriz de las personas, mejoran y modifican las conductas de vida, controlan patologías, tienen cambios estéticos en las personas, mejoran habilidades motrices, forman empresa y fomentan trabajo.

3.2 Macro currículo

3.2.1 Propósito

Generar por medio de la educación física un espacio donde las personas puedan asistir y realizar actividad física dirigida, de esta manera se creara conciencia de la importancia de realizar ejercicio cotidianamente, los beneficios que está genera al interior de cuerpo y de esta misma manera se disminuirán los índices de sedentarismo.

3.2.2 Justificación

Este proyecto curricular entiende la problemática del sedentarismo como una pandemia que no es ajena a los problemas sociales que se ven reflejados en diferentes países incluso para Colombia. Actualmente la falta de actividad física en las personas genera una serie de malestares que se ven reflejados en todas las edades, desde el niño o niña que no juega o hace alguna actividad, pasando por el adolescente, el adulto que se ve inmerso en el sistema capitalista del estar estudiando y trabajando para mejorar su estilo de vida socioeconómico incluso por el adulto mayor que en algunas ocasiones se piensa él mismo como un ser que no puede ayudar activamente a sus familiares.

Claramente existen diferentes factores para que las personas no realicen actividad física como la falta de interés, el apoyo familiar, el tiempo, el clima y demás factores, es por esto que se ha diseñado este proyecto curricular pensando en cómo resolver el problema del sedentarismo, y justificado bajo una perspectiva educativa mencionada en el capítulo número dos, genero espacios donde las personas puedan asistir a realizar actividad física pero de manera dirigida, diversa a caminar o ir solo a un parque a realizar algún juego, destacando la importancia de tener profesores preparados para promocionar la actividad física con un fin, con una intencionalidad y con un saber en específico para evitar lesiones a futuro, creando así espacios en donde las personas se sientan acompañadas, e informadas de la importancia de hacer actividad física.

3.2.3 Objetivos Generales

- Elaborar un proyecto el cual disminuya una problemática social, el cual se fundamente en los conocimientos adquiridos en el pregrado de la licenciatura en educación física de la universidad pedagógica nacional.
- Ampliar los campos de acción de los egresados en educación física más allá del contexto escolar posibilitando un campo laboral alternativo
- Utilizar las competencias propias de la disciplina en la ejecución y planeación del Proyecto curricular

- Elaborar un proceso socializador desde la Educación Física, teniendo como fundamento principal la actividad física dirigida.

3.2.4 Objetivos específicos

- Adquirir experiencia profesional en un contexto informal.
- Potenciar los procesos de desarrollo humano.
- Generar mediante la aplicación del PCP diferentes experiencias significativas a aquellas personas que se vean inmersas en el desarrollo del proyecto.
- Promover campañas de actividad física que incentiven a trabajar el problema del sedentarismo

3.2.5 Contenidos

La práctica cotidiana de actividad física dirigida permite una serie de beneficios los cuales se dan de manera endógena y exógena en las personas que se ven inmersas en este tipo de actividades, a continuación algunos de ellos:

3.2.6 Beneficios al interior del cuerpo

- Controla enfermedades.
- Mejora de los sistemas.
- Sensación de bienestar.

3.2.7 Beneficios externos

- Disminuye el sedentarismo.
- Reduce índices de mortandad.
- Aumenta la productividad.

3.2.8 Metodología

Por medio de la promoción de la actividad física dirigida se propiciaron espacios donde las personas fueron guiadas en un proceso formativo, el cual les permitió conocer y entender la importancia de realizar actividad física dirigida cotidianamente para beneficio de sus propios cuerpos y el desarrollo

de un entorno social de manera más placentera y saludable. Cada sesión de clase tuvo un objetivo dirigido al mejoramiento de las capacidades físicas y al conocimiento de su importancia generando así una conciencia dirigida a potencializar el desarrollo físico y humano en las personas.

3.3 Micro currículo

3.3.1 Objetivo general

Generar en los estudiantes un cambio de pensamiento sobre la actividad física dirigida que les ayude a entender la importancia de esta y los beneficios que le brinda día a día para su cuidado personal y social.

3.3.2 Objetivos específicos

- Disminuir en los estudiantes el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Evitar molestias musculares y articulares en los estudiantes.
- Mejorar los sistemas internos del cuerpo de los estudiantes.
- Ayudar a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

- Propiciar un espacio de socialización con la familia y amigos.
- Liberar tensiones y mejorar el manejo del estrés.
- Disminuir la ansiedad, los síntomas de depresión, y aumenta el auto estima.

3.3.3 Contenidos

3.3.4 Beneficios al interior del cuerpo

- Entender qué es actividad física dirigida.
- Comprender qué es el sedentarismo.
- Aprovechar los beneficios de la actividad física dirigida.
- Conocer cuáles son las capacidades físicas del hombre.

3.3.5 Beneficios externos

- Se creó una conciencia de la importancia de realizar actividad física dirigida
- Se creó un concepto diferente de la educación física en el pensamiento de los estudiantes.

- Se brindó un mejor bienestar social para la comunidad.
- Se ayudó a mejorar las condiciones físicas para obtener un mejor desempeño laboral.

3.3.6 Metodología

Por medio de un proceso guiado a partir de una planificación orientada en las competencias propias de la educación física se llevo a los estudiantes a entender de una manera diferente los conceptos de actividad física dirigida, educación física, capacidades físicas y sedentarismo aumentando sus conocimientos sobre los temas y la importancia que cada uno tiene para mejorar sus condiciones de vida.

3.3.7 Evaluación

Se elaboró un cuestionario con el propósito de conocer los conocimientos que cada estudiante tenía acerca del tema del sedentarismo y temas afines, durante cada clase se tuvo un tema a abordar sobre los beneficios de la actividad física dirigida y las capacidades físicas los cuales fueron expuestos

y retroalimentados continuamente durante cada sesión de clase y al finalizar de la misma permitiendo un feed back de asimilación de conocimientos, por último se realizó de nuevo el cuestionario en la última clase para evidenciar los cambios a nivel conceptual en relación a la actividad física dirigida.

3.4 Micro contexto

Este proyecto fue aplicado en el barrio Santa Isabel, específicamente en el parque Santa Isabel, que se encuentra ubicado en una zona residencial de la localidad de los mártires entre carreras 25 y 29 con calles 1d- 1f que cuenta con una extensión de 25.365 metros cuadrados el cual está dotado con escenarios para la práctica de varios deportes y está abierto a la comunidad en horarios de lunes a domingo de 6am a 9pm.

La infraestructura del parque consta de:

Una cancha de baloncesto

Una de voleibol

Dos de microfútbol

Una cancha múltiple

Una pista de patinaje

Tres parques infantiles para diferentes edades

Un parque con herramientas para la práctica de actividades de musculación estiramientos etc.

En total se realizaron ocho visitas cada una con un tiempo estimado de una hora y treinta minutos, en la primera práctica se llega al escenario donde se convoca la gente para comentarles de que trata el proyecto y si querían ser partícipes del mismo, así mismo se les da a conocer el para que se realiza y sus fundamentos pedagógicos que se vieron inmersos en la determinación de decidir implementar el PCP en este parque, se mencionó la importancia que ellos tenían como participantes de este proyecto, se enfatizó en realizar prácticas de actividad física dirigida de manera pedagógica y orientada hacia la consecución de unos objetivos más claros y concisos.

Las prácticas se adelantaron los días jueves y viernes en horario de 7am a 8:30am donde se vieron cambios significativos en la asistencia a las sesiones, logrando en la implementación final una participación de aproximadamente 17 personas, números muy significativos en lo que tiene que ver con la acogida del proyecto en este parque zonal de santa Isabel.

Las siguientes prácticas tenían unos propósitos y unos objetivos estipulados en las planificaciones que se encuentran aquí relacionadas dentro del proyecto en donde se puede encontrar información de las actividades que se realizaron, el número de participantes, los materiales implementados entre otros aspectos claves de la puesta en escena del proyecto.

3.5 Herramienta de recolección de información

3.5.1 CRONOGRAMA GENERAL INTERVENCIONES PCP

PCP: Actividad la actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo

Sesiones y Fecha	Aspecto motriz	Aspecto axiológico	Aspecto expresivo Corporal
Sesión 1 (jueves) 18 de septiembre	Diagnostico de capacidades	Relaciones interpersonales	Conocimientos , ideas emociones
Sesión 2 (viernes) 19 de septiembre	Capacidades físicas	Socialización	Reconocimiento de saberes, reconocimiento del otro
Sesión 3 (jueves) 25 de septiembre	Capacidades coordinativas Equilibrio, coordinación	Trabajo en equipo, tolerancia	Conocimientos , ideas emociones
Sesión 4 (viernes) 26 de septiembre	Capacidades condicionales Fuerza y resistencia	Respeto, amistad	Reconocimiento de saberes, reconocimiento del otro
Sesión 5 (jueves) 02 de octubre	Capacidades coordinativas	Trabajo en equipo	Análisis de la experiencia
Sesión 6 (viernes) 03 de octubre	Capacidades condicionales	Compañerismo, respeto	Conocimientos , ideas emociones
Sesión 7 (jueves) 09 de octubre	Capacidades físicas	Trabajo en equipo, tolerancia	Reconocimiento de saberes, reconocimiento del otro

• 3.6 Ficha Diaria De Planeación De Intervenciones

ESCENARIO		Profesores	
Área		PCP	
Semestre		Número de participantes	Semana
Objetivo semestral:			
Logro semestral:			
Descriptores de Desempeño semestral			
1. (Motriz)			
2. (Expresivo corporal)			
3. (Axiológico Corporal)			

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	
Expresivo corporal	Saber	
Axiológico Corporal	Saber Ser	

Actividades de Refuerzo y Recuperación					
Descriptor 1					
Descriptor 2					
Descriptor 3					
Semana No		Fecha		Intensidad Horaria	2 horas
Clase No.	Actividad			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
	TEMA GENERAL				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: 2. Tema de la clase: 3. Objetivo clase: 4. Calentamiento: 5. Estiramiento: 6. Parte central: 7. Vuelta a la calma: y reflexión 8. Cierre y tema próxima clase: 				

Formas de Evaluación	
Recursos	

Sin observaciones.

3.7 Primera práctica de contextualización e intervención

Se inicia la primera práctica el día 18 de septiembre del año 2014, en el barrio Santa Isabel específicamente en el parque Santa Isabel en el horario de 7:30 am, en una primera instancia se observó un número de personas que de manera empírica realizaba actividad física, muchas de ellas de manera inadecuada, posterior a treinta minutos de observación se decidió invitar a veinte personas que para ese momento estaban en el parque, con el fin de informarles sobre del proyecto a ejecutar, mencionar los objetivos del mismo permitiéndoles de manera dirigida realizar prácticas consientes y orientadas a modificar sus conductas motrices desde bases teóricas conceptuales.

