



Revista
SISTEMATIZANDO-ANDO

Licenciatura en
Educación Física

PCLEF
Semestre VII



Volumen
#22

SISTEMATIZANDO-ANDO



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL**

Licenciatura en Educación Física

VII Semestre – Grupo 01

2020-2

Vol. 22

AGRADECIMIENTOS

A la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional (UPN) por permitirnos estar aquí cumpliendo nuestro sueño, siendo parte de los futuros docentes.

Al grupo docente que ha aportado tan siquiera un granito de arena en este largo camino de la academia, que nos ha brindado todo su conocimiento y nos ha dado un lugar en su corazón.

A nuestros padres y/o familiares quienes día a día nos llenan de motivación y nos acompañan en los momentos más difíciles de nuestro proceso de formación, desvelos, madrugadas, incluso en aquellos en que pensamos desistir.

A las instituciones que hicieron posible el desarrollo y ejecución de cada propuesta de intervención, por confiar plenamente en nuestra labor como docentes en formación.

Tabla de contenido

1. La educación física como disciplina autorreflexiva y transformadora del ser humano mediante la Experiencia Corporal 5
Nicolás Peñuela Cárdenas
2. El manejo de emociones a través de una educación física inclusiva. 17
Katherine Stefanía Barragán Alarcón, Laura Valentina Cantor Bastidas, María Claudia Guzmán Villamil
3. Inclusión y Educación física, Más allá de lo escrito 36
Julio Iván Ducón Rojas, Laura Viviana García Parada, Luz Aleyda Salcedo Romero.
4. La capacidad corporal de la discapacidad social 46
Diana Paola Tautiva Pedraza
5. El juego y las habilidades básicas desarrolladoras del potencial humano 58
Lesly Jasmin Flores Chacón, Nixon Alejandro Sanchez Lopez
6. Educación rural “Los campos como nicho de experiencia en el aprendizaje” Análisis e interacción 69
Nicolás Peña Quintero, Sergio Alejandro Guerrero
7. La Expresión Corporal: Un Discernimiento de la Educación Física Informal para el Descubrimiento del Yo 83
Lina María Buitrago Monroy, Cristian Elías Fuentes Hernández, María Paula Santacruz Parra
8. Redimir F.C “Se Libre Jugando” 104
Christian Ricardo Sotelo Núñez, Joaquín Mauricio Valero Rueda
9. La relación de las prácticas corporales en el contexto informal y la virtualidad en tiempos de la Covid-19 en la escuela Joga Bonito F.C 114
Leidy Johana Amado Aguilar
10. Contribuciones de la percusión corporal a la motricidad en contexto informal.... 135
Carlos Andrés Martínez Dávila, Jhonatan Estiven Villegas López, Juan Sebastián Páez Ortega, Deiby Fernando Rey González

11. Sobre las prácticas corporales y la Educación Física en tiempo de aislamiento social.....	148
<i>Ingrid Lizeth García Sanabria, David Mateo Reyes Contreras</i>	
12. Aprovechamiento de la virtualidad en los procesos de cuidado corporal en el contexto de cuarentena a causa del covid-19.....	159
<i>Juan Diego Camacho Pérez, Juan David Pineda Baquero, Luis Carlos Valarezo Valencia</i>	
13. Educación física y functional training, un medio para promover hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 a 24 años.	178
<i>Jhohan André Diaz Cardona, Julián Camilo Ricaurte Romero, Walfredo Barrios Meléndez</i>	
14. Actividad física, juego y recreación - Promoviendo la salud física y mental en confinamiento.....	193
<i>Diego Andrés Mora Blanco, Jesús David Mora Pinto, Pablo Nicolás Muñoz Gómez, Juan Daniel Ramírez García</i>	
15. Reconstrucción del discurso y las relaciones de poder de la educación física formal en espacios de virtualidad	220
<i>Josué Alejandro Ovalle Ruiz, Belmer Andrés Aroca Cárdenas</i>	
16. La virtualidad, el gran reto de la Educación Física.	236
<i>Sebastián Merchán Castro, Wilber Orlando Peña Sabogal, Juan Pablo Uribe Triana.</i>	
17. Cuerpo + Conocimiento	249
<i>Jonathan Arley Gómez Molina</i>	

La Educación Física como Disciplina Autoreflexiva y Trasformadora del ser Humano por medio de la Experiencia Corporal

Nicolás Peñuela Cárdenas

Universidad Pedagógica
Nacional
Sistematización VII Semestre



La Educación Física como disciplina autorreflexiva y transformadora del ser humano mediante la Experiencia Corporal.

Nicolás Peñuela Cárdenas

Resumen

En este artículo reflexivo se evidencia un análisis de las características, objetivos y procesos presentes en la educación física dentro de un contexto educativo de inclusión, a su vez el cómo se produce conocimiento mediante la experiencia corporal y la práctica de la actividad física desde una disciplina específica que permite la generación de procesos autorreflexivos acerca del ser humano y su contexto social, económico y educativo. En ese sentido, gracias a la planeación y la aplicación de intervenciones pedagógicas a una población con necesidades educativas especiales se pueden generar procesos como el mejoramiento de las habilidades básicas de una técnica deportiva (voleibol y fútbol de salón) así como la reflexión acerca de la importancia del movimiento en la salud del ser humano.

Palabras Clave: Educación Física, inclusión, disciplina, salud, procesos educativos, tendencia deportiva, movimiento.

Abstract

This reflexive article shows us an analyze of the characteristics, objectives and processes in the physical education inside of an inclusive context of the education system, even so, how knowledge is produced by corporeal experience and practice of physical activity, through a specific discipline that allows to create self-reflective processes about human being and their social, economic and educational environment. In this way, by planning and applying the educational interventions in population with inclusive educational needs could develop processes such as the improvement of basic abilities on a specific sport technique (volleyball and room football) and mindfulness about the importance of movement on human beings' health.

Key Words: Physical Education, inclusion, discipline, health, Educative processes, Sports trend, movement.

Introducción:

Realizar un acto reflexivo nos permite hacer una retrospectiva personal de lo que hacemos, de lo que hemos hecho y de lo que vamos a hacer, sin una constante autorreflexión de qué somos y para qué somos podemos cometer los mismos errores una y otra vez sin oportunidad de tener una mejora en cuanto a nuestro proceso, nuestro mejor crítico somos nosotros mismos y esto nos permite tener una crítica constructiva, si bien cuando se alude al concepto de crítica, este se relaciona en la mayoría de ocasiones a exposiciones de errores cometidos durante un proceso, a fracasos a nivel conceptual o interpretaciones erróneas a diferentes conceptos, acciones o hechos, cuando no necesariamente es así; la crítica no debe ser vista como la identificación de en qué se ha fallado y también en reconocer los aspectos buenos o las acciones adecuadas que se han tenido, por tanto, que valen la pena resaltar, al respecto Hernández y López (2002) resaltan este concepto de crítica y su utilización:

Corrientemente se utiliza la noción de crítica en el sentido de la búsqueda de los aspectos negativos y de las debilidades de una determinada propuesta, descuidando el sentido originario de la expresión que alude

precisamente a la capacidad de distinguir y destacar lo que merece ser destacado. La disciplina se orienta aquí contra la suspicacia y contra cualquier forma de malevolencia que lleve a una interpretación sesgada de las opiniones con las cuales inicialmente no coincidimos pero que podrían enriquecer nuestro punto de vista. Se rescata así un sentido esencial de la racionalidad científica que consiste en comprometerse con el proceso de autocorrección permanente que la crítica y la autocrítica hacen posible.

(pág. 25)

Dentro de la labor docente y más específicamente el docente de educación física, se tiene la función de enseñar por medio del cuerpo y para el cuerpo, puesto que el reconocimiento, mejoramiento y enseñanza de las habilidades y capacidades motrices cumple un papel importante dentro de la escuela misma y la vida de cada uno de los estudiantes que pertenecen a su entorno. También se debe tener en cuenta que dentro de la Educación Física podemos ver muy relacionada la salud ya que se habla de la enseñanza por medio de acciones corporales, lo que representa un movimiento de manera consciente y coordinado con las necesidades del medio externo. Esto nos permite

determinar que la Educación física en si es un acto de autorreflexión y de pensamiento corporal que permite la interrelaciones con las diferentes dimensiones del ser humano y a su vez la relación con otras personas presentes en este contexto.

Lo que se busca con este artículo es, en un primer momento realizar un análisis de la educación física en un contexto educativo de inclusión, donde se tomará en cuenta la naturaleza misma de lo que es una disciplina, lo que dice la ley acerca de la educación física en la inclusión y como está presente dentro de ella las prácticas saludables por medio de la actividad física, después realizar una introspección de un proceso de intervención educativo que se generó dentro de la clase de educación física organizada para un grupo de estudiantes de octavo grado del Colegio Gustavo Restrepo quienes en su mayoría presentan una discapacidad cognitiva leve, estas intervenciones se realizaron de manera virtual por medio de la plataforma de video llamadas Zoom, esto teniendo en cuenta la emergencia de salud presentada por el Covid 19 que se considera una pandemia a nivel internacional, la cual impide por razones de salubridad el contacto con las personas de manera normal y las actividades del diario vivir, como por ejemplo la presencialidad en las escuelas y universidades del país.

Educación Física, inclusión y salud.

