

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

RE-SIGNIFICAR EL SENTIDO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS
ESTUDIANTES DE GRADO DÉCIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ESCUELA NORMAL SUPERIOR VALLE DE TENZA DE SOMONDOCO

LORENA ANDREA BARACALDO ÁVILA
DIANA MARÍA PORTUGUEZ UMBARIBA

Sutatenza, Boyacá

2014

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

RE-SIGNIFICAR EL SENTIDO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS
ESTUDIANTES DE GRADO DÉCIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ESCUELA NORMAL SUPERIOR VALLE DE TENZA DE SOMONDOCO

LORENA ANDREA BARACALDO ÁVILA
DIANA MARÍA PORTUGUEZ UMBARIBA

Proyecto de investigación para optar al título de Licenciadas en Educación Física, Deporte
y Recreación

Directora:

Esp. LINA ROCÍO EGEA BORDA

Sutatenza, Boyacá

2014

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

*Frente a la conflictiva realidad que vive el país,
es urgente que la Educación Física supere la estrecha
visión según la cual el ejercicio docente es apenas un oficio útil,
para comprometerse con una praxis educativa reflexionada,
y una participación intencional y efectiva en la elaboración
y desarrollo de un proyecto pedagógico orientado hacia la emancipación
y el cultivo del hombre colombiano, encuadrado en un concepto de cultura
física recuperadora de conductas elementales
para el disfrute de la vida, generadora
de nuevos valores de vida, capaz de contribuir significativamente en
los aprendizajes para vivir.*

Leonel Morales Reina

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mi hija Tatiana Portuguez, la luz de mis ojos y la fuente de alegría de cada día de mi vivir, a mi madre Elsa Umbariba que con tal sacrificio me ha colaborado y apoyado incondicionalmente en el transcurrir de los años, a mis hermanos Wilson y Janeth que en su momento siempre estuvieron atentos y no me dejaron sola durante los cinco años de mi formación y a mi padre que día a día con su ideología, me dio las fuerzas para demostrarle a él y al mundo que todos los sueños se pueden hacer realidad con esfuerzo, dedicación y perseverancia.

Diana María Portuguez Umbariba

Con todo mi cariño este trabajo va dedicado a mi padres Hilda Ávila y Juan Baracaldo, quienes han aportado un apoyo incondicional y han estado guiando todo mi proceso educativo, pensando en un mañana mejor para mi superación como persona y como profesional, también a mi abuelita Anita Alfonso que en su momento me brindo su compañía, sus consejos, su colaboración y que ahora desde el cielo sé que me está cuidando y anhelando que mi sueño se haga realidad y a mi compañero sentimental Julder Fabián Montenegro, quien ha sido la persona que ha estado presente en los momentos, felices, tristes y difíciles de mi vida.

Lorena Andrea Baracaldo Ávila

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecemos a Dios quien es el que ha permitido tener la oportunidad de compartir con personas tan agradables en el transcurso de la investigación, a darnos la fuerza y la voluntad de sacar adelante un proyecto que fue de gran importancia para nuestra formación y la de los estudiantes y docentes de la institución Escuela Normal Valle de Tenza en Somondoco.

Damos, nuestros sinceros agradecimientos a la Especialista Carmen Marlén Acevedo Salazar, Rectora de la Institución, al docente de Educación física Rosendo Arenas Alfonso, a los administrativos y estudiantes del grado décimo de la misma por darnos la oportunidad de intervenir en el espacio académico y por brindarnos la confianza, el apoyo, la amabilidad y la colaboración, para llevar a cabo este proyecto de grado.

Agradecemos a la docente Lina Roció Egea Borda quien fue tutora de la investigación quien acompañó, guio y aportó sus valiosas ideas desde que se inició hasta el final del proyecto de grado para que se desarrollara en las mejores condiciones, por la confianza y comprensión que demostró durante todo el proceso.

Al docente Giovanni Duque Lara, al profesor Julián Mejía y a la profesora Hilda Lucia Avila Alfonso quienes tuvieron la disposición y colaboración para orientar el trabajo, a la bibliotecaria Blanca García por su amistad, amabilidad, orientación en la búsqueda de las fuentes bibliográficas durante todo la estadía en la universidad. Agradecemos a todos los docentes que fueron parte de la formación académica durante los 5 años en la Universidad Pedagógica Nacional los cuales nos formaron para poder tener nuestros propios criterios, aportar ideas para que el sueño de ser docentes sea una realidad.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Realizando la Calidad</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 4	

1. Información General	
Tipo de documento	Tesis de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central y Biblioteca Centro Valle de Tenza.
Título del documento	Re-significar el sentido de la clase de Educación Física, en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza de Somondoco.
Autor(es)	Baracaldo Ávila, Lorena Andrea; Portuguez Umbariba, Diana María
Director	Egea Borda, Lina Rocío
Publicación	Sutatenza. Universidad Pedagógica Nacional. Centro Valle de Tenza, 2014, 164 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	Educación, educación rural, clase de educación física, re- significar.

2. Descripción
<p>Esta investigación se desarrolló con los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza del municipio de Somondoco- departamento de Boyacá, el objetivo de la investigación fue re-significar el sentido de la clase de educación física.</p> <p>Para iniciar el trabajo se realizó un diagnóstico para conocer el concepto, la mirada, la percepción de la clase de educación física que tenían los estudiantes, en un periodo de seis meses, luego se aplicaron trabajos conceptuales, con su debida explicación y socialización, además actividades lúdico recreativas y deportivas con la finalidad de que se evidencie la importancia del área en mención, esto fue realizado durante un año, por último se analizó los resultados de las entrevistas y encuestas del inicio y final del proceso.</p> <p>Con el trabajo de investigación se generó en los estudiantes un impacto positivo en cuanto a la participación, criterio y valores al realizar actividades innovadoras, creativas, enriquecedoras para la</p>

formación integral de la persona.

3. Fuentes

Cagigal, J. M. (1984). Educación Física y Deporte. Medellín.

Carlos Alberto Jiménez Vélez, Luis Alberto Alvarado, Raimundo A. Dinello. (2004). Recreación, Lúdica y juego. Bogotá Colombia: Cooperativa editorial MAGISTERIO.

Díaz, Á. J. (2005). Crisis de la Educación Física. Bogotá D.C.: Átropos Ltda.

Esquivel, G. G. (Junio Noviembre 2010). Investigación-Acción: una metodología del docente y para el docente. Lingüística aplicada, 2.

Gálvez, J. M. (2013). Re - significando el papel de la educación física. Colombia Bogotá: revista Corporeizando volumen 1 pág. 5.

Ministerio de Educación Nacional. (2002). Serie Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Colombia.

Pérez, M. M. (2010). La motricidad como dimensión humana. España Colombia: Colección Léeme pág. 139.

4. Contenidos

- Título.
- Introducción.
- Justificación.
- Planteamiento del problema.
- Descripción del problema.
- Pregunta problema.
- Objetivos.
- Objetivo general.
- Objetivos específicos.
- Marco de referencia.
- Marco contextual.
- Antecedentes (qué se ha dicho qué se ha hecho al respecto).
- Micro- contexto (con quién, dónde, cuándo).
- Marco conceptual (teórico).
- Marco legal.
- Metodología.
- Tipo de investigación.

- Fuentes de información.
- Población.
- Muestra.
- Instrumentos.
- Cronograma.
- Sistematización de los resultados.
- Deducción y análisis de resultados.
- Conclusiones.
- Recomendaciones.
- Bibliografía.
- Anexos.

5. Metodología

En la investigación se implementó el método de investigación mixta cualitativa y cuantitativa, a fin de tener una comprensión e interpretación más amplia en los datos del trabajo en campo, entendiendo la realidad de la enseñanza de la clase de Educación Física, en cuanto al diseño es de tipo investigación acción del docente, El alcance de la investigación fue descriptivo, porque busca ver, el paradigma de la clase de educación física en la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza, a través de este se analizó en la intervención una serie de actividades las cuales se pueden sistematizar la información arrojando resultados para acceder a temas importantes para la investigación, para esta se realizó inicialmente un diagnóstico, a partir de la aplicación de diferentes instrumentos, entre los que se encuentran en un primer momento la reflexión de la vivencia que se obtuvo a partir de la formación recibida como estudiante en el nivel de secundaria, en un segundo momento la intervención que se realizó en la institución a partir de la práctica pedagógica docente y como último instrumento de investigación se utilizó la observación directa y la aplicación de encuestas y entrevistas.

6. Conclusiones

- Al inicio de la realización del trabajo se evidenció la percepción que tenían los alumnos de la clase de Educación Física, la cual en ocasiones difería de lo que tiene planteado el Ministerio de Educación Nacional y el Plan de Estudios al no seguir un cronograma de actividades evidentes para cada sesión de clase; por tanto se decidió introducir cambios gracias al proceso llevado por las docentes en formación lo cual mejoró notablemente la metodología en la asignatura y permitió que los estudiantes tuvieran una nueva percepción de esta clase.
- Con esta investigación se logró que los estudiantes del grado décimo participaran y estuvieran más motivados, felices, trabajaran en equipo, se integraran y se apropiaran de los temas dados sesión tras sesión ya que se hacía una introducción por medio de la socialización y explicación del tema a tratar en la clase.

- Las consultas dejadas para realizar extra clase y la realización de la bitácora, fueron instrumentos esenciales para conceptualizar y mejorar los aprendizajes a favor del área.
- Se mejoró considerablemente el desarrollo de las habilidades y actitudes a nivel físico, cognitivo, psicológico, social, moral y afectivo de los estudiantes.
- Se gestionó con algunas entidades de la localidad y empresarios para donación de implementos para facilitar y dar apoyos didácticos en la realización del espacio académico ya que se carecía de los mismos, consiguiendo 10 aros, 4 balones de baloncesto, 2 balones de futbol, 2 voleibol, 60 camisetas deportivas teniendo en cuenta la sede central de la primaria de la misma institución, 10 lazos, 10 pelotas plásticas, así mismo se diseñó material didáctico como fueron conos, balas y banderines con la colaboración de los alumnos y maestras en formación.
- Por parte de las directivas de la Institución se apoyó el proyecto y al final dieron agradecimientos por generar un nuevo proceso adecuado y justificado en cada actividad que se programaba en pro de re-significar la clase de Educación Física.
- Este proyecto investigativo nos aportó aprendizajes para nuestra formación como docentes ya que lo que se percibió en la Institución es una realidad que se puede aplicar en otras instituciones.
- En general, fue un proceso donde demostramos que a pesar de los obstáculos y la falta de recursos materiales se pueden hacer cosas productivas en beneficio de una comunidad educativa. Se demostró también, que con empeño y un buen plan de trabajo se puede llegar con actividades diferentes que dinamicen la clase y la hagan más productiva en todos los aspectos.

Elaborado por:	Baracaldo Ávila, Lorena Andrea; Portuguese Umbariba, Diana María
Revisado por:	Mg. Marco Vinicio Gutiérrez Casas; Mg. José Luis Forero

Fecha de elaboración del Resumen:	05	12	2014
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	13
JUSTIFICACIÓN.....	16
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
1.1 Descripción del problema	19
1.2 Pregunta problema	22
2. OBJETIVOS.....	22
2.1 Objetivo general.....	22
2.2 Objetivos específicos	22
3. MARCO DE REFERENCIA.....	23
3.1 Marco contextual	23
3.1.1 Micro contexto	23
3.1.2 Antecedentes	28
3.2 Marco conceptual.....	32
3.2.1 Aspectos generales de referencia	32
3.2.3 Aspectos procedimentales	48
3.3 MARCO LEGAL.....	69
3.3.1 Constitución política de Colombia.....	69
3.3.2 Ley general de educación 115 de 1994	70
3.3.3 Ley del Deporte en Colombia. Ley 181 de 1995	71
3.3.4 Fines de la Educación Física	72
3.3.5 La Educación Física como política de estado	73
3.3.6 Lineamientos de la Educación Física	73
3.3.7 Propósitos de la Educación Física.....	74
3.3.8 Plan decenal Deporte, la Recreación, la Educación Física, y la Actividad Física 2009-2019.....	75
3.3.9 Reestructuración de las normales ley 115 de 1994 artículo 216.....	76
3.3.10 Organización y funcionamiento: Escuelas normales superiores. Decreto 3012 de diciembre 19 de 1997	77
4. METODOLOGÍA.....	79
4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	79
4.2 POBLACIÓN.....	80

	12
4.3 MUESTRA	81
4.4 INSTRUMENTOS.....	81
4.4.1 Observación directa.....	81
4.4.2 Encuesta	81
4.4.3 Entrevista.....	81
4.5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	82
4.5.1 Primera fase reflexión.	82
4.5.2 Segunda fase afianzamiento.....	83
4.5.3 La tercera fase construcción.....	85
4.5.4 Modelo Pedagógico.....	86
4.5.5 Métodos de enseñanza.....	88
5. SISTEMATIZACIÓN DE LOS RESULTADOS	90
6. DEDUCCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	90
7. TABULACIÓN ENTREVISTAS	119
8. CONCLUSIONES	123
9. RECOMENDACIONES	126
BILIOGRAFÍA.....	127
ANEXOS.....	131

LISTA DE ANEXOS:

ANEXO A. Encuestas

ANEXO B. Cartas

ANEXO C. Plan de trabajo

ANEXO D. Evidencias

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se realizó en la INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR “VALLE DE TENZA” en el municipio de Somondoco, en el departamento de Boyacá, con el fin de conocer los conceptos, las percepciones y las miradas que tienen los estudiantes de grado Décimo sobre la clase de educación física.

Es importante aclarar que la clase de educación física representa el escenario ideal en el cual se prepara a los estudiantes para la formación de las capacidades intelectuales, corporales, motoras, socio-afectivas, entre otras; es decir, de una manera integral. Lo anterior en aras de lograr un positivo desarrollo como persona capaz de vivir e interactuar con el medio que le rodea.

Así mismo la educación física es una disciplina que aporta junto con otras áreas del conocimiento a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la actividad física y el alto rendimiento deportivo con el fin de tener un buen estado físico influyendo en gran medida a mejorar hábitos y estilos de vida saludable y poder formar los talentos innatos en diferentes disciplinas deportivas, con el objetivo de que participen y representen a las instituciones educativas. Igualmente se pueden abordar otros temas entre los que se encuentran la expresión corporal a través del yoga, la música y la danza, permitiendo una mejor expresión a nivel social y la recreación mediante actividades lúdicas que permitan en los estudiantes un enriquecimiento e interacción con su entorno, contribuyendo de esta manera al desarrollo de una comunidad.

Para esta investigación se realizó inicialmente un diagnóstico, a partir de la aplicación de diferentes instrumentos, entre los que se encuentran en un primer momento la reflexión de la vivencia que se obtuvo a partir de la formación recibida como estudiante en el nivel de secundaria, en un segundo momento la intervención que se realizó en la institución a partir de la práctica pedagógica docente y como último instrumento de investigación se utilizó la observación directa y la aplicación de encuestas y entrevistas.

De acuerdo al diagnóstico, se encontró la necesidad de re-significar la clase de educación física, dado que entre los hallazgos, se evidencio que esta área del conocimiento no se estaba realizando adecuadamente, razón por la cual en las sesiones de práctica pedagógica I y III se desarrollaron las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y de conceptualización teórica, en aras de re-significar el sentido de esta área.

A su vez se incentivó a los estudiantes a la participación, al trabajo en equipo, a la práctica de los valores humanos, obteniendo una postura crítica y propositiva por parte de ellos, exigiendo una educación física planeada por parte del docente de planta. Además se efectuó un cambio integral a la formación de los alumnos, generando un impacto positivo para la comunidad educativa, puesto que la clase Educación Física, guía y forma al ser humano en el desarrollo físico, cognitivo, motriz y emocional.

De esta manera, se despertó el interés de identificar y generar aportes en aras de brindar una enseñanza adecuada en pro de mejorar y fortalecer los conceptos de la clase de Educación Física, a partir de la formación obtenida durante los semestres cursados en la licenciatura de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional.

Por otro lado, la investigación permitió esclarecer la problemática actual de la educación física en las instituciones educativas, a partir de la revisión de referentes teóricos, así mismo conocer los currículos y lineamientos, la “Ley 80 del 18 de noviembre de 1925” en la que se institucionaliza en Colombia la educación física, de carácter obligatorio en todas las escuelas, colegios y, la ley general de educación en su artículo 23 el cual menciona “ la educación física como una de las áreas fundamentales del currículo, también contribuye a la finalidad de enseñanza transversal a otras áreas de conocimiento”.

Finalmente esta investigación pretendió profundizar y re-significar el área para darle un sentido y una dirección diferente a la misma, ya que se encontró un vacío en la parte conceptual y en la práctica de las diferentes temáticas que se despliegan en la clase. Sabiendo que esta área es fundamental para el desarrollo dimensional de los estudiantes, ya que no se realizan con el debido compromiso y responsabilidad en la Institución.

JUSTIFICACIÓN

Viendo la importancia que tiene la clase de educación física, es necesario fortalecer y orientar esta a un nivel de formación integral para cada individuo. Ya que se evidencio que en la actualidad se está dejando a un lado los objetivos y temas relacionados a la asignatura como lo son la recreación, la lúdica, la actividad física, el juego y la parte conceptual, hay que mencionar que se están dejando las horas del espacio para que se organicen otras actividades ya sea de interés individual o institucional, es por esto, que la investigación y la intervención pedagógica que se realizó en la institución fue de gran beneficio tanto para los alumnos como para los docentes de planta y demás.

Así mismo se consideró re-significar y direccionar el sentido de la clase de educación física en la institución educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza de Somondoco, a una educación enfatizada a la higiene, salud, conocimiento, protección y ejercitación del cuerpo, la participación y organización en equipo, la utilización adecuada del tiempo libre.

Se promovió a los jóvenes a la libre expresión y la necesidad de movimiento que inciden en su crecimiento y formación de carácter, además conocer más de los dones de la cultura física y el conocimiento de sí mismo tanto a nivel psicológico e intelectual a nivel social de los estudiantes.

A continuación se mencionara el aporte de (Díaz, 2005), el cual muestra que la falencia de la Educación “se puede identificar en las orientaciones generales, donde se advierte que las clases de Educación Física constantemente no muestran un carácter de

enseñanza-aprendizaje, sino más bien apuntan hacia el entrenamiento y el mantenimiento de la condición física”. (p.48)

Durante el desarrollo de las prácticas pedagógicas se pudo observar que los estudiantes de grado décimo perciben las clases de educación física como juego, diversión, tiempo libre, descanso y, en ocasiones como algo monótono y repetitivo, ya que muchas veces esta se reduce a la práctica de fútbol.

Otra de las maneras como es percibida el área es el descargo de otras materias cuando se ocupa el espacio para hacer otras dinámicas, y se tiene como (premio-castigo) es decir, si el estudiante en otra clase se porta mal, no tiene derecho a clase de Educación Física y participar en eventos organizados de la misma área. Aunque es el espacio que más gusta a los estudiantes, pero no por lo aprendido, sino por el descanso y la libertad que se genera dentro de la clase.

Para hablar de las causas y falencia del espacio se tomó la opinión del autor (Cagigal J. M., 1984) el cual expresa un desconsuelo acerca de la clase de Educación Física es uno de los más tristes aspectos que ha tenido el movimiento en pro de la Educación Física es su autodefensa como asignatura en los programas escolares, ha sido como pedir limosnas de las migajas de horario que una vieja distribución escolar súper intelectualizada dejaba entre sus estrechos resquicios. (p.13)

Lo mencionado por el autor, habla de la poca importancia que le han dado las instituciones educativas al área a diferencia de otras, esta no tiene un número de horas apropiadas a fin de profundizar en las diferentes temáticas que estipulan en el plan de estudio institucional para la asignatura. Si los docentes de educación física trabajaran con el interés y motivación necesaria para dar lo mejor de sus conocimientos, métodos de enseñanza, en pro de profundizar en el desarrollo de las habilidades, capacidades del

movimiento de los educandos, con estos cambios se tendría una percepción diferente a la clase de educación física.

Por lo anterior, se debe fortalecer las actividades lúdico-recreativas, deportivas y teóricas en la institución, que permitan un mayor conocimiento sobre el objetivo que desempeña la clase de Educación Física como área fundamental para el desarrollo de los individuos en todas sus dimensiones.

Logrando como resultado que sea este el curso pionero en dar muestra de una Educación Física adecuada y/o propicia, para los estudiantes y sea un ejemplo a seguir para los demás cursos de la Institución Educativa.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

El Ministerio de Educación Nacional “ha planteado la clase de Educación Física como un área esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, para desarrollar intereses pedagógicos por cultivar otras características de la inteligencia corporal, el control de los movimientos físicos, la capacidad de mover los objetos con habilidad, velocidad, agilidad, coordinación, fuerza, creatividad y las relaciones entre el cuerpo y las competencias cognoscitivas y sociales”. Para ello cada institución debe tener el PEI (proyecto educativo institucional), realizado por los docentes y aprobado por los directivos de la institución, llevar un plan y dar cumplimiento a las temáticas de cada una de las áreas, un orden, un cronograma y una secuencia pertinente para cada grado.

Considerando lo planteado por el ministerio de educación nacional y la formación obtenida en la universidad pedagógica nacional , se puede tener un referente para mirar y tener una postura crítica ante el tema, desde un punto profesional y pedagógico en el momento de ejercer el rol del docente, se pudo analizar la problemática de la institución educativa, la cual se observó que la temática y la metodología para el desarrollo de la clase de Educación Física no era la adecuada y la esperada tanto por los alumnos y docentes.

Con base a la experiencia vivida, tanto como estudiantes y como docentes en formación, se percibe que ha cambiado el rumbo del objetivo central de la clase de Educación Física, ahora se limita a entrenar a los estudiantes para competencias de

intercolegiados u otros eventos en los cuales su objetivo es representar bien a su institución a nivel deportivo.

En la práctica pedagógica, se evidencia que los estudiantes de la I.E. Escuela Normal Superior Valle de Tenza del grado Décimo, tienen una actitud no esperada, en ocasiones falta interés por participar, aprender; conocer conceptos nuevos y trabajar en equipo en las actividades propuestas por el docente en formación, en la clase de Educación Física. Los estudiantes prefieren realizar actividades que se muestran a manera de descanso, recreo y otras actividades no relacionadas con el área hay apatía por la parte teórica.

Se identificó que la falta de implementos deportivos influye para que los estudiantes estén desmotivados, no aprendan nuevos conocimientos, ni practiquen la diversidad de temas y actividades tanto al aire libre, como en recintos cerrados que ofrece la institución. El docente titular se limita a ceder las horas para que los hombres jueguen fútbol y las niñas se tomen libre este tiempo, lo cual generó en cada sesión de clase se torne monótona para los estudiantes y, el resto de docentes digan que esta materia es una perdedera de tiempo. Se evidencia el abandono de los escenarios deportivos, el uso inadecuado de algunos elementos deportivos, y el factor más relevante es la falta de acompañamiento del docente en la clase de Educación Física.

También los estudiantes en la clase de Educación Física, se dividen en dos grupos: el de niños y el de niñas, por lo cual se genera exclusión de género, en la cual no se vivencia los espacios de unidad e integración por lo cual se muestra importante en cada sesión de clase fomentar en los estudiantes los valores humanos, para que las actividades sean más amenas y se vivencie un espacio de trabajo en equipo e inclusión social.

Bredemeier (1994:21), citado por (Victor M. López Pastor, 2003), piensa que:

La Actividad Física y el Deporte, por si mismos, no son generadores de valores sociales y personales; son excelentes terrenos de promoción y desarrollo de tales valores, pero dependerá del uso, acertando o no, que de la Actividad Física se haga, la promoción de valores probables para la persona y su colectividad o por el contrario detestables para sí misma y su contexto social. Hay que comprometerse, empeñarse en el hecho de educar y promocionar los valores sociales y personales cuando se practican Actividades Físicas y Deportivas.

1.2 Pregunta problema

¿Cómo re-significar el sentido de la clase de Educación Física en los estudiantes de grado Décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza de Somondoco – Boyacá?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Re-significar el sentido de la clase de educación física en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza de Somondoco- Boyacá.

2.2 Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico para conocer la percepción que tienen los estudiantes acerca de la clase de Educación Física.
- Orientar la clase de educación física, a partir de actividades, teóricas, deportivas, recreativas, lúdicas, entre otras.
- Establecer un lugar propicio para la cartelera donde se expongan temas referentes a la educación física para toda la comunidad educativa.
- Adecuar los escenarios deportivos en la Institución Educativa.
- Vincular a toda la comunidad educativa de la Institución en actividades lúdico-recreativas para fortalecer los lazos de amistad y la integración en los estudiantes de la Escuela Normal Superior Valle de Tenza.