Se entregó la primera herramienta de conocimiento la cual constaba de un cuestionario (Anexo 1), el cual permitió conocer algunos saberes específicos con relación a la actividad física y el sedentarismo, de la misma forma con relación a sus conductas cotidianas.

Se inicia la sesión con una pequeña contextualización acerca del proyecto mencionando los principales factores que nos llevaron a la elaboración del mismo, por qué decidimos hacerlo en ese escenario y brindándole a las personas toda la información que debían saber del proyecto en el cual decidieron participar.

Después de haber hecho la contextualización e informar los aspectos más fundamentales del proyecto se procedió a dar inicio a las practicas con el fin de conocer la población que se manejaría, el compañero Ricardo Camacho fue el encargado de manejar la parte del entrenamiento en suspensión, se dio una contextualización de lo que es esta herramienta y para qué sirve, donde surgió, el porqué, en qué año etc. Con la intención de que las personas que participaron en la primera práctica conocieran más a fondo la herramienta que estaban utilizando y le dieran otro sentido a su actividad teniendo un conocimiento pleno de lo que hacen, después se procedió a iniciar la actividad física dirigida haciendo las recomendaciones iniciales acerca de las posturas corporales que se tienen que adoptar en cada ejercicio se inicia con ejercicios específicos para los miembros inferiores como sentadillas a dos pies a un pie, estocadas y trabajo de pantorrillas, adelantándose este segmento de la practica aproximadamente durante veinte minutos utilizando intervalos cada cinco minutos y treinta segundos de descanso para que se pudieran hidratar.

Después de haber finalizado con el entrenamiento en suspensión intervino el compañero Daniel Espinel con un trabajo de bandas siguiendo el mismo método de información sobre el material que se iba a utilizar, y la contextualización de su utilidad, específicamente se trabajó los miembros superiores durante un tiempo aproximado de veinte minutos con la participación activa de todos los integrantes del grupo, ejecutando acciones como : jalones, elevaciones laterales, frontales, trabajo de pectoral y brazos.

Por último y para finalizar la sesión los compañeros Jonatán Castro y Daniel Cadena intervinieron en la modalidad de Pilates, realizando trabajos grupales con el fin de generar confianza entre los asistentes y establecer buenas relaciones interpersonales y además bajo la intencionalidad de volver a la calma, realizar estiramientos para promover la relajación muscular entre otras finalidades.

La sesión en su totalidad tuvo una duración de una hora y treinta minutos, al finalizar, se realizó una pequeña charla en donde se mencionó por parte de los asistentes, sus apreciaciones acerca de la primera práctica y como les había parecido el proyecto desde la puesta en escena. Donde mencionaron que era una excelente alternativa a los gimnasios

y los centros de entrenamiento, puesto que era otra posibilidad de relacionarse y conocer personas nuevas mientras que se hace actividad física, también que fue importante conocer la funcionalidad de cada elemento con el que se trabajó.

Para finalizar esta herramienta de recolección se ha elaborado una reflexión sobre la intencionalidad que tuvo la encuesta (Anexo 1) y que dará conclusión a la primera práctica.

La encuesta tenía como función conocer un poco sobre los conocimientos que tienen los participantes del proyecto, del tema sedentarismo, la actividad física que realiza cada uno o la inactividad, los hábitos como fumar, tomar alcohol, no dormir bien y patologías padecidas y que se tienen actualmente.

Esta encuesta realizada nos sirvió para verificar en qué condiciones inicia cada persona de acuerdo a la aplicación del proyecto de actividad física dirigida, y que se puede potenciar y mejorar en términos de reducción de sedentarismo, de

esa misma forma modificar conductas para generar unas nuevas, con nuevos conocimientos para una mejor aplicación entorno a la actividad física.

De la misma forma se potencio gracias a la práctica nuestra interacción docente, permitiendo encontrar errores comunes conforme a la comunicación, tiempos de interacción y asimilación de las teorías de enseñanza –aprendizaje que se evidencian en el PCP.

Los resultados de esta primera intervención se dieron de manera satisfactoria, ya que se cumple la sesión entendiendo que la prioridad en la misma era la de contextualizar el sitio de prácticas, convocar personas para las practicas, dar a conocer el proyecto y agendar otros días para seguir implementando el proyecto, en términos generales fueron los objetivos que se han propuesto específicamente para esta sesión.

3.8 Planeaciones

PLANEACION DIARIA PCP 2

ESCENARIO	Parque de Santa Isabel		Profesores	Daniel Cadena, Jordán espinel, Ricardo Camacho, Jonatán castro	
Area	Educación física		PCP	La Actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo	
Semestre	2014-2	Número de participantes		Semana	
Objetivo semestral: A partir de la oportuna intervención pedagógica fomentar la actividad física de manera consiente a partir de acciones propias de las competencias de la educación física, mediadas por la actividad física dirigida, disminuyendo los índices de sedentarismo.					
Logro semestral: Desarrollar en los participantes un estado físico optimo, contribuir a los procesos de desarrollo humano desde una dimensión holística de los mismos					
Descriptor de Desempeño semestral					
1. (Motriz) capacidades físicas condicionantes					
2. (Expresivo corporal) socialización, capacidad comunicativa, trabajo en equipo					
3. (Axiológico Corporal) resaltar los valores , la amistad , el respeto y el compañerismo					

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	A partir de intervenciones pedagógicas potenciar las capacidades físicas de las personas
Expresivo corporal	Saber	Identificar falencias corporales, potenciar los procesos cognitivos desde herramientas informativas para su praxis cotidiana
Axiológico Corporal	Saber Ser	Destacar y potenciar el trabajo en equipo, el respeto la tolerancia, la inclusión y demás valores propios del ideal de hombre que caracterizan este proyecto.

Actividades de Refuerzo y Recuperación									
Descriptor 1	Motriz :las pautas de la sesión se darán con el rango de intermedios para su posibilidad de realización								
Descriptor 2	Cognitivo: por medio de un texto se abordara un tema pertinente con la práctica realizada (que es?, que se necesita?)								
Descriptor 3	Axiológico: resaltaremos el valor de la amistad y el trabajo en equipo para el éxito de la práctica.								
Semana No	1	Fecha	19 de septiembre	Intensidad Horaria	2 horas				
Clase No.	Actividad				Seguimiento de lo ejecutado por cursos				
	<p style="text-align: center;">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: 2. Tema de la clase: Bienvenida a los participantes 3. Objetivo clase: contextualizar y trabajar las capacidades físicas 4. Calentamiento: Mediado por los aeróbicos de manera grupal 5. Estiramiento: pasivo en parejas 6. Parte central: <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Nombre: trabajo con entrenamiento en suspensión.</p> <p>Desarrollo: por medio del entrenamiento en suspensión se realizaran unos movimientos teniendo en cuenta que se deben agarrar los estribos del mismo con las manos e inclinar el cuerpo un poco hasta el punto que se considere una actividad exigente para cada grupo muscular, cuidando la biomecánica del hombre se desarrollaran los movimientos para cada grupo muscular.</p> <p>Materiales: espacio abierto, poleas en suspensión, Lugar donde poner las poleas.</p> <p>Tiempo:</p> <p>Nombre: trotar.</p> <p>Desarrollo: alrededor del espacio abierto se realizara un trote a un ritmo en el que todos los estudiantes puedan resistir durante un tiempo determinado.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque)</p>								

	<p>Tiempo: 60 minutos</p> <p><u>Parte final</u></p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Nombre: estiramiento y reflexión</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizaran diferentes tipos de estiramiento por cada grupo muscular. • Se hablara del tema de las capacidades condicionales y se responderá a inquietudes de los estudiantes sobre el tema <p>7. Vuelta a la calma: Lectura del material informativo, desarrollo del cuestionario y reflexión</p> <p>8. Cierre y tema próxima clase: capacidades condicionales</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

Formas de Evaluación	Formativa
Recursos	Audio, colchonetas, bandas elásticas, platillos, aros, lazos, bases de entrenamiento en suspensión, cronometro, fichas de control.



OBSERVACIONES
Grupo femenino en su totalidad, necesidad de solicitar copia del carnet del seguro y primer respondiente.

PLANEACION DIARIA PCP 3

ESCENARIO	Parque de Santa Isabel		Profesores	Daniel Cadena, Jordán espinel, Ricardo Camacho, Jonatán castro	
Area	Educación física		PCP	La Actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo	
Semestre	2014-2	Número de participantes		Semana	
Objetivo semestral: A partir de la oportuna intervención pedagógica fomentar la actividad física de manera consiente a partir de acciones propias de las competencias de la educación física, mediadas por la actividad física dirigida, disminuyendo los índices de sedentarismo.					
Logro semestral: Desarrollar en los participantes un estado físico óptimo, contribuir a los procesos de desarrollo humano desde una dimensión holística de los mismos					
Descriptores de Desempeño semestral					
1. (Motriz) capacidades físicas condicionantes					
2. (Expresivo corporal) socialización, capacidad comunicativa, trabajo en equipo					
3. (Axiológico Corporal) resaltar los valores , la amistad , el respeto y el compañerismo					

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	A partir de intervenciones pedagógicas potenciar las capacidades físicas de las personas
Expresivo corporal	Saber	Identificar falencias corporales, potenciar los procesos cognitivos desde herramientas informativas para su praxis cotidiana
Axiológico Corporal	Saber Ser	Destacar y potenciar el trabajo en equipo, el respeto la tolerancia, la inclusión y demás valores propios del ideal de hombre que caracterizan este proyecto.

Actividades de Refuerzo y Recuperación									
Descriptor 1									
Descriptor 2									
Descriptor 3									
Semana No	2	Fecha	25 de septiembre	Intensidad Horaria	2 horas				
Clase No.	Actividad				Seguimiento de lo ejecutado por cursos				
	<p style="text-align: center;">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: 2. Tema de la clase: Bienvenida a los participantes 3. Objetivo clase: contextualizar y trabajar las capacidades físicas 4. Calentamiento: Mediado por el cardio box de manera grupal 5. Estiramiento: activo en parejas 6. Parte central: <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio y coordinación con escalera con el fin de evidenciar la capacidad del equilibrio • Trabajo adelantado por medio de la rumba y el <u>body combat</u> con el fin de trabajar el ritmo • Finaliza la clase con un trabajo de Pilates con fin de trabajar estiramientos que manejen la capacidad de la relajación. 7. Vuelta a la calma: Lectura del material informativo, desarrollo del cuestionario y reflexión 8. Cierre y tema próxima clase: capacidades coordinativas 								

Formas de Evaluación	Formativa
Recursos	Audio, colchonetas, bandas elásticas, platillos, aros, escaleras de coordinación, lazos, bases de entrenamiento en suspensión, cronometro, fichas de control.