Dentro de la Disciplina de la educación física, la inclusión es un aspecto fundamental en la esencia misma de las prácticas corporales que se generan gracias a los procesos y planeaciones que el docente debe tener presentes al momento de realizar la clase, esto no solo desde la dimensión cognitiva, sino también desde la dimensión social, económica y emocional de los actores involucrados, por lo tanto se hace necesario realizar conceptualizaciones pertinentes sobre las nociones que se van a utilizar a lo largo de este análisis.

Según el Ministerio de Educación Nacional (MEN) la educación inclusiva:

Es un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, cuyo objetivo es promover su desarrollo, aprendizaje y participación, con pares de su misma edad, en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna, y que garantiza, en el marco de los derechos humanos, los apoyos y los ajustes razonables

requeridos en su proceso educativo, a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno educativo.

Teniendo esto en cuenta, podemos utilizar el término adaptabilidad para referirnos al carácter que deben tener los procesos educativos inclusivos para que la educación sea impartida de manera equitativa a cada uno de sus estudiantes sin importar las condiciones sociales, físicas o psicológicas que puedan estar presente en el contexto en el que se lleva a cabo la educación o el proceso educativo, ahora bien, ¿qué consecuencias o condiciones se presentan a la hora de si quiera planear una clase de educación física que cumpla con estos aspectos antes mencionados en el Ministerio de Educación Nacional? ¿Cómo cumple la educación física estos estándares que se exponen y que son de vital importancia al momento de la labor docente misma?

Esta pregunta la podemos responder mediante lo que plantea el Ministerio de Educación Nacional en su artículo número 15 llamado Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, nos plantea que no debe existir discriminación alguna por un estudiante en condición de discapacidad:

Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades. Desde luego, todo ello implica el desarrollo de una diversidad de contenidos, modelos de currículo, métodos y procedimientos de enseñanza, adaptados a cada caso. (pág.15)

Según lo anterior, se plantea que la Educación Física es en primer lugar una disciplina que, como anteriormente se mencionó, permite y genera el desarrollo de las dimensiones del ser humano y que tiene un carácter práctico, al analizar este aspecto la educación física tiene el deber de ser inclusiva en cuanto a su naturaleza misma, puesto que no se le puede negar a una persona ningún tipo de desarrollo ya sea mental o físico por su discapacidad o condición, esto re significa la educación física como una área importante en el desarrollo humano y ayuda a

dejar en el pasado el imaginario social creado en el cual *la clase de educación física solo sirve para ir a correr y a jugar algún deporte*, da cuenta de que es más que una simple materia, y que trasciende en el ser humano al permitir su progreso mismo, y no solo a nivel motriz o social, sino que también a nivel de salud, de manera que, si analizamos el movimiento mismo dentro de la educación física da lugar a la actividad física que es otro aspecto fundamental a definir.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud. (Organización Mundial de la Salud OMS 2020)

La Actividad Física está presente dentro de la Educación Física, ya sea por actividades de carácter recreativo, o entrenamientos que se pueden generar dentro de los objetivos de la clase, sin embargo, es necesario realizar esta diferenciación puesto que se confunde una disciplina la Educación Física con una práctica que es la Actividad Física. A continuación, en la Figura 1 nos permitimos dar esa claridad.

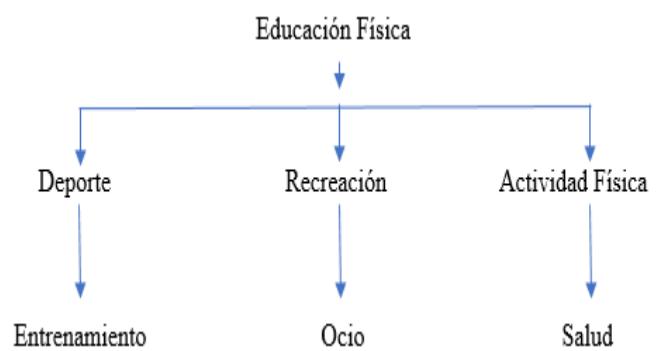


Figura 1. Ejes de la Educación Física.

Intervenciones en el área de Educación Física

La Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, está dividida en 3 ciclos de aprendizaje que permiten analizar la educación física desde varias perspectivas, en ese sentido, cabe destacar que las propuestas de intervención fueron parte del segundo ciclo. Ahora bien, como se planteó anteriormente la educación física se complementa gracias a una ramificación de varios ejes que permiten un desarrollo más amplio a nivel tanto práctico como teórico, los cuales permiten tener un proceso interdisciplinario sin perder el eje principal de la disciplina.

Estas intervenciones virtuales se realizaron con el Colegio Gustavo Restrepo sede D en los cursos de 802 y 803 de la jornada tarde. En dichas intervenciones se debía tener en cuenta la población, el tiempo de clase, las actividades, entre otros aspectos básicos de una clase. La propuesta de intervención que se planteó estuvo enfocada en la enseñanza de las técnicas básicas de un deporte como excusa para la mejora de habilidades motrices básicas, en este caso y más específicamente de los deportes de voleibol y microfútbol o fútbol de salón. Estos deportes, presentan un aspecto

importante de su estructura misma y es que son deportes que se juegan en conjunto, con más de 5 jugadores por equipo lo cual promueve la importancia del trabajo en equipo y otros valores lo que permite realizar un primer acercamiento a la dimensión axiológica de los participantes de este proceso.

Además del objetivo ya implícito también surgía la necesidad de realizar actividad física en casa, puesto que, los estudiantes estaban recibiendo de manera virtual todas sus clases mediante guías, videos, actividades y clases online, esto representaba un nuevo reto para la educación Física puesto que, una disciplina que se enseña de manera práctica/teórica y que se aprende por medio de la experiencia misma se vio obligada a cambiar su manera de impartirse mas no su esencia en sí misma que es el movimiento y todo lo relacionado con él. Por lo tanto, se comienza teniendo en cuenta todos estos aspectos en la planeación de la intervención y su posterior ejecución, de lo cual se pudieron evidenciar varios aspectos importantes a resaltar más adelante; primero analizaremos lo referente a las tendencias de la EF, los modelos pedagógicos y las concepciones que se presentaron a lo largo de esta experiencia.

En cuanto a las tendencias de la educación física podemos observar que existen varia, por ejemplo, la tendencia a la salud, la tendencia tradicional, la tendencia deportiva, la tendencia al fitness entre otras. La tendencia que se utilizó aquí fue la tendencia deportiva, puesto que por medio del mejoramiento de técnicas básicas de un deporte se quería llegar a un mejoramiento de las habilidades mismas, Zagalas (2008) describe algunas características de esta tendencia.

En esta corriente se plantean las diferencias y similitudes entre EF y Deporte a la hora de desarrollar los criterios educativos en nuestra materia. Las clases se imparten a base de “lecciones”, con ejercicios sometidos a evolución y control mediante “ejercicios-test” que, permitirán al profesor un conocimiento rápido y riguroso del proceso de enseñanza. La práctica resuelve por medio de ejercicios construidos por el profesorado o por el propio alumnado que van de lo simple a lo complejo. El procedimiento pedagógico más utilizado es la demostración. Esta forma de entender la EF no goza del interés de los escolares, por lo que cae en un

creciente desprestigio. Entonces se incorpora el deporte a la enseñanza y, posteriormente, se añaden una parte de la educación psicomotriz, de la expresión corporal y de la recreación. (pág. 90)

Como bien lo expresa el autor, dentro de la tendencia del deporte se pudieron evidenciar dos aspectos muy importantes a la hora de la realización de la intervención, el primero es que como se mencionó anteriormente la educación física y la educación en sí, deben adaptarse en función de todos los estudiantes que se tienen en clase así que lo primero es tener este pensamiento siempre presente a la hora de la planeación y ejecución, ya que la manera de enseñar no puede y no debe ser la misma ni desde la virtualidad ni desde la presencialidad en un contexto inclusivo; así que, se adoptó el modelo pedagógico del aprendizaje por descubrimiento que nos plantea en uno de sus apartados que debemos ir de lo más simple a lo más complejo, así que dentro de las intervenciones este fue uno de los principios que se tenía, ir de lo más simple en cuanto a la enseñanza de las técnicas básicas, por ejemplo desde la posición de los dedos en los pases de voleibol hasta la posición general del cuerpo a la hora de realizar una recepción, hasta lo más complejo como la motricidad

con los pies y el balón en las técnicas básicas de microfútbol.

El segundo aspecto importante que se destaca es la utilización de la demostración como método para enseñar, ya que por medio de esta herramienta que consiste en realizar el ejercicio primero para que después los estudiantes lo realicen, fue de bastante utilidad en la medida que el espacio y la modalidad lo permitía, esta herramienta permite que el aprendizaje se realice de manera más dinámica y se entiendan los ejercicios con mayor facilidad.

Ahora, analizamos un aspecto importante dentro de la Educación Física misma y de las intervenciones que se realizaron, es lo concerniente al cuerpo sujeto y a la relación cuerpo sujeto-objeto la Figura 2 permite exaltar lo anterior.

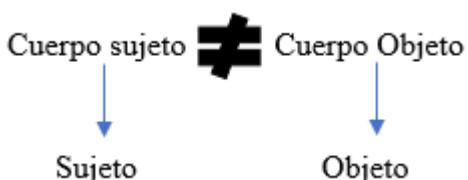


Figura 2. Diferencias cuerpo sujeto y cuerpo objeto.