3. MARCO DE REFERENCIA

3.1 Marco contextual

3.1.1 Micro contexto

El valle de Tenza es una región geográfica y cultural ubicada entre los departamentos colombianos de Cundinamarca y Boyacá. Se desconoce aún la época en que fue poblada pero restos arqueológicos de cerámica en la región están relacionados con la cultura Muisca temprana y datan del siglo X después de Cristo. El Valle de Tenza es atravesado por la Cordillera Oriental (Colombia) por esa razón tiene un terreno muy quebrado y una gran variedad de climas que van desde el frío paramo hasta el cálido llano. Es rica en fauna y flora. Sus principales actividades comerciales se basan en la agricultura y minería, siendo el café uno de los productos más importantes, es recorrido por muchos ríos y quebradas tales como: Macheta, Sunuba y Garagoa, los cuales desembocan en la Represa de Chivor una de las más importantes productoras de electricidad que abastecen a gran parte del país. Las principales cabeceras son Garagoa y Guateque. El Valle de Tenza tiene una población aproximada de más de 60.000 habitantes.

En esta región se encuentran los municipios de Tibirita, Macheta y Manta en Cundinamarca; Guateque, Guayatá, Somondoco, Tenza, Sutatenza, Almeida, Chivor y la Capilla en la provincia boyacense de Oriente; Garagoa, Chinavita, Macanal, Pachavita, San Luis de Gaceno y Santa María, de la provincia de Neira.

A continuación se describe el municipio de Somondoco:

Este se encuentra ubicado en la provincia del oriente del Departamento de Boyacá, al que se llega desde el municipio de Guateque. Dista 131 km a la ciudad de Tunja capital del departamento y se caracteriza por sus cultivos y platos típicos como el chicharrón de cuajada. El

municipio además cuenta con una plaza de toros y un pesebre en su parte más alta desde el cual se divisa una gran sección del Valle de Tenza.

Fue fundado en el año de 1537 y elevado a municipio en 1656. En lengua aborígen el nombre de SOMONDOCO, es de origen chibcha. Le viene del cacique llamado Sumindoco, dueño de las minas de esmeraldas tiene el siguiente significado:

SO: Significa piedra

MON: Baño.

CO: Apoyo.

Somondoco fue considerado el segundo municipio más lindo de Boyacá en el año 2011. (López, 1997)

La presente investigación fue realizada en la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza, (Proyecto Educativo Institucional I.E. E.N.S. Valle de Tenza, 2014). Esta fue creada mediante el decreto N° 2202 del 23 de octubre de 1951, firmado por el doctor Rafael Azula Barrera como Ministro de Educación Nacional, tomó el nombre de Escuela Normal Rural del Valle de Tenza.(p.7)

La sede principal, la cual se encuentra ubicada por el oriente con la vereda de Pancupa, por el occidente, con la vereda del Salitre, por el norte, con la vereda del Salitre y por el sur con las veredas de Canos y Barreras, y en la vereda de Bohórquez, a 4 kilómetros del casco urbano, del municipio de Somondoco, departamento de Boyacá se desarrollan los ciclos de básica secundaria, el nivel de media y el Programa de Formación Complementaria.

A nivel de la Básica primaria la Escuela Normal cuenta con cuatro sedes ubicadas así: Sede Boya segundo, en la vereda Boyá Segundo, Sede Antonia Santos, en la vereda de Cabrerías y Sede Bohórquez, en la vereda de Bohórquez; todas del municipio de Somondoco y la sede salitre ubicada en el municipio de Sutatenza.

La Escuela Normal Superior del Valle de Tenza, cuenta con acreditación de calidad y desarrollo, según resolución N° 7795 del 6 de septiembre de 2010 emanada del Ministerio de Educación Nacional, la institución tiene como reto mostrar un desarrollo sostenible y obtener la acreditación de alta calidad, a través del modelo pedagógico institucional propuesto, “La escuela como posibilitadora del potencial humano”, donde la innovación pedagógica y el desarrollo de procesos investigativos abordados por los formadores de formadores y reflejados en el desempeño de los estudiantes, harán que se prolongue una vez más el sueño para lo cual fue visionada la Escuela Normal Superior del Valle de Tenza en su comienzo.

Bajo esta perspectiva, las directivas, los educadores, educadoras, funcionarios y funcionarias de la institución, junto con el apoyo de la administración municipal, trabajan mancomunadamente para apoyar la consolidación de los proyectos de vida de los niños, niñas y jóvenes, destacándose a nivel pedagógico, logrando así formar maestros idóneos, capaces de desempeñarse en diferentes campos de la educación y en el nivel Preescolar y Básica Primaria. (p.23,24,25)

Actualmente la Escuela Normal Superior tiene como **Misión** formar integralmente niños, jóvenes y normalista superiores idóneos, éticos profesionalmente; en ambientes de libertad, ciencia, equidad y pedagogía investigativa, dentro de su **Visión** es que para el año 2019, la Escuela Normal Superior "Valle de Tenza" será un centro pedagógico investigativo regional de alto nivel académico. (p.11,12)

- Planta Física

N°	Planta física	Cantidad
1	Ludoteca	1
2	sección administrativa	1
3	Aula de informática	1
4	Salones de clase	9
5	Garaje	1
6	Sala de profesores	1
7	Biblioteca	1
8	Aula múltiple	1
9	Patio central	1
10	Cancha de baloncesto	1
11	Cancha de fútbol	1
12	Estadio	1
13	Baterías sanitarias	10
14	Grandes zonas verdes y jardines	3
15	Capilla	1
16	Restaurante escolar	1
17	Laboratorio	1
18	Aulas plus	1
19	Salón de deportes	1

- Implementos Deportivos

N°	Implementos	Cantidad
1	Balón de baloncesto	2
2	balón de fútbol	1
3	Conos	8
4	Aros	10
5	Mesa de pimpón	1
6	Raquetas	2
7	Pimpones	4
8	Malla de volibol	1
9	Balas metodológicas	12

- Estudiantes de la Básica Secundaria

Grado	Cantidad de estudiantes
Sexto	22
Séptimo	34
Octavo	28
Noveno	17
Décimo	15
Once	25
Introdutorio	12
Semestre II	38
Semestre IV	30
Total	221

Fuente: Docente de Educación Física de la Institución

- Número de Docentes

Nombre del profesor	Especialidad
Rosendo Arenas Alfonso	Educación Física, artística, psicomotricidad
Pedro Elías Alfonso	Matemáticas, física
Sandra Yaneth Bohórquez Glenda	Artística
Lina	Pedagogía
Sofía	Pedagogía e investigación
Glenda orduz Acevedo	Química, biología
Cecilia Inés Durán Panqueva	Español e inglés
ElbaEdti Gómez	Español e inglés
Prisciliano Numpaque Pérez	Ciencias sociales
Ada Judith Méndez Muñoz	Ética, religión
Miryam Aurora Rivera	Tecnología
Total docentes	11

Fuente: PEI I.E. Escuela Normal Superior Valle de Tenza

3.1.2 Antecedentes

A continuación se presentaran algunas tesis de grado que han tratado temas relacionados a la presente investigación, la cual pretende re-significar el sentido de la clase de educación física, abordando los conceptos, el pensamiento y la mirada que tienen los estudiantes acerca de la clase de educación física. Estos serán descritos desde los niveles local, nacional e internacional.

A nivel local se encuentra un proyecto de grado realizado por Jonnyver Alberto Avila Montañez de la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad Pedagógica Nacional del Centro Valle de Tenza en el año 2010, titulada “Calidad de la Educación Física en Básica primaria, zona rural campesina, provincia de Neira, Boyacá” (2010).

Mediante esta investigación se pretende determinar el estado de la calidad de la Educación Física en básica primaria, en la zona rural campesina de algunos municipios de la provincia de Neira - Boyacá, debido a que se reconocen y son evidentes diversas problemáticas en el proceso educativo de las zonas rurales y por ende en el de la Educación Física.

Otro antecedente a nivel local fue la tesis realizada por la estudiante Claudia Marcela Piñeros Garzón de la Universidad Pedagógica Nacional Centro Valle de Tenza en el municipio de Sutatenza, en el mes de Noviembre de año 2012, el tema trabajado fue la “Caracterización de las prácticas pedagógicas en Educación Física en la región del Valle de Tenza” (2012).

Este trabajo se realizó a partir de la caracterización de las prácticas pedagógicas en Educación Física en el Valle de Tenza, tomando como lugares 5 instituciones educativas de los Municipios de Somondoco, Guateque y Sutatenza, para tal fin se desarrollaron 5 fases a saber:

Primera: Gestión ante las Instituciones Educativas para llevar a cabo la investigación y socialización del proyecto a los rectores y docentes de Educación Física de cada Institución Educativa. Segunda: Recopilación de información acerca de los antecedentes contextuales de cada Institución Educativa. Tercera: Elaboración y aplicación de los Instrumentos de Investigación en cada Institución Educativa. Cuarta: Sistematización y tabulación de la información recolectada. Quinta: Elaboración de resultados, conclusiones y recomendaciones de lo investigado. Se encuentran 5 anexos como son: diario de campo, encuesta, entrevista y Detalle sistematización de diarios de campo y fotografías del trabajo de campo.

A nivel Nacional se encuentran los trabajos de investigación titulado “indagar sobre el concepto de la clase de Educación Física que tenían los estudiantes del programa de la Licenciatura en Educación Física y Deportes” (2010), elaborados por los autores Jorge Alberto López García, Johanna Andrea Murillo, Jairo Antonio Sánchez Cadavid, Mauricio Posada Molina, Jhon Hermógenes Galíndez del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad del Quindío, en el mes de Junio 9 del año 2010 en la ciudad de Armenia.

Este trabajo de grado tuvo como objetivo indagar sobre el concepto de la clase de Educación Física, el cual partiendo de la comprensión de ese concepto de clase en los estudiantes que cursan los semestres del primero al tercero de ese programa. Las

nociones o interpretaciones respecto al concepto que tienen los estudiantes frente a la clase de Educación Física, ayuda al rompimiento de concepciones tradicionales de la clase y permite la puesta en discusión de otras miradas que permita pensarse la clase de otra manera, esto permite que se vuelva a repensar sobre las prácticas y reconocer los imaginarios de los jóvenes de esta región en el campo de la Educación Física y los deportes.

A nivel Internacional se encuentran los aportes realizados por los autores Juan Antonio Moreno Murcia, Pedro Hellín Gómez, Ma Gloria Hellín Rodríguez de la Universidad de Murcia en la facultad de Educación, la investigación expuesta fue “el Pensamiento del alumno sobre la Educación Física según la edad”(2006).

Esta tesis hace énfasis en el pensamiento del alumno de Educación Secundaria obligatoria hacia la Educación Física, es un tema de gran interés entre los docentes. En la investigación se analiza cómo se relaciona la edad de (12 a 13 y 14 a 15 años), del alumno con otros aspectos de la Educación Física: la importancia y el interés que el alumno concede a la educación física, la práctica físico-deportiva extraescolar y el contexto en el que se realiza dicha práctica. (Federada o por su cuenta). Para ello se utilizó el cuestionario para el análisis del pensamiento del alumno, lo cual dio como resultado, que la Educación Física gusta más a los alumnos de 12 a 13 años, que a los de 14-15 años, encontrándola muy importante y útil, ya que les ayuda a relacionarse con los demás y hacer más inteligentes. La educación Física ante todo es competición y diversión, para los alumnos de 12-13 años, por ello los contenidos más importantes son la condición física y la salud, los juegos y los deportes y las actividades en el medio natural, en cambio la expresión corporal no recibe la misma consideración, a los alumnos de 12 a

13 años, que el profesor sea bueno, alegre, gusto, les anime, les corrija, en clase y vista ropa deportiva.

Otro antecedente por el autor Juan Antonio Moreno Murcia Universidad Murcia y Eduardo Cervelló Universidad Extremadura, trabajaron sobre “el pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador” (2004).

El objetivo de esta tesis es analizar el pensamiento que los alumnos tienen hacia la Educación Física, para ello utilizaron el cuestionario para el análisis de la satisfacción en Educación Física (C.A.S.E.F.). Analizada en una muestra de 911 estudiantes de 3º de primaria, los resultados que se encontraron, muestran que la Educación Física es la asignatura que más gusta y más importante tiene para el citado alumnado y que aquellos alumnos que perciben al educador como democrático, bondadoso, alegre, gusto, agradable y comprensivo, le dan una mayor importancia a la Educación Física.

3.2 Marco conceptual

3.2.1 Aspectos generales de referencia

3.2.1.1 *Educación*

La Educación se puede ver como el arte, la ciencia, el sistema o técnica de ayuda al ser humano para desarrollar sus habilidades, aptitudes y actitudes para la vida diaria y concretar sus metas como ser humano, esta se implementa se incorpora desde que nace hasta que muere sin importar el contexto, la cultura, la educación, la religión y forma de crianza, pues es un proceso no solo de las instituciones educativas sino del núcleo familiar. La sociedad necesita una formación dimensional por esta razón debemos proponer una educación donde los educandos tengan la capacidad de ser críticos, y propositivos para dar un giro al desarrollo del país y así radicar la situación actual de la dominación y la alienación, dando las herramientas para una adecuada emancipación de una sociedad nueva y libre.

La educación en palabras de (Gálvez, 2013) es definida como el propósito de la educación es liberar al hombre de la sumisión y el sometimiento, porque el educar aquí se trata de educar a la sociedad afectiva del ser humano que controle sus apetitos como el poder y el dinero para que salga de la alineación y tenga un conocimiento de sus pasiones de las causas y sus defectos sobre sí mismo, sobre su entorno y sociedad. La educación pretende ser reflexiva sobre la realidad, en que se vive, en donde la mirada debe partir desde lo social, político, histórico, cultural, religioso, económico e informativo. (p.5)

Según lo anterior, (Marrazzo, 1966), opina que en la Educación el ser encamina sus impulsos y tendencias (liberándose del dominio de su vida instintiva) poniéndolas al servicio de su inteligencia y su deseo de superación” además menciona que “el acto de Educación debe ser

deliberado y voluntario es decir intencional, además de funcionar (que produzca una modificación persistente en el Educando). (p.65).

Para finalizar, la educación es algo que cada día el ser humano hace voluntaria e involuntariamente, con ayuda de las personas que están a su alrededor como: la familia, los amigos, las instituciones educativas formales y no formales, estas aportan conocimientos con la finalidad de un aprendizaje y una formación plena de los educandos, esto se debe hacer con responsabilidad y conocimiento de lo que se está enseñando, para propiciar una educación de calidad.

3.2.1.2 Sistema educativo colombiano

El sistema educativo en Colombia es la entidad encargada de dar los parámetros y reglamentación a las instituciones educativas para dar una educación adecuada a los ciudadanos, porque cada individuo tiene características y forma de pensar diferente, juega un papel importante el entorno, este sistema es el que debe estar pendiente que las personas se eduquen y tengan las garantías de desarrollo intelectual y socialmente de acuerdo al interés de los educandos.

Según, (Mineducación, 2010) en Colombia la educación se define como 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.

En nuestra Constitución Política se dan las notas fundamentales de la naturaleza del servicio educativo. Allí se indica, por ejemplo, que se trata de un derecho de la persona, de un servicio público que tiene una función social y que corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia respecto del servicio educativo con el fin de velar por su calidad, por el

cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos. También se establece que se debe garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

3.2.1.3 Estructura del sistema educativo en Colombia

A continuación describiremos la estructura de los niveles de educación:

El (Ministerio de Educación, 2013), habla que la educación en Colombia se estructura en tres niveles diferenciados: la llamada educación preescolar, la educación básica, que incluye los ciclos de primaria y secundaria, la educación media, y la educación superior.

Preescolar: El nivel de preescolar comprende los grados de pre jardín, jardín y transición, y atiende a niños desde los tres a los cinco años, de acuerdo con la reglamentación del Decreto 2247 de 1997.

Básica: El segundo nivel de básica está compuesto por dos ciclos: la básica primaria, con los grados de primero a quinto y la básica secundaria, con los grados de sexto a noveno.

Media: La educación media comprende los grados décimo y once. Excepcionalmente algunos colegios internacionales pueden ofrecer el grado 12. Dentro de esta organización se consideran obligatorios el grado de transición y todos los de la básica. (p.1)

La educación es un derecho de niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, para adquirir un título académico, el cual se logra aprobando los ciclos anteriormente mencionados, adquiriendo una formación adecuada para cada edad, estos aprendizajes lo pueden ofrecer las entidades públicas o privadas, siguiendo las leyes, normas y parámetros del ministerio de educación.

3.2.1.4 Educación rural

Para hablar del papel de la educación en el desarrollo rural citamos a (Javier Serrano Ruiz & Luis Ramiro López, 30 diciembre 2012) ellos explican que: “la educación es obligación constitucional del Estado y componente principal en los planes de desarrollo tanto nacionales como de las entidades territoriales. Se trata de que todos los habitantes con prioridad de los niños y los jóvenes puedan obtener una educación básica y media, con calidad y pertinencia. Es fundamental que la primera infancia pueda ser atendida con programas especializados de educación temprana y que los jóvenes reciban formación para vincularse como ciudadanos productivos a la vida social y económica de su región.

Los planes de educación rural sirven, en resumen, para hacer visible e incluir en el desarrollo nacional a la gente que vive y produce en la zona rural, sin cuya producción y vitalidad las zonas predominantemente urbanas no podrían desarrollarse y mejorar sus condiciones de vida. (p.12).

De acuerdo lo citado anteriormente la educación rural debe ser orientada al progreso de las actividades de la comunidad, para que ellos puedan obrar juntamente con otro para un mismo fin, así ofrecer posibilidades de superación cultural y técnica a los niños y jóvenes ya que ellos son los sucesores y responsables de una sociedad de los campos, sin cambiar su medio, para así no alterar las costumbres, la entidad de la población.

Para continuar podemos citar la Nueva ruralidad y educación: miradas alternativas de, (Mendoza, Nueva ruralidad y educación: miradas alternativas, Junio 2004) comenta que el planteamiento se desarrolla en torno a la vigencia de lo rural como espacio diferenciado y con una identidad que se reconstruye a consecuencia de los profundos cambios operados en estos

contextos en el marco de los nuevos tiempos, los cuales dan cuenta de una nueva ruralidad. Desde esta premisa, se defiende la posibilidad de hablar de una educación rural, la cual paradójicamente, dentro de ese proceso de transformación y cambios, aún mantiene una serie de problemas tradicionales que han sido parte del discurso de análisis de la calidad y pertinencia educativa en el sector. Estudios realizados en escuelas rurales de la frontera colombo-venezolana plantean que la calidad de la educación rural debe ser evaluada desde el interior de la escuela y el aula, para intentar develar las dificultades y limitaciones de la praxis pedagógica rural, que atañen tanto al niño en términos de su aprendizaje, como al docente en su formación y desempeño, y las circunstancias que revelan una particular cultura de la escuela que condiciona la práctica educativa. (p.169).

La educación rural es importante ya que se genera un cambio, a nivel de la comunidad para mejorar sus condiciones de vida tanto individualmente como de las personas que los rodean, en Sutatenza sea trabajado en pro de una educación de calidad desde los años 40 con la fundación de la escuela radiofónica por Monseñor José Joaquín Salcedo, esto fue en su momento el inicio de la educación para el sector rural, por medio de un radio y cartillas aprendían a escribir, leer y les daban talleres que podían implementar para mejorar sus cultivos, sus actividades domésticas y demás. En la actualidad hace presencia la Universidad Pedagógica Nacional con las Lic. Biología, Lic. Educación Infantil, Lic. Educación Física Deporte y Recreación esta última ha generado espacios de actividad física, ocio, recreación, a nivel deportivo se ha formado las escuelas de formación deportivas para mejorar la condición física de los deportistas de la región, esto ha logrado que la comunidad se integre y tenga un punto de vista más amplio de lo que es la Educación física.

3.2.1.5 Educación física en lo rural

Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural,

Según Bustos citado por (Luisa Santos Pastor & L. Fernando Martínez Muñoz, 2011), piensa que “en el transcurso de estas seis décadas se ha producido un giro en la concepción de Escuela Rural, porque también, se han producido importantes cambios en las formas de vida del pueblo, transformaciones que tienden hacia formas más urbanizadas.

En pleno siglo XXI, la Escuela Rural ha avanzado notablemente, y en ese camino de proximidad a lo urbano, aún conserva en sus quehaceres cotidianos el ramalazo y la impronta que le confiere su propia identidad. Como indica Santos (2000) es posible, y quizá positivo, que muchas formas de hacer y de enseñar de la ciudad se hayan filtrado en la aldea, pero lo que parece evidente es que aún mantiene vivo aquel espacio donde se enclava, el entorno natural, el campo, siendo un rasgo de identidad inmutable, al menos mientras exista la Escuela Rural: según Contreras expresa que “La Escuela Rural tiene a mano un amplio e inmejorable “laboratorio”, un “taller”, “campo de prácticas”, un “archivo””. (p.221, 224)

A si mismo mientras exista la escuela rural y no se pierda la esencia y sus tradiciones se puede mejorar la educación, a pesar que hay necesidades en las instituciones, las pueden solucionar incentivando la creatividad del estudiante y la didáctica del docente, estos dos transforman la realidad para ver resultados favorables para toda una comunidad.

A continuación se pueden destacar otros estudios específicos que describen las particularidades de la Educación Física en la Escuela Rural, entre los que señalamos a los siguientes autores: Cortés y cols. (2002); Ponce de León y cols. (2000); Santos (2000); Gracia (2002); Gómez

(2002); Uriel (2002); Ruiz Omeñaca (2008), entre otros. En ellos se hace alusión a la singularidad de la Educación Física en el medio rural, como un escenario de enseñanza-aprendizaje diferente, que necesita de nuevos planteamientos metodológicos adaptados al mismo, lo cual implica orientar las posibilidades de la materia hacia el conocimiento del entorno, y por ende, a descubrir sus posibilidades para la práctica en tiempos escolares diferentes (formal, no formal e informal).(p.221).

(Luisa Santos Pastor & L. Fernando Martínez Muñoz, 2011) Opina “El tipo de alumnado que participa en las clases de Educación Física en la Escuela Rural se identifica con los términos diversidad, heterogeneidad, coparticipación e integración, mostrando especial interés hacia el aprendizaje desde las prácticas lúdicas y cooperativas en el entorno. A pesar de la carencia en muchas ocasiones de recursos para la práctica de la Educación Física (instalaciones y material específicos), ésta se ve compensada con las posibilidades que nos ofrece el entorno donde está enclavada la Escuela Rural” (p.24).

Teniendo en cuenta las opiniones de los autores, la clase de educación física en lo rural, es de gran importancia y con ella lleva beneficios para todos ya que desarrollan una serie de aptitudes, actitudes, habilidades, capacidades a nivel motriz, psicológico, social, afectivo. Es necesario llegar a estos espacios con una metodología innovadora, donde se practique los valores, para poder aceptar la opinión de los demás en relación con la propia, así mismo generando lasos de amistad y cooperación con el otro, donde la diversidad permite realizar un papel primordial en cada individuo.

En la actualidad el gobierno tiene abandonadas las instituciones en el sector rural, se nota la precariedad de las instalaciones, además la inconformidad por parte de los estudiantes al momento de participar en los espacios académicos de la clase de

educación física, puesto que los escenarios e implementos deportivos y el apoyo económico para mejorarlos es deficiente, se puede ver que los instrumentos no se renuevan ni se hacen mejoras a estos.

3.2.1.6 *Re-significar*

La (Real Academia Española, 2008) dice que el concepto de re-significar “Es el proceso y el resultado de re-significar (aquello que actúa como un signo a una representación de algo diferente, o que permite expresar un pensamiento). La idea de re-significación suele utilizarse para nombrar al hecho de darle una nueva significación a un acontecimiento o a una conducta. Esto quiere decir que se trata de otorgar un valor o un sentido diferente a algo. Re-significar es adquirir una nueva significación debido a un cambio en la mentalidad de la sociedad o al descubrimiento de datos que antes eran desconocidos” (p. 1).

También re-significar lo podemos articular y vincular con la noción de procesos de cambio, que hace el ser humano en el momento de aprender temas relacionados con su vida y su cotidianidad, se realizó un proceso con la clase de educación física en el colegio en básica secundaria, ya que se notó la apatía por parte de los estudiantes a la participación y no le daban la importancia que se merece, es esta la motivación que nos impulsa a lograr que la comunidad educativa y más que todo los estudiantes y docentes, entiendan más de cerca que la educación física es esencial para la vida del ser humano.

De acuerdo a la idea anterior, si re-significar es realizar cambios que generen un impacto en los participantes, también se da la evolución del significado, concepto o imaginario que tienen para que ellos se apropien de la clase y la vean como algo más importante.

El cambio, la innovación y las actividades novedosas van de la mano con la resignificación. Más aún, si somos profesores de educación física, esto nos lleva a apropiarnos del tema y adecuar los espacios para orientar nuevos pensamientos a nivel social, es decir que se acepta, se comprenda y exista el compromiso para un proceso de construcción del sentido que se desea, logrando una concepción diferente a la tradicional.