Sin observaciones.

PLANEACION DIARIA PCP 4

ESCENARIO	Parque de Santa Isabel	Profesores	Daniel Cadena, Jordán espinel, Ricardo Camacho, Jonatán castro		
Area	Educación física	PCP	La Actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo		
Semestre	2014-2	Número de participantes		Semana	
Objetivo semestral: A partir de la oportuna intervención pedagógica fomentar la actividad física de manera consiente a partir de acciones propias de las competencias de la educación física, mediadas por la actividad física dirigida, disminuyendo los índices de sedentarismo.					
Logro semestral: Desarrollar en los participantes un estado físico óptimo, contribuir a los procesos de desarrollo humano desde una dimensión holística de los mismos					
Descriptor de Desempeño semestral					
1. (Motriz) capacidades físicas condicionantes					
2. (Expresivo corporal) socialización, capacidad comunicativa, trabajo en equipo					
3. (Axiológico Corporal) resaltar los valores, la amistad, el respeto y el compañerismo					

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	A partir de intervenciones pedagógicas potenciar las capacidades físicas de las personas
Expresivo corporal	Saber	Identificar falencias corporales, potenciar los procesos cognitivos desde herramientas informativas para su praxis cotidiana
Axiológico Corporal	Saber Ser	Destacar y potenciar el trabajo en equipo, el respeto la tolerancia, la inclusión y demás valores propios del ideal de hombre que caracterizan este proyecto.

Actividades de Refuerzo y Recuperación									
Descriptor 1	Motriz :las pautas de la sesión se darán con el rango de intermedios para su posibilidad de realización								
Descriptor 2	Cognitivo: por medio de un texto se abordara un tema pertinente con la práctica realizada (que es?, que se necesita?)								
Descriptor 3	Axiológico: resaltaremos el valor de la amistad y el trabajo en equipo para el éxito de la práctica.								
Semana No	2	Fecha	26 de septiembre	Intensidad Horaria	2 horas				
Clase No.	Actividad				Seguimiento de lo ejecutado por cursos				
	<p style="text-align: center;">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: 2. Tema de la clase: Bienvenida a los participantes 3. Objetivo clase: contextualizar y trabajar las capacidades físicas 4. Calentamiento: Mediado por los aeróbicos de manera grupal 5. Estiramiento: pasivo en parejas 6. Parte central: <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Nombre: trabajo con bandas. Desarrollo: por medio de bandas se realizaran unos ejercicios específicos a cada grupo muscular, teniendo en cuenta que se deben agarrar los estribos de las mismas con las manos, cuidando la biomecánica del hombre.</p> <p>Materiales: espacio abierto, bandas, Lugar donde con el cual se le de apoyo a las bandas. Tiempo: 20 minutos</p> <p>Nombre: trabajo de piso. Desarrollo: se realizaran unos ejercicios específicos por cada grupo muscular si necesidad de algún elemento ajeno al cuerpo propio, teniendo en cuenta que el cuerpo genera un peso extra al momento de ponerlo a ejecutar movimientos con una base de sustentación pequeña, se debe tener cuidado con la biomecánica del hombre.</p>								

<p>Materiales: espacio abierto, peso corporal. Tiempo: 20 minutos</p> <p>Nombre:</p> <p><u>trotar.</u> Desarrollo: alrededor del espacio abierto se realizara un trote a un ritmo en el que todos los estudiantes puedan resistir durante un tiempo determinado.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque) Tiempo: 10 minutos</p> <p><u>Parte final</u></p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Nombre: estiramiento y reflexión Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizaran diferentes tipos de estiramiento por cada grupo muscular. • Se hablara del tema de las capacidades condicionales fuerza y resistencia y se responderá las inquietudes de los estudiantes sobre el tema <p>7. Vuelta a la calma: Lectura del material informativo, desarrollo del cuestionario y reflexión 8. Cierre y tema próxima clase: capacidades condicionales</p>						
--	--	--	--	--	--	--

Formas de Evaluación	Formativa
Recursos	Audio, colchonetas, bandas elásticas, platillos, aros, lazos, bases de entrenamiento en suspensión, cronometro, fichas de control.

OBSERVACIONES
Sin observaciones

PLANEACION DIARIA PCP 5

ESCENARIO	Parque de Santa Isabel		Profesores	Daniel Cadena, Jordán espinel, Ricardo Camacho, Jonatán castro	
Area	Educación física		PCP	La Actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo	
Semestre	2014-2	Número de participantes		Semana	
Objetivo semestral: A partir de la oportuna intervención pedagógica fomentar la actividad física de manera consiente a partir de acciones propias de las competencias de la educación física, mediadas por la actividad física dirigida, disminuyendo los índices de sedentarismo.					
Logro semestral: Desarrollar en los participantes un estado físico óptimo, contribuir a los procesos de desarrollo humano desde una dimensión holística de los mismos					
Descriptores de Desempeño semestral					
1. (Motriz) capacidades físicas condicionantes					
2. (Expresivo corporal) socialización, capacidad comunicativa, trabajo en equipo					
3. (Axiológico Corporal) resaltar los valores , la amistad , el respeto y el compañerismo					

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	A partir de intervenciones pedagógicas potenciar las capacidades físicas de las personas
Expresivo corporal	Saber	Identificar falencias corporales, potenciar los procesos cognitivos desde herramientas informativas para su praxis cotidiana
Axiológico Corporal	Saber Ser	Destacar y potenciar el trabajo en equipo, el respeto la tolerancia, la inclusión y demás valores propios del ideal de hombre que caracterizan este proyecto.

Actividades de Refuerzo y Recuperación									
Descriptor 1	Motriz :las pautas de la sesión se darán con el rango de intermedios para su posibilidad de realización								
Descriptor 2	Cognitivo: por medio de un texto se abordara un tema pertinente con la práctica realizada (que es?, que se necesita?)								
Descriptor 3	Axiológico: resaltaremos el valor de la amistad y el trabajo en equipo para el éxito de la práctica.								
Semana No	3	Fecha	02 de octubre	Intensidad Horaria	2 horas				
Clase No.	Actividad				Seguimiento de lo ejecutado por cursos				
	<p align="center">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: 2. Tema de la clase: Bienvenida a los participantes 3. Objetivo clase: contextualizar y trabajar las capacidades físicas 4. Calentamiento: Mediado por la práctica del insanity manera grupal 5. Estiramiento: balístico en parejas 6. Parte central: <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con escalera saltando en un pie, izquierdo y derecho pasando por cada uno de los cuadros de la escalera • Sobre un tubo, saltar del piso sobre el tubo y quedarse de pie en un tubo durante 5 segundos. • Con la misma escalera seguir una serie de movimientos en los cuales se varía la forma en que se pasa por la escalera, movimientos que implican trabajos de coordinación desde el primero hasta el último ejercicio. <ol style="list-style-type: none"> 7. Vuelta a la calma: Lectura del material informativo, desarrollo del cuestionario y reflexión 8. Cierre y tema próxima clase: capacidades condicionantes flexibilidad y velocidad 								

Recursos	Audio, colchonetas, bandas elásticas, platillos, aros, lazos, bases de entrenamiento en suspensión, cronometro, fichas de control.
----------	--

OBSERVACIONES
Sin observaciones

PLANEACION DIARIA PCP 6

ESCENARIO	Parque de Santa Isabel		Profesores	Daniel Cadena, Jordán espinel, Ricardo Camacho, Jonatán castro	
Area	Educación física		PCP	La Actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo	
Semestre	2014-2	Numero de participantes		Semana	
Objetivo semestral: A partir de la oportuna intervención pedagógica fomentar la actividad física de manera consiente a partir de acciones propias de las competencias de la educación física, mediadas por la actividad física dirigida, disminuyendo los índices de sedentarismo.					
Logro semestral: Desarrollar en los participantes un estado físico óptimo, contribuir a los procesos de desarrollo humano desde una dimensión holística de los mismos					
Descriptor de Desempeño semestral					
1. (Motriz) capacidades físicas condicionantes					
2. (Expresivo corporal) socialización, capacidad comunicativa, trabajo en equipo					
3. (Axiológico Corporal) resaltar los valores, la amistad, el respeto y el compañerismo					

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	A partir de intervenciones pedagógicas potenciar las capacidades físicas de las personas
Expresivo corporal	Saber	Identificar falencias corporales, potenciar los procesos cognitivos desde herramientas informativas para su praxis cotidiana
Axiológico Corporal	Saber Ser	Destacar y potenciar el trabajo en equipo, el respeto la tolerancia, la inclusión y demás valores propios del ideal de hombre que caracterizan este proyecto.