La anterior figura hace referencia a las implicaciones que existen acerca del cuerpo y su enseñanza a partir de las dimensiones

presentes en el ser humano, debemos hacer la diferenciación de lo que es el cuerpo sujeto y el cuerpo objeto para reconocer sobre cual mirada se realizaron las intervenciones.

Cuando nos referimos al cuerpo sujeto nos referimos a ese cuerpo que siente, que explora, que vive y que tiene emociones, este cuerpo se desarrolla día a día gracias a las interacciones humanas, al medio y a las condiciones sociales, ambientales, económicas y educativas que a lo largo de la vida hemos experimentado. Es un cuerpo que no solo se preocupa por lo que se hace, si se hace bien o no, sino que permite ver al ser humano más allá de una máquina que solo realiza acciones por órdenes absolutas y que no tiene conciencia de estas. Nos referimos a un cuerpo sentí-pensante-actuante que realiza actos autorreflexivos de lo que hace y para que lo hace.

De este modo también analizamos el cuerpo objeto, este cuerpo objeto es un cuerpo visto desde la perspectiva funcional y mecánica, donde se tiene en cuenta solamente la dimensión física, donde el cuerpo es visto como un objeto que debe realizar las acciones o los movimientos de una manera precisa y sin errores que le permita realizar la acción de la mejor manera, no tiene en cuenta otras

dimensiones como lo emocional o lo social, sino que se reduce al resultado final.

Por consiguiente, esta diferenciación de cuerpos nos permite realizar un análisis más profundo de lo que se quiso realizar en las intervenciones, puesto que cada una de ellas se realizó con un objeto, ya sea un balón, una bomba, un lazo, un zapato, un palo o una botella, y estas prácticas estaban mediadas por estos objetos, ya que en el deporte se utiliza un objeto para la práctica de este. Dentro de la categoría de objetos podemos encontrarnos con objetos dinámicos como lo pueden ser un aro, una pelota, un fresbee, que se desplaza por el espacio gracias al movimiento de una persona, también podemos encontrarnos con objetos estáticos como lo pueden ser la cancha, el arco, la malla, los postes, entre otros que son objetos cuya finalidad no es moverse sin demarcar o reconocer un espacio indicado donde se debe realizar cierta acción.

Es así como en las intervenciones la utilización de objetos en la práctica de las técnicas básicas se convirtió en un aspecto fundamental puesto que por medio de ellos la enseñanza se realizaba de una manera más activa, con una mejora aprehensión de lo que se enseñaba y permitía que la actividad física fuera un factor que nunca faltara dentro de las

experiencias corporales que estaban planeadas.

Procesos reflexivos dentro de las Intervenciones

Uno de los objetivos específicos de las intervenciones planteaba que desarrollarían reflexiones acerca de la importancia del trabajo en equipo y los valores dentro de la práctica de un deporte, esto se vio evidenciado en cada una de las sesiones, ya que, no solo se realizaban actividades en la clase de Educación física, sino que cada una de ellas tenía un objetivo al cual llegar por medio de las actividades propuestas. La importancia de los valores dentro de un deporte fueron el eje principal del accionar de cada una de las sesiones, enfatizando la importancia de un crecimiento a nivel personal, pero teniendo en cuenta que, los procesos personales solo cobran importancia a medida que se utilizan para un fin en conjunto, dependiendo claro del deporte, en este caso los deportes de Microfútbol y Voleibol son deportes los cuales se desarrollan en conjuntos, específicamente 6 jugadores en Voleibol y 5 jugadores en Microfútbol, por lo tanto si se hace necesario tener una visión en grupo, no se intenta desmeritar el trabajo que tiene el crecimiento a nivel personal, pero se hace énfasis en el

crecimiento como grupo para así hacer parte de un proceso equitativo.

Un proceso de esta magnitud no se realiza de un día para otro, no es cuestión de días o de semanas, se tiene que tener tiempo, espacio, materiales, metodología, paciencia, esfuerzo, objetivos, planeaciones, mejoramiento, entre otros aspectos importantes dentro de una práctica prolongada, sin embargo se alude a la idea de que si en algún estudiante dentro de las prácticas realizadas existió en alguna ocasión la pregunta “para que estoy haciendo esto” o “por qué estoy realizando este movimiento” se considera que el objetivo se cumplió, se llegó a una autorreflexión de lo que se estaba realizando, se inició el reconocimiento de sí mismo no como un objeto que realiza una acción sin un fin, sino como un sujeto que se apropia de su cuerpo y permite que estas acciones retroalimenten su propio crecimiento, por ejemplo a nivel social del cómo puede ser útil que yo mejore esa habilidad para mi compañero de equipo, cómo le aporto a mi equipo haciendo una buena técnica de pase, o un buen remate, para la victoria o el progreso de nuestro equipo, a nivel axiológico se pueden generar reflexiones acerca de que siento al golpear un balón, que sentimientos me invaden cuando gano o pierdo un partido, que sentimientos

existen en mi cuando una lesión me impide practicar el deporte que más me gusta.

Todas estas reflexiones se dan a partir de una experiencia corporal, no solo de realizar una técnica, sino de interiorizar todos los aspectos y dimensiones que esa técnica me puede aportar como persona, como deportista, como estudiante, como sujeto participe en una sociedad. Estos procesos, reflexiones, pensamientos, opiniones, sentimientos y emociones son resultados de construir conocimiento por medio de nuestro cuerpo, de vivirlo, de cuidarlo, he aquí la importancia que tiene la educación física dentro de la escuela, el hogar o cualquier otro contexto social.

Referencias

- ✓ Concepto de educación Inclusiva tomado de:https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-374740.html?_noredirect=1
- ✓ Concepto de actividad física tomado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- ✓ Hernández c, López J, 2002, *Disciplinas*, Instituto Colombiano Para el Fomento de la Educación Superior ICFES, 1^a Edición, Serie calidad de educación superior No. 4, Pg. 25.
- ✓ Ministerio de Educación Nacional, 2010, *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, recreación y deporte*, Ministerio de Educación Nacional Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media, Documento No. 15, Pg.15
- ✓ L. Zalagas, R. Moreno, J Chacón, 2001, *Tendencias de la Educación Física*, revista *Contextos Educativos*, 263-294 [Dialnet-NuevasTendenciasEnLaEducacionFisica-209702%20\(2\).pdf](https://dialnet.uned.es/servlet/verArticulo?codigoArticulo=20970220(2).pdf)



El manejo de emociones a través de una educación física inclusiva.

Katherine Stefanía Barragán Alarcón

Laura Valentina Cantor Bastidas

María Claudia Guzmán Villamil

Resumen

El presente artículo presenta una reflexión acerca de la sistematización de experiencias generada a partir de una intervención pedagógica realizada con población en condición de discapacidad cognitiva, para ello se utiliza como pretexto la educación física, específicamente trabajos que involucran las habilidades básicas motrices, capacidades físicas, trabajo multifuncional, juegos predeportivos y gimnasia cerebral, con el fin de potenciar el desarrollo humano a través de la dimensión corporal y afectiva de los estudiantes de grado 902 -903 de la Institución Educativa Distrital Gustavo Restrepo sede D.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Desarrollo humano, Educación Corporal y discapacidad cognitiva

Abstract

This article shows a reflection about the systematization of experiences generated from a pedagogical intervention performed with cognitive disability population. It allowed to generate an experience where physical education is used as an excuse, specifically workout that involves basic motor skills, physical abilities, multifunctional training, pre-sport games, and brain gymnastics in order purpose of enhance the human development through body dimension and affective dimension of the students of 902 and 903 grades of the institution Gustavo Restrepo D headquarter.

Key Words: Emotional Intelligence, Human Development, Body education, Cognitive Disability

Introducción.

A partir de la observación presencial realizada en la modalidad de inclusión¹; las entrevistas a deportistas, entrenadores paralímpicos y al profesor de Educación Física inmerso en la enseñanza a población con discapacidad cognitiva², se evidenció cómo a partir de experiencias corporales se entrelazan los diferentes entornos sociales y se genera la adaptación de las prácticas corporales en las personas con discapacidad cognitiva, por tanto, se desdibuja ese imaginario arraigado en la sociedad el cual es mirar como dicotomía el movimiento y la discapacidad, dando paso ahora a una construcción social de esta población fortaleciendo su contexto por medio de las prácticas corporales.

En ese orden de ideas, se continúa con el análisis de cómo desde el desarrollo de la dimensión corporal de jóvenes en condición de discapacidad cognitiva se puede trabajar también la dimensión afectiva, específicamente en el campo de las emociones. Al respecto, Gómez (2007, en Mujica Johnson, 2018, pág. 67) afirma que:

las emociones siempre surgen con una función social, pero es

responsabilidad de la educación valorar las emociones desde una perspectiva pedagógica, porque para educar moralmente a una persona, hay que preocuparse de su conducta, de su carácter, de sus valores, de su razonamiento y de sus sentimientos.