El autor (Gálvez, 2013) dice que “la educación como ente generador de un cambio juega un papel fundamental para la sociedad, brindando la posibilidad de formar hombres críticos, reflexivos que tengan la posibilidad de responder a cualquier situación con capacidades creativas”. Por tanto es bien importante también que los estudiantes reflexionen y piensen qué es bueno y les sirve para mejorar en diferentes aspectos como lo es la clase de Educación Física en la educación secundaria y media” (p.5).

3.2.2 Aspectos disciplinares

3.2.2.1 *¿Qué es educación física?*

La Educación Física por tiempos ha sido la ciencia que aporta al ser humano, los parámetros de la postura corporal y motriz, a su vez ayuda a cambiar su imagen física, fortalecer su autoestima, permitiendo que la persona asuma una postura crítica respecto al tema. Ayuda a su vez a guiar de acuerdo al talento y la habilidad, para inclinar a la persona a una actividad específica, para esto se debe llevar un proceso educativo en el que se afiance el sentido a trabajar ya sea individual o en equipo y formar en hábitos saludables para que se reflejen en la vida de cada individuo.

Según el autor (Cagigal J. M., 1984), educación Física “sería el arte, ciencia. Sistema o punto de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida con especial atención a su naturaleza y facultades físicas es decir, Educación Física es cualquier aspecto de la Educación en general que llega al individuo atendiendo primariamente su constitución física, su destreza, armonía de movimiento, agilidad, vigor, resistencia, etc.” (p.24).

Por otra parte el autor (Fait, 1978), dice que “las metas de la Educación Física, como todos los demás cursos que se incluyen en el plan de estudios, debe ser formar a la juventud desde el punto de vista físico, social, mental y moral, para ser de ellos seres humanos equilibrados, sanos, responsables, felices e inteligentes que se preocupen del bienestar y felicidad de los demás de ellos mismos” (p.14).

Esto quiere decir que es muy importante la formación integral de la persona y que durante su paso por la institución educativa se genere un pensamiento favorable hacia su cuerpo tanto físico como mentalmente.

El (Ministerio de Educación Educación, 1980) describe La Educación Física en el ciclo de media vocacional culmina el trabajo que se ha venido desarrollando en los grados anteriores sobre cualidades físicas y deportivas: además prepara al estudiante para que actúe con algún grado de eficiencia en el núcleo social en el que deba desempeñarse sea como líder, asesor, o promotor de la comunidad en aspectos deportivos, recreativos y de salud” (p.169).

Siguiendo la idea podemos argumentar que la educación física se debe fomentar en cualquiera de sus formas de presentación, esta se debe implementar adecuadamente como tarea educativa desde la perspectiva de la Educación Permanente ya que es una potente herramienta de intervención para el integral, pleno y saludable desarrollo humano.

3.2.2.2 Clase de educación física.

Es el grupo de disciplinas y ejercicios que se deben desplegar si el objetivo es perfeccionar y desarrollar el cuerpo, está puede ser una actividad de tipo recreativo, terapéutico, educativo, competitivo y social. La Educación física busca que el alumno, además de sus capacidades intelectuales, pueda desarrollar a la par, las corporales, motoras y también imprescindibles para su efectivo desarrollo como persona.

Es necesario citar los objetivos de la educación física en la secundaria para tener una mejor visión del tema para esto de palabras de (Paredes, 1997) dice:

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices como básicas como específicas.
3. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste dominio y control corporal desarrollando actitudes de auto exigencia de superación.
4. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
5. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas desarrollando actitudes de cooperación y respeto valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.

6. Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa. (p.18).

3.2.2.3 *Currículo y educación física a nivel de secundaria.*

Propósito de la enseñanza de la Educación Física en secundaria

(Salas, 2006) Según el programa de estudio comenta que la educación física en básica secundaria, el propósito central es que los adolescentes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte como una forma de realización personal. Para ello toma en cuenta los intereses, las motivaciones y las inquietudes de los alumnos y propicia actitudes positivas. Por ejemplo, favorece en ellos la aceptación de su propio cuerpo, el reconocimiento de su personalidad, el mejoramiento de su competencia física, el conocimiento de un estilo de vida activo y saludable, la necesidad de probarse a sí mismos y superar dificultades y las formas de interacción con otros compañeros en la realización de prácticas motrices, juegos y deportes. Esta clase tiene mucho que aportar en todos estos campos porque ayuda a los estudiantes a aceptarse a sí mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir y apreciar su cuerpo como elemento valioso y fundamental de su persona.

Es necesario resaltar lo fundamental de brindarle a los estudiantes una educación donde sus intereses, sus necesidades, metas, se desplieguen y sean capaces de cumplir, desempeñar, practicar, satisfacer, una formación completa. Como dato se tiene re-significar ya que lo que se plantea en el párrafo anterior no se efectúa actualmente en algunas instituciones educativas. Por eso se habla de re-significar con miras a adquirir una nueva significación debido a un cambio en la concepción de la sociedad acertando a la finalidad de la educación.

Adicionalmente el trabajo con esta asignatura busca que los alumnos proyecten y asuman una actitud responsable y de respeto por los demás al practicar el juego limpio. Al mismo tiempo, se busca que los adolescentes participen en acciones organizadas y reglamentadas de confrontación lúdica, analicen los distintos roles de participación (compañero-adversario) y vinculen los procesos de pensamiento con la actuación estratégica. Con lo anterior, se pretende que los estudiantes asuman conductas de cooperación y de antagonismo, cuando sea el caso; que se muestren tolerantes y serenos frente a la victoria o la derrota; que exploren, descubran y disfruten las acciones que les permitan reencontrarse consigo mismos, logrando así la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo colectivo.

En pocas palabras se dice de una formación donde permite al estudiante que piense por sí mismo, donde el mismo sea crítico y reflexivo sobre los aprendizajes obtenidos en el juego.

Los alumnos practicarán juegos de cancha distinta (común, propia y de invasión), a fin de que tomen decisiones, presenten respuestas imaginativas, elaboren estrategias para enfrentar diversas situaciones y solucionen problemas. Con este tipo de práctica los adolescentes comprenden la lógica interna de las actividades (y con ello la dinámica de las mismas), toman en cuenta las reglas, las dificultad y las posibilidades que presentan los diversos implementos, se apropian del conocimiento y la información necesarios sobre los desempeños motrices entre una actividad y otra, colaboran en forma placentera con los demás, exploran acciones y practican deportes acordes con sus expectativas e intereses y asumen con responsabilidad la coparticipación entre géneros y las ventajas del juego limpio. Considerando los aspectos que caracterizan la etapa de crecimiento y desarrollo de los alumnos de secundaria, la educación física debe propiciar que los

ambientes de aprendizaje sean significativos, cordiales y de colaboración, sin discriminación de ningún tipo y ajenos a la concepción competitiva que tiende a seleccionar a unos y a relegar a otros. Por lo tanto, es indispensable priorizar una práctica educativa encaminada a que todos los alumnos desarrollen sus capacidades y aptitudes posibles, de tal manera que se afiance la personalidad de cada uno de ellos. Como se aprecia, la intención es diversificar la práctica de la asignatura en el marco de un movimiento creativo e inteligente, que articula lo corporal, lo emocional y lo intelectual. Desde esta perspectiva la educación física representará para los adolescentes de la escuela secundaria un espacio de satisfacción y conquistas personales.

Además que la personalidad sea consolidada en valores humanos, y se potencie los talentos innatos de los estudiantes de acuerdo a las capacidades, habilidades, aptitudes que cada uno desempeña, siendo también como una área donde no solo se aporte conocimientos prácticos, sino teóricos y a si mismo se fortalezca la personalidad y el propósito de cada individuo.

3.2.2.4 Estilos de enseñanza.

Estilo de enseñanza es el método, la influencia del docente a la hora de planear, orientar los conocimientos, los aprendizajes, de la clase para tomar decisiones pertinentes antes de la intervención y participación del educador en el desarrollo, evaluación de las diferentes temáticas, para que los estudiantes logren una actitud dinámica, en los cuales se cause el desarrollo cognitivo, la iniciativa, la imaginación, la colectividad, y en su (Guía curricular para la Educación Física, 2003), hablan sobre el estilo de la enseñanza e indica la forma en la que el profesor enseña “su estilo como tal”, el modo de interactuar con los

alumnos en los procesos de enseñanza aprendizaje, es la forma en la que enseña. Para Delgado Noguera la manera de enseñar es: el (carácter especial que un profesor confiere a sus clases, en cuanto al modo de expresar su concepción de la enseñanza y de la Educación, y que actúa como un signo de su personalidad (adaptada a la enseñanza).

El estilo de enseñanza es la metodología, el dominio del tema que el docente tiene para guiar la clase y es pertinente tener una comunicación clara y concisa tanto de parte del docente y el alumno.

Se pueden clasificar de la siguiente manera:

Estilos tradicionales. “Son fundamentalmente el mando directo con todas sus variaciones y a la asignación de tareas estos estilos están fundamentados en la orden y en la tarea a realizar”

Estilos que fomentan la individualización. Son basados en el alumno, en sus necesidades intereses y capacidades. Entre ellos están: el trabajo por grupos de acuerdo a los niveles de los alumnos, el trabajo por grupos de interés, la enseñanza modular que incluye los dos anteriores y los contactos de enseñanza, los programas individuales y la enseñanza programa.

Estilos que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza. Se refieren al desarrollo de procesos en los cuales los alumnos participan en la enseñanza a sus pares, a sus compañeros como son por ejemplo: la enseñanza recíproca, los grupos reducidos, y la micro-enseñanza.

Estilos que propician la sociabilización. Se fundamentan en objetivos dirigidos a la sociabilización de los alumnos, y hacen énfasis en contenidos actitudinales, la introyección de normas y el desarrollo de valores sociales y educativos.

Estilos que comparten la implicación cognoscitiva directa del alumno en el aprendizaje. Propios de la escuela activa, implican la participación dinámica de los alumnos en la construcción del aprendizaje, se refieren al aprendizaje activo y significativo, aspecto que requiere de la indagación y la experimentación en la clase.

Estilos que estimulan la creatividad. Estilos que fomentan la libertad como fundamento de la creación motriz, propios del modelo pedagógico desarrollista”.

3.2.2.5 Enseñanza y aprendizaje.

Desarrollo del proceso de Enseñanza y aprendizaje en la Educación Física, que se adecúen a las características de los estudiantes se requiere de un maestro activo, dinámico, que demuestre interés y motivación por el aprendizaje de sus alumnos un maestro que dedique tiempo para la planificación de las tareas y para el diseño de ambientes de aprendizaje adecuados y agradables, ambientes que motiven el desarrollo de iniciativas e imaginación en los educandos, se requiere un maestro con los conocimientos de preparar y planear cada actividad o problema teniendo en cuenta la iniciativas, las propuestas la edad, el desarrollo físico, cognitivo de los niños. En síntesis se requiere de un maestro que ponga razón, alma, corazón y vida en su práctica educativa es decir, que la educación Física se constituya en parte fundamental de su proyecto de vida.

Lo expresado en este párrafo, hace necesario recalcar lo importante que es la planeación de clase del docente de acuerdo a una motivación intrínseca e extrínseca, para que sea proyectado a los estudiantes acertando en sus intereses y los contenidos sean enriquecidos por la conceptualización de la materia. Hoy en día se habla que la educación es una obligación, de pronto por adquirir un título o simplemente por tener ocupados a los hijos, más no, por lo primordial o el gusto de recibir una formación

integra, la gran preocupación es que ya no vemos lo positivo sino lo malo, esto hace que cada día se tenga un concepto muy diferente al real papel de la educación, la enseñanza y el aprendizaje. Que gratificante sería que los estudiantes se quitaran la venda y comenzaran a darle el sentido a la clase de educación física en la vida de cada uno de ellos.

3.2.3 Aspectos procedimentales

3.2.3.1 *Teorías de la Educación Física*

3.2.3.1.1 Motricidad:

Es un tema el cual se ha venido estudiando y no se puede delimitar a solo la parte física de la persona, sino abarca el cómo se puede manifestar lo que piensa, sabe, siente y quiere, de un manera coherente, expresiva, decidida en cada movimiento, para esto se debe propiciar una adecuada y consecutiva educación ya que esta se mantiene en constante cambio, siendo su mayor incentivo encontrarse y tener autonomía de sí mismo, siendo conscientes que el único medio para esto es la educación física y sus corrientes, se debe tener en cuenta que cada individuo es diferente, vive, piensa, se mueve, según su relación con su cuerpo y su entorno.

Para las autoras (Eugenia Trigo & Sofía de la Peñera, 2000), dicen que la Motricidad es “la vivencia de la corporeidad para expresar acciones que implican desarrollo del ser humano”, “el objeto de estudio de la motricidad, es el ser humano cuando realiza acción que le llevan a mejorarse y transformarse como humano”(p.10).

El desarrollo de la motricidad es de gran importancia para cada ser humano porque son movimientos pensados y dirigidos a un fin.

3.2.3.1.2 La motricidad en la educación física

Parlebas citado por (Pérez, 2010) el cual plantea sobre la conducta motriz, “como una conducta humana que refiere a una “totalidad actual” del sujeto en relación consigo mismo, con el mundo y con los otros. Una motricidad concienciada, inteligente, y por demás socializante, llena de significación, y por tanto susceptible de ser interpretada; acción que se presenta en un contexto específico el cual lo determina, hecho que a su vez permite develar una serie de informaciones provenientes del sujeto que actúa y que revelan la integralidad de ese ser. Pasa a primer término la personalidad del sujeto en acción, sus motivaciones, sus decisiones, sus estrategias motrices; sustentándolo en el análisis de los sujetos deportivos y en especial en el deporte colectivo; remitiéndose a la dimensión social de la conducta motriz humana, en tanto motricidad en relación o sociomotricidad”(p.139).

Esta es un medio por el cual el ser humano se puede reconocer, interactuar y comunicarse con el mundo y consigo mismo, es aprender más de las posibilidades que tiene el ser, para sus movimientos intencionales.

3.2.3.1.3 La ciencia de la motricidad humana: un paradigma emergente

(Red internacional de investigadores en motricidad humana, 2010) Dice que es un “Procesos adaptativo, evolutivo y creativo caracterizado por intencionalidad y significado, fruto de un proceso evolutivo cuyo especificidad se encuentra en los procesos semióticos de la conciencia, los cuales, a su vez, devienen de las relaciones recíprocas entre naturaleza y cultura- por tanto, entre las herencias biológicas y sociohistóricas. La motricidad se refiere por tanto, a sensaciones

consientes del ser humano en movimiento intencional y significativo en un tiempo objetivo y representado, incluyendo percepción, memoria, proyección, actividad, emoción, raciocinio. Se evidencia en diferentes formas de expresión gestual, verbal, escénica y plástica, etc. La motricidad se configura como proceso, cuya constitución que involucra la construcción del movimiento intencional a partir del reflejo, de la reacción inmediata, de las acciones planteadas a partir de simples respuestas a estímulos externos, de la creación de nuevas formas de interacción, de la acción contextualizada en la historia, por tanto, relacionada con el pasado vivido y el futuro proyectado, a partir de las acciones limitadas a las contingencias presentes. Ese proceso ocurre de forma dialéctica, en los planos filogenéticos y ontogenéticos, expresando y componiendo la totalidad de las múltiples y complejas determinaciones de la continua construcción humana” (p.139).

Con esta definición se quiere decir que la motricidad, en el diario vivir el ser humano necesita del movimiento en todas las tareas cotidianas, de las cuales están articulándolas con el pensamiento, las emociones, la agilidad, la rapidez, el raciocinio entre otras más, transcendentales para el desenvolvimiento de la humanidad.

3.2.3.2 Didáctica del Movimiento

Podemos considerar que el movimiento es un aspecto del comportamiento del individuo y tiene que ver con las reacciones fisiológicas y las respuestas mentales, se debe ubicar y definir la ocasión para encaminarla a un adecuado gesto para no hacer secuelas en el cuerpo.

La didáctica del movimiento es vista desde las necesidades y problemas que enfrenta la persona, se busca ofrecer una instrucción conveniente, armoniosa así la

educación física, se basa fundamentalmente en el entendimiento de la estructura y el desarrollo y funcionamiento y dinámicas del organismo humano.

Según el autor (Meinel, 1998), “el objetivo de la didáctica del movimiento deportivo es la casi inconmensurable cantidad de movimientos que encontramos en la práctica de la educación física y el deporte. Toda esta profusión se nos hace ostensible en su desconcertante riqueza y variedad de tipos y formas en las fiestas deportivas nacionales, los juegos olímpicos y festivales mundiales de la juventud y el deporte. Todos estos movimientos los incluimos en la noción general de “dinámica deportiva”, que abarca todos los movimientos que sirven a la formación y educación del hombre, a la conservación de la salud, a aumentar su capacidad de rendimiento en el deporte, en el trabajo y en la defensa de la patria, que le proporcionan placer y distracción”

3.2.3.2.1 Los objetivos de la educación del movimiento

(Arnold, 2000) “Los objetivos de la educación del movimiento es garantizar que se aprendan y entiendan las reglas, tanto formales como informales, de cada actividad seleccionada. Sólo entendiendo las reglas que gobiernan y precisan una actividad podrá ésta realizarse de un modo inteligente por un participante o ser valorada y estimada significativamente por un observador” (p.149).

El autor nombra el objetivo del movimiento, como una asimilación por las reglas, la aceptación por el otro, y de darle el significado, la aplicación al medio que nos rodea. Con esto se quiere decir que el movimiento va encaminado en cada ser humano, puesto que todos asimilan, conocen de manera diferente su cuerpo.

3.2.3.3 Desarrollo Psicomotriz

3.2.3.3.1 Concepto de psicomotricidad

El termino psicomotricidad se relaciona con la actividad psíquica a nivel social, afectivo, cognitivo y a la motricidad dirigida al desear y el de querer hacer.

Para definir este concepto se tomó de referencia al autor (Pedro Pablo Berruezo y Adelantado, 2005), basado en una visión global de la persona, el término “psicomotricidad” integra la interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esa concepción se desarrolla distintas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea su edad, en los ámbitos preventivos, educativos, reeducativos y terapéuticos. Estas prácticas psicomotrices han de conducir a la formación, a la titulación y a los perfeccionamientos profesionales y constituir cada vez más el objeto de investigaciones científicas” (p.2).

Además se cita al autor (Cagigal J. M., 1985) el aclara que la psicomotricidad es la “técnica que tiende a favorecer mediante el dominio corporal, la relación y la comunicación que establece cada individuo con el mundo que lo rodea. Nacida como método terapéutico frente a problemas de tipo escolar y psíquico, la educación psicomotriz ha traspasado, sin embargo, el campo de la terapéutica para ser utilizado en la actualidad como método de educación física” (p.9).

Teniendo en cuenta la opinión de los autores la educación psicomotricidad es la que ayuda a desarrollar en el sujeto, el ritmo en el movimiento interiorizarlo, perfeccionarlo y tener un mayor control de sí mismo, esto se logra por los diferentes medios como la educación física, las terapias, el deporte.

3.2.3.3.2 La educación psicomotriz

Para el autor (muñoz, 2003) esta educación “Utiliza una metodología activa que parte del cuerpo para llegar, mediante el descubrimiento y uso diversos registros (corporal, sonoro, gráfico, plástico, etc.), a la representación mental, al lenguaje y a la emergencia de la personalidad del niño como fruto de la organización de las diferentes competencias motrices y el desarrollo de su esquema corporal, mediante el cual el niño toma conciencia de su propio cuerpo y de la posibilidad de expresarse a través de él. Organiza sus objetos en torno a la relación con uno mismo, a la relación con los objetos y a la relación con los demás. Es decir, parte del cuerpo, de su expresión, aceptación, su conocimiento y dominio, se ocupa de la actividad de organización real, simbólica y representativa del espacio y de las cosas que en el se encuentran, para llegar a una relación ajustada con los demás (los iguales y los adultos), fruto de su autonomía psicomotriz. Posibilidad al niño un itinerario de descubrimiento, a partir del juego y el movimiento, que pasa por la sensación, la percepción, la simbolización, la representación y llega el lenguaje” (p.61).

En otras palabras la educación psicomotriz es la que permite al niño desarrollarse en su medio de una manera integral, en conocimientos, aprendizajes, saberes. Empieza a tener conciencia de su propio cuerpo a expresar por medio de el sus sentimientos, emociones, anhelos, tristezas, frustraciones, en fin una serie de sensaciones que le genera su familia, amigos, sociedad y el entorno. Por medio de un lenguaje, unas señas, unas actitudes, aptitudes que el niño consiente e inconsciente da a conocer.

3.2.3.3.3 Actividades lúdicas

La lúdica se refiere al placer de una actividad donde se recrea se satisface un sentimiento para transformar la realidad ya sea de tristeza, de alegría, angustia, por medio de la creatividad y sintiéndose libre.

Según (Carlos Alberto Jimenez Velez, Luis Alberto Alvarado, Raimundo A. Dinello, 2004), dicen que “la lúdica como parte fundamental del desarrollo armónico humano, no es una ciencia ni una disciplina ni mucho menos una moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, amor, baile, afecto), que se producen cuando interactuamos sin más recompensas que la gratitud que producen dichos eventos (p.15).

La lúdica no como un medio, sino como un fin, debe ser incorporada a lo recreativo más como un estado ligado en forma natural a la finalidad del desarrollo humano, que como actividad ligada solo al juego: es más bien propender por una existencia lúdica de tipo existencial que ayude a comprenderse a sí mismo para comprender al otro en toda su dimensión sociocultural” (p.16).

3.2.3.3.4 Actividades recreativas

Según (Carlos Alberto Jimenez Velez, Luis Alberto Alvarado, Raimundo A. Dinello, 2004), “la recreación es un conjunto de saberes, actividades y proceso libertarios en la que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural se introducen en una zona lúdica de característica neutra, apta para fortalecer el desarrollo de la integralidad humana. En esta zona de distensión

neutra no existe ni el espacio, ni el tiempo, ni las precisiones externas; ni mucho menos las precisiones de la interioridad psíquica. De esta perspectiva puede decirse que es un estado transitorio, de contemplación y goce entre la realidad psíquica interna y la externa, propicia para la libertad y la creatividad humana”(p.11).

Este tipo de actividades permiten que el ser humano se disperse del mundo real y vivencie un espacio pleno donde su mente y su cuerpo descansen de la monotonía.

Siguiendo la idea se cita a (Carlos Alberto Jimenez Velez, Luis Alberto Alvarado, Raimundo A. Dinello, 2004), “un proceso verdaderamente recreativo, es un estado de relax, de distención, de inocencia o en términos neuropsicológicos, una zona de descanso cerebral porque las neuronas en dicho estado interactúan libremente, es decir sin ningún tipo de control”(p.12).

En las instituciones educativas es esencial que se vivencien espacios recreativos, así los estudiantes saldrían de su cotidianidad, el hecho del salir del salón a otro entorno a realizar actividades que generen aprendizaje por medio del juego, independiente de la materia, es bueno que el docente utilice métodos creativos e innovadores para que la clase sea amena.

3.2.3.3.5 Actividades deportivas

Hoy en día la actividad deportiva está haciendo parte de la vida del ser humano, ya que se concibe generador de salud, ayuda físicamente y mentalmente a la persona, por esta razón se ha avanzado, transformado exigiendo más en la parte técnica y táctica, en los escenarios e implementos los hacen con la última tecnología porque se busca el perfeccionamiento que conlleva a ganar a los deportistas en los torneos e encuentros.

Esta se puede practicar como actividad física o a nivel profesional, dependiendo la que se escoja se debe hacer por gusto, que enriquezca al ser corporalmente y espiritualmente y formador de valores.

Según el (Instituto Colombiano del deporte coldeportes, 2001) en el Título IV del deporte, capítulo I, definiciones y clasificación en el artículo. 15. Dice “el deporte en general, es la específica conducta humana caracterizado por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales” (p.20).

Artículo. 16. (p.21) Entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario: Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Deporte asociado: Es el desarrollado por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

Deporte competitivo: Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones fisicotécnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional: Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.(p.21)

3.2.3.3.5.1 Deporte formativo

El deporte educativo, se debe practicar con un esfuerzo físico moderado que sea de disfrute del alumno, generando espacios donde se vean reflejados el respeto, el trabajo en equipo, la solidaridad, un juego limpio, que permitan, ganar con humildad y perder sin tristeza.

Según el (Instituto Colombiano del deporte coldeportes, 2001)“es aquel tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarización de las escuelas de formación deportiva y semejante” (p.21).

Cabe resaltar que en la clase de educación física se debe plantear el deporte formativo, así como lo expresa en el enunciado anterior, ya que este permite un

aprendizaje más amplio sobre lo que se va a trabajar. Es necesario que no solo se lleve al estudiante a que juegue fútbol, entregando un balón para que se haga uso en la clase, es más bien llevar consigo un proceso de asimilación, con su respectiva técnica-táctica, las formas jugadas, la parte teórica que sea como complemento al aprendizaje. Evitando no llegar a lo que acostumbran algunos docentes de desatender las temáticas para la clase originando en los estudiantes una educación física diferente.