Actividades de Refuerzo y Recuperación									
Descriptor 1	Motriz :las pautas de la sesión se darán con el rango de intermedios para su posibilidad de realización								
Descriptor 2	Cognitivo: por medio de un texto se abordara un tema pertinente con la práctica realizada (que es?, que se necesita?)								
Descriptor 3	Axiológico: resaltaremos el valor de la amistad y el trabajo en equipo para el éxito de la práctica.								
Semana No	3	Fecha	06 de octubre	Intensidad Horaria	2 horas				
Clase No.	Actividad				Seguimiento de lo ejecutado por cursos				
	<p style="text-align: center;">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: 2. Tema de la clase: Bienvenida a los participantes 3. Objetivo clase: contextualizar y trabajar las capacidades físicas 4. Calentamiento: Mediado por la práctica del la rumba de manera grupal 5. Estiramiento: balístico en parejas 6. Parte central: <p>Nombre: trabajo de velocidad.</p> <p>Desarrollo: con ayuda de unos juegos en específicos se ayudara a los estudiantes a mejorar su velocidad en las siguientes características velocidad explosiva y velocidad de reacción.</p> <p>ACELERA Y MANTÉN</p> <p>Los estudiantes deben correr a una frecuencia moderada luego se aumenta el ritmo durante unas 10 o 20 zancadas. Luego se baja el ritmo y camina durante un minuto. Repite dos o tres veces durante la sesión de clase.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque) Tiempo: 15 minutos</p> <p>EL RATÓN Y EL GATO</p> <p>Se colocan los estudiantes en fila india. El estudiante de delante camina o trota para que después cambie el ritmo según desee, y el estudiante perseguidor trata de mantenerse lo más</p>								

<p>cerca posible. Después de 3 a 5 minutos, descansa caminando un minuto y cambian de posición. Repite dos o tres veces durante la sesión de clase.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque) Tiempo: 15 minutos</p> <p>ADELANTAR POR SORPRESA</p> <p>Mismo formato que el "ratón y el gato", pero el perseguidor puede adelantar por sorpresa con un cambio de ritmo rápido. Hay que realizar el cambio sostenido durante unos 20 segundos, y el corredor adelantado ha de mantenerse lo más cercano posible. Descansa un minuto caminando y cambia de posiciones. Repetir dos o tres veces durante la sesión de clase.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque) Tiempo: 15 minutos</p> <p>RELEVOS</p> <p>Se les pide a los estudiantes que corran en fila india, en un grupo de tres o más corredores. Tras un minuto suave, el último adelanta a todo el grupo y mantiene el ritmo durante un minuto. Tras ello, descanso de 20 segundos trotando y vuelven a empezar. El último corredor lidera al grupo. Terminan cuando todos hayan estado en cabeza al menos una vez.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque) Tiempo: 10 minutos</p> <p><u><i>Parte final</i></u></p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p><u>Nombre: flexibilidad.</u> Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • por medio del método Pilates se realizan diferentes ejercicios que ayudan a mejorar la flexibilidad de los estudiantes, hay que tener en cuenta la respiración y las posturas que toma el estudiante para la ejecución de cada estiramiento. 						
--	--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizaran diferentes tipos de estiramiento por cada grupo muscular. • Se hablara del tema de las capacidades condicionales fuerza y resistencia y se responderá las inquietudes de los estudiantes sobre el tema <p>7. Vuelta a la calma: Lectura del material informativo, desarrollo del cuestionario y reflexión</p> <p>8. Cierre y tema próxima clase: cierre de las intervenciones con un circuito total y cuestionario final</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

Formas de Evaluación	Formativa
Recursos	Audio, colchonetas, bandas elásticas, platillos, aros, lazos, bases de entrenamiento en suspensión, cronometro, fichas de control.

OBSERVACIONES
Sin observaciones

PLANEACION DIARIA PCP 7

ESCENARIO	Parque de Santa Isabel		Profesores	Daniel Cadena, Jordán espinel, Ricardo Camacho, Jonatán castro	
Area	Educación física		PCP	La Actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo	
Semestre	2014-2	Número de participantes		Semana	
Objetivo semestral: A partir de la oportuna intervención pedagógica fomentar la actividad física de manera consiente a partir de acciones propias de las competencias de la educación física, mediadas por la actividad física dirigida, disminuyendo los índices de sedentarismo.					
Logro semestral: Desarrollar en los participantes un estado físico optimo, contribuir a los procesos de desarrollo humano desde una dimensión holística de los mismos					
Descriptor de Desempeño semestral					
1. (Motriz) capacidades físicas condicionantes					
2. (Expresivo corporal) socialización, capacidad comunicativa, trabajo en equipo					
3. (Axiológico Corporal) resaltar los valores , la amistad , el respeto y el compañerismo					

Competencias	Saber(res) Disciplinares	Procesos
Motriz	Saber hacer	A partir de intervenciones pedagógicas potenciar las capacidades físicas de las personas
Expresivo corporal	Saber	Identificar falencias corporales, potenciar los procesos cognitivos desde herramientas informativas para su praxis cotidiana
Axiológico Corporal	Saber Ser	Destacar y potenciar el trabajo en equipo, el respeto la tolerancia, la inclusión y demás valores propios del ideal de hombre que caracterizan este proyecto.

Actividades de Refuerzo y Recuperación							
Descriptor 1	Motriz :las pautas de la sesión se darán con el rango de intermedios para su posibilidad de realización						
Descriptor 2	Cognitivo: por medio de un texto se abordara un tema pertinente con la práctica realizada (que es?, que se necesita?)						
Descriptor 3	Axiológico: resaltaremos el valor de la amistad y el trabajo en equipo para el éxito de la práctica.						
Semana No	4	Fecha	09 de octubre	Intensidad Horaria	2 horas		
Clase No.	Actividad			Seguimiento de lo ejecutado por cursos			
	<p align="center">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> Reunión, saludo y recordatorio de la sesión anterior: Tema de la clase: Bienvenida a los participantes Objetivo clase: contextualizar y trabajar las capacidades físicas Calentamiento: Mediado por la práctica del la rumba de manera grupal Estiramiento: balístico en parejas Parte central: <p>Nombre:</p> <p>Nombre: circuito numero 1: trabajo de velocidad.</p> <p>Desarrollo: se ubican estratégicamente una serie de bases referentes (platillos) para llevar a cabo durante 5, en tres ocasiones unos Sprint con cambios de ritmo para estimular la velocidad en algunos de los participantes del proyecto</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque)</p> <p>Tiempo: 15 minutos</p> <p>BLANCOS Y NEGROS</p> <p>Se colocan los estudiantes en fila india. El estudiante de delante camina o trota para que después cambie el ritmo según desee, y el estudiante perseguidor trata de mantenerse lo más cerca posible. Después de 3 a 5 minutos, descansa caminando un minuto y cambian de posición. Repite dos o tres veces durante la sesión de clase.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque)</p>						

<p>Tiempo: 15 minutos Circuito número 2 : Fuerza Descripción: se desarrolló un circuito de cinco ejercicios de fuerza de brazos a partir del trabajo con bandas elásticas. El primer ejercicio fue <i>curl</i> de bíceps, seguido de <i>curl</i> de tríceps, abducción de hombros al frente y al lado, remo de brazos y por último gesto de carrera, todos los ejercicios tuvieron 12 repeticiones de tres series cada uno. Materiales: bandas elásticas tubulares y planas, espacio abierto (parque). Tiempo: 15 minutos</p> <p>RELEVOS</p> <p>Se les pide a los estudiantes que corran en fila india, en un grupo de tres o más corredores. Tras un minuto suave, el último adelanta a todo el grupo y mantiene el ritmo durante un minuto. Tras ello, descanso de 20 segundos trotando y vuelven a empezar. El último corredor lidera al grupo. Terminan cuando todos hayan estado en cabeza al menos una vez.</p> <p>Materiales: espacio abierto (parque) Tiempo: 10 minutos</p> <p><u>Parte final</u></p> <p><u>ACTIVIDADES:</u></p> <p>Nombre: flexibilidad con correas Desarrollo: por medio de unas riatas se le pidió a los estudiantes que se colocaran la correa en los pies y jalando con los brazos tenían que estirar las piernas acostados boca arriba, luego se les pidió que se sentaran y flexionaran una de las piernas y tomaran con la mano el pie para luego empujar con la pierna y estirar la espalda y las piernas se realizaron por cada pierna y ejercicio cuatro series de quince repeticiones. Materiales: parque, colchonetas y correas. Tiempo: 15 minutos.</p> <p>Actividad: equilibrio Nombre de la actividad: equilibrio por equipos Desarrollo: la actividad tiene como objetivo el manejo de la capacidad del equilibrio, que</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	<p>aunque ya en prácticas anteriores se había trabajado, en esta ocasión se pretende manejar todas las capacidades para encontrar mejoras en el proceso. La actividad consiste en dividir el grupo en dos en donde por equipos tendrán que superar unos obstáculos que ya están en el escenario como lo es unos tubos y unos muros que permiten realizar esta acción, la idea es que cada participante de cada equipo debe pasar el obstáculo y cuando termine la acción arrancara otro integrante del equipo hasta que todos hayan cruzado el obstáculo.</p> <p>Actividad 2: equilibrio estático</p> <p>Desarrollo: todo el equipo se pone de pie en el muro que mide aproximadamente 15 cm, a la cuenta de tres levanta un pie todo el equipo y se apoyan sobre el otro, se lleva el tiempo hasta que todos los integrantes del equipo apoyen los dos pies, la actividad finaliza al pasar los dos grupos y el ganador será el que más tiempo dure en pie.</p> <p>7. Vuelta a la calma: Lectura del material informativo, desarrollo del cuestionario y reflexión</p> <p>8. Cierre y tema próxima clase:</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

Formas de Evaluación	Formativa
Recursos	Audio, colchonetas, bandas elásticas, platillos, aros, lazos, bases de entrenamiento en suspensión, cronometro, fichas de control.

OBSERVACIONES
Sin observaciones

3.9 Reflexiones de las intervenciones

3.9.1 Segunda práctica de intervención

Para esta oportunidad llevamos una planificación consensuada desde las competencias de la educación física, para esta planeación se hace entrega de un documento referente al tema de la sesión con la intención de generar conocimientos en torno al tema propuesto. Así mismo les fue entregado un cuestionario (Anexo 2), el cual consta de diez preguntas relacionadas con la temática trabajada, se desarrollo el mismo después de la sesión motriz con el fin de evaluar su conocimiento, esta metodología de trabajo se realizo en todas las practicas posteriores.

Se procedió a dar inicio a la práctica, el compañero Ricardo Camacho fue el encargado de manejar la parte del entrenamiento en suspensión, se comienzo el calentamiento siguiendo las recomendaciones iniciales acerca de las posturas corporales que se tienen que adoptar en cada ejercicio. Se realizó un calentamiento específico para los miembros inferiores y superiores durante quince minutos utilizando intervalos cada cinco minutos y treinta segundos de descanso para que se pudieran hidratar.

Después de haber finalizado los quince minutos de entrenamiento en suspensión intervinieron los compañeros Daniel Espinel, Daniel Cadena y Jonatán Castro con un trabajo multi articular en circuito donde se trabajó todos los grupos musculares y se vio que capacidades tenía cada persona para realizar los ejercicios, la sesión de clase tuvo un tiempo aproximado de cuarenta minutos con la participación activa de todos los integrantes del grupo.

Por último y para finalizar la sesión los compañeros Jonatán Castro y Daniel Cadena hacen su intervención en la modalidad de Pilates, realizando trabajos grupales con el fin de generar confianza entre los asistentes y establecer buenas relaciones personales y además tenía la intencionalidad de volver a la calma, realizar estiramientos para promover la relajación muscular entre otros.

Los resultados que se evidenciaron en esta intervención se ajustan con los objetivos de la misma, ya que la pertinente apropiación del tema expuesto a partir de la praxis manifestó el interés por los estudiantes, teniendo en cuenta las capacidades trabajadas y la importancia que tienen estas en la vida cotidiana.