Desde esta perspectiva, se evidencia la importancia de trabajar la emocionalidad con los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que influye en la obtención de un buen ambiente en el aula de clase y además ayuda a tener un acercamiento y otra mirada del aprendiente desde el ámbito personal y no solo académico, pues la educación debe buscar la formación para la vida, fortalecer las relaciones interpersonales, valores, actitudes y aptitudes por tanto, el objetivo principal se encuentra en generar por medio de habilidades básicas motrices, capacidades físicas, trabajo multifuncional, juegos predeportivos y gimnasia cerebral, espacios académicos en la clase de educación física que permitan mejorar y evidenciar la inteligencia emocional de los estudiantes del

¹ Visita realizada en 2019-2

² Actividades realizadas en 2020-1

Colegio Gustavo Restrepo sede D y así poder determinar ¿qué papel juega la educación física tanto en el desarrollo corporal como en el afectivo en los estudiantes con discapacidad cognitiva del colegio Gustavo Restrepo sede D?

Caracterización.

La propuesta de intervención pedagógica se realizó en la Institución Educativa Distrital Colegio Gustavo Restrepo, la cual es una entidad de carácter oficial que atiende población estudiantil desde grado inicial hasta media técnica. Se encuentra ubicado en la localidad 18 Rafael Uribe Uribe. En la actualidad cuenta con cuatro sedes: A, B, C y D en la cual se ejecutó la propuesta de intervención con los grados 902 y 903 jornada tarde, con un total de 12 estudiantes y 8 estudiantes, respectivamente. Con esto dos grados se trabajó por medio de la plataforma virtual zoom (clases de 45 minutos), debido a la situación coyuntural que se vive a nivel mundial con el virus COVID-19.

A propósito de inclusión.

Debido a que se trabaja con esta población es pertinente hablar de inclusión y la influencia que tiene en el proceso de enseñanza aprendizaje en las personas con

discapacidad cognitiva. Así pues, en estos momentos, la inclusión se presenta como una situación en la que el respeto por los derechos humanos genera cierta influencia sobre las orientaciones y pensamiento político en la población de un determinado país.

La inclusión se podría tomar entonces, como una experiencia desde la cual se generan dinámicas que permiten cierta igualdad de posibilidades en las prácticas y experiencias corporales; las cuales pueden desencadenar en la mejora del bienestar de los individuos que construyen la sociedad en la que existen.

Así, se hace posible definir la inclusión como una propuesta que apunta a la aceptación de la diversidad, en la que su objetivo principal es favorecer la igualdad de oportunidades, fomentando la participación, la solidaridad y cooperación entre los alumnos, mejorando la calidad de la enseñanza y la eficacia del sistema educativo. La educación inclusiva sería entonces la respuesta, a las problemáticas de las poblaciones específicamente con discapacidad, sirviendo como apoyo dentro de un sistema en el cual las necesidades de unos parecen importar más que las de otros. Entre tanto, en Colombia la educación inclusiva se presenta como:

un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, cuyo objetivo es promover su desarrollo, aprendizaje y participación, con pares de su misma edad, en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna, y que garantiza, en el marco de los derechos humanos, los apoyos y los ajustes razonables requeridos en su proceso educativo, a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno educativo. (MEN)

Así pues, como se ha podido evidenciar, uno de los principales retos para la educación en Colombia es velar por los derechos de esa población que constantemente se ve excluida, así, al reconocer que uno de sus deberes es

garantizar una educación de alta calidad, que atienda a las diferentes necesidades de la población, además de asegurar su permanencia en dichos procesos y culminación efectiva de los mismos.

Además, esta educación inclusiva debe tener inmersa una serie de tendencias o corrientes pedagógicas (constructivistas o heteroestructurantes) que forman parte de una sociedad educativa, y por tanto, permita a los docentes desarrollar propuestas práctico-pedagógicas, en las cuales los modelos y los estilos de enseñanza como: una educación física para alumnos con necesidades educativas especiales³ concienticen a toda una comunidad de cómo hacer sentir parte de una sociedad a cualquier persona sin importar su discapacidad. En esta misma línea, existen, además, diversos tipos de problemáticas y bajo interés conforme al proceso de enseñanza-aprendizaje en los diferentes tipos de discapacidad. Sin embargo, al existir una educación inclusiva, esta realiza una adaptación dentro de los parámetros pedagógicos y metodológicos donde se abordan las capacidades dependiendo de cada sujeto.

³ Para abordar más acerca de esta corriente, puede consultar :

<https://www.efdeportes.com/efd150/educacion-fisica-necesidades-educativas-especiales.htm>

En ese orden de ideas, las tendencias y los modelos pedagógicos que se apliquen y se relacionan en el ámbito de la educación física debe generar un aprendizaje por medio de prácticas corporales al alcance de todos, es decir, esta área que se enfoca hacia la práctica y la creación de experiencias corporales en los seres humanos que biológicamente y mentalmente no presentan ninguna limitación, también debe proponerse el reto de crear dichas experiencias en personas con cualquier discapacidad, buscar la manera que tanto la persona con una limitación auditiva como una con algún tipo de limitación, pueda tener sus propias prácticas, experiencias únicas y diferentes; no enfocándonos en la discapacidad, sino en cómo podemos potencializar las otras partes que lo componen como ser humano: su emocionalidad, cognición, espiritualidad, mentalidad, entre otras, que finalmente por medio de la práctica genere un desarrollo integral en las personas con diversas limitaciones.

Educación corporal y desarrollo integral.

En línea con lo anterior, la educación inclusiva busca promover y garantizar un ambiente de aprendizaje y de herramientas para la vida. En el caso específico de la educación corporal, se busca aportar

específicamente a dos áreas del desarrollo integral del ser humano corporal y emocional. En ese sentido, ¿a qué nos referimos con educación corporal?, de acuerdo con Lora (2011) significa “toda actividad educativa que parte del cuerpo y el movimiento para activar de manera integral las dimensiones: biológica, afectiva, intelectual, ecológica y relacional. En consecuencia, la educación se convierte, en una educación en el cuerpo y por el cuerpo.” (p. 741). Entonces, desde esta perspectiva, el conocimiento que se recibe a través del cuerpo como instrumento (desde la vista, el tacto, el oído, olfato y el gusto) permite conoce y percibe el mundo, por lo tanto, permiten que el cuerpo sea receptor de nuevos conocimientos, de aquí la importancia de conocer el propio cuerpo, sus fortalezas y debilidades, su forma de interactuar con el entorno y su manera de conocer el mundo desde la vivencia corporal. A propósito de lo anterior, Lora (2011) afirma que:

todo movimiento a la vez que activa el ser total del niño y la niña convierte el movimiento en símbolo de su comportamiento, lo ubica y lo contextualiza en el mundo. La vivencia corporal se hace presente en el movimiento intencional y vivido. Ubica al hombre en el mundo, dentro del

contexto que le es propio y en el que se hacen presentes necesidades, emociones, sentimientos, experiencias y conocimientos. (p. 741)

Por consiguiente, esto nos da a entender que la vivencia corporal juega un papel importante en la educación corporal, pues desde lo pedagógico permite desarrollar metodologías que promuevan la creatividad y el pensamiento crítico que den paso al análisis, interacción y transformación de la concepción de la educación corporal, dejando de ver el lado mecanicista guiado siempre al rendimiento físico, a la estética corporal y a lo competitivo para abrir paso al desarrollo de las dimensiones del ser humano específicamente la biológica (corporal) y afectiva.

Inteligencia emocional, motivación y manejo de las emociones.

Siguiendo con lo anterior, es importante ahora dar paso a la inteligencia emocional la cual juega un papel importante en la propuesta de intervención pedagógica con los estudiantes del colegio Gustavo Restrepo. En este punto, se hace evidente que el cuerpo asimila la información que acumula a través del movimiento y lo que este

representa en la realidad que vive y la transforma en ideas que después son utilizadas para moldear y construir conocimiento.

Así, se hace necesario el desarrollo de ciertas habilidades que permitan optimizar la información recopilada desde la percepción y la experiencia. Para esto, se utiliza la inteligencia emocional. Si bien existen varias definiciones, se puede decir que la IE hace referencia a esas habilidades que permiten al ser humano percibir, asimilar, comprender y regular emociones para así procesarlas como información, permitiendo un mayor conocimiento no sólo de sí mismo, sino también del otro y del entorno en el que se vive.

Para que esto sea posible, Salovey y Mayer (en Cera Castillo et al, 2015) refieren que en el modelo de habilidad se deben trabajar o potenciar 4 componentes a saber, percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, y regulación emocional, los cuales se precisan a continuación y se enlazan con lo evidenciado en la intervención.

Percepción y expresión emocional: Es el momento en el que se puede identificar y clasificar una emoción para así comunicar. Es necesario entender y estudiar esas señales,

como lo son la expresión facial, los movimientos corporales y tono de voz. Ya que permiten evaluar esas diferencias que se presentan entre el comportamiento verbal que hace parte de la personalidad y las manifestaciones expresivas que se evidencian como resultado de un estímulo en un momento determinado. Este punto fue trabajado gracias a la plataforma zoom, ya que permitió dar validez a esos momentos en los cuales, al corregir una postura o mostrar un ejercicio se podían implementar palabras de ánimo que generaban en los estudiantes mayor interés para realizar las prácticas.