3.2.3.3.5.2 Los fundamentos de la estrategia por “módulos”

Para (Christian Target y Jacques Cathelineau, 2002) “Es un sistema de motivación en el que la actividad está estructurada para lograr el éxito desde los primeros pasos. El nivel de eficacia de las situaciones de resolución de problemas crece de manera progresiva. El conocimiento previo por parte del alumno de las etapas a superar y la visualización de su propio progreso en una Ficha de nivel concreta el “el contrato pedagógico”.

“Es un sistema en el que la actividad está estructurada en subrutinas que incluyen todos o parte de los aprendizajes importantes de la actividad, por ejemplo para surfing: propulsarse, dirigirse, orientarse. El profesor trabaja a continuación sobre las dimensiones pertinentes de la tarea propuesta al alumno” (p.10).

El autor invita a una reflexión de acuerdo a la planeación y el proceso de adquirir el conocimiento en los educandos, para esto se debe llevar unas actividades progresivas en el aprendizaje de los diferentes temas, no se pueden obviar ningún paso porque se frustraría al aprendiz, es importante tener una explicación, una indagación del tema antes de llevarlo a la práctica, es por esto que en la práctica pedagógica se enfatizó en la parte teórica por medios de trabajos escritos, la bitácora, y la cartelera, esto hace

que la clase de educación física se vea y se entienda como una materia fundamental en el proceso de desarrollo de los alumnos.

3.2.3.4 Objeto de Estudio de la Educación Física

3.2.3.4.1 Teoría del Cuerpo

3.2.3.4.1.1 *Desarrollo Físico*

El autor (Cagigal J. M., 1984), dice que “lo físico referido al ser humano se entiende por aquello que forma su constitución y naturaleza y en segunda acepción por el aspecto exterior de una persona”.

El desarrollo físico es el crecimiento del cuerpo, es un proceso muy complejo que presenta un desarrollo propio del ser humano o de cada individuo de acuerdo a su genética y su contexto, estos determinan su biotipo su estructura para practicar alguna actividad física ya sea por hábito o a nivel profesional” (p.26).

Esta cita menciona el crecimiento como un proceso propio de cada individuo en sus dimensiones, genética y su contexto, cada ser está determinado por un biotipo, habilidades, capacidades, aptitudes. Por eso es necesario observar y conocer a los estudiantes para así conocer los talentos innatos en cada uno de ellos.

3.2.3.4.1.2 *Condición física*

La condición física y el control de la misma, es un elemento necesario para establecer oportunamente el cumplimiento del procedimiento y objetivo de la preparación condicional. En la vida de cada individuo ya sea un deportista, un trabajador o una persona del común se debe hacer un proceso adecuado para que la carga de

ejercicio ya sea moderado o continuo, no deje efecto, secuelas de malformaciones, fracturas, dolores intenso en el organismo de la personas.

Para aclarar la importancia de este término citamos a (Bermudez, 2001)el cual habla sobre la condición física como “el control es permanente paralelo a la ejecución del proceso, permitiendo tomar las medidas oportunas para corregir su rumbo en cada momento. No se debe esperar a terminar de ejecutar el proceso para realizar el control, porque podría ser tarde para hacer las correcciones necesarias. ” “Los componentes del rendimiento en una actividad deportiva son el condicionar o físico atlético técnico, táctico, psicológico teórico. En las personas activas no deportistas, se pueden hacer un paralelo y establecer en qué medida, estos mismos componentes son válidos” (P.144).

Continuando con el tema anterior se citara a (Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman, 2004), (Centers for Disease control and Prevention [CDC], 2000 a; National Institutes of Health [NIH] Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health, 1996) “El ejercicio o su ausencia, afecta a la salud física y mental además mejora la fuerza y la resistencia, ayuda a construir huesos y músculos sanos, ayuda a controlar el peso, reduce la ansiedad y el estrés e incrementa la confianza en uno mismo incluso la actividad física moderada tiene beneficios para la salud cuando se realizar de preferencia los días de la semana al menos durante 30 segundos. Un estilo de vida sedentario que se prolonga en la edad adulta aumenta el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedad cardiaca y cáncer” (p. 435).

Siguiendo la idea anterior la condición física es fundamental en todas las personas desde las edades tempranas hasta la tercera edad ya que es un medio por el cual el cuerpo se puede mantener en estado favorable tanto físico y psicológico.

3.2.3.4.1.3 Desarrollo Cognitivo

3.2.3.4.1.3.1 Los aspectos de la maduración cognoscitiva

Los autores (Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman, 2004) “dicen que los adolescentes no solo se ven diferentes a los niños más pequeños también piensan de manera distinta. Aunque su pensamiento sigue siendo inmaduro en ciertos aspectos muchos son capaces de realizar un razonamiento abstracto y juicios morales sofisticados además pueden hacer planes más realistas para el futuro” (p.444).

De acuerdo a la opinión anterior por los autores, se refieren al desarrollo del pensamiento, al razonamiento de cada sujeto con respecto a una situación de cualquier tipo. También se entiende que cada uno piensa de manera diferente y ven las cosas de forma distinta. Son capaces de proyectarse hacia el futuro y ver más allá de los medios sus deseos o proyecciones y efectuarlos posibles.

3.2.3.4.1.4 Desarrollo Social

El autor (Delvan, 1999), “los jóvenes experimentan unos cambios físicos a los que tienen que habituarse lo que resulta difícil por la rapidez con la que se produce. Tienen que construir un auto concepto y una identidad nueva, que incluyan como se ven a sí mismos y como les ven los demás. Los jóvenes tienen que hacerse un hueco en la sociedad adulta, para lo que encuentran resistencia de los adultos, que pueden sentirse amenazadas por ellos. En su búsqueda de independencia se cambian los lazos con la familia y muchas veces se produce un rechazo hacia a los padres pero los jóvenes siguen siendo muy dependientes no solo material, sino también afectivamente. La ruptura de la identificación con los padres se ve compensada con la admiración hacia figuras alejadas que adquieren una dimensión simbólica, o incluso mediante la

identificación con creencias o ideales de vida más abstractos. Pero esa modificación en los lazos familiares se ve facilitada por el establecimiento de nuevas relaciones afectivas con los amigos y la amistad adquiere una importancia que no tenía antes. También se produce el descubrimiento del amor y eventualmente, de las relaciones sexuales. Como consecuencia de todo ello y muy determinado por la respuesta social, a veces se producen desajustes y trastornos, que generalmente no son graves, pero pueden serlo en algunos casos y que se manifiestan en el consumo de drogas, en la huida de la casa familiar, en embarazos no deseados, o incluso en el suicidio o la muerte en accidente” (p.574).

3.2.3.4.1.5 Características físicas, mentales, socioemocionales

3.2.3.4.1.5.1 Características físicas

Según (Fait, 1978), Características físicas hombres y mujeres entre edades 12 a 15 y 16 a 18 años. (p.22,23)

- Hombres 12 a 15 años y 16 a 18 años de edad

N°	12 A 15 años de edad	N°	16 a 18 años
1	Aumento rápido de estatura y peso.	1	Alcanza la estatura adulta a los 18 años.
2	Aumento rápido del tamaño de la cintura escapular.	2	Aumento rápido de peso.
3	Son más fuertes que las muchachas.	3	Aumento ligero de la presión arterial.
4	La presión arterial es más alta en muchachas pero su índice metabólico es inferior.	4	El índice metabólico basal disminuye lentamente.
5	Cabeza y cara casi del tamaño del adulto.	5	El tronco es de tamaño adulto.
6	El estómago se hace más largo y ancho. Ingiere alimentos en forma abundante. Ocurren acné y pústulas pequeñas.	6	Sigue ingiriendo alimentos en forma abundante. Hay todavía acné y pequeñas pústulas.
7	75% han alcanzado su madurez sexual. Existen características sexuales secundarias.	7	Madurez sexual.
8	La voz cambia a la edad media entre los 13 a	8	Las características sexuales

	14 años.		se han desarrollado completamente.
9	Ocurre ginecomastia en algunos por efectos hormonales.	9	La fuerza aumenta al doble.
10	Aparece vello púbico a la edad de 13.6 años, en promedio.		

- Mujeres 12 a 15 años y 16 a 18 años de edad

N°	12 a 15 años de edad	N°	16 a 18 años de edad
1	Aumento de estatura.	1	Estatura del adulto.
2	El aumento de peso se hace más lento después de comenzar la menstruación.	2	Aumento de peso lento y ligero.
3	Maduración ósea casi total.	3	Desciende la presión arterial.
4	Aumento del tamaño de las caderas.	4	El índice metabólico basal decrece lentamente.
5	Aumento de fuerza.	5	El tronco es del tamaño del adulto.
6	Aumento gradual de la presión arterial. El índice metabólico es mucho menos que el de los muchachos.	6	No ingiere alimentos en forma tan abundante. Hay todavía acné y pequeñas pústulas.
7	Cabeza y cara son casi del tamaño del adulto.	7	Ha ocurrido la maduración sexual. Ciclo menstruales irregulares.
8	El estómago se hace más largo y ancho. Ingiere alimentos en forma abundante. Hay acné y pequeñas pústulas.	8	Las características sexuales son definitivas.
9	95% son sexualmente maduras. Ciclo menstrual irregulares.		
10	Se desarrollan las características sexuales secundarias.		
11	Aumento rápido de fuerza mayor entre los 12 y 13 años.		
12	Aparece pelo púbico a la edad de los 13.6 años promedio.		
13	Aumento de nariz de tamaño, el mentón permanece pequeño.		

3.2.3.4.1.5.2 Características mentales

Según (Fait, 1978), Características físicas hombres y mujeres entre edades 12 a 15 y 16 a 18 años. (p.25,26)

- Hombres 12 a 15 años y 16 a 18 años de edad

N°	12 a 15 años de edad	N°	16 a 18 años de edad
1	Aumento continuo de las capacidades mentales y mecánicas; se acrecientan las capacidades de razonamiento, juicio e imaginación.	1	El desarrollo mental es si complejo.
2	No gustan de los ejercicios de repetición de memoria que se hacen sin motivo.	2	Mayor capacidad de concentración, razonamiento y comprensión.
3	Aumento continuo de la coordinación entre la mano y el ojo.	3	Aumento del vocabulario.
4	Obtienen mejores calificaciones en pruebas de matemáticas que las muchachas.	4	A menudo aumenta el interés por las tareas escolares.
5	Aumento continuo en la coordinación bimanual y crecimiento rápido entre lo 12 1/2 y 13 años y entre los 13 ½ y los 14 años.	5	Comienzan a ver la relación entre los logros actuales y los objetivos futuros.
6	La madurez temprana se asocia a mayor I.Q.	6	Pueden prestar atención durante un tiempo mayor.
7	El adelanto de la precisión manual es disparejo.		

- Mujeres 12 a 15 años y 16 a 18 años de edad

N°	12 a 15 años de edad	N°	16 a 18 años de edad
1	Aumento continuo en las capacidades mentales; se acrecientan las capacidades de razonamiento, juicio e imaginación.	1	El desarrollo mental es casi completo.
2	No gustan de ejercicios de repetición y memoria que se hacen sin motivo.	2	Aumento en la capacidad de concentración, razonamiento y comprensión.
3	Aumento continuo en la capacidad de coordinación entre mano y ojo, en especial entre los 12 ½ y 13 años.	3	Aumento de vocabulario.
4	Aumento continuo en la	4	A menudo aumenta el interés por las

	coordinación bimanual, que se acelera entre los 12 ½ y 13 ½ años y nuevamente de 14 a 15 años.		tareas escolares.
5	Las muchachas obtienen mejores calificaciones que los muchachos en lengua nacional, historia y otros cursos parecidos.	5	Comienzan a descubrir las relaciones entre los logros actuales y las metas futuras.
6	El aumento de la precisión manual es más duradero y continuo que los muchachos.	6	La atención es más duradera.
7	La madurez en fase más temprana se asocia a un mayor I.Q.		

3.2.3.4.1.5.3 Características socioemocionales

Según (Fait, 1978), Características físicas hombres y mujeres entre edades 12 a 15 y 16 a 18 años. (p.30,31)

- Hombres 12 a 15 años y 16 a 18 años de edad

N°	12 a 15 años de edad	N°	16 a 18 años de edad
1	Sus temores guardan relación con el dinero, sexo y las relaciones con los demás. A menudo acarician el sueño de escaparse de la casa.	1	Los temores aún están en relación con el dinero, sexo y la relación con los demás. Se preocupan cada vez más de no aprobar los exámenes o no cubrir los requisitos de ingreso.
2	Se enamoran de una persona de aproximadamente la misma edad y del sexo opuesto. Muchos tanteos amorosos.	2	Se enamoran y desamorán a menudo. Todavía tratan de encontrar su pareja ideal.
3	Se enojan sobre todo a consecuencia de fallas mecánicas. Cuando se enojan hacen berrinches.	3	Todavía se enojan por las fallas mecánicas. La reacción de enojo es más adulta y ya no tienden a consistir en berrinches.
4	Temen que los órganos de mayor tamaño puedan verse a través de la ropa. Se intranquilizan por las emisiones nocturnas.	4	Han establecido un límite bien preciso entre la conducta madura e inmadura pero adoptan formas de expresión infantil para obtener favores o reconocimientos en su familia.
5	Al estar entre muchachos se jactan del tamaño de sus órganos sexuales; tratan de adquirir prestigio de esta forma.	5	Reaccionan con mayor facilidad a la disciplina social para progresar o hacer un casamiento ideal.

6	Se interesan en su cuerpo y en el del sexo opuesto.	6	Se intensifican los prejuicios y antagonismos.
7	Los problemas de adaptación guardan relación con el crecimiento normal y su aspecto. El acné se hace un problema importante.	7	Desean desesperadamente ser independientes.
8	Se juntan en grupos con personas de su propio sexo y del sexo opuesto.		
9	Guardan gran lealtad a los dirigentes del grupo.		
10	Hablan en serio y en broma sobre las muchachas y sobre sus propios deberes "sexuales".		
11	Tienen espíritu de aventura y buscan emociones.		
12	Tratan de descubrir ideales y el significado de su vida.		
13	La limpieza es muy importante.		
14	Se rebelan contra la autoridad paterna.		
15	Se unen fuertemente a un maestro o amigo de mayor edad que los quiere y cree en ellos.		
16	Tratan descubrir actividades peligrosas, especialmente con amigos no aprobados.		
17	Gustan de la competencia deportiva; tratan de que el grupo los reconozca al destacar.		
18	A la edad de 12 años son entusiastamente activos. A los 13 años se preocupan y a menudo están tristes.		
19	Se hacen más religiosos. A menudo empiezan a asistir a la iglesia a los 13 años.		
20	A los 14 años consideran a los adultos como pasados de moda. Se preocupan de las muchachas y de las fiestas.		

- Mujeres 12 a 15 años y 16 a 18 años de edad

N°	12 a 15 años de edad	N°	16 a 18 años de edad
1	Sus temores guardan relación sobre el uso de ropa inadecuada, sexo y la relación con los demás. A menudo acarician el sueño de escapar de casa.	1	Los temores guardan relación en gran medida con la posibilidad de ser diferentes de los demás o de no triunfar en la vida.
2	Se enamoran y desenamoran a menudo con personas del sexo opuesto de aproximadamente la misma edad.	2	Se enamoran a menudo. Con frecuencia son lastimadas. Algunas disfrutan amoríos trágicos. Experimentan con el amor.
3	Tratan intensamente de ocultar las características físicas no ordinarias, o usan tacones altos para parecer más altas, se someten a regímenes dietéticos para adelgazar, etc.	3	Están muy conscientes de su aspecto y forma de vestir, y se esfuerzan porque su físico se bueno.
4	La reacción de enojo consiste en llorar.	4	Discuten sus cuerpos o papel sexual en la vida con menos frecuencia entre muchachas.
5	Temen que la sangre menstrual ase a través de la ropa.	5	Aceptan el papel de la mujer en la vida, la mayor parte de ellas con alegría.
6	Tratan de obtener prestigio entre sus contemporáneos por el desarrollo mamario y de los conocimientos sobre la reproducción.	6	Ansían rehacer el mundo. Quieren servir a los demás.
7	La limpieza se hace cada vez más importante. Es de vital importancia el “olor” de una persona.	7	Se sienten agraviadas por su posición en grupos económicos o sociales bajos. Luchan por mejorar su posición y sueñan en ello.
8	Cambian con frecuencia de peinado. Se maquillan con exageración y tratan de atraer hombres de mayor edad.	8	Se toman más tolerantes de los padres y adultos.
9	Es muy importante que sus contemporáneos las acepten. Forman parte de grupos especiales de su propio sexo y del sexo opuesto.	9	Se intensifican prejuicios y antagonismos.
10	Se ríen y excitan a menudo sobre cosas poco importantes.	10	Buscan más la compañía del sexo opuesto.
11	Repiten a menudo frases que les gustan.	11	Se identifican intensamente con el adulto que admiran.
12	Se interesan en las competencias deportivas sobre todo por su aspecto social.	12	Los valores éticos se hacen cada vez más parecidos a los de su padre
13	La fase homosexual es más duradera	13	Quieren tomar su propio camino.

	que en muchachos.		
14	Tienen espíritu de aventura, buscan emociones.		
15	Tratan de descubrir ideales y el significado de la vida.		
16	La limpieza se hace casi una obsesión.		
17	Tratan de hacer amigos peligrosos e indeseables para conocer a los demás.		
18	A partir de los 14 años, les gusta chismorrear y hablar por teléfono en la escuela y en el hogar.		

3.3 MARCO LEGAL

3.3.1 Constitución política de Colombia

La constitución política de Colombia en su artículo 67 menciona que: “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene como función social; con ella busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, la técnica, a los bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del medio ambiente. El estado la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La nación y las entidades territoriales participaran en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señale la constitución y la ley. (Peña, Mayo de 2008)(p.68)

(compilación, 2004)Se cita el Artículo 52 ya que este nos habla “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

El estado fomentara estas actividades e inspeccionará, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas (acto legislativo número 02 del 2000, por el cual se modifica el artículo 52 de la constitución políticas de Colombia)”. (p.636)

3.3.2 Ley general de educación 115 de 1994

(República de Colombia, 1999), Artículo 1° El objetivo de la ley. “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad de sus derechos y sus deberes”. (p.1)

3.3.2.1 *Educación Formal*

(República de Colombia, 1999), Artículo 10 Es aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducen a grados y títulos. (p.14)

(República de Colombia, 1999)En la ley general de educación hace referencia que en el artículo 77 autonomía escolar: menciona que dentro de los límites fijados por la presente ley y el proyecto educativo institucional las instituciones de educación formal y autonomía para organizar las áreas fundamentales de conocimiento definidas, para cada nivel, introducir áreas y asignaturas optativas y adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas culturales y deportivas, dentro de los lineamientos que establezca el ministerio de educación nacional. (p.45)

3.3.3 Ley del Deporte en Colombia. Ley 181 de 1995

(Colombia, 2001), Título 1 - capítulo 1. El objetivo de la presente ley en el Artículo 1o. “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”. (p.1)

Título III de la educación física (Colombia, 2001)

Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 11. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Pre-escolar, Básica

Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Artículo 12. Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la Educación Física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con

fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

Artículo 13 El Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, promoverá la investigación científica y la producción intelectual, para un mejor desarrollo de la Educación Física en Colombia. De igual forma promoverá el desarrollo de programas nacionales de mejoramiento de la condición física, así como de eventos de actualización y capacitación.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.(p.4)

3.3.4 Fines de la Educación Física

(Ministerio de Educación Nacional, 2000) Fines de la Educación Física, Artículo 5 de la ley 115 del 94

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

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

Los conceptos de educación física son construcciones histórico sociales que cambian de acuerdo con las transformaciones de la sociedad y los ideales educativos. En la comprensión de una concepción de educación física que oriente los lineamientos es necesario analizar la evolución

histórica del concepto y sus implicaciones curriculares, describir las tendencias actuales y su incidencia en la prácticas pedagógicas.

El énfasis en la necesidad de una base conceptual pretende dilucidar el sentido de las prácticas que se realizan, pues a cada acción educativa corresponde, de manera explícita o implícita, una determinada manera de pensar, imaginar, asignar finalidades, establecer relaciones y organizar la educación física y su función social. Cuando se habla de la fundamentación conceptual no se plantea separación entre teoría y práctica pues ellas forman una unidad en la acción humana, sino que se busca hacer énfasis en el sentido y las significaciones que el movimiento corporal tiene en la educación. (p.19)

3.3.5 La Educación Física como política de estado

(Ministerio de Educación Nacional, 2000)

Ley 80 de 1925 consolidación de una educación física como política de estado.

La expedición de la Ley 80 de 1925 por el Congreso de la República recoge, en una etapa de cambio en las fuerzas productivas y aceleración del crecimiento urbano, los intereses crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la Educación Física a través de una política más especializada dirigida desde el Estado.

Se proponen como objetivos la salud, la recreación física, el mejoramiento de la energía mental y el carácter. (p.25)

3.3.6 Lineamientos de la Educación Física

El (Ministerio de Educación Nacional, 2000), expiden la (Resolución 2343 de 1996) “El reto inicial de los lineamientos curriculares es cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los factores que intervienen en su realización, en donde se relacionan e interactúan

el saber disciplinar, el contexto sociocultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión sobre lo que ha sido, un análisis de la situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área educativa fundamental.

La educación física en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se superponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza. (p.13)

3.3.7 Propósitos de la Educación Física

Propósitos de la Educación Física, (Ministerio de Educación Nacional, 2000)

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área. (p.37,38)

3.3.8 Plan decenal Deporte, la Recreación, la Educación Física, y la Actividad Física 2009-2019

El plan decenal (Coldeportes, 2009-2019), el numeral 12 del artículo 7 4 de la Ley 715 de 200, que dicta normas orgánica en materia de recursos y competencias, estipuló que será función de los departamentos coordinar acciones entre los municipios para desarrollar programas y

actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio. (p.7)

En la política pública de esta ley aclara los siguientes lineamientos: (p.19)

Lineamiento 1	La organización y fortalecimiento institucional del sector
Lineamiento 2	Promoción y fomento de la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte estudiantil y social comunitario
Lineamiento 3	Posicionamiento y liderazgo deportivo

3.3.9 Reestructuración de las normales ley 115 de 1994 artículo 216

Los autores (Martha I. Obando & Aurora Salamanca Salamanca, 2002) expresan con respecto a la educación normal superior. El Gobierno Nacional dentro del término de un (1) año contado a partir de la promulgación de la presente Ley, determinará los procedimientos para reestructurar las normales que, por necesidad del servicio educativo, pueden formar educadores a nivel de normalista superior.

Las normales que no sean reestructuradas ajustarán sus programas para ofrecer, de acuerdo con lo dispuesto en el presente artículo, preferiblemente programas de la educación media técnica u otros de la educación por niveles y grados, según las necesidades regionales o locales.

La Nación y las entidades territoriales crearán las condiciones para dar cumplimiento a lo dispuesto en el presente artículo. (p.81)

3.3.10 Organización y funcionamiento: Escuelas normales superiores. Decreto 3012 de diciembre 19 de 1997

La (MCruz, Diciembre 19 de 1997), en el Artículo 1°. Las escuelas normales superiores son instituciones educativas que operarán como unidades de apoyo académico para atender la formación inicial de educadores para el ejercicio de la docencia en el nivel de preescolar y en el ciclo de educación básica primaria, teniendo en cuenta lo dispuesto en los artículos 104 y 109 de la Ley 115 de 1994 y las necesidades educativas y de personal docente de su zona de influencia; La organización para la prestación del servicio público educativo, por parte de dichas instituciones, responderá a sus finalidades y a su proyecto educativo institucional y estará regida por la Ley 115 de 1994, sus normas reglamentarias y las especiales establecidas en este decreto.(p.1)

Artículo 2°. Son finalidades de la escuela normal superior:

- a) Contribuir a la formación inicial de educadores con idoneidad moral, ética, pedagógica y profesional, para el nivel de preescolar y el ciclo de educación básica primaria;
- b) Desarrollar en los educadores en formación las capacidades de investigación pedagógica y de orientación y acompañamiento pedagógico de los educandos;
- c) Promover el mejoramiento y la innovación de prácticas y métodos pedagógicos que permitan atender las necesidades de aprendizaje de los educandos;
- d) Despertar el compromiso y el interés por la formación permanente en los educadores y por la calidad de su desempeño;
- e) Animar la acción participativa del educador, para la construcción, desarrollo, gestión y evaluación del proyecto educativo institucional;

- f) Contribuir al desarrollo de la pedagogía como disciplina fundante de la formación intelectual, ética, social y cultural de los educadores y a partir de ella, articular y potenciar el desarrollo del conocimiento y de la cultura;
- g) Contribuir al desarrollo social, educativo, ético y cultural de la comunidad en la que esté inserta;
- h) Contribuir al desarrollo educativo del país y al logro de una educación de calidad, especialmente en su zona de influencia. (p.1)

Artículo 3°. Las escuelas normales superiores ofrecerán, en jornada única completa, el nivel de educación media académica con profundización en el campo de la educación y la formación pedagógica y un ciclo complementario de formación docente con una duración de cuatro (4) semestres académicos. Estarán dedicadas exclusivamente a formar docentes para el nivel de educación preescolar y para el ciclo de educación básica primaria con énfasis en un área del conocimiento, de una de aquellas establecidas en el artículo 23 de la Ley 115 de 1994. (p.2)

4. METODOLOGÍA

4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se enmarca dentro del método mixta cualitativa y cuantitativo se tomó de referente la opinión del autor (Galeano, 2004)“proceso que permite comprender la realidad social desde aspectos como visiones, percepciones, ideas, sentimientos y motivos internos, se trabaja con la palabra el argumento y el consenso, así como también se hace uso del número y el dato cuantificable.”.