Se encontró en los estudiantes el interés por realizar actividad física dirigida ya que ellos mismos nos dijeron que preferían realizar sus ejercicios con alguien que los guiara y no por si solos.

Mientras se realizaban los estiramientos se les pidió a los estudiantes que se relacionaran presentándose y ayudándose entre ellos para mejora los apoyos de estiramiento y las relaciones entre ellos.

3.9.2 Tercera práctica

Se inicia la segunda práctica el día veinticinco de septiembre, contando con la participación de quince personas en su totalidad mujeres, el día estaba con un clima frio, con cielo nublado.

Se utilizo la planilla de asistencia con el fin de tener información y control de las personas que asistieron a la práctica, se explicó el tema de la sesión del día capacidades condicionales para que los estudiantes supieran que trabajo específico se realizaría, adicional a esto se entrega un texto explicando que son las capacidades coordinativas del equilibrio y la coordinación adjuntando su respectivo cuestionario (Anexo 3), para que tuvieran unas bases teóricas de lo que se desarrollaría.

Se procedió a dar inicio a la práctica, el compañero Ricardo Camacho fue el encargado de manejar la parte del entrenamiento en suspensión, se comenzó el calentamiento siguiendo las recomendaciones iniciales acerca de las posturas corporales que se tienen que adoptar en cada ejercicio. Se realizó un calentamiento específico para los miembros inferiores y superiores durante quince minutos utilizando intervalos cada cinco minutos y treinta segundos de descanso para que se pudieran hidratar.

Después del calentamiento intervinieron los compañeros Daniel Espinel, Daniel Cadena y Jonatán Castro dividiendo el grupo en tres creando un circuito con el cual se trabajarían las capacidades condicionales flexibilidad, fuerza y resistencia. Para esto se utilizaron elementos como el entrenamiento en suspensión, bandas elásticas, zonas verdes alrededor del parque y colchonetas donde los estudiantes se pudieran apoyar, en cada parte del circuito se trabajó un grupo muscular distinto para que fuese más dinámica la clase, cada parte del circuito tenía una duración de ocho minutos en donde se daban tiempos de descanso cada cuatro minutos aproximadamente de un minuto para la hidratación.

Al finalizar la sesión los compañeros Daniel Espinel y Ricardo Camacho hacen su intervención de estiramientos, realizando trabajos grupales con el fin

de generar confianza entre los estudiantes y establecer buenas relaciones personales además con la intencionalidad de hacer vuelta a la calma promoviendo la relajación muscular entre otros.

La sesión tuvo una duración de una hora, al finalizar, se realizó una pequeña charla en donde se resuelve el cuestionario entregado para posteriormente realizar un conversatorio, recibiendo las apreciaciones acerca de la importancia de estas para la vida de cada estudiantes y como les había parecido la sesión.

Los resultados que se establecen de esta intervención giran en torno a la apropiación del tema, la consecución de los objetivos propuestos, la ejecución de las actividades que tiene que ver con la incidencia de las mismas en la vida diaria, en donde los participantes realizaban acciones motrices no de manera empírica si no bajo fundamentos teóricos .

Se encontró en los estudiantes el interés por realizar actividad física dirigida ya que asistieron muchos de los que fueron las dos sesiones anteriores y que les parecía interesante saber que eran las capacidades condicionales y para que les sirve entrenarlas en proyección a futuro.

Mientras se realizaban los estiramientos se les pidió a los estudiantes que se relacionaran recordando sus nombres y diciendo que les gustaba hacer mientras hablaban de esto se ayudaban entre ellos para mejora los apoyos de estiramiento y las relaciones entre ellos.

Se les menciono a los estudiantes cuales son y cuál es la importancia de trabajar las capacidades condicionales viendo interés por aprender algo nuevo por parte de ellos.

Los estudiantes reflejan gusto y agradecimiento a los profesores por las actividades realizadas además de los contenidos que se ven alrededor de la clase, también se ven muy motivados y contentos por lo que están haciendo.

Algunos de los estudiantes preguntan si las clases se pueden hacer en otro horario lo cual nos lleva a evaluar el tema, en donde pensamos que podremos ampliar el campo de acción y tener nuevos estudiantes.

Creemos pertinente realizar otra clase en el mismo lugar en los horarios de la noche para saber si asistirán más estudiante a clase ya que en el horario de las tardes nos hemos dado cuenta que también asisten personas a hacer actividad física autónoma.

3.9.3 Cuarta práctica

Se inicia la segunda práctica el día veintiséis de septiembre contando con la participación de quince personas en su totalidad mujeres, el día estaba con un clima frío, con cielo nublado.

Se utilizó la planilla de asistencia con el fin de tener información y control de las personas que asistieron a la práctica, se explicó el tema de la sesión del día capacidades condicionales, fuerza y resistencia para que los estudiantes supieran que trabajo específico se realizaría, adicional a esto se entrega un texto explicando cuales son las capacidades a trabajar para que tuvieran unas bases teóricas de lo que se desarrollaría y a su vez se les entrega el correspondiente cuestionario para desarrollar. (Anexo 4).

Se procedió a dar inicio a la práctica, el compañero Daniel Cadena fue el encargado de manejar el comienzo de la clase con el calentamiento en ayuda de los aeróbicos siguiendo las recomendaciones iniciales acerca de las posturas corporales que se tienen que adoptar en cada ejercicio. Se realizó un calentamiento específico para los miembros inferiores y superiores durante 15 minutos utilizando intervalos cada 5 minutos y 30 segundos de descanso para que se pudieran hidratar.

Después de haber finalizado los quince minutos de calentamiento intervinieron los compañeros Daniel Espinel, Ricardo Camacho y Jonatán Castro dividiendo el grupo en cuatro creando un circuito con el cual se trabajarían las capacidades coordinativas orientación y reacción, diferenciación, equilibrio, adaptación y ritmo. Para esto se utilizaron elementos como el escaleras de coordinación, cuadrados de coordinación, conos, balones, zonas verdes alrededor del parque y colchonetas donde los estudiantes se pudieran apoyar, en cada parte del circuito se trabajó en específico una capacidad coordinativa distinta para que fuese más dinámica la clase, cada parte del circuito tenía una duración de ocho minutos en donde se daban tiempos de descanso cada cuatro minutos aproximadamente de un minuto para la hidratación. El tiempo de trabajo en general fue de treinta minutos con la participación activa de todos los integrantes del grupo.

Al finalizar la sesión los compañeros Daniel Espinel y Daniel Cadena hacen su intervención de estiramientos, realizando trabajos grupales con el fin de generar confianza entre los estudiantes y establecer buenas relaciones personales además con la intencionalidad de hacer vuelta a la calma promoviendo la relajación muscular entre otros.

La sesión tuvo una duración de una hora, al finalizar, se realizó una pequeña charla en donde se menciona de nuevo que son las capacidades coordinativas, recibiendo las apreciaciones acerca de la importancia de estas para la vida de cada estudiante y como les había parecido la sesión.

En términos generales la sesión tuvo la intención como las anteriores de contextualizar a las personas acerca de un tema que correspondía para esta sesión, todo esto con el fin de entregarle un sentido a la práctica que se estaba realizando, objetivo que se ve cumplido en la respuesta a el cuestionario y en lo que se habla con las personas en las cuales se evidencia dicha apropiación.

Se encontró en los estudiantes el interés por realizar actividad física dirigida ya que asistieron muchos de los que fueron las tres sesiones anteriores, llegaron dos integrantes más los cuales nos dijeron que era muy interesante lo que hacíamos y que regresarían. En general les gusto el tema de las capacidades coordinativas porque no creían que fuera tan complicado hasta que lo empezaron a realizar.

Mientras se realizaban los estiramientos se les pidió a los estudiantes que se relacionaran recordando sus nombres y diciendo que les gustaba comer

mientras hablaban de esto se ayudaban entre ellos para mejora los apoyos de estiramiento y las relaciones entre ellos.

Se les menciono a los estudiantes cuales son y cuál es la importancia de trabajar las capacidades coordinativas viendo interés por aprender otro tema nuevo para ellos.

Los estudiantes reflejan gusto y agradecimiento a los profesores por las actividades realizadas además de gusto por los contenidos que se ven alrededor de la clase, también se ven muy motivados y contentos por lo que están haciendo.

Se le indica al finalizar la clase a los estudiantes que también se abrirá el espacio en el horario de 7:00 pm a 8:00 pm, les dijimos que los esperaríamos si querían asistir también en la tarde, al momento de comentar esto algunos de ellos nos dicen que les gusta la idea y que va a convencer a sus familiares para asistir a la clase de la noche.

3.9.4 Quinta práctica

Se inicia la quinta practica el día 2 de octubre del año 2014, de 7:00 pm a 8:00 pm contando con la participación de quince personas en su totalidad mujeres, que asisten en la mañana y algunos de sus familiares. Y personas que estaban realizando actividad física autónoma (3 personas), la tarde esta con un clima frio por las condiciones de lluvia en la tarde, y se tiene un cielo un poco nublado pero se puede observar la luna.

Se utilizo la planilla de asistencia con el fin de tener información y control de las personas que asistieron a la práctica, a su vez se entrega a cada participante un cuestionario (anexo 5) sobre equilibrio y coordinación como el que se entrego en la práctica numero 3.

Se hace una pequeña contextualización acerca del proyecto mencionando los principales factores que nos llevaron a la elaboración del mismo, porque decidimos hacerlo en ese escenario y brindándole a las personas nuevas toda la información que debían saber del proyecto en el cual decidieron participar.

En esta ocasión se dividió el grupo en dos. Los profesores Ricardo Camacho y Daniel Espinel realizaron una actividad de combinación de las capacidades

condicionales y las capacidades coordinativas con los estudiantes de la mañana, mientras que Daniel Cadena Y Jonatán Castro realizaron las pruebas diagnóstico e iban explicando la modalidad a trabajar que se lleva en la mañana a los estudiantes nuevos.

La sesión tuvo una duración de una hora, al finalizar, se realizó una pequeña charla en general donde se agradece a todos los estudiantes asistentes por su tiempo e interés, se escucha las apreciaciones de los estudiantes nuevos acerca de la intencionalidad del proyecto, la importancia de las pruebas diagnóstico y como les había parecido la sesión.

Los resultados que se establecen de esta intervención giran en torno a la apropiación del tema, la consecución de los objetivos propuestos, la ejecución de las actividades que tiene que ver con la incidencia de las mismas en la vida diaria, en donde los participantes realizaban acciones motrices no de manera empírica si no bajo fundamentos teóricos .