Facilitación emocional: Explicación lógica a través de una sensación o sentimiento. En este ítem es importante tener en cuenta como los estados afectivos son determinantes a la hora de tomar decisiones, al trabajar en este componente se espera que las emociones actúen en la medida de lo posible, de manera positiva en la manera de reflexionar y asimilar la información que se está obteniendo. Acá se presentó un reto bastante interesante, sobre todo por la virtualidad, ya que si bien, se podía tener apoyo en lo que se mostraba en la pantalla, en función de dar las indicaciones, se presentaron momentos en los que de manera general un ejercicio era posible, pero a modo personal algún estudiante requería asistencia,

que debía dar el acompañante, que no siempre se encontraba pendiente de todo lo que se necesitaba para realizar los movimientos o de las indicaciones dadas para el ejercicio, esto desencadenó en que en cierto punto cada estudiante tuviera libertad de elegir como podía realizar el ejercicio, siempre y cuando se evidenciara que cumplía con el objetivo propuesto para la actividad.

Comprendión emocional: Transformar un sentimiento en una idea, entendiendo que este puede variar o mezclarse con otros y aprender a diferenciarlos. En este caso, se busca etiquetar las emociones, agrupándolas en categorías que son utilizadas de manera indiscriminada en situaciones específicas. En este proceso, las emociones toman un papel importante, ya que se convierten en procesos tanto anticipatorios, como reflexivos y pueden provocar reacciones de empatía entre las personas que estén expuestas ante sucesos que sirven a un estímulo. En varias ocasiones, pudo evidenciarse como a través del paso del tiempo los estudiantes se familiarizaron con el proceso que se propuso, generando una disposición para enfrentar los diferentes desafíos que se presentaban en cada ejercicio, para que esto se desarrollara fue crucial el cambio de intensidades para que ellos pudieran diferenciar esa sensación de

esfuerzo y por tanto, fueran conscientes de los logros que conseguían con cada ejercicio.

Regulación emocional: En este componente se articulan no solo los sentimientos propios, sino también se organizan y controlan las emociones ajenas, sirviendo como mediador que debe ir moderando las emociones negativas e intensificando las positivas, conforme se presenten las situaciones que no son susceptibles al control del individuo. Lo principal en este punto, fue desprenderse del pensamiento de limitarse a dar la indicación mientras los estudiantes realizaban los ejercicios. En el momento en el que ellos veían como realizar los ejercicios, no solo como muestra de la indicación, sino que nuestro cuerpo expresaba los cambios de ritmo o intensidad que se formaron esas sensaciones de empatía, pues se buscaba que todos sobresalieran y sintieran soporte y apoyo, sobre todo en ese momento de vulnerabilidad al mostrar inseguridad de no saber si el ejercicio se está realizando de manera adecuada, trabajando también el sentimiento de frustración que se pudiera presentar al no representar de manera precisa el ejercicio.

En este orden de ideas, se pueden precisar diferentes habilidades a desarrollar y evaluar, para así saber que tanto se están

desarrollando los componentes de la IE, en ese sentido, Fernández y Extremera (2005) identifican una serie de habilidades a estudiar y determinan un esquema adaptado al modelo de Salovey y Mayer que será utilizado para generar el análisis que permita reflexionar sobre los procesos desarrollados durante la intervención realizada.

De ese desarrollo de la inteligencia emocional, se desprende un eje que jugó un papel importante para la puesta en marcha de la propuesta pedagógica y es la motivación, esta puede ser determinada como un esquema, desde el cual, a través de direccionamiento, la intensidad y la persistencia se pueden producir cambios en la conducta. El primero tiene que ver con los objetivos planteados, el segundo se abarca en términos de esfuerzo el camino recorrido para llegar a la meta propuesta y el último obedece a la medida de tiempo implementado en ejecutar las acciones necesarias para obtener los resultados esperados.

El uso de esta herramienta para poder articular ese desarrollo motor al trabajo de potenciar la inteligencia emocional fue determinante, ya que fue necesario pensar con anticipación toda la estrategia utilizada en cada sesión, para que todo lo que se indicara y después cada comentario con respecto al

proceder de los estudiantes fuera sincero y positivo. Además se encontró que una de las cosas que más generaba compromiso por parte de ellos para doblar el esfuerzo o intentar realizar con mayor rapidez las prácticas, era llamarlos por el nombre, ese ejercicio de identidad, no solo personal sino grupal, ya que en los ejercicios en los que se lograba una sincronía y se establecía como los estudiantes del curso 902 o 903 eran los mejores o los más fuertes o los más rápidos se generaba una reacción bastante positiva con respecto a las sensaciones, todo esto también evidenciado en cierta comunicación no verbal, levantando los pulgares o aplaudiendo al finalizar los ejercicios.

Esto se aterriza en la propuesta teniendo en cuenta a Fernández y Extremera (2005) pues se resalta al momento de identificar que es posible analizar la motivación en las clases de educación física, teniendo en cuenta la teoría de la autodeterminación se pueden desarrollar procesos que influencian el comportamiento de los estudiantes teniendo en cuenta tres características: autonomía, competencia y la relación con los demás, todo esto en pro de generar un clima que genere no solo estímulos positivos, sino que también trascienda y modele consecuencias adaptativas en la realidad del estudiante.

En este punto sobresale un aspecto importante de la realidad de la virtualidad, pues no solo los docentes sino también los estudiantes tuvieron que jugar un poco con la creatividad, sobre todo cuando se requería el uso de objetos para alguna actividad.

La autonomía que empezaron a tener con respecto a sus materiales de clase, ya que debían tenerlos a la mano, pues ellos no sabían exactamente en qué orden iban a ser utilizados, con el paso de las sesiones también se trabajó para que los ejercicios requirieran la menor intervención posible de los acompañantes para ayudarlos a moverse para realizar los ejercicios.

La competencia articulada no como generadora de conflictos sobre quien era mejor, sino como un complemento a la motivación a través de la identidad de la que se hablaba anteriormente, pues se expresaba la mejora en los ejercicios con el pasar de las sesiones, proyectando una imagen de la mejor versión de ellos al ir alcanzando cada objetivo que se planteaba al momento de realizar variaciones o dificultar los ejercicios base. Ahora bien, la educación emocional también puede ser vista como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el

desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarlos para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra Alzina, 2005, p 96)

Todo lo anterior con objeto de aprender cómo manejar ciertas habilidades como lo son la empatía, la capacidad de sentir el mundo desde una perspectiva más allá de la propia, generando conexiones con las necesidades de los demás; el manejo de las emociones, aprender a escuchar lo que pasa internamente y la relación que esto tiene con el entorno en el que pasan y con los otros; pensamiento creativo, utilizar las diferentes dimensiones potenciadas para incentivar cambios, encontrar diferentes perspectivas, cuestionar ciertos hábitos; entre otros, que permitan intervenir según las situaciones de manera más activa e independiente.

Propuesta pedagógica

La propuesta que se llevó a cabo en el Colegio Gustavo Restrepo sede D con los grupos del grado 902 y 903, fue un reto bastante interesante de asumir, ya que debido al momento coyuntural que se presenta a

nivel mundial a causa del COVID-19, dio un giro de 180° la forma de enseñanza-aprendizaje que venían teniendo todas las personas inmersas en una institución educativa formal de manera presencial; todo cambió de manera radical, convirtiéndose el hogar de cada uno en el aula de clase, los aparatos electrónicos como: el celular, la Tablet, el computador, en una herramienta fundamental para poder recibir los conocimientos de manera sincrónica y asincrónica, quedando a un lado ese acercamiento entre personas, esa interacción humana de manera proximal, específicamente en la clase de educación física, en la cual, no sólo se cambiaban conocimientos, sino también, momentos, vivencias, emociones, sensaciones, experiencias. Eso remite directamente a reconocer: ¿cómo por medio de la virtualidad se podía originar un ambiente de enseñanza-aprendizaje, un acercamiento hacia los estudiantes, hacia sus emociones, prácticas y experiencias en la clase de educación física?

Dado lo anterior, se tuvo un acercamiento con los estudiantes por la plataforma virtual Zoom, en la cual se ejecutaron 5 sesiones con cada curso, las primeras dos sesiones (una en cada curso) fueron un acercamiento a los estudiantes y hacia la dinámica que tenían en la clase de

Educación Física virtual, allí se pudo distinguir a cada uno de los aprendientes, cuantos estaban presentes por sesión y cuáles temas estaban trabajando con su docente (acondicionamiento físico y repaso de todos los deportes principales: Baloncesto, fútbol, golf, voleibol, etc.) acto seguido, se inició con la planeación de las sesiones siguientes⁴.

Así pues, las sesiones se enfocaron en permitir que los estudiantes manifestarán sus emociones frente a diversas situaciones generadas. Desde allí se evidenció la buena disposición de cada uno de los estudiantes, su buen ánimo y la manera efectiva en que realizaban los ejercicios propuestos. Todo esto logrado gracias al trabajo de las tres docentes inmersas en el proceso, las cuales realizaron ejercicios enfocados hacia la gimnasia cerebral con ejercicios de coordinación, agilidad mental, igualmente con las técnicas básicas de deportes como el baloncesto, fútbol y béisbol, en cuanto a las habilidades básicas motrices con el pretexto de las disciplinas deportivas antes nombradas se trabajaron las habilidades de lanzar y atrapar, actividades de patear, por otra parte también se trabajó con las capacidades físicas tales como: fuerza, resistencia y la flexibilidad; todos los ejercicios con la

intención de ser dinámicos, interesantes, divertidos, con una dificultad progresiva, además de estar presente la música que fuera de agrado para los estudiantes.