Llevando la opinión del autor, la investigación continuará con un procedimiento cuali-cuantitativo, se utilizó este método de investigación a fin de tener una comprensión e interpretación más amplia en los datos del trabajo en campo, teniendo en cuenta el método cualitativo será el más relevante en el desarrollo de la investigación, porque se analiza, se describe, se observa y se mejorar al máximo las cualidades y las actitud de los estudiantes en las intervenciones y participación general en las clases de educación física y actividades propuestas por las docentes en formación, Además se utilizó el método cuantitativo en la sistematización de las encuestas se hizo numéricamente, para tener una precisión de los porcentajes según la cantidad de los estudiantes que acertaban en la misma respuesta.

En lo que respecta al diseño es acción del docente, según (Esquivel, Junio Noviembre 2010)el autor Lewin (1946) dice es “una forma de cuestionamiento autoreflexivo, llevada a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia de situaciones, de la propia

práctica social educativa, con el objetivo también de mejorar el conocimiento de dicha práctica y sobre las situaciones en las que la acción se lleva a cabo”.

El alcance de la investigación es descriptivo, porque busca ver el paradigma de la clase de educación física en la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza, a través de este alcance investigativo se analiza en la intervención una serie de actividades las cuales se pueden sistematizar la información arrojando resultados para acceder a temas importantes para la investigación, por esta razón citamos a la autor (Gutierrez, Los elementos de la investigación, 2005) el cual argumenta que “en la investigación científica se considera la descripción como una de las formas más elementales dentro del proceso investigativo y muchas veces se refiere despectivamente a ella olvidando que la mayoría de los estudios sociales no van más allá de ese nivel” además el autor opina que en la investigación descriptiva “una de las funciones principales del método descriptivo es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada dentro del marco conceptual de referencia”.

4.2 POBLACIÓN

Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza

4.3 MUESTRA

Básica secundaria, estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza. Docente Licenciado Rosendo Arenas Alfonso.
Total estudiantes 25

4.4 INSTRUMENTOS

4.4.1 Observación directa

El objetivo de la observación directa es analizar en los estudiantes las conductas, las expresiones, los pensamientos, los sentimientos y emociones durante la clase de educación física, a fin de tener un diagnóstico previo para indagar sobre las problemáticas actuales y existenciales en el contexto.

4.4.2 Encuesta

El objetivo de la encuesta fue saber el concepto, la mirada, la percepción o el imaginario que tienen los estudiantes acerca de la clase de educación física, también se realizó una encuesta final para conocer los resultados obtenidos durante la intervención. Fue aplicado a los estudiantes de grado décimo de la I.E. Escuela Normal Superior Valle de Tenza, en los cuales los resultados obtenidos permitieron identificar el cómo los estudiantes concebían este espacio académico.

4.4.3 Entrevista

El objetivo de la entrevista fue conocer desde la experiencia propia el concepto, la percepción o el imaginario de los estudiantes acerca de la clase de educación física, el antes y el después, Los resultados obtenidos permitieron identificar, el cómo los estudiantes concebían este espacio académico.

4.5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

A partir de la problemática encontrada en la institución, surgió la necesidad de diseñar e implementar una propuesta de intervención pedagógica, a fin de cambiar el concepto que los estudiantes de grado décimo tienen sobre la clase de Educación Física en la institución educativa Escuela Normar Superior Valle de Tenza.

En este sentido la propuesta se diseñó con un modelo pedagógico el cual fue el constructivista y el aprendizaje significativo, dentro de los métodos de enseñanza se emplearon la asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Esta propuesta se dividió en tres fases las cuales son:

4.5.1 Primera fase reflexión.

Esta fase consistió en guiar a los estudiantes a reconocer, a ver, entender y concebir diferente este espacio como área fundamental en la vida de cada uno. No se pretendió cambiar el conocimiento sino que aprendieran a re-significar el concepto, llevando al estudiante a una postura crítica y reflexiva teniendo en cuenta que la educación física es el medio por el cual el ser humano desarrolla y ejercita todas las actitudes y habilidades motrices corporales.

Esto se realizó mediante diferentes dinámicas como lo fueron: las lecturas, proyección de videos, audios y películas, así mismo las consultas teóricas con su respectiva socialización tanto de los estudiantes como de las docentes en formación, en esta fase se logró que los estudiantes tuvieran la oportunidad de repensar, conocer una

clase de educación física fundamentada, planeada, organizada, diseñada con un propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico, como finalidad el cambio de la percepción de la misma.

4.5.2 Segunda fase afianzamiento.

En esta se desarrollaron actividades designadas y estipuladas en el (PEI) plan de estudio de la institución, incorporando algunas actividades novedosas y creativas, se trabajaron diferentes deportes como “deportes de pista y campo, (velocidad, 100mts, 200 metros, 400 metros, planos, individuales, relevos 100mts, 200 metros, 400 metros grupales), pruebas de velocidad con obstáculos 100mts, 200mtrs, individuales, deportes convencionales: Baloncesto, Voleibol, futbol, microfútbol, deportes no convencionales; béisbol, fútbol americano, rugby, balonmano, voleipie, deportes paraolímpicos: goalball, gimnasia”, estos fueron vistos desde su parte teórica y práctica con asimilación, pre deportivos, formas jugadas, técnica y táctica de cada uno, esto realizado para que los estudiantes vieran la diversidad y tuvieran una visión más amplia de los deportes que existen y no se torne el espacio académico a la práctica de un solo deporte en este caso el “futbol”,

Por otra parte se implementaron los “juegos de mesa: (pirinola, ajedrez, parques, domino, pirámide, cartas uno); juegos mentales; juegos tradicionales: (cucunubá, rana, golosa); juegos populares: (juego de bombas, juego de puntería, juego de bolos), se plantearon los juegos con el propósito de desarrollar y fortalecer las capacidades y

habilidades físicas, mentales, emocionales, racionales y afectivas de la comunidad educativa.

A sí mismo se organizaron los riales de observación con los siguientes temas “conceptos de Educación Física, taller de campamento, recreación: aeróbicos, competencias grupales”, con el fin de motivar e incentivar a los estudiantes a la participación, a la convivencia, el respecto al otro, la tolerancia y entre otras.

Por tanto así se puede generar un mejor ambiente integrador y participativo que logre ser una propuesta llamativa para los estudiantes y se cambie el concepto de la clase monótona, repetitiva o aburrida a un espacio de lúdica, juegos, deporte llevando consigo aprendizajes significativos para los estudiantes, motivándolos a nuevos aprendizajes.

Se pretende propiciar la participación activa de la población objeto de estudio llevando a cabo la re-significación de la clase de Educación Física, es decir, que los estudiantes se involucren, apropien y valoren más esta clase, que tengan la oportunidad de aprender algo nuevo para sus vidas, sin importar las aptitudes de cada estudiante.

Con estas dinámicas se obtuvo como resultado dejar a un lado la exclusión de género y asumir un trabajo en equipo, comenzaron a fortalecer los deportes con una fundamentación conceptual y práctica, esto contribuyó en gran medida a que tuvieran una mirada global de la clase de educación física.

4.5.3 La tercera fase construcción.

Es importante porque los estudiantes ponen en práctica todos los conocimientos obtenidos de las dos fases anteriores, para evidenciar el proceso los educandos, se programó el festival de juegos, en el cual los estudiantes fueron parte elemental en las actividades a realizar con la comunidad de la institución, donde ellos fueron partícipes de la organización, el desarrollo y la explicación de cada estación del evento.

Además se adecuaron y se demarcaron las líneas de referencia de los escenarios deportivos como: las canchas de voleibol, baloncesto, microfútbol, también se logró adaptar un lugar propicio para una cartelera donde se exponía temas referentes a la clase de educación física para toda la comunidad educativa, para complementar los estudiantes llevaban un registro de los temas vistos en clase y las tareas a realizar extra clase, a su vez se diseñó material metodológico como lo fue la bala, banderines, aros, conos, lasos.

4.5.4 Modelo Pedagógico

La propuesta se fundamentó en el modelo pedagógico de aprendizaje significativo según Ausubel y el constructivismo de Piaget, se tomaron en cuenta porque se articulaba y respondía al propósito de enseñanza utilizada en la propuesta de intervención pedagógica.

Teniendo en cuenta el aprendizaje significativo de Ausubel plantea la necesidad de que todo nuevo concepto al estudiante le debe interesar, que parte de un preconcepto o un “aprendizaje previo” puesto que el niño aprende desde que está en el vientre materno y continúa así durante toda su vida. Esto debe servirle al maestro para que analice su actividad diaria y que estos aprendizajes que se quieran impartir tengan un valor significativo bien estructurado.

Por otro lado el aprendizaje constructivista según Piaget plantea la importancia de la interacción social como medio para mejorar los lazos de amistad y convivencia con los demás. El conocimiento no es algo terminado sino que se construye a diario con actividades motivantes que promueven la manipulación de objetos y el contacto directo con el medio.

A lo largo de este proceso se implementaron dinámicas, juegos, actividades de las cuales aportaron vivencias de interrelación con los demás, el buen trato, el aceptar al otro. Basado en aprendizajes que propician los valores humanos dentro y fuera de la clase. Por medio de este se motivó a los estudiantes a la participación de las fases

anterior expuestas en las que se involucraron a la comunidad educativa a su vez tuvieron una actitud de colaboración.

Es relevante mencionar la gestión que se realizó para la donación y el apoyo de implementos deportivo en diferentes entidades como lo fueron empresa privada Deportiva, AES Chivor S.A., Coca-Cola, Babarí, Postobón.

Como docentes en formación se empleó el tiempo suficiente en estudiar la estructura de la actividades y el diseño de la secuencia adecuada de las mismas, para que los estudiantes encontraran una secuencia lógica, relacionada con el contenido, esto motivaba inmediatamente a los alumno a su curiosidad, a la participación activa y el interés por aprender cada día más de esta área.

4.5.5 Métodos de enseñanza

En los estilos de enseñanza que se implementaron a lo largo del desarrollo de la intervención se tomó la asignación de tareas y el descubrimiento guiado.

Con respecto a la asignación de tareas es una forma de aprendizaje, donde el estudiante aplica o realiza las tareas asignadas por el docente tomamos como referencia al autor (Coy, 2003) “el procedimiento por el que se materializa el estilo es el siguiente: los alumnos se reúnen en torno al profesor para que este explique o demuestre la tarea a realizar; a continuación cada alumno se ubica en el lugar de la sala que prefiera y comienza a ejecutar la tarea encomendada. Una vez finalizada la tarea para todos los alumnos o una gran mayoría, se vuelve de nuevo al sistema de dispersión reunión”.

Las tareas pueden ser asignadas de diferente manera: una para todo el grupo, tareas diferenciadas por grupos focales, tareas secuenciadas para cada grupo a medida que van logrando resultados positivos. De esta manera se introduce un concepto de individualización del trabajo según las capacidades de los participantes.

Este método de enseñanza lleva consigo fortalecer la responsabilidad y el compromiso de los estudiantes hacia la ejecución y participación en las tareas a realizar, de parte de ellos ven la importancia de realizar las actividades con agrado y conscientes de los procesos que se deben efectuar.

El descubrimiento guiado tiene el objetivo de iniciar al alumno en un proceso particular del descubrimiento. El profesor orienta el aprendizaje de los alumnos pero permitiendo que sean ellos los que investiguen, tomen decisiones y descubran. Este

permite mayor participación cognitiva del alumno en el proceso y plantea situaciones que conduzcan al alumno a la respuesta.

Este estilo fue aplicado a los estudiantes puesto que en los contenidos de cada clase se realizaban tareas enfocadas al desarrollo intelectual.

5. SISTEMATIZACIÓN DE LOS RESULTADOS

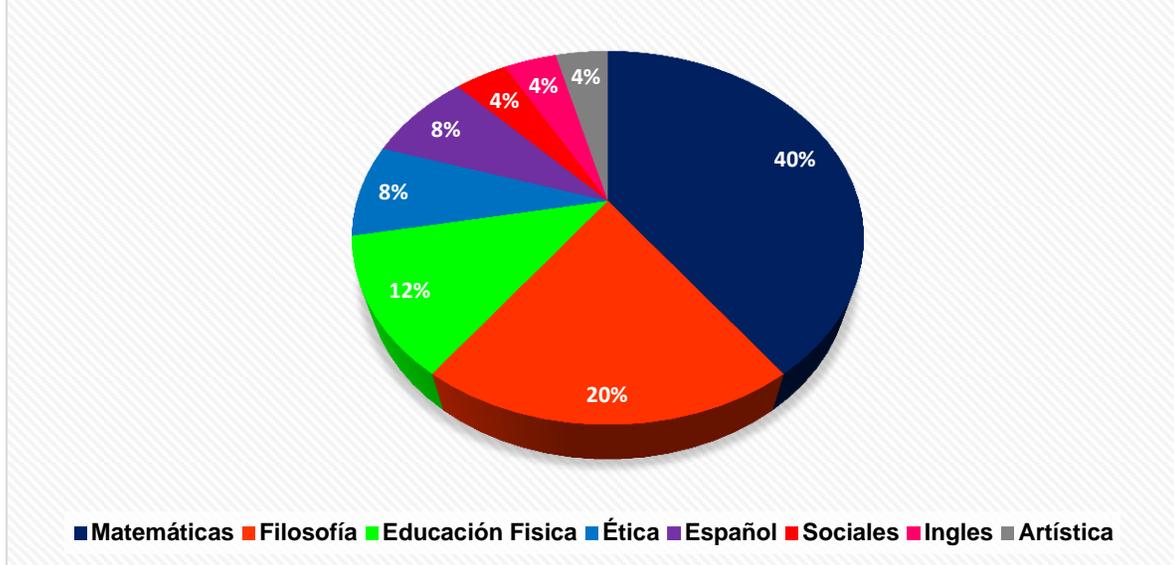
6. DEDUCCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

ENCUESTA DE ENTRADA



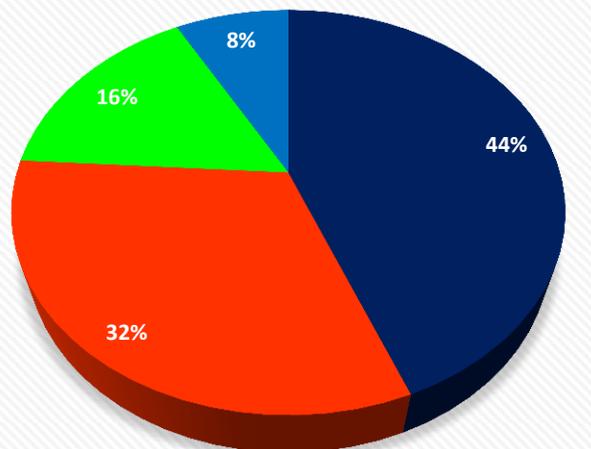
Según la gráfica, se pudo determinar que para un 28% de los encuestados la materia que más les gustó es educación física, porque este tiempo lo dedican para realizar trabajos de otras áreas, es un espacio de ocio, de juego libre y diversión, con un 12% esta filosofía e informática, en un 8% inglés, ética, matemáticas, química y en un 4% esta historia, economía, artística, sociales.

¿Cuál es la materia más importante para usted y por qué?



Según la gráfica, se pudo determinar que en un 40% los estudiantes manifestaron que la materia más importante es matemáticas, dado que esta es indispensable y les ayuda a desenvolverse en el diario vivir, con un 20% filosofía, con un 12% se encuentra educación física porque mantiene un buen rendimiento físico, un cuerpo saludable, previene enfermedades y libera tensiones, con un 8% español y ética y con 4% inglés, artística, sociales.

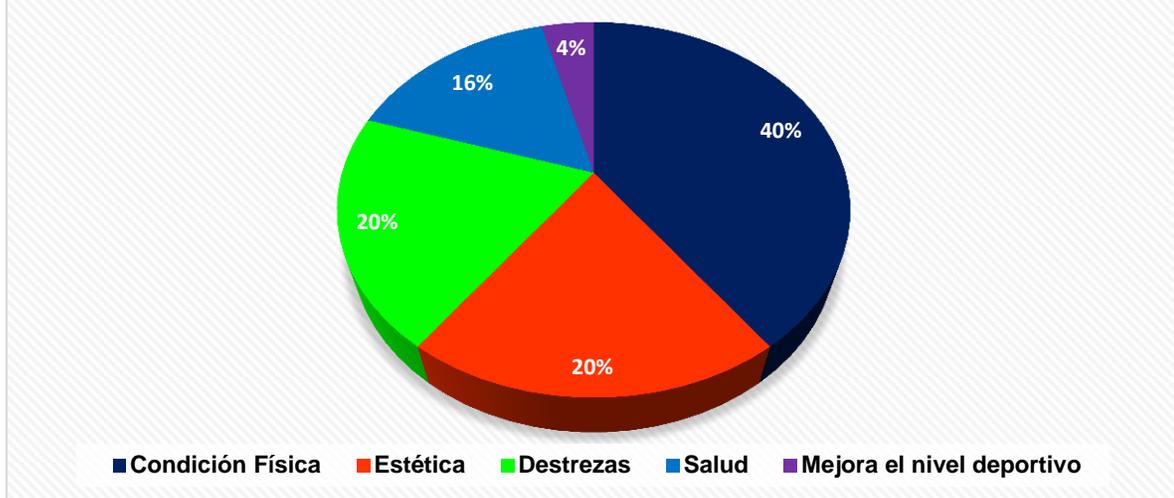
¿Qué es para usted la clase de Educación Física?



■ Diversión ■ Salud ■ Físico y mental ■ Deportivo

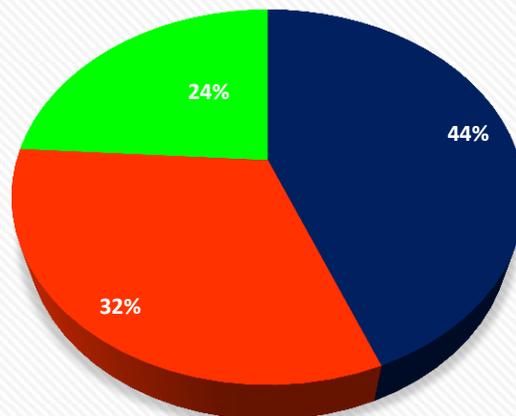
Según la gráfica se logró determinar que en un 44% los estudiantes conciben la clase como un espacio de diversión, descanso y juego libre, con un 32% es para mantener saludable al cuerpo, en un 16% es para mejorar el estado físico y mental del individuo y en un 8% consiste en la preparación física de los estudiantes a nivel deportivo.

¿Qué beneficios le brinda la clase de Educación Física para su vida?



Según la gráfica se pudo determinar que en un 40% mejora la condición física, un 20% mejora el aspecto físico y las destrezas del ser humano, un 16% mejora la salud y en un 4% se mejora el rendimiento deportivo.

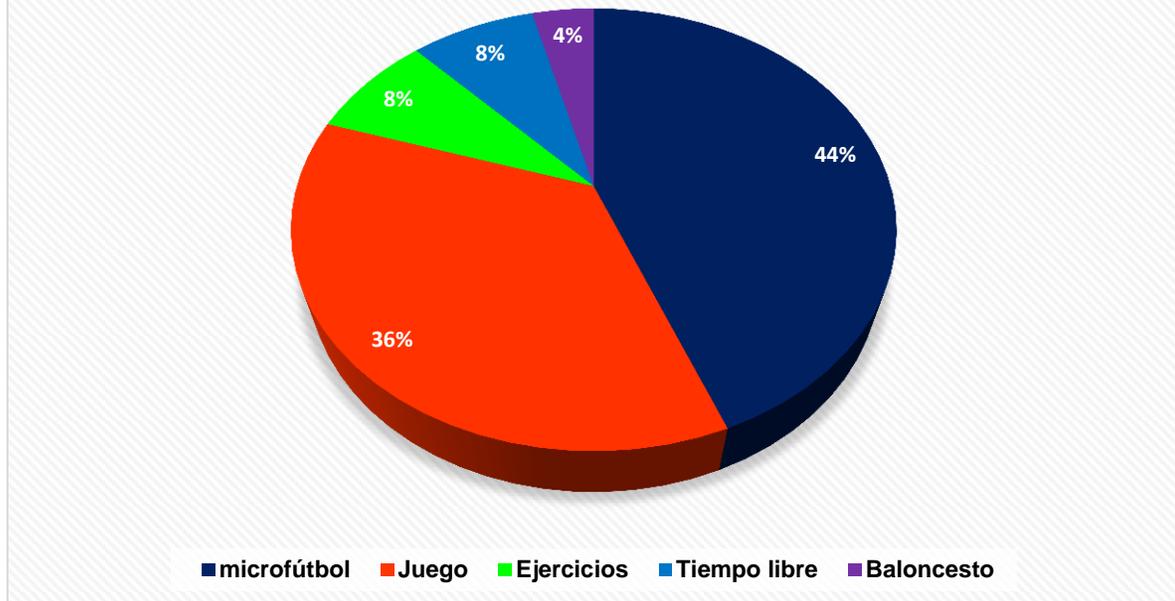
¿Cómo es el método de evaluación de la clase de Educación Física?



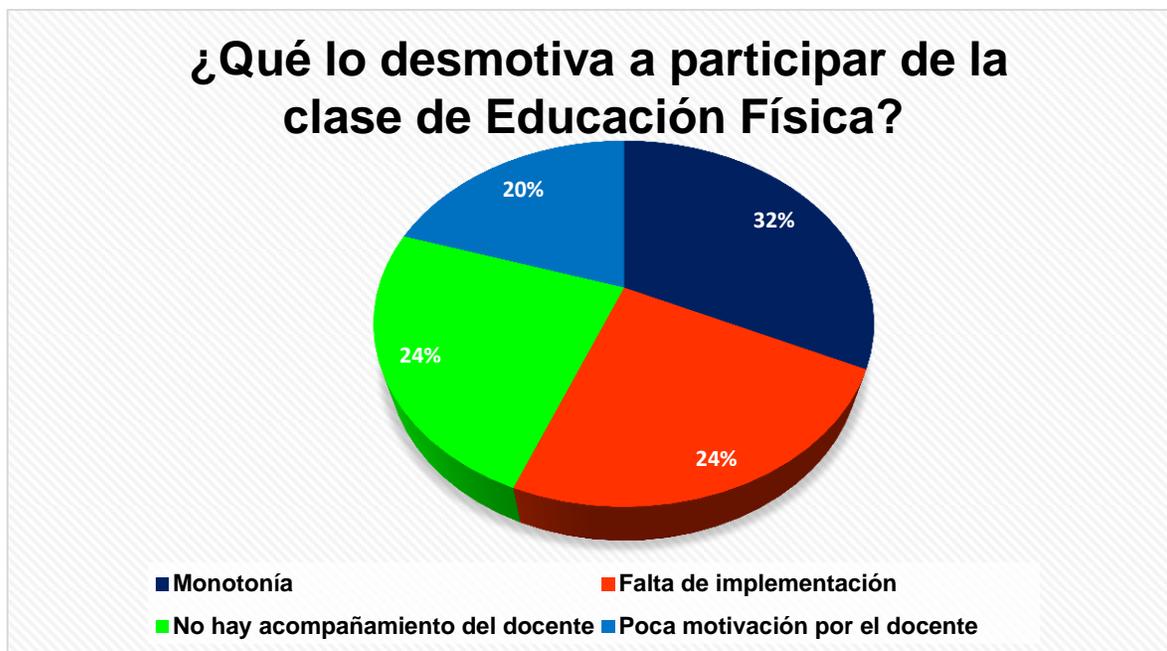
■ No hay claridad en la nota ■ Se realiza una actividad final ■ Participación en la clase

Según la gráfica se pudo determinar que en un 44% no hay claridad en la nota y no están totalmente seguros de donde sale la nota del periodo, con un 32% se realiza una actividad final, una prueba o un ejercicio deportivo y de ahí sale la nota para todo el periodo y un 24% dice que la nota sale de la participación en la clase.

¿Qué lo motiva a participar de la clase de Educación Física?