Se puede concluir de esta sesión de clase que los estudiantes que venían trabajando en la mañana tienen un interés concreto por realizar actividad física dirigida además de pensar en traer nuevas personas para que se unan al grupo así sea en otro horario diferente.

Se encuentra interés por los nuevos estudiantes aunque nos dicen algunos que no todas las veces podrán asistir pero que van a tratar de hacerlo, también nos cuentan que les gusta la idea de ser dirigidos por personas capacitadas en el tema.

Por nuestra parte como profesores nos damos cuenta que podemos ir trabajando a la par con los mismos temas de la mañana y con los estudiantes de la tarde así que utilizaremos los mismos formatos para los dos horarios.

3.9.5 Sexta practica

Se inicia la sexta practica el día 03 de octubre del año 2014, el horario de 7:30am a 8:30am contando con la participación de quince personas en su totalidad mujeres, el día estaba con un clima frio, con cielo nublado.

Se explicó el tema de la sesión del día capacidades condicionales específicamente la velocidad y la flexibilidad, para que los estudiantes puedan recordar que son estas capacidades y supieran que trabajo específico se realizaría, adicional a esto se hace entrega del cuestionario (ANEXO 6).

Se procedió a dar inicio a la práctica, el compañero Ricardo Camacho fue el encargado de manejar la parte del trabajo en suspensión, se comenzó el calentamiento siguiendo las recomendaciones iniciales acerca de las posturas corporales que se tienen que adoptar en cada ejercicio. Se realizó un calentamiento específico para los miembros inferiores y superiores durante 15 minutos utilizando intervalos cada 5 minutos y 30 segundos de descanso para que se pudieran hidratar.

Después de haber finalizado los quince minutos de calentamiento intervinieron los compañeros Daniel Espinel, Daniel Cadena y Jonatán Castro dividiendo el grupo en tres creando un circuito con el cual se trabajarían las capacidades condicionales flexibilidad, fuerza y resistencia. Para esto se utilizaron elementos como el entrenamiento en suspensión, bandas elásticas, zonas verdes alrededor del parque y colchonetas donde los estudiantes se pudieran apoyar, en cada parte del circuito se trabajó un grupo muscular distinto para que fuese más dinámica la clase, cada parte del circuito tenía una duración de 8 minutos en donde se daban tiempos de descanso cada 4 minutos aproximadamente de 1 minuto para la hidratación. El tiempo de trabajo en general fue de 30 minutos con la participación activa de todos los integrantes del grupo.

Al finalizar la sesión los compañeros Daniel Espinel y Jonatán Castro hacen su intervención de estiramientos con el método Pilates, realizando trabajos grupales con el fin de generar confianza entre los estudiantes y establecer buenas relaciones personales además con la intencionalidad de hacer vuelta a la calma promoviendo la relajación muscular entre otros.

La sesión tuvo una duración de 1 hora, al finalizar, se realizó una pequeña charla en donde se menciona de nuevo que son las capacidades condicionales, recibiendo nuevamente las apreciaciones acerca de la importancia de estas para la vida de cada estudiante y como les había parecido la sesión.

Esta sesión tenía como finalidad enfocarse en las capacidades de la velocidad y la flexibilidad, se alcanzan los objetivos de manera que se evidencia una apropiación del tema desde las acciones que realiza cada participante y la reflexión que se hace sobre el tema que es lo que en realidad nos diferencia de las demás carreras, y es la reflexión de la practica por parte de los participantes quienes al finalizar la sesión nos comentan desde su abstracción en qué consisten estas capacidades cumpliendo así con los objetivos establecidos para esta sesión.

Se encontró en los estudiantes el interés por realizar actividad física dirigida ya que asistieron casi todos los que han ido a clase las cuatro sesiones anteriores, también nos dicen que les parecía interesante que les recordáramos los temas porque eso los envolvía más en el tema del cuidado físico y les hacía pensar en dejar el sedentarismo a un lado.

Mientras se realizaban los estiramientos se les pidió a los estudiantes que se relacionaran recordando sus nombres y recordando que les gustaba a los otros hacer, mientras hablaban de esto se ayudaban entre ellos para mejora los apoyos de estiramiento y las relaciones entre ellos.

Se les menciono de nuevo a los estudiantes cuales son y cuál es la importancia de trabajar las capacidades condicionales obteniendo una participación de ellos en la sistematización del tema ya que les preguntábamos que recordaban de este.

3.9.6 Séptima práctica

Se inicia la séptima práctica el día nueve de octubre de 7 am a 8 am contando con una participación de quince personas entre hombres y mujeres, se contó con una mañana soleada y clima cálido. La intención de esta sesión estaba

enfocada en trabajar algunas de las capacidades tanto coordinativas como condicionales, para dar cuentas de los avances que se han obtenido durante el proceso, esta sesión está organizada a manera de circuitos trabajando específicamente cuatro capacidades, equilibrio, fuerza, velocidad, y flexibilidad.

El grupo inicia la practica guiados por el compañero Daniel quien aplica su acción motriz que gira en torno a la velocidad con sus actividades específicas, después de 15 minutos el grupo pasa a la siguiente acción que corresponde con el trabajo de fuerza adelantada por el profesor Jordán, trabajo adelantado durante 15 minutos, Jonatán continua con el trabajo de flexibilidad durante 15 minutos y por último el compañero Ricardo es encargado del manejo del equilibrio, trabajo adelantado en dos grupos para la consecución de los objetivos.

En esta última sesión se decidió realizar por medio de circuitos la unión de todos los saberes y trabajos motrices que se desarrollaron en clases anteriores, con la intención de plantearle a los estudiantes una práctica la cual le permita evidenciar que todas las capacidades se pueden trabajar en una misma sesión y con esto se les recordó la importancia de trabajar cada capacidad física.

3.10 Resultados finales

Estos mismos están determinados por las competencias propias de la disciplina de la educación física, su incidencia en el contexto determinado posibilitó aspectos intrínsecos en los procesos de desarrollo humano los cuales abordan un aprendizaje bidireccional por parte de los actores involucrados en la intervención pedagógica, para establecer estos resultados se analizaran los mismos desde los tres aspectos trabajados en cada sesión.

Aspecto motriz: (Saber hacer): La respuesta a los diferentes estímulos que se manejaron para trabajar las capacidades físicas en los individuos posibilitó su potenciamiento a partir de la secuencia de los mismos, en una primera instancia se evidenció que existía una mala ejecución para los ejercicios propuestos, la velocidad de reacción fue de la mano conforme pasaban las intervenciones, la apropiación de esquemas motrices obtuvo un desarrollo individual y progresivo en cada uno/a de ellas / ellos, aun así no contamos esto como un resultado preponderante, la incidencia de las prácticas permitió generar un cambio en las conductas de las personas, puesto que las mismas optaron por alejarse del sedentarismo y llevar a cabo la práctica diaria de actividad física.

Aspecto axiológico: (Saber ser): Desde la mirada axiológica la cual comprende el saber ser de los sujetos, se establece que las conductas interpersonales en una primera instancia estaba marcada por la indiferencia y algo de apatía, dado el desconocimiento de los participantes entre sí, ya que a pesar de practicar actividad física en el mismo escenario no se conocían entre ellos, sin embargo los procesos de socialización que permitieron las practicas de actividad física dirigida desencadenaron lazos de compañerismo los cuales permitieron crear nuevos vínculos de amistad, destacando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo como está establecido en los objetivos del PCP.

Aspecto expresivo corporal: (Saber, saber): El reconocimiento de sí mismo y de los demás posibilitó una serie de interacciones las cuales evidenciaron que gracias a las intervenciones se logró potenciar esta concepción de actividad física, su incidencia en los procesos de desarrollo humano y su relación con los otros y con lo otro, atendiendo a la comprensión de saberes que de manera pedagógica fueron impartidas desde el área de la educación física y la actividad física dirigida, permitiendo la autonomía necesaria para alejar el sedentarismo de la vida de cada uno de ellos /ellas afectando positivamente su entorno y el de sus familiares.

4. Capítulo IV

4.1 Evaluación

Para dar cuentas de lo conseguido en las implementaciones es necesario tomar una postura en torno a los procesos de evaluación que se adelantaron durante el proyecto, teniendo en cuenta que la evaluación tiene varias finalidades dependiendo de los objetivos que se quieran alcanzar existe un tipo de evaluación para cada proceso. Es pertinente como primera medida definir que es evaluación y que se entiende por este concepto, desde el análisis de Martínez y Sánchez (s.f.), se puede decir que la evaluación se entiende por:

Un método de adquisición y procesamiento de las evidencias necesarias para mejorar el aprendizaje y la enseñanza, es un sistema de control de la calidad en el cual puede ser

determinado en cada etapa el proceso de enseñanza-aprendizaje, si éste es efectivo o no, y si no lo es, qué cambios deben realizarse para asegurar su efectividad y es un instrumento de la práctica educativa que permite comprobar si los procedimientos utilizados son igualmente efectivos en el logro de los fines educativos. (Martínez y Sánchez, s.f).

Después de haber analizado estos autores que hacen una definición de evaluación, se ha optado por evaluar el proceso adelantado en la implementación a partir de una evaluación formativa que tiene como finalidad el mejoramiento de los procesos de aprendizaje, la retroalimentación del estudiante y del profesor sobre los progresos que se tienen en torno a los intereses, necesidades y objetivos para ser llevados a cabo por el estudiante, con el fin de identificar falencias o deficiencias y solucionarlas a partir de nuevas acciones en donde el profesor tiene funciones como proponer, planear, organizar, argumentar, orientar y promover en todas las fases del proceso de aprendizaje, en donde se tienen, un programa a realizar, un tema específico y unas actividades establecidas. Y de esta manera:

“Se motiva al estudiante para que a partir de la comprensión de lo que significa esta área del plan de estudios para su formación integral, construya con el maestro, sus compañeros y padres de familia, si es del caso, su proyecto de vida curricular

en la búsqueda del mejoramiento de sus condiciones físicas, que le permitan mejorar su nivel de vida, familiar, escolar y laboral”. (Camacho Coy, 2003).

Es de suma importancia tener en cuenta la función del maestro dentro del proceso de evaluación, donde este también es medido en cuanto a su saber específico, en sus comportamientos frente a la comprensión de su entorno, la observación de sus estudiantes, su gusto por enseñar y el disfrutar de las clases realizadas para terminar siendo un actor de suma importancia para la toma de decisiones y búsqueda de soluciones para las diversas dificultades que se presenten dentro del proceso de aprendizaje.