Por último, se ejecutaron las dos últimas sesiones (una por grupo), en las cuales se llevó a cabo una despedida a los estudiantes de los dos cursos respectivos, se realizó una serie de juegos, adivinanzas y retos, con una retroalimentación por parte de algunos estudiantes la cual fue unas cartas expresando sus sentimientos y emociones sobre lo vivido en estas sesiones de clase con las docentes en formación de la universidad pedagógica nacional.

Esta práctica con los estudiantes de noveno grado del colegio Gustavo Restrepo, cambia la perspectiva de subestimar y pensar en la dificultad de realizar una clase de educación física virtual a estudiantes con discapacidad cognitiva, pues equivocadamente, se llegó a pensar que se tiene que bajar la intensidad y dificultad de los ejercicios planteados en las diferentes sesiones, pero realmente no es así. En la mayoría de los estudiantes, independientemente de su nivel de desarrollo motriz (que en general es bueno), lograron enfrentar e incluso proponer adaptaciones a

⁴ 902 los martes y 903 los jueves, con una duración de la clase de 40 minutos

un ejercicio para subir su nivel dificultad, siempre con actitud competitiva buscando demostrar sus capacidades y habilidades físicas y motrices no solo individualmente como estudiantes sino como grupo, pues en varias ocasiones demostraron apoyo hacia sus compañeros motivándolos a culminar sus ejercicios y actividades.

El verdadero reto estuvo en los docentes, en dar instrucciones de manera clara, siendo muy específico y explícito, también, fue importante realizar un análisis y caracterización de cada uno de los estudiantes para así tener conocimientos acerca de sus limitaciones físicas y cognitivas, como también de sus habilidades y fortalezas motoras. De esta manera las docentes generan la adaptación y la variación al ejercicio para los estudiantes que además de tener una discapacidad cognitiva tienen una discapacidad física, un ejemplo de la adaptación del ejercicio, es la situación con dos estudiantes, por tener caminador y por estar en silla de ruedas.

En un ejercicio con bombas que consiste en lanzar y atrapar, suele suceder que la bomba se vaya a una dirección distinta, puede caer al piso o caer lejos de su cuerpo, así que una adaptación al ejercicio para estas dos personas fue pedirles que amarraran un hilo en la bomba unido a la muñeca de cada

uno, así cada vez que lanzaban y la bomba se iba lejos, para que no tuvieran complicaciones de agacharse o inclinarse, con el hilo amarrado a su muñeca podían traer la bomba más cerca de ellos y así fuera más sencillo atrapar.

Por ende, en cada uno de los ejercicios de esta propuesta y de todos los ejercicios que se quieran aplicar a personas con algún tipo de discapacidad, debe existir, esa adaptación y variación en la ejecución y explicación de cada uno, para que haya un buen desarrollo de clase y por supuesto que las personas se sientan bien, felices y cómodos con las prácticas corporales que están realizando.

Análisis a los estudiantes con discapacidad cognitiva en relación con el desarrollo integral corporal y emocional

Teniendo en cuenta el anexo 1 que habla de la inteligencia emocional, se realiza el siguiente análisis a los dos cursos trabajados en la intervención pedagógica:

Regulación de emociones:

En el curso de 902, se pudo evidenciar que los estudiantes tuvieron una buena regulación de sus emociones, al permitir en sus clases, el ingreso de unas nuevas docentes, que dictarán la clase de educación física de un modo diferente. Se acoplaron de

buenas maneras, teniendo toda la disposición y la actitud en las tres sesiones enfocadas hacia el desarrollo del objetivo, saliendo de sus zonas de confort y de su rutina, al siempre tener clase con el mismo docente. También se evidencia la capacidad de no entrar en emociones negativas duraderas, ya que el apoyo de los docentes, la musicalidad y el ejemplo de sus compañeros hacía que el estudiante buscará la forma de realizar el ejercicio y ejecutarlo de la mejor manera. Por otra parte. En el curso 903 al manejar un nivel cognitivo bajo, se logró evidenciar una buena regulación de las emociones en los estudiantes, ya que 2 de sus integrantes a diferencia de sus compañeros contaban con discapacidad motora lo que permitía que tanto estudiantes como docentes generaran variaciones a dichos ejercicios para que estos dos estudiantes lograran realizar la sesión en su totalidad sin sentirse excluidos por su condición.

Comprensión y descripción de las emociones: Conocimiento emocional

De manera implícita, en el grado 902 se pudo determinar, que cada uno de los estudiantes hacia un análisis de la sensación que estaba sintiendo en el momento, puesto que, las docentes, al inicio, en el transcurso y al final de clase realizaban preguntas tipo:

¿Qué tal el ejercicio, les gusta o no les gusta?
¿Cómo se sintieron ejecutando la actividad?
¿Cómo les pareció la clase? entre otras, las cuales permitían conocer de manera indirecta en el transcurso de la sesión lo que iba sintiendo cada uno de los estudiantes. Además, cabe agregar que el impacto positivo o negativo de los estudiantes, dependía directamente de la forma en cómo el docente daba la instrucción (si la decía de una manera alegre, positiva, con emoción, se vería demostrado emocionalmente en la ejecución de los estudiantes).

Algo similar sucedió con el grado 903 ya que las emociones desde esta perspectiva se evidenciaron con mucha fuerza, ya que en el transcurso de las sesiones de clase se plantearon objetivos específicos que determinan esas formas de expresión frente a las sensaciones y sentimientos que surgían de cada ejercicio y actividad planteado en clase, de la motivación entregada por los docentes al ver a los estudiantes comprender con precisión la ejecución del ejercicio, y ver en ellos las ganas de ser mejor y competir con los demás, en este punto se logra evidenciar satisfactoriamente un reconocimiento de las emociones por parte de los estudiantes al realizar preguntas de tipo: ¿Qué tal el ejercicio, les gusta o no les gusta? ¿Cómo se sintieron ejecutando la actividad? ¿cómo les

pareció la clase? para al final recibir respuestas positivas y negativas concretas frente a sus emociones.

La emoción facilitadora del pensamiento:

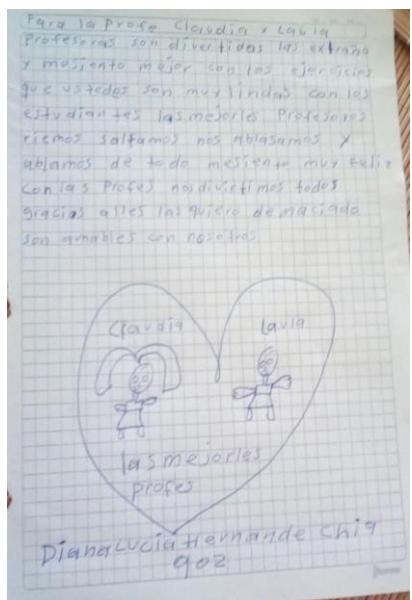
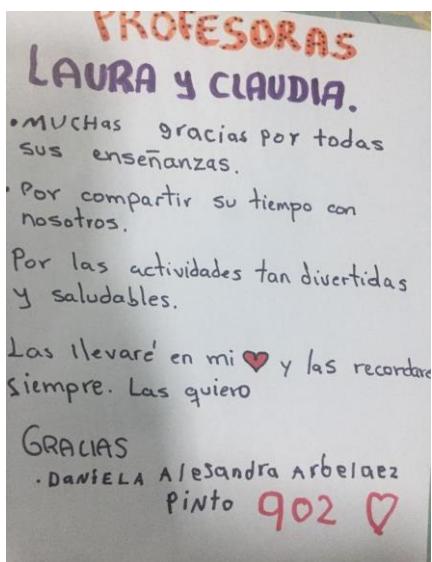
Alrededor de las tres sesiones, en actividades de memoria, se notaba la gran emoción que despertaba este tipo de actividades, en el curso con una discapacidad cognitiva intermedia (902), lo que generaba una mayor concentración en los estudiantes, el esfuerzo que hacían por recordar un ejercicio relacionado con un color o en una secuencia de actividades, cuál era el siguiente ejercicio. Así pues, el despertar ese tipo de emociones facilita el recuerdo de secuencias, ejercicios, actividades, gracias a la relación estrecha que existe entre el recuerdo y la emoción que lleva consigo.

Con los estudiantes con discapacidad cognitiva baja (903), en actividades muy específicas planteadas en clase, se logra comprobar cómo a través de las emociones se puede facilitar el pensamiento al dirigir la atención a la información importante, en el caso específico de una sesión se trabajaron componentes como la coordinación y la memoria, utilizando herramientas como colores, disciplinas deportivas y ejercicios para el desarrollo de la misma, y desde la euforia de la competencia y la rivalidad entre

los mismos estudiantes lograron memorizar y ejecutar correctamente las actividades propuestas, con lo que se pudo confirmar que este tipo de emociones como la felicidad facilita un razonamiento inductivo y resolución de problemas frente a este tipo de actividades.

Percepción, Evaluación y Expresión de las emociones:

Al final de la última sesión, en los dos cursos se pidió a cada estudiante que hiciera una carta expresando sus emociones, frente a las sesiones trabajadas y conforme al trabajo de las docentes, se les dio un plazo de una semana para entregar el trabajo y se pudo evidenciar que los estudiantes además de haber obtenido aprendizajes relacionados con lo motriz, incluyeron la experiencia a nivel emocional, expresando lo que sintieron a lo largo de las sesiones, lo que significó para ellos la innovación de nuevas docentes por un tiempo determinado y la experiencia que queda con el trabajo realizado.