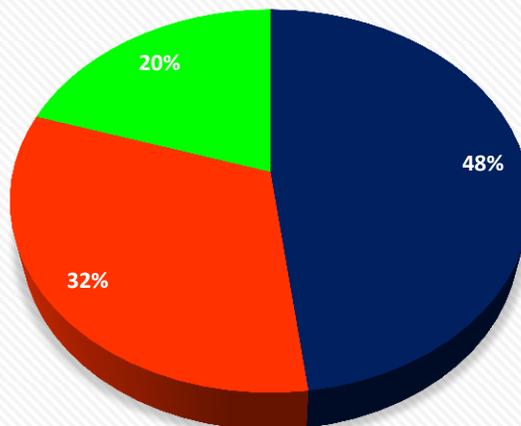


Según la gráfica se logró determinar que en un 44% lo que motiva a los estudiantes a participar de la clase de educación física, es el microfútbol y fútbol, un 36% el juego libre, un 8% el tiempo libre y hacer ejercicios y en un 4% el baloncesto.



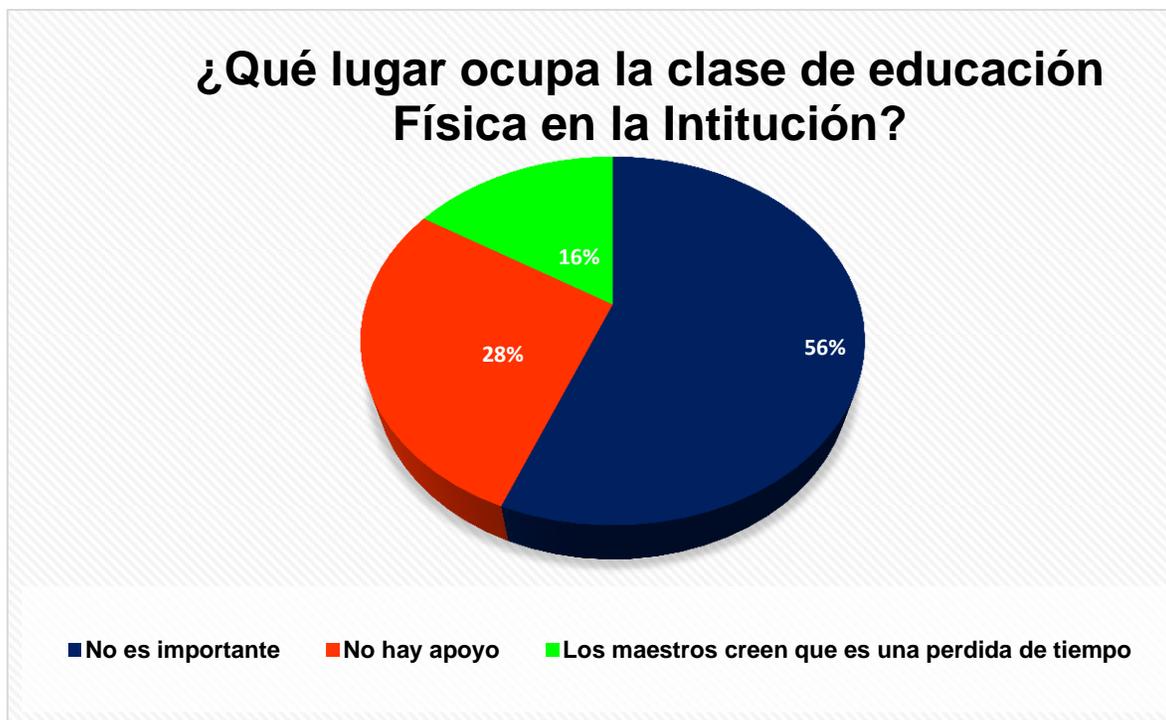
Según la gráfica se determinó que en un 32% el factor de desmotivación a participar en la clase de educación física es la monotonía, con un 24% la falta de implementos adecuados para la práctica de los deportes, en un 24% la ausencia del docente en la clase de educación física y en un 20% la falta de motivación y el poco interés del docente en el desarrollo de la clase.

¿Generalmente cómo se desarrolla la clase de Educación Física en la Institución?



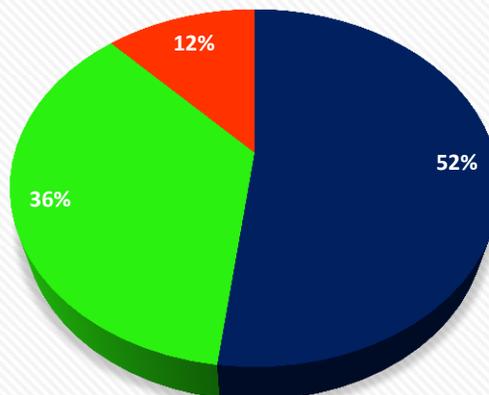
■ Se juega microfútbol y baloncesto ■ No hay planeación de la clase ■ Intereses propios

Según la gráfica se pudo determinar que en un 48% los estudiantes responden que el desarrollo de la clase de educación física se torna a solo jugar microfútbol los niños y las niñas juegan baloncesto, con un 32% manifiestan que no hay planeación de clase por parte del docente y en un 20% el espacio académico se torna a intereses propios como: conectarse a las redes sociales, adelantar trabajos de otras áreas, socializar con los compañeros y otras actividades no concernientes a la clase.



Según la gráfica se evidencia que en un 56% los estudiantes expresan que el lugar que ocupa la educación física en la institución no es importante, no es relevante a comparación de otras áreas de conocimiento, con un 28% no hay apoyo por parte de la institución como debería ser y en un 16% los maestros de las otras áreas creen que es una pérdida de tiempo y no es importante.

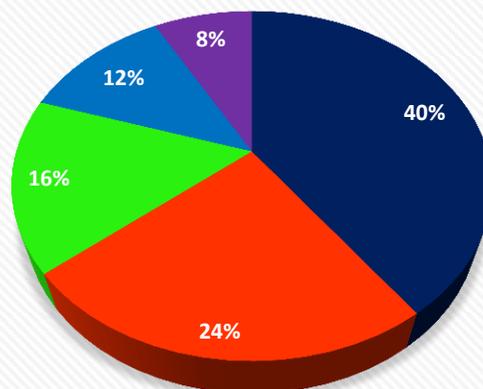
¿cree que hay limitantes para realizar la clase de Educación Física?



- No hay implementos deportivos
- El docente muestre interés por orientar los temas de la clase

Según la gráfica se determinó que en un 52% los estudiantes contestaron que los limitantes para realizar la clase de educación física es la falta de implementos deportivos para el desarrollo de la clase, en un 36% no están adecuados los escenarios requeridos para hacer las actividades y en un 12% el docente no muestra interés por orientar los temas respectivos de la clase.

¿Que temas les gustaría aprender en la clase de Educación Física?



- Aprender temas concernientes de la Educación Física
- Asimilación y fundamentación de los deportes
- Preparación física
- Juegos de agilidad mental
- Baile

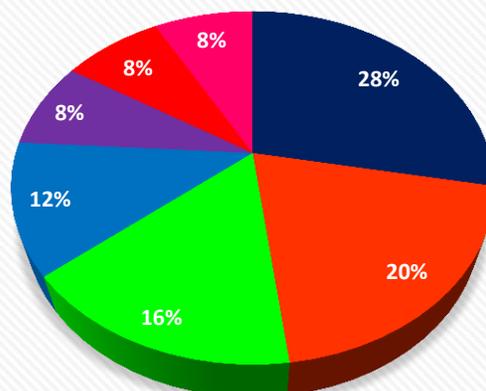
Según la gráfica un 40% los temas que les gustaría aprender a los estudiantes es adquirir conocimientos en temas concernientes de la educación física, con un 16% realizar la asimilación y la fundamentación de los deportes, en obtener una buena preparación física para los deportes, en un 12% realizar juegos de agilidad mental con un y en un 8% baile y expresión corporal.

ENCUESTA FINAL



En la gráfica se pudo determinar con un 52%, los estudiantes expresaron que la intervención realizada por las docentes fueron excelentes, porque se llevaron temas innovadores en las clases de educación física, con un 16% opinaron que era buena porque aprendieron sobre la importancia de la práctica de la actividad física en la vida del ser humano, con un 12% dijeron que las clases fueron excelentes y estuvieron bien dirigidas, con un 8% comentaron que fueron de gran provecho porque se desarrolló la parte física, cognitiva, psicológica y se mejoró la disciplina, la participación, el trabajo en equipo y la atención en la clase y con un 4% expresaron que fueron agradables las clases ya que se implementaron fundamentos de la educación física.

¿Qué opina sobre la forma como se desarrolla la clase de educación física de las docentes en formación?

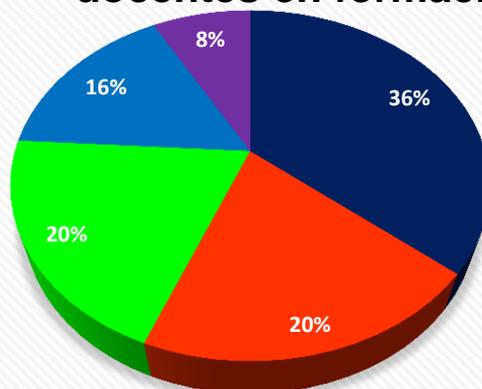


- Fue creativo e innovador, y motivaron al grupo a realizar las actividades de la clase.
- Las docentes llegan con una buena preparación de clase, y exigen la parte teórica, práctica y disciplina.
- Al principio nos costó trabajo acostumbrarnos a las nuevas actividades, pero después nos pareció muy divertido, porque no era solo juego sino que aprendimos conceptos nuevos de la educación física y lo importante de practicarlos.
- Nos enseñaron a realizar la actividad física moderadamente.
- Se desarrolló actividades físicas y recreativas en la Institución
- El desarrollo de las clases me parecieron muy bien organizadas, les agradezco por haber venido y porque además de aprender me divertí.
- La clase fue muy práctica y mis compañeros estuvieron atentos en la clase.

En la gráfica se pudo determinar según las respuestas por los estudiantes, acerca de la opinión sobre el desarrollo de la clase de educación física por las docentes en formación, dicen con un 28% les pareció que fue creativo e innovador y la motivación transmitida, motivo al grupo para a realizar las actividades de la clase, con un 20% dijeron que las clases estaban muy bien preparadas, dicen también que les exigíamos la parte teórica, práctica y la disciplina, con un 16% expresaron que al principio de iniciar a trabajar con ellos, les costó trabajo acostumbrarse a las nuevas actividades pero después les pareció muy divertido porque no era solo el juego sino que aprendían conceptos

nuevos de la educación física y lo importante de practicarlos, con un 12% opinaron que fue buena, ya que nos enseñaron a realizar la actividad física moderadamente y con un 8% manifestaron que la clase fue práctica y los compañeros estuvieron atentos en la clase; además dicen que fue buena porque se desarrolló actividades físicas y recreativas en la institución; asimismo el desarrollo de las clases de educación física les parecieron muy bien organizadas y agradecen el tiempo dedicado en la institución porque además de haber aprendido se divirtieron.

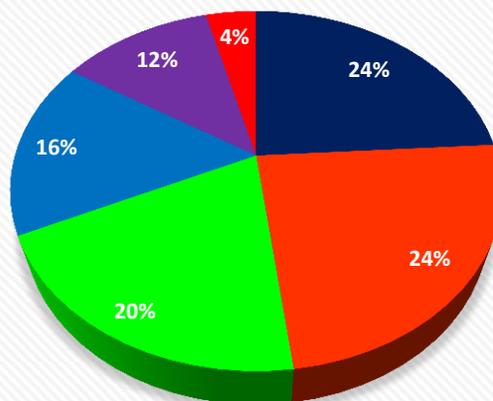
¿Qué aprendió sobre la clase de educación física en el tiempo de intervención de las docentes en formación?



- La importancia de la educación física, como tener una buena salud y trabajar en equipo
- Los conceptos sobre la educación física, deporte, ejercicio físico, la recreación, conocer la historia de algunos deportistas y entre otras.
- Aprendimos que el realizar actividad física constante, mejora la concentración y la condición física del ser humano
- La educación física no es solo jugar futbol, a través de las docentes aprendimos conceptos sobre ejercicios ,deportes, actividad física que mejoran mi desarrollo físico, cognitivo y social.
- Lo bueno que es practicar ejercicio físico, para bien de nuestro cuerpo

En esta grafica se pudo conocer lo aprendido en la clase de educación física en el tiempo de intervención por las docentes en formación, con un 36% aprendieron la importancia de la educación física, como tener una buena salud y trabajar en equipo, con un 20% asimilaron los conceptos sobre la educación física, deporte, ejercicio físico, la recreación, también conocer la historias de algunos deportistas, entre otras y aprendieron que el realizar actividad física constante mejora la concentración y la condición física del ser humano con un 16% relacionaron que la educación física no es solo jugar futbol, dicen que a través de las docentes aprendieron conceptos sobre ejercicios, deportes, actividad física que contribuyeron a mejorar el desarrollo físico, cognitivo y social, en cada uno de los estudiantes y con un 8% distinguieron lo bueno que es realizar ejercicio físico para el bien del cuerpo humano.

¿Qué impacto tubo la clase de educación física orientada por las docentes en formación, para su proceso como estudiante y la de sus compañeros?

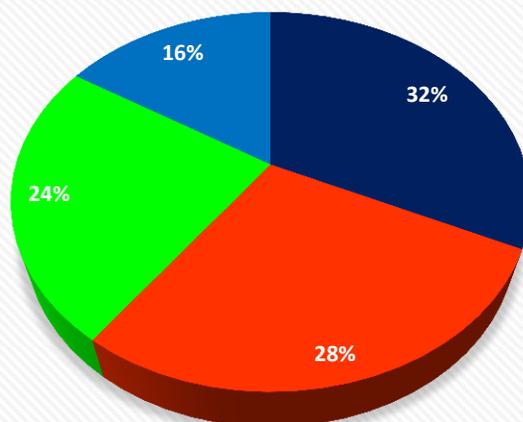


- Se logro la integración de los compañeros.
- Tubo un impacto de felicidad ya que los estudiantes realizaron los ejercicios con esmero y responsabilidad
- Fue de impacto, ya que se desarrollo la parte cognitiva y fisica en los estudiantes.
- El impacto es bueno ya que aprendimos cosas nuevas y nos quedamos con ganas de aprender y saber mas.
- Genero impacto porque se trabajaron actividades diferentes a nivel ludico, juegos, rumba aeróbica.
- Fueron dinámicas las docentes y se hacían actividades diferentes en cada clase; se genero la iniciativa y el liderazgo en los estudiantes.

En esta grafica se obtuvo conocer el impacto que ha generado la clase de educación física orientada por las docentes en formación para el proceso como estudiantes y la de los compañeros, con un 24% expresaron que tuvo un impacto de felicidad ya que los estudiantes realizaron los ejercicios con esmero y responsabilidad, también que se logró la integración con los compañeros, con un 20% opinaron que tuvo un gran impacto, puesto que en el proceso obtenido se sentía como en lo físico y lo cognitivo cambiaron en cada estudiante, con un 16% opinaron que el impacto fue bueno ya que aprendieron cosas nuevas y que tienen el interés de aprender y saber más , con un

12% expresaron que fue un buen impacto ya que se trabajaron nuevas lúdicas, juegos y rumba aeróbica y con un 4% dijeron que fueron dinámicas y que se realizaban actividades diferentes en cada clase, además se generó la iniciativa y el liderazgo en los estudiantes.

¿Qué piensa usted de la adecuación que se realizó a los escenarios deportivos en la institución y la donación de implementos deportivos?

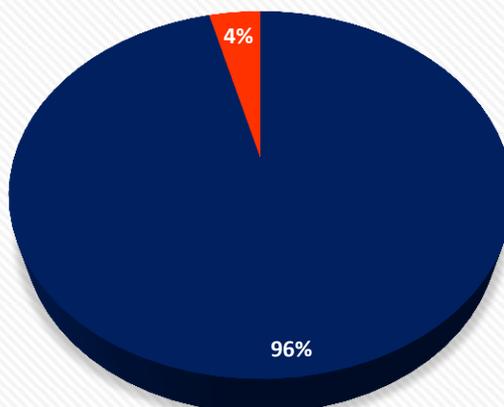


- Muy buena la gestión que tuvieron las docentes en formación, porque hacía falta, ayudo demasiado para mejorar los escenarios deportivos y hacer otras actividades en la clase de educación física
- Se mejoro la presentación de los mismos y se despertó el interés de hacer deportes e integrar a toda la comunidad educativa de la Institución
- Trajo felicidad de tener escenarios e implementos deportivos adecuados para cada clase de educación física
- Fue importante, se tubo un espacio donde se compartió, se trabajo en grupo y se logró lo propuesto

En esta gráfica se pudo determinar con respecto a la adecuación de los escenarios deportivos de la institución y las donaciones de los implementos deportivos, la opinión de los estudiantes, con un 32% expresaron que fue buena la gestión que tuvieron las docentes en formación, porque hacía falta para los estudiantes y la institución, también ayudo demasiado para mejorar los escenarios deportivos y hacer otras actividades en la clase de educación física, con un 28% mencionaron que al momento de adecuar los escenarios deportivos, se mejoró la presentación de los mismos y se despertó el interés de hacer deportes e integrar a toda la comunidad educativa de la institución, con un 24%

indicaron que trajo felicidad de tener escenarios e implementos deportivos adecuados para cada clase de educación física y con un 16% opinaron lo importante de esto ya que permito obtener un espacio donde se compartió, se trabajó en grupo y se logró lo propuesto.

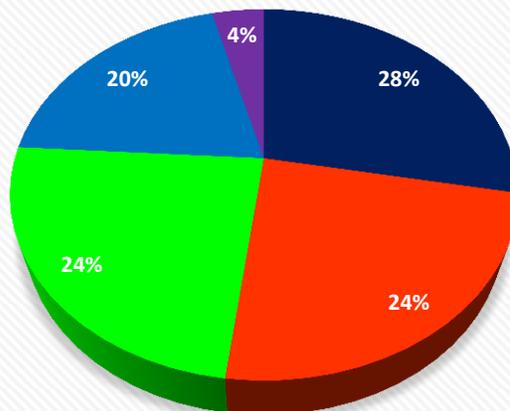
¿Cree usted que es pertinente que las directivas se apropien y realicen mejoras en los escenarios deportivos de la Institución?



■ SI ■ NO

Según la pregunta los estudiantes respondieron en un 96% que sí es pertinente que las directivas se apropien y realicen mejoras a los escenarios deportivos de la Institución y en un 4% respondieron que no.

¿Cree usted que es pertinente que las directivas se apropien y realicen mejoras en los escenarios deportivos de la Institución?

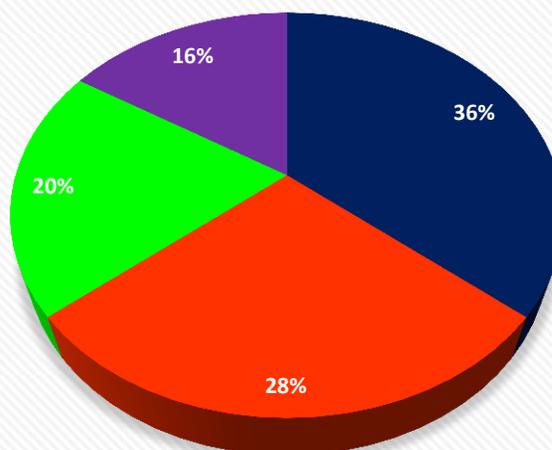


- Es pertinente porque mejora la iniciativa y la motivación a participar en las actividades a realizar durante la clase y extraclase.
- Mejorarían el aspecto de las instalaciones deportivas y obtendrían implementos para la práctica de los diferentes deportes.
- Si porque en la institución hay mucho potencial a nivel deportivo y no ha sido explotado y sería más fácil si hubieran escenarios adecuados para practicar los diferentes deportes.
- Se arreglaron algunos escenarios pero por falta de tiempo no se pudieron arreglar todos, y estos están en abandono y des generados y si deberían los directivos apropiarse de estos escenarios.
- Si los escenarios se mejoran, se pueden organizar integraciones a nivel deportivo y recreativo como lo organizaron las docentes en formación.

Según la gráfica un 28% de los estudiantes opinan que es pertinente las mejoras en los escenarios ya que esto motiva a participar en las actividades programadas durante la clase y extraclase, en un 24% opinan que sí, porque en la institución hay potencial humano a nivel deportivo y no se puede explotar ya que no están adecuados los escenarios para la práctica de las diferentes disciplinas, en el mismo porcentaje de 24% dicen que si se mejoran los escenarios tendría otro aspecto la institución y se practicarían los diferentes deportes con los implementos adecuados, en un 20% dicen que algunos escenarios se arreglaron, pero los que por tiempo no se pudieron arreglar están en abandono y degeneración, además expresan que las directivas deberían apropiarse de los

escenarios deportivos, en un 4% , si los escenarios se mejoran, se pueden organizar integraciones a nivel deportivo y recreativo como lo organizaron las docentes en formación.

¿Cree que es importante hacer énfasis en la actividad física, lúdica-recreativa y deportiva en la institución y por qué?



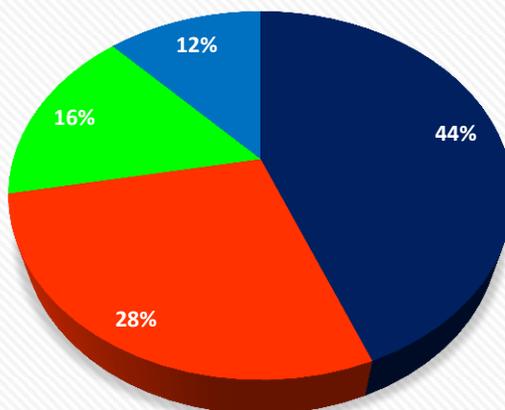
- Si, porque se pueden abrir espacios donde se divierte, se sale de la rutina, se integran a los estudiantes, docentes y administrativos, aprendiendo mucho más por medio de las diferentes actividades seríamos más creativos y activos los estudiantes.
- si, porque aprendemos a confiar en nosotros mismos.

■ Si, porque mejora y fortalece la salud mental, física y social

■ Si, porque los estudiantes mejoran la condición física y la participación en diferentes deportes

Según la gráfica la opinión de los estudiantes en un 36% si, porque por medio de estas actividades se abren espacios donde se puede divertir, se salen de la rutina, hay más integración de los estudiantes, docentes y administrativos, aprendiendo mucho más por medio de las diferentes actividades y seríamos más creativos y activos, en un 28% si, porque aprenden a confiar en ellos mismos, en un 20% es importante porque se fortalece la salud mental y el físico, en un 16% mejoran la actividad física y la participación en los eventos deportivos.

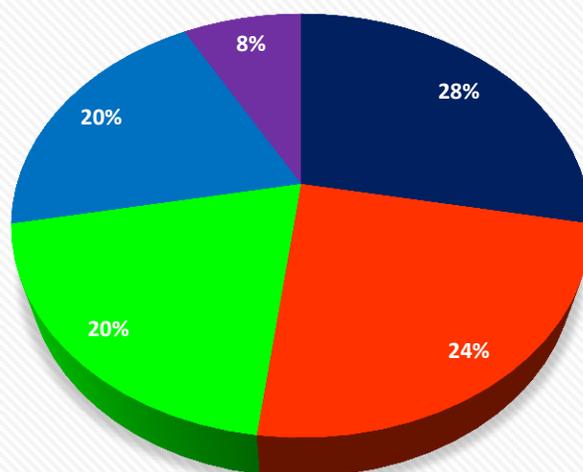
¿Qué fue lo que más le gusto de la clase de Educación Física en el tiempo en el que las docentes en formación estuvieron acompañando el proceso?



- Les gustaba la metodología ya que se hacía una conceptualización antes de hacer la práctica de los diferentes temas vistos
- Todos los temas ya que fueron relevantes importantes
- Las actividades lúdicas- recreativas
- Aeróbicos

Según la gráfica, lo que más les gusto de las clases de educación física planeadas y diseñadas por las docentes en formación fue: en un 44% les gustaba la metodología ya que se hacía una conceptualización antes de hacer la práctica de los diferentes temas vistos, en un 28% todos los temas ya que fueron relevantes e importantes, en un 16% las actividades lúdicas- recreativas, y en un 12% los aeróbicos.

¿Considera que es importante realizar actividades deportivas y culturales donde se cuente con la participación activa de toda la comunidad educativa de la institución?



- Si, se mejora la autoestima y la personalidad de los estudiantes por medio de la participación en las diferentes actividades
- Si, ya que las directivas, docentes y estudiantes ven la importancia y el interés de participar de las actividades realizadas a partir de la clase de educación física
- Ayuda a tener una buena salud, mejora el rendimiento deportivo por medio de actividades físicas, deportivas y recreativas
- Si, porque fortalece los lazos de amistad mediante la integración entre docentes, administrativos y estudiantes
- Si, porque mejora nuestra condición física y mental, de manera positiva y participativa en las actividades recreativas con la comunidad

según la gráfica un 100% de los estudiantes si consideran importante la realizaciones de actividades deportivas culturales donde se cuente con la participación activa de todo la comunidad educativa de la institución, dando sus razones en los siguientes porcentajes, en un 28% se mejorarían la autoestima y la personalidad de los estudiantes por medio de las participación en las diferentes actividades, en un 24% porque las directivas, docentes y estudiantes ven la importancia y se interesa más a participar de las actividades programadas desde el espacio de la clase de educación física, en un 20% se fortalecen los lasos de amistad entre docentes, administrativos y

estudiantes mediante la integración y participación de las actividades, en un mismo porcentaje ayuda a tener una buena salud, a mejorar el rendimiento deportivo y en un 8% porque mejora la condición física y mental, de manera positiva.