Como un instrumento de recolección de información se desarrolló una encuesta social, entendiendo este término desde la definición dada por Camacho Coy (2003), en donde menciona que “es una técnica utilizada para recoger información sobre el conocimiento que tienen las personas acerca de una realidad objeto de estudio. Se concreta en un cuestionario estructurado con preguntas abiertas y/o cerradas”, con base en el cuestionario se buscó que en vez de obtener una nota cuantitativa, se diera cuenta de todo lo relacionado con el proceso de formación y el cambio de conductas sociales, a partir de los objetivos propuestos para cada sesión de clase.

Se diseñó un formato de evaluación general, en donde se pretendía evaluar el proceso no desde unos resultados cuantitativos sino más bien desde un punto de vista de evaluación formativa atendiendo a factores relacionados con unos componentes específicos (motriz, axiológico, expresivo corporal), los cuales generaban resultados diferentes para cada sesión, hay que aclarar que no se realiza una evaluación individual puesto que desde el inicio del proyecto se plantearon los objetivos para toda la población y no individualizados debido a que este proyecto gira en torno a beneficios grupales desde la actividad física dirigida.

Ahora y como complemento del proceso de evaluación es necesario evaluarnos a nosotros como docentes, esto hace parte del proceso bidireccional de la construcción tanto del estudiante como del profesor, de acuerdo a intereses, necesidades y objetivos desarrollados a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje, es por esto que se elabora una planilla de evaluación docente que se entregara a cada uno de los estudiantes para que nos evalúen a nosotros como docentes en formación teniendo en cuenta tres factores (el saber-saber, el saber-ser, y el saber-hacer).

4.2 Formatos de evaluación

4.2.1 ficha de evaluación diagnostica

Ficha de evaluación diagnostica		
Docentes en formación: Jonatán Castro, Daniel Cadena, Daniel Espinel, Ricardo Camacho		
Lugar: parque Santa Isabel	Localidad: Los Mártires	
Población: habitantes barrio Santa Isabel	Edad: 12 años en adelante	Hora:
Objetivo de la evaluación		
<p>Esta evaluación diagnostica tiene como objetivo, conocer la población con la que se cuenta para la puesta en escena, y no solo conocer la población sino el escenario donde se pondrá en marcha, a su vez conocer de parte de los participantes cuáles son sus expectativas del proyecto, cuáles son sus necesidades y los cambios que se esperan al finalizar el proyecto en torno a cambios fisiológicos, axiológicos, sociales, formativos, en la parte formativa se hace referencia a los materiales teóricos que en cada clase se entregaran para darle un significado a lo que se hace desde la contextualización de los contenidos que se trabajaran en el proyecto.</p>		
Intención		
<p>Análisis: esta formato tiene la intención de determinar el contexto donde se va a trabajar desde el punto de vista del estudio de la población, resaltando características, más significativas que permitirán dar un resultado para una póstuma interpretación docente, con el fin de poner en marcha el proyecto de la manera más adecuada teniendo en cuenta los resultados de esta evaluación diagnostica.</p>		
<p>Observación: desde la observación que se puso en marcha es fácil identificar que muchas personas asisten a este parque en horas de la mañana la cual realiza actividad física de baja intensidad desde trotar, montar bicicleta, y realizar ejercicios con su propio peso corporal, pero también dentro de esta observación es importante resaltar que la gran mayoría lo hace de manera empírica por lo tanto algunos ejercicios son realizados de manera inadecuada lo que a gran escala genera daños en el cuerpo como lesiones en las articulaciones o lesiones musculares.</p>		

Resultados: es inevitable comprender que la actividad física esta inclinada a ser dirigida ya que su práctica de manera empírica trae consigo la posibilidad de afectar el organismo en torno a las lesiones que pueden ser leves o severas dependiendo la intensidad. Es por esto que existe una necesidad evidente de promover actividad física de una manera más responsable, mas consiente, con una intencionalidad fijada a la mejora de su salud y no a la posibilidad de generar cambios negativos, después de realizar este análisis es pertinente que se intervenga este escenario, que brinda la posibilidad a nosotros como docentes en formación de aplicar los conocimientos que nos brinda la universidad y aplicarlos de manera pedagógica en contextos que no tienen que ser relacionados con el entorno escolar.

Conclusiones:

- Es necesario promover actividad física dirigida en este escenario.
- La población es diversa y la implementación contara con personas con edades desde los 12 hasta los 65 años.
- Es pertinente no solo intervenir desde la acción sino también se hace necesario entregar un significado a lo que se hace desde los aportes de la información teórico.
- Este es un escenario propicio para que la educación física intervenga de manera pedagógica disciplinar y humanista dejando ver que no solo es en el ámbito escolar donde se evidencia la educación física sino que en ambientes informales también se puede aplicar.

4.2.2 Ficha de evaluación estudiantes

Ficha de evaluación de estudiantes		
Fecha:	Sesión:	Participantes:
Componentes de la evaluación		
Motriz La misma comprende factores de desarrollo y conocimiento corporal, las cuales potencian las capacidades físicas de los sujetos para desenvolverse en cualquier acción motriz.		
Axiológico Es el conjunto de valores que permiten el reconocimiento tanto de sí mismo como el de los demás en torno a las relaciones personales.		
Expresivo corporal Hace referencia al conocimiento de sí mismo en relación con las ideas los sentimientos y las emociones.		

4.2.3 Ficha de evaluación docente

Ficha de evaluación docente		
Docente:	Fecha:	Sesión:
Indicadores		
Fundamentos	Factor	Justificación
Saber-saber	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el tema que se plantea para la sesión. • Da a conocer la información de manera adecuada y fluida. • Articula coherentemente la teoría con la práctica. 	
Saber-ser	<ul style="list-style-type: none"> • Se relaciona de manera adecuada con los participantes. • Promueve el dialogo y la reflexión como factor de socialización. • Promueve las relaciones interpersonales dentro del grupo. 	
Saber-hacer	<ul style="list-style-type: none"> • La metodología que aplica en la sesión es adecuada. • Ejecuta sus saberes en la práctica. • Articula los conocimientos a las inquietudes que le surgen a los estudiantes. 	

4.3 Aprendizajes de las intervenciones

Desde el punto de vista pedagógico la incidencia del proyecto en la constitución del ideal de hombre se estableció mediante el oportuno análisis contextual de la practicas y la posibilidad que las competencias del la educación física mediadas por la actividad física permitieron, de la mano con la experimentación de los conocimientos disciplinares y sus apropiados procesos de enseñanza –aprendizaje que reflejan la didáctica del proyecto.

El ideal de hombre se concibe desde el PCP como aquel el cual resalta su bienestar a partir de la practica regular de actividad física, alejando el sedentarismo y re significando concepciones referentes a las capacidades de su cuerpo, las intervenciones permitieron modificar conductas relacionadas con la práctica del ejercicio de manera significativa y consiente.

El modelo pedagógico conductista que metodológicamente optamos por manejar permitió incidir en los cambios perceptivos y motrices que los participantes manifestaron con el transcurso de las intervenciones, gracias a los refuerzos que se dieron de las practicas motrices establecidas la apropiación de esquemas permitió la reeducación de los movimientos, de esta forma los paradigmas de actividad física populares fueron disuadidos y

reestructurados bajo referentes teóricos que beneficiaron de manera directa a los estudiantes e indirectamente a sus familiares.

Teniendo en cuenta la contextualización del proyecto se encontró una problemática la cual afecta día a día a la población mundial, esta es llamada sedentarismo y es causada por la falta de actividad física, para poder trabajar contra esta problemática social se decidió asistir a un parque en donde se evidencio que hay personas que realizan actividad física autónoma y otras que no la realizan pero pasan por alrededor del parque, a todos ellos se les pidió un momento de su tiempo para poder hablarles sobre el proyecto y darles a conocer que se pensaba hacer.

Con esta presentación del proyecto se esperó causar curiosidad en las personas que no realizaban actividad física para que de esta manera empezaran a realizar la misma pero con un componente pedagógico más definido y orientado, al transcurrir las sesiones se pudo evidenciar que las personas a las cuales les hablamos en una primera instancia asistían continuamente y que con la ayuda de ellos se vincularon más personas las cuales eran familiares de ellos que tampoco hacían actividad física por motivo de tiempo y costos.

De esta manera y al finalizar las sesiones de clase se evidencio un crecimiento continuo del grupo de trabajo, dando a entender para este caso y para este lugar en particular que si se pudo disminuir un poco los índices de sedentarismo gracias a la actividad física dirigida.

Se realizó finalmente una reflexión sobre lo que se hizo en la práctica, la cual nos llevó a la conclusión de que si se implementara un proyecto con gran impacto en su promoción, se podría disminuir de una manera más amplia y constante los índices de sedentarismo, con la ayuda de licenciados en educación física.

5 Capítulo V

5.1 Conclusiones

La experiencia que atañe la reflexión, creación e implementación pedagógica del PCP trae consigo una serie de interpretaciones que se establecen desde la oportuna praxis que definimos como implementación, la educación física es pertinente no solo en contextos formales, esta misma está supeditada a los contextos informales que posibilitan una serie de diversas miradas, gracias a la mirada pedagógica que nos brinda la universidad podemos comprender que existe un trasfondo disciplinar el cual va mucho más allá de potenciar capacidades físicas en los sujetos, las diferentes competencias de la educación física nos permiten saber que desde esta disciplina es posible potenciar la dimensión motriz, axiológica y expresivo corporal en quienes se vean inmersos en las acciones docentes que se implementen, la implementación de este PCP permitió poner en escena esta posibilidad, así mismo deja claro que la educación física tiene bajo su mando una

multiplicidad de posibilidades que resinifican su didáctica más allá de las prácticas de movimiento socialmente avaladas.

La educación física utiliza el deporte como una herramienta la cual posibilita las relaciones sociales entre los individuos, permitiéndoles una serie de experiencias significativas en los mismos las cuales son fuente de socialización y aprensión de valores que median en la convivencia y las conductas sociales, el educador físico debe de ser un profesional integro el cual logre adaptar estas herramientas con fines educativos e intencionados en los oportunos procesos de desarrollo humano, como docentes podemos decir que es la experiencia aquella gran enriquecedora de saberes teóricos los cuales consagran la disciplina.

5.2 Anexos.

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

Cuestionario:

Nombre :

Edad:

Patologías:

1. Realiza actividad física regularmente, cuánto tiempo?
2. Cuantos días a la semana realiza actividad física?
3. Qué tiempo dispone para la actividad física?
4. Ha realizado actividad física durante los últimos tres meses?
5. Qué tipo de actividad física realiza?
6. Sabe que es sedentarismo?
7. Se considera usted sedentario, si o no y porque?
8. Es usted fumador, cuantos cigarrillos fuma diariamente?
9. Toma bebidas embriagantes frecuentemente?
10. Tiene lapsos muy prolongados de trasnocho?