Conclusiones

En conclusión, se cumplió con el objetivo de identificar en los estudiantes de grado 902 y 903 del colegio Gustavo Restrepo sede D, su manifestación y manejo de emociones en la clase de educación física virtual, evidenciando alrededor de las 10

sesiones de clase (5 con cada grupo) la transformación y cambio de los estudiantes frente al trabajo implementado por las docentes, la capacidad de cada uno de afrontar nuevas dinámicas, de tener la actitud y el respeto hacia el trabajo propuesto por unas educadoras externas al proceso de enseñanza-aprendizaje que llevaban ejecutando todo este año escolar. Por otro lado, es importante resaltar el gran aprendizaje que conlleva el trabajar con una población diferente, entender el sentido profundo de la emocionalidad en los procesos de aprendizaje de cualquier tipo de persona. Educar desde el amor, la comprensión, el afecto, cambia totalmente la idea de sumergirnos por una educación tradicional de transmisión de conocimientos, sino más bien por una educación romántica e inclusiva, en la cual es de importancia, el pensar y el sentir del otro, dejando a un lado los imaginarios, el error de subestimar las habilidades de las personas diferentes, encontrando en ellos la mejor actitud y disposición, sin embargo, a veces las personas se enfocan en la discapacidad de la persona, pero no en sus otras habilidades que puede desarrollar. También es un llamado a pensar, a pensarse, a preguntar ¿la discapacidad en realidad es una limitación de las personas que la poseen

o en realidad es problema de una sociedad limitante y exclusiva?

Teniendo en cuenta que, al ser un proceso multilateral, también se cambió la percepción que se tenía con respecto a esta población, ya que todos los postulados desde los que se construyeron las sesiones, empiezan a generar diálogos con esas situaciones y vivencias que se desprenden de esos cuerpos que, aunque a simple vista parecen diferentes, se movían en sincronía y al son de la música o la instrucción.

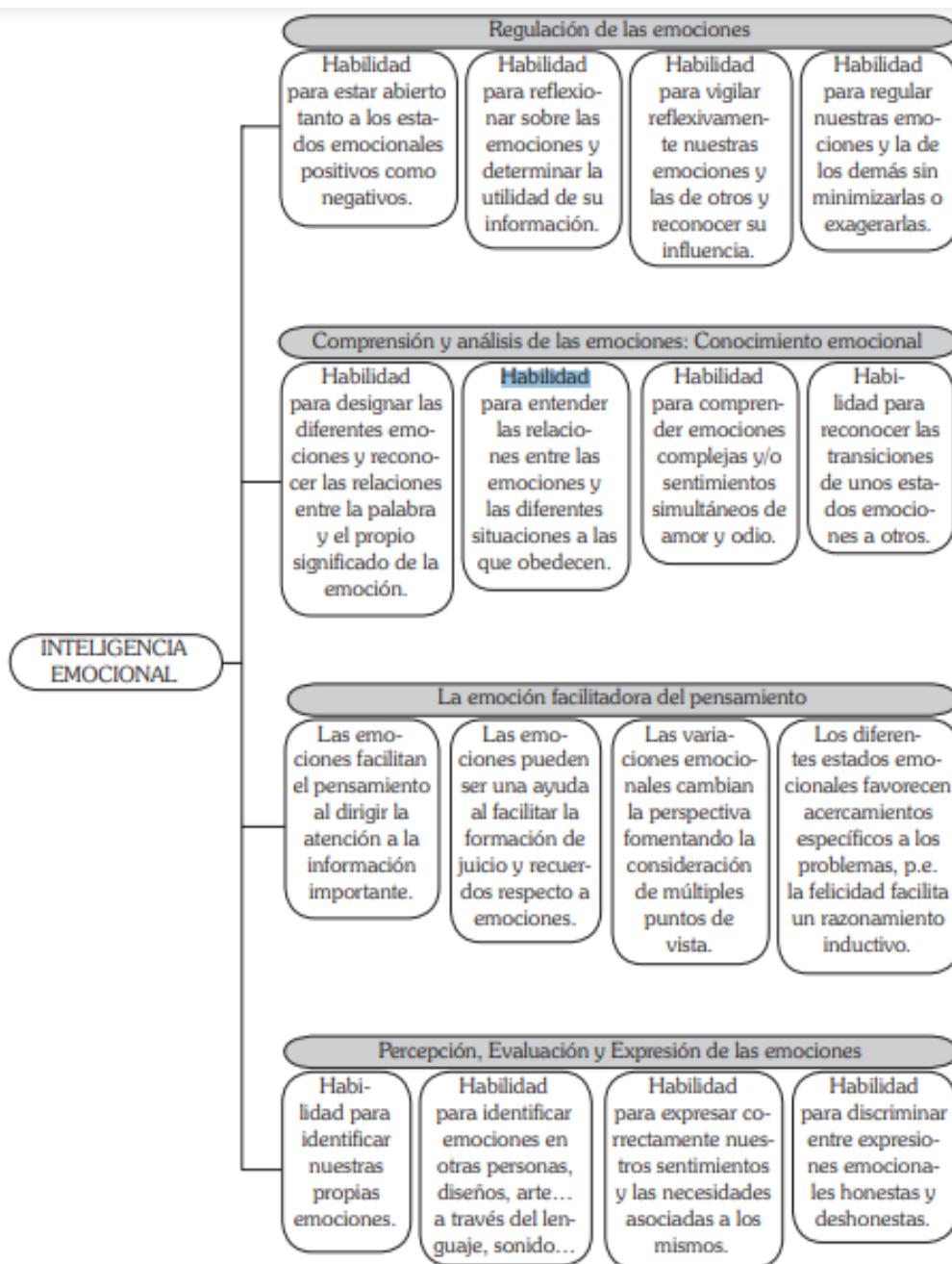
Desde la descripción de cada los grupos 902 y 903 del Colegio Gustavo Restrepo sede D se puede concluir que a pesar de las diferencias a nivel cognitivo entre los dos grupos, se pudo evidenciar la importancia de las emociones dentro de la clase de educación física, ya que no solo aportaron al desarrollo emocional de niños, sino también en lo físico (biológico), se encontraron cambios positivos en áreas social, afectivo, intelectual, axiológico tanto

con los mismos compañeros de clase, como también con los docentes, pues cada uno de los estudiantes demostró responder positivamente a las palabras y expresiones de motivación de parte de los docentes a los estudiantes frente a las diferentes actividades planeadas en las sesiones de clase, pues desde el inicio fue un reto ingresar a estos espacios académicos alterando la rutina de esta población la cual suelen responder siempre a los mismo estímulos del día a día, y una pequeña alteración a ello genera estrés, inseguridad, miedo y rechazo ante las nuevas condiciones , sin embargo en los dos grupos se encontró una buena actitud hacia la ejecución de las clases, contamos con una buena asistencia a cada una de las sesiones que variaba entre 10 y 12 estudiantes y su excelente disposición frente a las tareas e indicaciones entregadas por los profesores aun cuando se les presentaban situaciones problema que los sacaba de su zona de confort y aun así lograron adaptarse a las condiciones.

Referencias

- ✓ Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
- ✓ Cera Castillo, E., Almagro, B. J., Conde Garcia, C., & Saenz-Lopez Buñuel, P. (2015). *Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria* (Vol. 27). RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, recreación y deporte.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764002>
- ✓ Fernandez Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005, Diciembre). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Retrieved Noviembre 5, 2020, from <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- ✓ Fundación EDEX. (2020). *Habilidades para la vida*. [habilidadesparalavida.net](http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php). Retrieved noviembre 7, 2020, from [https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php](http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php)
- ✓ Lora, J. (2011, septiembre 1). La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2(9), 739 - 760. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v9n2/v9n2a17.pdf>

Anexo 1





UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

Inclusión y Ed. Física. Más allá de lo escrito

Para recordar que la educación física cambia vidas.

Inclusión y Educación física, Más allá de lo escrito.

Julio Iván Ducón Rojas,

Laura Viviana García Parada

Luz Aleyda Salcedo Romero.

Resumen

A partir de la realización de este documento, se plasmará una sistematización de experiencias en forma de crónica; la cual hablará de la inclusión, la educación física y el desarrollo humano.

La realidad emergente de la educación física en la virtualidad, tuvo una relación fundamental para la propuesta de intervención, la ejecución y la evaluación de la propuesta final de sistematización. Cada párrafo resaltado en este escrito narra sentimientos, sensaciones, experiencias y un sinfín de emociones, que podían variar en cada una de las clases; bien sea observadas o intervenidas a lo largo de estos semestres. Cabe aclarar, que lo aquí escrito no logra plasmar a cabalidad las experiencias adquiridas en las observaciones del colegio Gustavo Restrepo en la presencialidad, en las entrevistas con la profesora y la deportista paralímpica; o finalmente con el desarrollo de la propuesta de intervención virtual con los estudiantes.

Palabras clave: Inclusión, educación física, virtualidad, desarrollo humano.

Abstract

From the realization of this document, a systematization of experiences will be expressed in the form of a chronicle, which will speak of inclusion, physical education and human development.