¿Qué sugerencias u opiniones considera importante tener en cuenta para el fortalecimiento de la clase de educación física dentro de la institución?



Según la gráfica las opiniones que aportaron los estudiantes para fortalecer la clase de educación física en la institución fueron las siguientes divididas en el siguiente orden: en un 20% que se realicen más seguidos los eventos de actividad lúdico-recreativas, aeróbicos y se practiquen deportes no convencionales, en un mismo porcentaje piden la ayuda para que se motiven a los estudiantes perezosos a hacer ejercicio, siguiendo en el mismo porcentaje se ve la necesidad de implementos deportivos y escenarios para practicar deportes no comunes, en un 16% sugieren que se demuestre más respeto por parte de los estudiantes y el docente de planta para la realización de las diferentes actividades, en un 16% manifiestan que todos los estudiantes sigan participando de la clase de educación física y piden la compañía

permanente del docente de planta y en un 8% sugieren que continúe la universidad formando docentes idóneos, capaces, eficientes, novedosos, creativos, que aporten una formación integral a los estudiantes en la clase de educación física como lo hicieron las docentes en formación.

De acuerdo con los resultados arrojados por las encuestas inicial y final se conoció que en la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza del municipio de Somondoco de la Vereda Bohórquez al inicio de la práctica pedagógica, los estudiantes expresaban que la clase de educación física era aburrida, monótona, no conocían la importancia de esta área del conocimiento y simplemente la comprendían como un espacio donde jugaban, descansaban, utilizaban el tiempo para realizar otras actividades no concernientes al área y utilizaban el tiempo para adelantar trabajos de materias diferentes.

Después de haber aplicado las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y teóricas, se aplicó la encuesta final y los resultados fueron satisfactorios para la comunidad educativa y especialmente para los estudiantes que tuvieron la oportunidad de llevar un proceso para re-significar la clase de educación física, vieron la importancia que tiene el área por medio de las actividades se consiguió que se expresaran libremente espontáneamente, conocerse a sí mismo, respetar y valorar a los demás, mejorar la capacidades motoras en general, a sí mismo vieron los beneficios como la liberación del estrés, ansiedad y depresión, mantener y controlar el sobre peso y el porcentaje de grasa corporal, mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta, mejora la postura corporal entre otras, y los aportes que

obtienen tanto físico, psicológicos, sociales, mejorando la convivencia entre docentes y estudiantes, se abrieron espacios donde la creatividad de los estudiantes se ponía a prueba como lo fue, en la realización de implementos didácticos para el desarrollo de la clase, se dejaron lugares específicos de conceptualización de las temáticas que se dan dentro del espacio como fue la cartelera donde el 100% de los estudiantes están involucrados en la adecuación y remodelación cada 15 días para que los temas sean diferentes e innovadores, las consultas teóricas fueron novedosas, se desarrolló los diferentes contenidos que reforzaron los aprendizajes de áreas transversales, así mismo los alumnos se divirtieron aprovechando al máximo las actividades aplicándolas a su diario vivir, se dio la oportunidad de salir de la rutina y explorar otras temáticas ya sean lúdicas, ocio, recreación, deportes y estas fueron novedosas y no convencionales todo esto para resaltar la labor del docente comprometido para mejorar el área.

Con la implementación de las diferentes actividades anterior mencionadas se generó un impacto positivo, por la población muestra, estudiantes de la Institución, profesores y administrativos, dando el real objetivo y el sentido a esta área de conocimiento.

7. TABULACIÓN ENTREVISTAS

Las entrevistas fueron aplicadas para algunos estudiantes de grado décimo de la Institución, en la que se tomó en cuenta la opinión del concepto, la percepción o la mirada de la clase de educación física el antes y el después de la intervención, esta con la finalidad de conocer los resultados de esta investigación.

La pregunta que se aplicó para el instrumento, fue conocer ¿Qué concepto tiene sobre la clase de educación física?, los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza.

La respuesta de los estudiantes de como ANTES concebían la clase de educación física fue la siguiente:

1. En la Escuela Normal Superior Valle de Tenza, no existen los suficientes implementos y los que hay no se utilizan adecuadamente, hay bicicletas, colchonetas, balones, una mesa de pimpón, una red de voleibol y no se usan, los niños son los que hacen uso de ello, sobre todo el deporte del fútbol y las niñas por lo general no realizamos nada.
2. Mi perspectiva diría que es exigente a la hora de realizar el calentamiento y los ejercicios, me gustaría que existiera más implementos deportivos para las clases y que todos mis compañeros estuvieran más atentos y participaran más.
3. Mi percepción acerca de la clase de educación física, es que se trabaje más en clase y que sean más estrictos, para que así aprendamos muchas cosas más, y en sí para mí la educación física es tener buena salud y físico.

4. En realidad en la clase de educación física, no trabajamos ya que prácticamente realizamos muy poco calentamiento, los niños las dos horas juegan futbol, y las niñas no porque no nos gusta y solo descansamos.
5. La educación física en la Escuela Normal, esta dejada por parte de los estudiantes y a veces del profesor del área y los profesores de la institución, en ocasiones nos dedicamos hacer otras cosas que no corresponden al área, en las clases muchas veces se torna a que los niños juegan futbol y las niñas a hablar, y no se le da el tiempo a realizar la verdadera educación física que es trabajar en grupo, hacer nuevos deportes, y mejorar físicamente y de salud, y vivir más en compañerismo.
6. La realidad de la clase de la educación física en la institución, es que el profesor no realiza constantemente la clase, la mayoría realizan distintas actividades de diferentes áreas, también los niños solo juegan futbol y las niñas no hacemos nada, generando que ninguno del salón nos integramos y permanezcamos en grupos aparte niños a un lado y niñas en otro.

La respuesta de los estudiantes del DESPUÉS de la intervención realizada por las docentes en formación del como conciben ahora la clase de educación física fue la siguiente:

1. Paula Alejandra Cruz Vélez y Martha Rodríguez Bohórquez estudiantes de la Escuela Normal Superior Valle de Tenza, a continuación les vamos a contar como eran las clases antes de que llegaran las docentes en formación de la universidad pedagógica nacional, las clases eran un poco aburridas aquí, es de esas materias que no le interesan, que se piensan que no son importantes, cuando llegaron las profesoras empezamos a ver actividades lúdicas, empezamos a salir, a conocer varios deportes, también pintamos las

canchas, organizaron el festival de juegos, recreación y actividad física, en el cual realizamos aeróbicos, juegos tradicionales, aprendimos más cosas, compartimos, además entregaron implementos deportivos, las clases ahora son más innovadoras creativas, dan ganas de salir, de hacer los ejercicios que nos muestran aprendimos todo el significado de la educación física y lo aportamos siempre en nuestras vidas.

2. Las clases con el profesor, no eran bien planeadas, llegaba a la clase, la orden que daba era improvisada, vimos atletismo pero eso era como dos clases en todo el año, nunca fueron clase como tal, con la profesora Lorena y Diana ellas planeaban bien las clases, nos enseñaban teoría y después la práctica nos enseñaron que era voleibol y después nos enseñaron como jugar, no teníamos tanto tiempo libre como el profesor de planta, en las cuales eran donde no teníamos clase y veníamos a perder el tiempo, ya ha cambiado y ahora realizamos varias actividades en cada clase.

3. Lo que aprendimos en las clases con las profesoras de la Universidad Pedagógica Nacional, fue lo importante que es el inicio de toda actividad física, por ejemplo calentar, ya que nos evita posibles calambres o desgarres musculares durante la actividad, también aprendimos lo importante que es estirar al final de toda actividad, ya que relaja los músculos y evita que tengamos lesiones a futuro, también aprendimos sobre diferentes deportistas, su carrera, todos los problemas que tuvieron al iniciar su carrera deportiva, además aprendimos sobre diferentes juegos como: juegos tradicionales

Pero no solamente realizábamos la práctica del deporte sino que vimos la anticipación previa a la teoría, algunas reglas, la estructura de las canchas, cuanto miden, el tipo de balón, los pasos que se deben seguir, nos basamos en algunos videos que ayudaran para dar claridad o entender mejor los temas, además realizamos diferentes test, información sobre

la educación física, la diferencia entre actividad física y educación física, entre otras cosas...

También hemos visto el cambio que ha tenido en nuestro colegio, después de la llegada de la profesoras de la Universidad, antes veíamos que en nuestro grupo era más dividido, casi no trabajamos mucho en educación física, los hombres jugaban fútbol, las niñas hacían deporte, nuestros compañeros permanecían en las clases en el salón, atrás jugando, en la rectoría o en la cafetería, después de que llegaron las profesoras las clases cambiaron demasiado, ahora todos trabajamos unidos y en equipo, hemos aprendido muchas cosas, nos gustan las clases de aeróbicos de la profesora Lorena, fue gratificante lo que aprendimos ya que muchos pensaban que la educación física era solamente jugar, pero nos dimos cuenta que es una materia muy importante, ya que no solamente nos hace fuertes físicamente sino que mentalmente mejora nuestra calidad de vida.

8. CONCLUSIONES

Al inicio de la realización del trabajo se evidenció la percepción que tenían los alumnos de la clase de Educación Física, la cual en ocasiones difería de lo que tiene planteado el Ministerio de Educación Nacional y el Plan de Estudios al no seguir un cronograma de actividades evidentes para cada sesión de clase; por tanto se decidió introducir cambios gracias al proceso llevado por las docentes en formación, lo cual mejoró notablemente la metodología en la asignatura y permitió que los estudiantes tuvieran una nueva percepción de esta clase.

Con esta investigación se logró que los estudiantes del grado décimo participaran y estuvieran más motivados, felices, trabajaran en equipo, se integraran y se apropiaran de los temas dados sesión tras sesión; ya que se hacía una introducción por medio de la socialización y explicación del tema a tratar en la clase.

Las consultas dejadas para realizar extra clase y la realización de la bitácora, fueron instrumentos esenciales para conceptualizar y mejorar los aprendizajes a favor del área.

Se mejoró considerablemente el desarrollo de las habilidades y actitudes a nivel físico, cognitivo, psicológico, social, moral y afectivo de los estudiantes.

Se gestionó con algunas entidades de la localidad y empresarios para donación de implementos para facilitar y dar apoyos didácticos en la realización del espacio

académico ya que se carecía de los mismos, consiguiendo 10 aros, 4 balones de baloncesto, 2 balones de fútbol, 2 voleibol, 60 camisetas deportivas teniendo en cuenta la sede central de la primaria de la misma institución, 10 lazos, 10 pelotas plásticas, así mismo se diseñó material como fueron conos, balas y banderines con la colaboración de los alumnos y maestras en formación.

Por parte de las directivas de la Institución se apoyó el proyecto y al final dieron agradecimientos por generar un nuevo proceso adecuado y justificado en cada actividad que se programaba en pro de re significar la clase de Educación Física.

Este proyecto investigativo aportó significativamente aprendizajes para nuestra formación como docentes ya que lo que se percibió en la Institución es una realidad que se puede aplicar en otras instituciones.

En la actualidad los retos y desafíos de la educación en conjunto con la asignatura de educación física son tan complejos que se necesita urgentemente tener maestros comprometidos en su actuar, que no sólo trasmitan información y conocimientos, sino que ahora incentiven a los alumnos en como aprender, como actuar y como vivir con los otros.

En general, fue un proceso donde se demuestra que a pesar de los obstáculos y la falta de recursos materiales y humanos se pueden hacer cosas productivas en beneficio de una comunidad educativa. Se demostró también, que con empeño y un buen plan de trabajo se puede llegar con actividades diferentes que dinamicen la clase y la hagan más productiva en todos los aspectos.

A causa de la intervención y la re-significación de la clase de educación física por parte de las docentes en formación y el trabajo hecho con el grado decimo, la institución gestiona la capacitación enfocada en el área de educación física para los estudiantes de semestres y del grado once que siguen por la línea de la pedagogía.

Finalmente se concluyó que la realidad de la clase de educación física, es un trabajo arduo, puesto que entra el docente a cambiar una conformidad, en un estado de pasividad y confort según la problemática expuesta. Se logró resaltar la clase de educación física en la institución por medio de actividades de conceptualización que permitieron que la materia se profundice aún más, a través de diferentes dinámicas que generen concebir que el estudiante le de él lugar a la clase de educación física, creando la importancia de esta y a su vez resaltar la labor del docente de esta área, de acuerdo a la metodología del docente influye en los estudiantes el punto de vista de la asignatura. Siendo el papel del educador una tarea nada fácil pero si gratificante y enriquecedora.

9. RECOMENDACIONES

A raíz de la realización de este trabajo de grado recomendamos a todos los docentes del Área de Educación Física:

Que se tenga en cuenta la utilización de los diferentes campos deportivos que tienen las Instituciones y que además estos se puedan eventualmente adaptar para practicar diferentes deportes y actividades que tengan como fin dinamizar la clase.

Se oriente mejor la clase de Educación Física, debido a que esta contribuye a que los estudiantes desarrollen su parte motriz, sus destrezas y que además rindan mejor en las demás clases al sentirse bien.

Que eventualmente se realicen eventos que integren a toda la comunidad educativa, lo cual contribuye a mejorar la salud y las condiciones físicas o cognitivas de la comunidad educativa.

Que se tenga en cuenta también la parte teórica para que los estudiantes investiguen, conozcan y aprecien los conocimientos propios del área.

Que también, eventualmente se realicen actividades donde se incentiven las matemáticas u otras áreas del conocimiento lo cual contribuye a mejorar la calidad educativa.

Por último se recomienda a los compañeros estudiantes de la licenciatura de educación física deporte y recreación de la Universidad Pedagógica Nacional, para que retomem este proyecto de investigación para continuar la re-significación de las clases la diferente institución de la región.

BIBLIOGRAFÍA

- citado por Luisa Santos Pastor & L. Fernando Martínez Muñoz. (2011). Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural. un estudio de caso. *Profesorado revista de curriculum y formación del profesorado*, 221, 224.
- Luisa Santos Pastor & L. Fernando Martínez Muñoz. (2011). Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural. un estudio de caso. *Profesorado revista de curriculum y formación del profesorado*, 221, 224.
- Real Academia Española. (2008). *Definición.DE*. Obtenido de Diccionario de la Real Academia Española: definición.de/resignificación/
- Arnold, P. J. (2000). *Educación Física, movimiento y curriculum*. España Madrid: Morata, S. L. pag. 149.
- Bermudez, S. R. (2001). *Entrenamiento de la condición física*. Armenia Colombia: Kinesis pag. 144.
- Cagigal, J. M. (1984). *Educación Física y Deporte*. Medellín.
- Cagigal, J. M. (1985). *Deportes: espectáculo y acción*. Barcelona: SALVAT, EDITORES, S.A. Pag. 9.
- Carlos Alberto Jimenez Velez, Luis Alberto Alvarado, Raimundo A. Dinello. (2004). *Recreación, Lúdica y juego*. Bogotá Colombia: Cooperativa editorial MAGISTERIO .
- Christian Target y Jacques Cathelineau. (2002). *Como se enseñan los deportes*. Barcelona España: INDE publicaciones pag 10.
- Coldeportes. (2009-2019). *Plan Decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz*. Colombia: Ministerio de Cultura Intituto Colombiano del Deporte p.7,19.
- Colombia, C. d. (2001). *Ley del Deporte en Colombia Ley 181 de 1995*. Colombia: pdf pag. 1.
- compilación, C. R. (2004). *Contituciones políticas Nacionales de Colombia* . Bogotá Colombia: Universidad Externado de Colombia pag. 636.
- Contructivismo, r. d. (1 febrero 2014). Constructivismo. *Pedagogía*, p. 5.
- Coy, H. C. (2003). *Pedagogía y Didáctica de la educación física*. Armenia Colombia: Kinesis p.79.
- Delvan, J. (1999). *El desarrollo humano 4ª edición*. España: Siglo ventiuno españa editores pag. 574 575.

- Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. (2004). *Desarrollo humano novena edición*. México: Mc Graw Hill pag. 435, 444.
- Díaz, Á. J. (2005). *Crisis de la Educación Física*. Bogota D.C.: Antropos Ltda. (p.48).
- Esquivel, G. G. (Junio Noviembre 2010). Invesgación-Acción: una metodología del docente y para el docente. *linguística aplicada*, 2.
- Eugenia Trigo & Sofía de la Peñera. (2000). *Manifestaciones de la motricidad*. Barcelona-España: INDE pag. 10, 11.
- Eugenia Trigo y Sofía de la Peñera. (2000). *Manifestaciones de la motricidad*. Barcelona-España: INDE pag. 10, 11.
- Fait, M. V. (1978). *Enseñanza de la Educación Física*. México: Interamericana, C.A. de C.V. 4° edición p.22,23,25,26,30,31.
- Galeano, M. (2004). *diseño de proyectos en la investigacion cualitativa*. Medellín: fondo universidad IAFIF.P.15.
- Gálvez, J. M. (2013). *Resignificando el papel de la educación física*. Colombia Bogotá: revista Corporeizando volumen 1 pag 5.
- Garzón, C. M. (2012). *Caracterización de las prácticas pedagógicas en educación física en la región del valle de tenza*. Sutatenza: pag. 7.
- Guia curricular para la Educación Física. (2003). *5. los métodos en la educación física básica*. Colombia: Pdf .
- Gutierrez, H. C. (1994). *La investigación total* . Colombia: Delfin Ltda.
- Gutierrez, H. C. (2005). *Los elementos de la investigación*. Bogotá, D.C. Colombia: el Búho pag. 72, 73.
- Instituto Colombiano del deporte coldeportes. (2001). *Legislación Deportiva*. Armenia Colombia: Kinesis pag 20,21.
- Javier Serrano Ruiz & Luis Ramiro López. (30 diciembre 2012). *Manual para la formulación y ejecución de planes de educación rural* . Bogotá Colombia: Corpoeducación Corporación para el desarrollo de la educación pag. 12.
- Jorge Alberto López García, Johanna Andrea Murillo, Jairo Antonio Sánchez Cadavid, Mauricio Posada Molina, Jhon Hermógenes Galíndez. (2010). *Concepto de la clase de educación física en los estudiantes del programa de licenciatura en el programa de educación física de la Universidad del Quindío*. Armenia Quindio.

- Juan Antonio Moreno Murcia y Eduardo Cervelló. (27/ 07/2004). *Pensamiento del alumno hacia la educación física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador*.
- Juan Antonio Moreno Murcia, Pedro Hellín Gómez, Ma Gloria Hellín Rodríguez. (2006). *Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad*. España: Unidad de Investigación en Educación Física y en Deportes.
- López, J. O. (1997). *Identidad de Boyacá "Secretaría de Educación de Boyacá Cátedra de Boyacá"*. Tunja, Boyacá - Colombia: JOTAMAR LTDA p.21,99,357.
- Marrazzo, B. d. (1966). *La Educación Física cita de cita*. Buenos Aires : Ciordia S.R.L.
- Martha I. Obando & Aurora Salamanca Salamanca. (2002). *La nueva Educación*. Colombia: Prolibros pag. 81.
- MCruz. (Diciembre 19 de 1997). *Decreto 3012, artículo 189 de la constitución política y el artículo 216 de la ley 115 de 1994*. Colombia.
- Meinel, K. (1998). *Didáctica del movimiento*. Colombia: Zambon Verlag. Berlin p. 75, 76.
- Mendoza, C. C. (Junio 2004). *Nueva ruralidad y educación: miradas alternativas*. Venezuela: Geoenseñanza.
- Mendoza, C. C. (Junio 2004). Nueva ruralidad y educación: miradas alternativas. En C. C. Mendoza, *Nueva ruralidad y educación: miradas alternativas* (pág. 169). Venezuela: Geoenseñanza.
- Mineducación. (9 de Junio de 2010). *Ministerio de Educación Nacional*. Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-article-233839.html>
- Ministerio de Educación. (2013). Sistema educativo en Colombia. *Colombia aprende*, <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/article-235863.html> pag. 1.
- Ministerio de Educación Educación. (1980). *Marco general PROGRAMAS Curriculares DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE* . Bogota: ICBF, Coldeportes, MEN Pag. 169.
- Ministerio de Educación Educación. (1980). *Marco general PROGRAMAS Curriculares DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE* Pag. 169. Bogota: ICBF, Coldeportes, MEN.
- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deportes*. Bogotá: Cooperativa Editorial MAGISTERIO 13, 19, 25, 37,38.
- Ministerio de Educación Nacional. (2002). *Serie Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Colombia.
- Montañez, J. A. (2010). *Calidad de la educación física en básica primaria* . Sutatenza.
- muñoz, I. a. (2003). *educacion psicomotriz* . Bogota: kinesis pag. 61.

- Negrelli, J. M. (Diciembre 2002). El aprendizaje constructivo y significativo: integración pedagógica y resignificación social en el profesorado de educación física. *ef deportes, revista digital / Instituto profesorado en educación física de Córdoba (Argentina)*, p. 1, 2.
- Paredes, G. d. (1997). *Educación secundaria 1 y 2 E.S.O. Educación Física DE 12 a 14 años*. Madrid: GYMNOS p.18.
- Pedro Pablo Berruezo y Adelantando. (2005). *Los contenidos de la psicomotricidad*. Guayaquil-Ecuador: Promoción educativa pag. 2,5.
- Peña, R. E. (Mayo de 2008). *Constitución Política de Colombia*. Bogotá: Bogotá, D.C. pag. 68.
- Pérez, M. M. (2010). *La motricidad como dimensión humana*. España Colombia: Colección Léeme pag. 139.
- Proyecto Educativo Institucional I.E. E.N.S. Valle de Tenza. (2014). *PEI El desarrollo potencial humano desde la escuela*. Somondoco: pag. 27, 32, 39.
- Red internacional de investigadores en motricidad humana. (2010). *La motricidad como dimensión humana -un abordaje transdisciplinar-*. España - Colombia: Colección Léeme pag. 139, 145.
- Républica de Colombia. (1999). *Ley General de Educación. Ley 115 de 1994 y decretos reglamentarios, resolución 2343 de 1996*. Bogotá D.C - Colombia: UNION LTDA. Pag. 1, 14, 45.
- Salas, L. (2006). *Educación básica. Secundaria programa de estudio*. México: Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.
- Victor M. López Pastor, R. M. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la Educación Física Escolar*. Barcelona-España: INDE.
- y, J. A. (s.f.).
- Zamora, P. (2000). *Valores y principios para jóvenes*. México: IBALPE p.179,180,181.

7. ANEXOS.

ANEXO A

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
CENTRO VALLE DE TENZA**

Esta encuesta tiene fines investigativos para conocer el concepto o la mirada que tienen de la clase de educación física los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza de Somondoco.

Nombre _____ **Edad** _____

1. ¿Qué asignatura o materia le gusta más y porque?

2. ¿Cuál es la materia más importante para usted y porque?

3. ¿Qué es para usted la clase de educación física?

4. ¿Qué beneficios le brinda la clase de Educación Física para su vida?

5. ¿Cómo es el método de evaluación en la clase de Educación Física?

6. ¿Qué lo motiva y que lo desmotiva a participar de la clase de educación física?

7. ¿Generalmente cómo se desarrolla la clase de Educación Física en la Institución?

8. ¿Qué lugar ocupa la clase de Educación Física en la Institución?

9. ¿Cree que hay limitantes para realizar la clase de educación física?

10. ¿Qué temas le gustaría aprender en la clase de Educación Física?

ENCUESTA FINAL

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
CENTRO VALLE DE TENZA

Esta encuesta tiene fines investigativos para ver el resultado de la intervención durante la práctica pedagógica para re-significar la clase de educación física con los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza de Somondoco.

Nombre _____ **Edad** _____

1. ¿Cómo le pareció la intervención que realizaron las docentes en formación dentro de la institución?

2. ¿Qué opina sobre la forma como se desarrolló la clase de educación física de las docentes en formación?

3. ¿Qué aprendió sobre la clase de educación física en el tiempo de intervención de las docentes en formación?

4. ¿Qué impacto tubo la clase de educación física orientada por las docentes en formación, para su proceso como estudiante y la de sus compañeros?

5. ¿Qué piensa usted de la adecuación que se realizó a los escenarios deportivos en la institución y la donación de implementos deportivos?

6. Cree usted que es pertinente que las directivas se apropien y realicen mejoras en los escenarios deportivos de la institución?

SI_____ NO_____

Porque?

7. ¿Cree que es importante hacer énfasis en la actividad física, lúdica-recreativa y deportiva en la institución y por qué?