Anexo N° 1 *cuestionario elaboración propia*

Teniendo como referente la lectura marque con una X si es falso o verdadero a los siguientes enunciados.

NOMBRE: _____

1. El sedentarismo es la carencia de [ejercicio físico](#) en la vida cotidiana de una persona.
Falso ____ verdadero ____
2. El sedentarismo no genera ningún tipo de patología.
Falso ____ verdadero ____
3. Una persona no es sedentario cuando hace una vez a la semana actividad física
Falso ____ verdadero ____
4. Una de las acusas por las que las personas no realizan actividad física es por la abundancia de parque que hay en las diferentes zonas de la ciudad.
Falso ____ verdadero ____
5. El sedentarismo solo afecta a las personas adultas porque están en una menor interacción con su entorno
Falso ____ verdadero ____
6. Una de las enfermedades de transmisión más común en el mundo es el sedentarismo
Falso ____ verdadero ____
7. Una persona no es sedentario cuando hace una vez a la semana actividad física
Falso ____ verdadero ____
8. El 60% de la población mundial no realiza actividad física y por esto son sedentarios. Falso ____ verdadero ____
9. Viajar en un auto todos los días hace que uno se esté moviendo constantemente por la ciudad eso quiere decir cuando uno anda en auto no es sedentario. Falso ____ verdadero ____
10. Es necesario con gran urgencia y cuidado tomar medidas drásticas sobre la disminución del sedentarismo. Falso ____ verdadero ____

Anexo N° 2 cuestionario elaboración propia

Nombre: _____

Cuestionario N° 3

Las capacidades coordinativas - Equilibrio y coordinación

1. El equilibrio hace parte de las capacidades motrices condicionales?
Falso____ verdadero____
2. El equilibrio es una habilidad? Falso____ verdadero____
3. El oído es parte fundamental del equilibrio? Falso____ verdadero____
4. La capacidad de mantenerse en una posición estática y poder cambiar a otra posición dinámica fácilmente se llama equilibrio?
Falso____ verdadero____
5. El equilibrio estático es el control de una postura corporal sin desplazarse?
Falso____ verdadero____
6. La coordinación se manifiesta solo en la etapa de la niñez?
Falso____ verdadero____
7. La coordinación general comprende: desplazamientos, gestos naturales, saltos, ejercicios de oposición y actividades rítmicas?
Falso____ verdadero____
8. La coordinación óculo segmentaria se refiere a solo el uso de los brazos y no de las piernas cuando se realiza una acción? Falso____ verdadero____
9. Las diferentes formas de saltar como: a pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, hacen parte de la coordinación?
Falso____ verdadero____
10. La coordinación en el hombre y su desarrollo, se presenta en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez? Falso____ verdadero____

Anexo N° 3 y 5 cuestionario elaboración propia

Nombre: _____

Cuestionario N° 4

Las capacidades condicionales – Fuerza y Resistencia

1. La fuerza es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular?
Falso ____ verdadero ____
2. A la capacidad de la fuerza se le atribuye el nombre de “capacidad madre”?
Falso ____ verdadero ____
3. Los tipos de fuerza que existen son: Resistencia de la Fuerza o Fuerza-Resistencia, fuerza rápida o fuerza explosiva y fuerza máxima?
Falso ____ verdadero ____
4. La fuerza máxima es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular? Falso ____ verdadero ____
5. La fuerza rápida es la que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos? Falso ____ verdadero ____
6. La resistencia es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz disminuyendo su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga? Falso ____ verdadero ____
7. Cuando se habla de resistencia se puede relacionar únicamente con ejercicios de larga duración como correr? Falso ____ verdadero ____
8. La resistencia aeróbica no necesita de oxígeno porque es muy explosiva y de corta duración? Falso ____ verdadero ____
9. La resistencia de larga duración tiene un tiempo de ejecución aproximado de 2 a 4 minutos? Falso ____ verdadero ____
10. La resistencia de corta duración se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 45 segundos, hasta los 2 minutos de duración?
Falso ____ verdadero ____

Anexo N° 4 cuestionario elaboración propia

Teniendo como referente la lectura marque con una X si es falso o verdadero a los siguientes enunciados.

NOMBRE:

1. La velocidad es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el mayor tiempo posible
Falso ____ verdadero ____
2. Velocidad de traslación Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible
Falso ____ verdadero ____
3. La Velocidad de reacción maneja dos tipos de reacción una simple y otra compleja. La primera conoce el estímulo a ejecutar y la segunda no conoce el estímulo.
Falso ____ verdadero ____
4. La resistencia a la velocidad es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno y esta es Una de las acusas por las cuales se mejora la condición física.
Falso ____ verdadero ____
5. Es mejor empezar a desarrollar la velocidad a los 7 ya que el niño tiene los huesos fuertes y resistentes
Falso ____ verdadero ____
6. La flexibilidad pasiva es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona SIN ayuda externa.
Falso ____ verdadero ____
7. La flexibilidad activa se da a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.
Falso ____ verdadero ____
8. La flexibilidad es la capacidad que tiene el ser humano para distender sus músculos y tendones para garantizar la amplitud de movimiento en sus articulaciones
Falso ____ verdadero ____

9. Cuando un compañero ayuda a realizar un ejercicio de flexibilidad se denomina a este tipo de flexibilidad, flexibilidad pasiva.

Falso ____ verdadero ____

10. La flexibilidad es en general la misma para todas las articulaciones y sus movimientos.

Falso ____ verdadero ____

Anexo N° 6 cuestionarios elaboración propia

5.4 Referencias Bibliográficas

Aguilar Idañez, M. (2001). *La participación comunitaria en salud: ¿mito o realidad? evaluación de experiencia en atención primaria*. Ed. Díaz de Santos. Pág.13.

Camacho Coy, H. (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Ed. Kinesis. Pág. 15-21-25-41-46-64-68-77-149.

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España

Corpas, F., Toro, S., & Zarco, J. (1994). *Educación Física en la enseñanza primaria*. Ed. Aljibe. Málaga. Pág.10.

Devís, J. & Cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Ed. INDE. Barcelona. (s.p).

Ferreter Mora, J. (1994). *Diccionario de Filosofía*. Ed. Ariel. Barcelona. Pág. 754-758.

Flórez, R. (1994). *Pedagogía del conocimiento*. Ed. McGraw Hill. Colombia.

Gardoqui, M. (1993). *Concepto de didáctica de la Educación física. Principios didácticos básicos*. En A.A.V.V. *La Educación física y su didáctica*. Ed. ICCE. Barcelona.

Gómez, M & Polanía, N. (2008). *Estilos de enseñanza y modelos pedagógicos: un estudio con profesores del programa de ingeniería financiera de la universidad piloto de Colombia*. (Maestría en Docencia). Universidad de La Salle. Bogotá. Colombia.

Labarreré, G. & Pairol, G. (1988). *Pedagogía*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. Pág. 11-12.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del Cuerpo*. Ed. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires. Argentina. Pág. 1-3.

Le Breton, D. (2002). *Sociología del Cuerpo*. Ed. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires. Argentina. Pág. 1-3.

Max Neef, M. (1993). *Desarrollo a escala humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Ed. Norman Comunidad. Montevideo. Uruguay. Pág. 48.

MEN. (2010). *Documento N°15. Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Colombia Pág. 11.

- MEN. (S.f). *Lineamientos curriculares educación física, recreación y deporte*. Colombia. Pág. 6.
- Mosston, M. & AlftWorth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Ed. Hispano Europea. Barcelona. España. Pág. 29.
- Pérez, A.I. (1992b). *El aprendizaje escolar: de la didáctica operatoria a la reconstrucción de la cultura en el aula*. In Gimeno, J. & Pérez, A.I. *Comprender y transformar la enseñanza*. Ed. Morata. Madrid. Pág. 63.
- Picado, M. (2006). *Didáctica general, una perspectiva integradora*. Ed. EUNED. San José. Costa Rica. Pág. 115.
- Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Ed. Bilbao. Desclée D Brouwer. Francia. Pág. 33-49.
- Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Ed. Madrid: Síntesis psicológica.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Ed. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Ed. Wanceulen Sevilla.
- Ureña, F. (2000). *Deporte escolar: educación y salud*. En AA. VV. Ed. La educación olímpica. Murcia: Ayuntamiento de Murcia. (s.p).

5.5 Web grafía

- Asociación de Medicina del Deporte de Colombia, AMEDCO. (2002). *Manifiesto de actividad física para Colombia*. Recuperado de <http://www.encolombia.com/medicina/amedco/componentes-manifiesto.htm>
- Epstein, R. & Hundert, E. (2002). *The Fining and Assessing professional competence*. Editorial Jama. Pág. 226. Recuperado de http://acmd615.pbworks.com/w/file/etch/46353210/epstein_JAMA.pdf
- Grasso, A. (2011, Enero). *La diabetes tipo I y su prescripción para la práctica de actividad físico deportiva*. Revista digital [EFDeportes.com](http://www.efdeportes.com). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd152/la-diabetes-tipo-I-y-actividad-fisico-deportiva.htm>
- Instituto colombiano del deporte Coldeportes (2012). *Presentación programa nacional de actividad física Colombia activa y saludable*. Recuperado de <http://es.slidechard.net/JOSELUVENEGAS/presentacion-programa-nacional-d-actividad-fisica-colombia-activa-y-saludable>
- Martínez, E. & Sánchez, S. (s.f). *La evaluación de los aprendizajes*. Recuperado de <http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0091evaluacionaprendizaje.htm>
- Observatorio de la actividad física (2014, Agosto, 09). *La promoción de la actividad física en todo el mundo*. Revista digital The Lancet. Recuperado de <http://fisioactividad.wordpress.com/>
- Parra, D. (2012, Julio, 28). *El sedentarismo mata*. Revista digital Semana. Recuperado de <http://www.semana.com/imprimir/261951>

Torres Pedreros, A. (2014, 11, Marzo). *Educación en América Latina un proceso liberador*. [Web log post]. Recuperado de <http://clubensayos.com/Historia/EDUCACION-EN-AMERICA-LATINAUN/1521780.html>

Zuluaga, O. (2007, Noviembre). *Pedagogía y didáctica*. Revista digital Cienciágora. Recuperado de http://cienciagora.com.co/galeria_de_cientificos/ciencias-de-la-educacion-154/olga-zuluaga/315/page-0.html

5.6 Anexos fotograficos