8. ¿Qué fue lo que más le gusto de la clase de Educación Física en el tiempo en el que las docentes en formación estuvieron acompañando el proceso?

9. ¿Considera que es importante realizar actividades deportivas y culturales donde se cuente con la participación activa de toda la comunidad educativa de la institución?

10. ¿Qué sugerencias u opiniones considera importante tener en cuenta para el fortalecimiento de la clase de educación física dentro de la institución?

Gracias

ANEXO B

CARTA DE GESTIÓN PARA IMPLEMENTOS DEPORTIVOS.


 Telefax 098 7531267
 Email ensvalte@hotmail.com y/o
somondo_escnormalsupvalstenza@sedboyaca.gov.co
 Acreditación de Calidad y Desarrollo
 Resolución N° 7795 del 6 de Septiembre de 2010
 NIT N° 800180328-3

Guateque 28 de julio del 2014

Empresa
 Gaseosas Colombiana S.A.
ROBERT ALEXANDER GIMENEZ
 Supervisor
 La ciudad

ASUNTO: solicitud de implementos deportivos

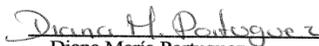
Cordial Saludo

Concedoras de su gran espíritu de colaboración especialmente con el sector Educativo de la comunidad Somondocana, nos dirigimos a usted, las estudiantes, Diana María Portuquez, y Lorena Andrea Baracaldo Ávila de la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional del Centro Valle de Tenza, con el fin de solicitar su apoyo en la dotación de implementos deportivos que ayudaran sin duda a mejorar el desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes, ya que en la actualidad la **"INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR VALLE DE TENZA"**, no cuenta con materiales esenciales para el desarrollo de la clase de Educación Física. En el momento realizamos práctica en esta, y hemos observado la carencia de implementos deportivos.

Es de gran importancia que los estudiantes tengan la oportunidad de conocer, aprender y formarse en conocimientos teórico-práctico de diferentes temáticas y actividades que incentiven y motiven la participación activa de la clase y así mismo se dé a cabo el desarrollo del plan de trabajo.

Agradecemos su valiosa atención y colaboración. En espera de una respuesta positiva. Cualquier información nos pueden contactar a los teléfonos. No 3133150376 – 3214890512 - 3178012030.

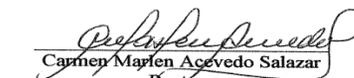
Atentamente,


 Diana María Portuquez
 Estudiante de práctica UPN


 Lorena Andrea Baracaldo Ávila
 Estudiante de práctica UPN

Proyecto por;


 Lic. Rosendo Arenas
 Docente orientador de la práctica


 Carmen Marien Acevedo Salazar
 Rectora
 Escuela Normal Superior Valle de Tenza



Hacia la excelencia educativa un compromiso institucional
 Vereda Bohórquez Somondoco, Boyacá

CARTA PARA ADECUAR LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS

Somondoco, 13 de Agosto del 2014

Especialista

CARMEN MARLEN ACEVEDO SALAZAR

Rectora de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle De Tenza

Cordial saludo.

Por medio de la presente nos dirigimos a usted, Lorena Andrea Baracaldo Avila identificada con número de cedula. 1048849515 de Garagoa Boyacá y Diana María Portuguez Umbariva identificada con número de cedula. 24139042 de Sutatenza Boyacá, estudiantes de la Licenciatura de Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad Pedagógica Nacional C.V.T, con el fin de solicitar el permiso de hacer practica pedagógica en el área de Educación física en los grados 9 y 11 en esta institución, ya que nuestro proyecto de grado está enfocado a cambiar el pensamiento de los estudiantes sobre la clase de educación física y poder aportar nuevos métodos de aprendizaje para los estudiantes.

Agradezco de antemano su valiosa colaboración y su pronta respuesta.

Atentamente.

Lorena Andrea Baracaldo

Diana María Portuguez

N° C.C 1048849515(Garagoa, Boyacá)

N° C.C 24139042(Sutatenza, Boyacá)

Anexamos cotización

MURAL ALUSIVO A LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ADECUACIÓN DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS		
Cantidad	Materiales	Valor
Una caneca	Pintura blanca en agua	\$ 110.000
Un galón	Pintura amarilla en aceite	\$ 90.000
Medio galón	Pintura azul en aceite	\$ 45.000
Medio galón	Pintura negra en aceite	\$ 45.000
Medio galón	Pintura roja en aceite	\$ 45.000
Dos galones	Pintura blanca en aceite	\$ 45.000
Un galón	Tinner	\$ 18.000
Tres	Brochas	\$ 20.000
Diez	Pinceles	\$ 15.000
Un	Rodillo	\$ 9.000
Dos	Espátulas	\$ 10.000
Dos	Regletas	\$ 40.000

ANEXO C

PROPUESTA PARA LA JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE “FESTIVAL DE JUEGOS”

FESTIVAL DE JUEGOS DÍA 10 DE SEPTIEMBRE DEL 2014

JORNADA DE RECREACIÓN

INTITUCIÓN EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR VALLE DE TENZA

Organizadoras

DIANA MARIA PORTUGUEZ UMBARIVA

LORENA ANDREA BARACALDO AVILA

Logística

GRADOS: NOVENO Y ONCE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Sutatenza-Boyacá

2014

Festival el día de juegos el 10 de Septiembre

Jornada de recreación

Objetivo: Generar un espacio esparcimiento, recreación e integración con los estudiantes de la Institución Educativa de la Escuela Normal Superior Valle de Tenza.

Actividades

1. Aeróbicos

<p>Grupo # 1</p> <p>-Cucunuba: Materiales: 40 unidades canicas 2 cucunubas Integrantes: 1. 2. 3.</p> <p>Lugar: mesa de pimpón</p> <p>-Juego de bombas Materiales: Bombas 50 unidades, 6 lonas. Integrantes: 1. 2. 3.</p> <p>Lugar: pasillo entrada a la Institución, por los lados de la Capilla.</p>	<p>Grupo # 2</p> <p>-Bolos Materiales 3 juegos de bolos Integrantes 1. 2. 3.</p> <p>Lugar: pasillo central</p> <p>-Rana Materiales: 3 ranas 1. 2. 3.</p>
<p>Grupo # 3</p> <p>-Juegos mentales Temas: actividad física (relación), deporte (orden), nutrición niño joven, adulto mayor y deportista (acertar la respuesta correcta). Integrantes: 1.</p>	<p>Grupo # 4</p> <p>-Goalball deporte paraolímpico Materiales: (2 pelotas, 20 tapaojos) Integrantes: 1. 2.</p>

<p>2. 3. Lugar: Jardín</p>	<p>Lugar: cancha central</p>
<p>Grupo # 5</p> <p>Lugar: parqueadero</p> <p>-Juegos de mesa Materiales: Pirinola, parques, ajedrez, domino, cartas uno. Integrantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 	<p>Grupo # 6</p> <p>-Puntería Materiales: (aros 30, 3 palos) Integrantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Lugar: pasillo restaurante</p> <p>-Golosa Materiales: tiza, cinta de enmascarar Integrantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Lugar: pasillo entrada a la Institución, por los lados de la Capilla.</p>

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL . CENTRO VALLE DE TENZA
 IE ESCUELA NORMAL SUPERIOR VALLE DE TENZA
 JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREACION Y DEPORTE

10 DE SEPTIEMBRE DE 2014

Evidencia de participación y evaluación de la actividad

Actividad	Debilidades	fortalezas
Organización	- Dar inicio a la actividad Programada (Hora establecida)	- Logística muy excelente - Protocolo bien organizado - Excelente organización del grupo de docentes en la integración del evento.
Nivel de participación	- Apropiación de todos los docentes en las actividades que se desarrollan en la Inst. Ed.	Una actividad muy excelente, se noto el 100% de participación de la comunidad estudiantil.
Sugerencias		se sugiere al docente del área Ed. Física, que cuando se presente estas oportunidades de las prácticas pedagógicas con estudiantes de las Universidades en convenio. Organizar estas actividades constantemente explorando conocimientos.


 Docente Acompañante
 Grado 7

Favor diligenciarla y entregarla al finalizar la actividad

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

La formación adquirida en la Universidad Pedagógica Nacional, despertó el interés de brindar una enseñanza adecuada en pro de re-significar el sentido de la clase de Educación Física con los estudiantes de grado décimo de la I.E Escuela Normal Superior Valle de Tenza, para esto se llevó a cabo una serie de actividades en cuatro fases:

- Primera fase la parte teórica: (Bitácoras, consultas, trabajos, carteleras);
- Segunda fase la parte práctica: (deportes: “Balonmano, futbol, microfútbol, baloncesto, voleibol, beisbol, voleypie, atletismo, lanzamiento de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina, rugby, tenis de mesa”; recreación: “aeróbicos, campeonatos amistosos”; juego: “juegos populares, juegos tradicionales, juegos de mesa, juegos mentales”; la adecuación de escenarios deportivos e implementos y delineación de las canchas).
- Tercera fase organización de eventos: (festival lúdico recreativo, aeróbicos y campeonatos), lo anterior fue organizado por las docentes en formación, Diana María Portuguez y Lorena Andrea Baracaldo, la colaboración del docente titular, Rosendo Arenas Alfonso, los estudiantes del grado décimo; el apoyo de los administrativos y la participación de la comunidad Educativa.

A continuación se dará a conocer el cronograma de actividades y los talleres trabajados realizados en la institución con los estudiantes de grado décimo.

PLAN DE CLASES

Objetivo: Re-significar el sentido de la clase de educación física en los estudiantes de grado décimo de la I. E. Escuela Normal Superior Valle de Tenza	
N° ACTIVIDAD	TEMA
1	Aplicación de encuesta sobre la clase de educación física
2	Presentación del plan de trabajo a los estudiantes y directivas de la Institución.
3	Gestión para implementos deportivos
4	Juegos de populares e integración (stop, quien es quien, pañuelo, lobos-gallinas y serpientes.)
5	Desarrollo de test de entrada: (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).
6	Fortalecimiento físico: (abdominales bajas, medias, altas; lagartijas, sentadillas, tijeras y entre otras.)
7	Realizar ejercicios básicos de gimnasia: (Rollo adelante, rolo atrás, giros por izquierda y giros por derecha, rolo adelante con salto, rolo adelante con salto y giro, salto con ambos pies, carretilla, carretilla con lagartijas cada 4 pasos, salto, tocar las piernas sin bajar el tronco, arco, arco, compañero pasa por debajo y luego salta, (parejas 2), salto y avance: posiciones carrucadas, pasar por encima de los compañeros, saltos constantes, saltos con avance).
8	Proyectar una película “manos milagrosas” reflexiva para la vida.
9	Juegos pre-deportivos (balonmano)

10	Teoría (Mostrar algunas fotografías o videos de los diferentes deportes de campo. Hacer énfasis más que todo en el deporte de bala, disco, jabalina, martillo).
11	Ejercicios de asimilación para la práctica de bala, disco, jabalina, martillo.
12	Diseño de material metodológico de bala.
13	Realizar un partido de baloncesto mixto, resaltando la buena convivencia y los valores humanos.
14	Recreación: (aeróbicos, partido amistoso de futbol diseñado con reglas que permitan, una buena y sana convivencia y trabajo en equipo, teniendo en cuenta lo valores humanos).
15	Biografía de deportistas
16	Juegos de pelota
17	Diseño de una cartelera alusiva a la importancia y el papel que tiene la Educación Física en la institución.
18	Juegos mentales
19	Ríale de observación “conceptos de Educación Física”
20	Campeonato de pin pon estudiantes de grado décimo
21	Pruebas de Voleibol: el ejercicio se inicia individualmente “50 veces de antebrazo”, “50 veces de dedos”, “50 veces de antebrazo y dedos” “en parejas pases antebrazo 30 veces” “en parejas pases de dedos 30 veces” “en parejas pases combinadas de antebrazo y dedos 30 veces” “10 saques continuos que pase la red”.

22	Teoría: consulta y debate de los juegos olímpicos de verano e invierno.
23	Debate acerca de la historia deportiva del país
24	Taller de campamento
25	Proyección de videos: (rugby, importancia y beneficios de la educación física)
26	Deporte beisbol practica
27	Teoría: trabajar en biblioteca sobre la historia, técnica-táctica, medidas de la cancha, reglas del baloncesto
28	Adecuación de escenarios deportivos: (delinear cancha, realizar mural)
29	Organización y elaboración de materiales para la jornada lúdico, recreativa y deportiva con la comunidad educativa.
30	Desarrollo de la jornada lúdico, recreativa y deportiva: (Juegos tradicionales “cucunuba, rana, golosa”; juegos populares “juego de bombas, juego de bolos, juego de puntería”; juegos de mesa “pirinola, ajedrez, parques, ajedrez, pirámide, domino, cartas uno, naipe”; juegos mentales “nutrición de: niños, jóvenes, adultos y deportistas”; deportes “goalball, voleypie”.)

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
CENTRO VALLE DE TENZA

PLANEACIÓN DE CLASES (ejemplo).

Grado: Décimo de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza

Docente titular: Rosendo Arenas Alfonso

Docentes en formación: Diana María Portuguez Umbariba y Lorena Andrea Baracaldo
 Ávila

Objetivo: Mejorar la condición física de los estudiantes a fin de que estén preparados para después pasar a las formas jugadas del Voleibol y así llevar todo un proceso de conceptualización teoría, de asimilación y el deporte con sus respectivas reglas.

PLANEACIÓN DE CLASE		Fecha: 28 de Agosto del 2014	
CONTENIDO DIDÁCTICO	DESCRIPCIÓN	MATERIA L	TIEMPO
Fase Inicial 1. Saludo 2. Reflexión 3. Calentamiento 4. Movilidad articular 5. Estiramiento	Socialización sobre la conceptualización del voleibol. Juegos predeportivos para iniciación del deporte voleibol. 1. Saludo 2. Reflexión (Zamora, 2000) “un día en la vida de pereza”. 10 Calentamiento: Juego a relevar en carrera. Objetivo desarrollar la velocidad de desplazamiento. 2 equipos situados en dos hileras. Hay que ir a dar la vuelta en sus	10 conos 2 pelotas pequeñas	

	<p>respectivos conos para posteriormente dar el relevo a su compañero.</p> <p>Variante: 1. Ida y vuelta a la pata coja. 2. Ida a la pata coja y vuelta de espalda. 3. Ida a 4 patas hacia delante y vuelta a cuatro patas hacia atrás.</p> <p>11 Movilidad articular: Se va realizar diferentes ejercicios con desplazamiento durante 5 minutos.</p> <p>12 Movilidad estática:</p> <p>a. Tobillos: Giramos los tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones.</p> <p>b. Rodillas: Pegar hacia atrás como si quisiéramos pegarnos en los glúteos.</p> <p>c. Caderas: Levantar las rodillas hacia la cadera sin mover ni inclinar el tronco.</p> <p>d. Hombros: Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás.</p> <p>e. Codos: Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos un abrazo a nosotros mismos.</p> <p>f. Muñecas: Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos.</p> <p>h. Cuello: El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba.</p> <p>13 Estiramiento miembros inferiores y superiores, Se va realizar ejercicios propicios para preparar los músculos para la actividad a realizar.</p>		
--	---	--	--

	<p>a. Cuádriceps: Separamos los pies uno detrás de otro, tronco recto y bajamos suavemente hasta que nos tire el músculo y en ese momento aguantamos unos 10 segundos y después relajamos.</p> <p>b. Dorsales: Cogemos nuestras manos por detrás de la espalda y estiramos hacia atrás, hinchamos los pulmones sacando pecho durante 10 segundos después relajamos y lo volvemos a hacer varias veces.</p> <p>c. Pectorales: Brazos en cruz sobre el pecho apretamos y relajamos repitiéndolo varias veces también durante 10 segundos.</p> <p>d. Hombros: Levantamos un brazo, doblamos el codo por detrás apoyándolo en la nuca, cogemos el codo y estiramos ligeramente hacia el hombro contrario y viceversa.</p> <p>e. Bíceps femoral: Levantamos una pierna y la apoyamos en el lugar donde la altura de la misma estire el músculo lo suficiente como para que nos estire un poco el músculo.</p>		
<p>Fase Central</p> <p>1. Preparación física de voleibol.</p>	<p>1. Ejercicios de preparación física de voleibol.</p> <p>1.1 Fuerza de brazos y de piernas.</p> <p>1.1.1 Espalda contra espalda: los dos compañeros se sientan en el suelo espalda contra espalda y tratan de empujarse mutuamente más allá de la línea de tres metros. Variante: Lo mismo, de pie, agarrándose las manos.</p> <p>2. Fuerza de apoyo de</p>		

	<p>brazos y equilibrio: 1.1 Soltar los brazos: los dos compañeros se tumban apoyándose frontalmente con una mano sobre el suelo y tratan de hacerse caer mutuamente estirándose de los brazos.</p> <p>3. Reacción, resistencia general en posición de pie. 1.1 Pies adelante: Los dos jugadores se sujetan con las dos manos a la altura de los hombros y tratan de andar con los dos pies.</p> <p>4. Fuerza de brazos: 1.1 Carretilla: Las parejas recorren una distancia de 9 metros sujetando uno al otro por los pies, mientras este avanza sobre las manos, se cambian los roles en la vuelta. Variante: El jugador en apoyo empuja un balón medicinal con la cabeza.</p> <p>5. Fuerza de piernas: 1.1 Ranas: Los jugadores sostienen un balón de voleibol entre las piernas y avanzan con saltos de rana. Los cazadores avanzan del mismo modo, pero sujetan un balón de baloncesto.</p>		
--	---	--	--

	<p>Cuando un cazador logra tocar a un jugador con las manos, se cambian los roles; igual sucede cuando el jugador pierde su balón.</p> <p>6. Rapidez y agilidad: 1.1 Se realizan dos equipos en la línea de saque y al momento del sonido del silbato salen a la línea de fondo y se devuelven. Variante: lo mismo pero ahora tocaran una pelota y se devuelven.</p>		
Fase Final	<p>Vuelta a la calma Estiramiento Retroalimentación Delegación de tareas: Consulta de la historia de la Educación Física y definición de los siguientes términos “Ocio, Recreación, tiempo libre, juego, actividad física.”</p>		

Taller N° 1**Nombre:****Edad:**

1. Escoger un deporte (balonmano, futbol, voleibol, patinaje, microfútbol. Etc.)
2. Investigar historia, reglas, como se juega, número de jugadores, parte técnica y táctica.
3. Dibujar el campo deportivo y distribución de los jugadores.
4. Presentar el trabajo en hojas blancas tamaño carta.
5. Trabajar en la biblioteca, de manera individual para la próxima clase.

Taller N° 3**Nombre:****Edad:**

1. Reseña histórica del voleibol
2. Objetivo del voleibol
3. Medidas de la pista, la malla, balón
4. Cuáles son las zonas del campo de juego
5. Cuantos jugadores son y la posición de cada uno
6. Tiempo del partido
7. Fundamentos técnicos
8. Implementos deportivos

Recursos o material didáctico:

- Hojas, esfero, Cinta, papel silueta, Papel silueta
- Balón de futbol, pelotas, balones
- Cronometro, pito
- Colchonetas
- Diferentes clases de papel, cartulina, marcadores, tijeras, colbon
- Papel crepe, moldes de letras
- Balón de baloncesto
- Consola, música
- Mesa de pimpón
- Raquetas de tenis de mesa
- Bolas de pimpón
- Planilla, regla de palo
- Regla de cartón paja, metro
- Tiza, libros
- Computador, video bin
- Libro principios y valores humanos para jóvenes
- Balón de voleibol
- Balas metodológicas, banderines, videos y fotografías
- Conos, escenarios deportivos.
- Balón de futbol americano
- Equipaje de beisbol (pelotas, guantes, bates)
- Trapo

Evento jornada de actividad física, recreación y deporte:

- Cucunubas (cartón paja)
- Canicas, bombas, lonas
- Juegos mentales: (actividad física, deporte y nutrición niño – joven – adulto - deportista) “cartón paja, marcadores, pegante, papel vinipel, fotografías.”
- Postes, aros, mesas, sillas
- Panfletos y carteleras
- Juegos de mesa (pirinola, parques, ajedrez, domino, cartas, pirámide)
- Mañas de voleibol, balón de voleibol
- Juego tradicional “ranas”, argollas
- Sonido, micrófono inalámbrico
- Banderas “República de Colombia, departamento de Boyacá, Institución Educativa Escuela Normal Superior Valle de Tenza”
- Pelotas con sonido, bufandas

ANEXO D

PRÁCTICA PEDAGÓGICA



Estiramiento y movilidad articular antes de hacer actividad física.



Actividad de integración dentro del aula



Pre deportivos iniciación en el voleibol.



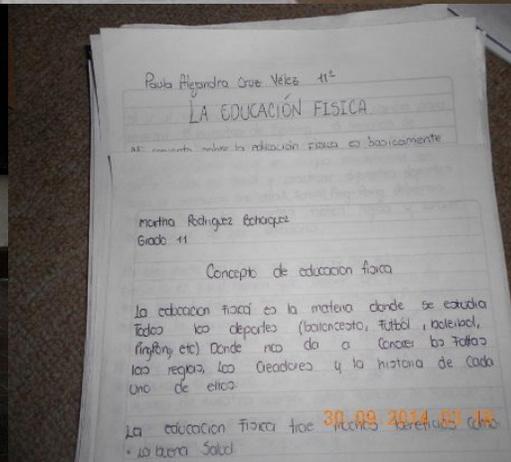
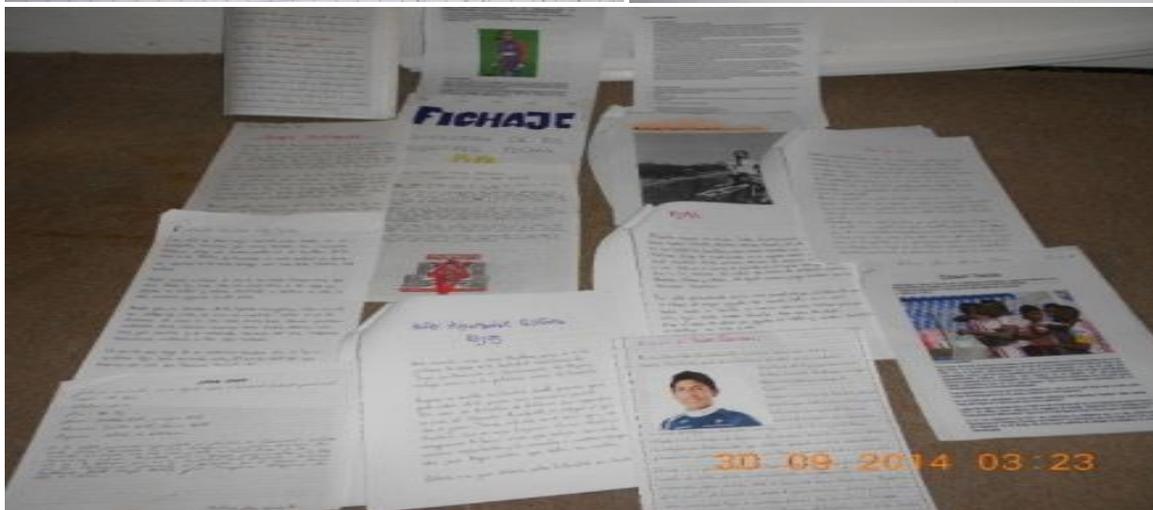
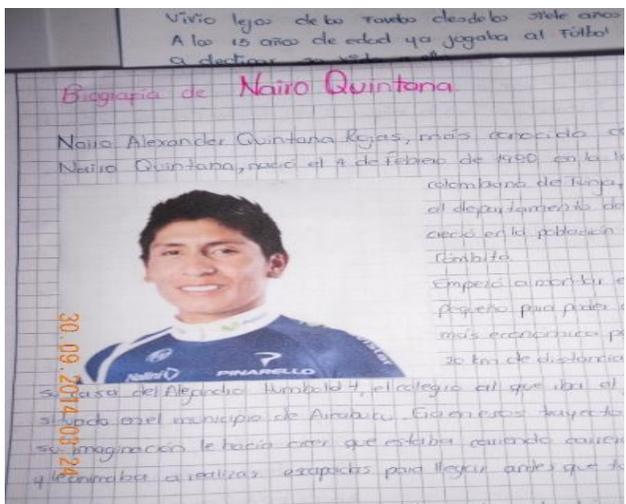
Competencias para mejorar las habilidades motrices.

BITÁCORAS



Cartillas realizadas por los estudiantes sobre temas concernientes al área y a lo trabajado en las clases.

TRABAJOS CONCEPTUALES



CARTELERA “SITIO ESTRATÉGICO PARA INFORMAR A LA COMUNIDAD SOBRE TEMAS CONCERNIENTES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA”



ADECUACIÓN DE ESCENARIOS DEPORTIVOS



Adecuación de escenarios deportivos (voleibol)



DONACIÓN DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS.



JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE “FESTIVAL DE JUEGOS”