The emerging reality of physical education in virtuality had a fundamental relationship to the intervention proposal, the execution and the evaluation of the final systematization proposal. Each paragraph highlighted in this text narrates feelings, sensations, experiences and endless emotions, which could vary in each of the classes; either observed or intervened throughout these semesters. It should be clarified, that what is written here does not fully capture the experience acquired in the observations of the Gustavo Restrepo school in the presence, in interviews with the students.

Key Words: Inclusión, physical education, virtuality, human development.

Introducción

En la siguiente crónica se busca plasmar, el proceso de sistematización de quinto a séptimo semestre, vivenciado por cada uno de nosotros Iván Ducón, Aleyda Salcedo y Laura Viviana García, estudiantes de VII LEF.

Esta crónica integra las prácticas, consultas, observaciones y conocimientos adquiridos en el recorrido de estos VII semestres y que hasta sexto semestre dieron como resultado el documento final “*UNA OBSERVACIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA A PARTIR DE DOS PUNTOS DE VISTA PARTIENDO DE LA INCLUSIÓN.*” A partir de la realización de este documento académico, decidimos plasmar nuestra sistematización en esta crónica, una en la cual la inclusión, la educación física, el desarrollo humano, pero sobre todo la realidad que hemos vivido en estos últimos semestres partiendo de la realidad emergente de la educación física en la virtualidad, tienen una relación fundamental, para la propuesta de intervención, la ejecución y la evaluación de nuestra propuesta final de sistematización.

Cada párrafo resaltado en este escrito, narra sentimientos, sensaciones, experiencias y un sinfín de emociones, que podían variar en cada una de las clases, bien sea observadas o intervenidas a lo largo de

estos semestres. Aunque cabe aclarar, que lo aquí escrito no logra plasmar la totalidad de nuestro conocimiento y experiencia adquirida en las observaciones del colegio Gustavo Restrepo en la presencialidad, en las entrevistas con la profesora y la deportista paralímpica, o finalmente con el desarrollo de la propuesta de intervención virtual con los estudiantes del grupo 801 del colegio Gustavo Restrepo.

Basados en este recorrido cronológico, la acumulación de conocimientos, experiencias y soportes teóricos buscamos finalmente responder la pregunta problema ¿cuál es la incidencia de la educación física en el desarrollo del potencial humano? A la cual se le dará respuesta en el desarrollo de la siguiente crónica.

Marzo 2020

Iniciando un nuevo semestre, una nueva etapa, un nuevo mundo acobijado por la virtualidad, nos situamos allí donde dejábamos a un lado lo presencial, las observaciones, los acompañamientos y nos embarcábamos en un viaje sin retorno. El cual hoy en día es nuestra nueva realidad, debido a una decisión al otro lado del mundo que desataría un virus hasta el momento sin vacuna y nos cambiaría la vida para siempre.

Como todo cambio, al inicio nunca es fácil adaptarse, más aún cuando nunca se había vivido una situación como esta, sin embargo, la disposición de continuar estudiando, y haciendo lo que nos gusta, estuvo y estará presente más allá de las circunstancias.

Abril 2020

El inicio de un nuevo ciclo empezaba, profundización 1, donde poner en práctica lo aprendido a lo largo de los semestres anteriores, era lo esperado. Las clases se retomaron de manera digital, las plataformas y la variedad de aspectos nuevos que debíamos aprender de esta nueva realidad tomaban forma, y era allí, donde la persistencia de cada profesor se veía relucir, porque sin importar, si este sabía utilizar de la mejor forma las nuevas aulas digitales, lo hicieron a gusto, una que otra equivocación que al final a todos nos pudo suceder y que nos han enseñado más de lo que se esperaba.

Las clases prácticas se convertían en clases teóricas, y las clases teóricas seguían siendo aún más teóricas, pero aumentaban su dificultad, con sus lecturas incomprensibles, sus nuevos términos, el significado de todo lo que se hace y para qué se hace, tomaba dirección o se encaminaba a lo más conocido en el medio académico como metodología

para llevar a cabo una clase de educación física virtual.

Cada espacio académico se empezó a complementar de forma interdisciplinaria, pero, al llevar a la práctica estos conocimientos la situación se tornó un tanto compleja.

Mayo 2020

En la clase de confrontación, se asignaron tutores encargados de una modalidad diferente y grupos de trabajo que debían ocuparse de esas intervenciones de forma más directa con la población. La elección del grupo y de la modalidad fue de manera casi aleatoria ya que en este grupo de trabajo que se conformó en ese momento, no estábamos seguros de ser lo suficientemente comprometidos, o de contar con el tiempo y la disposición necesaria para hacernos cargo de estas intervenciones puesto que cada uno de manera individual tiene otras labores ajenas a lo académico y pocas veces habíamos trabajado en grupo. Pero, vaya sorpresa ¡se terminó formando un grupo donde cada uno podría brindar, su conocimiento su experiencia, y su forma de ver el mundo para contribuir a la realización de esas intervenciones.

Ya conformado el grupo faltaba elegir modalidad y con ella el tutor, entre las

modalidades posibles nuestro grupo eligió la inclusión, palabra que en ese momento simplemente era una denominación a un grupo de personas el hacía alusión a un significado qué ha ido cambiando a lo largo de las consultas, observaciones, y las intervenciones realizadas. La primera tutora asignada fue Karina Qitian, docente licenciada en educación física con un énfasis en inclusión.

En un principio creíamos tener los fundamentos necesarios para poder adentrarnos al mundo de la inclusión, pero al estar allí entendimos que más allá de lo teórico se necesitaba mucho más conocimiento, un conocimiento que solo la práctica y la verdadera vocación del ser docente nos permitirían acercarnos a este saber.

Junio 2020

En la primera sesión de la clase la docente nos comentó un poco sobre la inclusión y los lugares dónde se podría evidenciar, cabe aclarar que entre V y VI semestre tuvimos la posibilidad de conocer un poco más de cerca cada modalidad en la que la educación puede desempeñarse; lo formal en lo urbano y en la ruralidad, lo no formal, lo informal y la inclusión. Cada modalidad se visitó en el espacio específico

en el cual se realizan sus actividades como por ejemplo la educación formal en un colegio, la no formal en un gimnasio, la informal en una escuela de baile y la inclusión en un colegio inclusivo, todos estos lugares fueron visitados por cada uno de nosotros evidenciando el proceso de formación llevado a cabo en cada una de estas modalidades, las cuales estudiamos a fondo entendiendo dónde se da, cómo se da, para qué tipo de población se da, la duración que puede tener cada una y finalmente si esta otorga un título o certificado o de lo contrario genera un conocimiento de carácter empírico.

Todo lo anterior se realizó con el fin de saber y entender con qué modalidad nos sentíamos más cómodos, para así en este semestre poder preparar una práctica e intervenir con los miembros de esta modalidad.

Después de conocer en dónde se daría las intervenciones en la modalidad de inclusión fuimos divididos por grupos cada uno observando un punto de vista diferente, pero bajo la misma modalidad, la inclusión. Un colegio, y una escuela de formación deportiva fueron los lugares elegidos para poder observar la modalidad de inclusión. A nuestro grupo le asignaron dos personas para entrevistar una deportista paralímpica

llamada Daniela colmenares y una docente llamada Graciela Garzón.

Antes de poder tener un contacto directo con nuestro entrevistadas debimos hacer un recorrido sobre el significado de la palabra discapacidad allí dejamos a un lado lo coloquial y consultamos algo más académico con autores y referentes que describían esta palabra y nos acercaban un poco más a este mundo de la discapacidad.

Julio 2020

Iniciamos en la búsqueda de un buen significado que acogiera lo que entendíamos por discapacidad y lo que habíamos aprendido en esos días, Hicimos un recorrido por el diccionario de la Real Academia Española (RAE) el cual nos dice. *“Condición de discapacitado. Percibe una prestación por su discapacidad.”* (Real Academia Española, s.t. definición 3), significado, que nos dejó más dudas que respuestas, dado a que no nos daba una definición concisa, para asociar este término. Al no tener éxito con el diccionario de la (RAE) se intentó buscar un término el cual tuviera relación con la discapacidad, la inclusión y la educación, el concepto de desarrollo humano en la educación inclusiva, brindó la posibilidad de encontrar un horizonte, frente a lo que estábamos buscando.

Este término encontrado en un Informe sobre Desarrollo Humano de Michoacán, 2007, el cual nos dice que “El desarrollo humano es base fundamental para el crecimiento personal y social de la persona, siendo un agente importante para este, la familia, los amigos, y el contexto que lo rodea” Zagalaz (2001). La educación brinda la posibilidad de potenciar este desarrollo a nivel motriz, social y cognitivo, fortaleciendo esa relación que se tiene con el entorno.

Para estos momentos ya habíamos realizado varias entrevistas con Daniela y la profesora Graciela, sus historias de vida habían sido compartidas con nosotros, las entrevistas, diarios de campo y demás instrumentos de recolección de la información sirvieron ampliamente para hacer un artículo con soporte teórico llamado **“UNA OBSERVACIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA A PARTIR DE DOS PUNTOS DE VISTA PARTIENDO DE LA INCLUSIÓN.”**

Teniendo en cuenta este artículo final y las conclusiones a las que se llegaron, nuestras expectativas referentes al educador físico, sus amplias vías de ejecución y desempeño, y lo que puede significar en si la educación física en las vidas de los niños pertenecientes a la educación física inclusiva, sus metas a futuro nos hicieron replantear nuestro accionar como docentes inclusivos,

promotores y transformadores de la vida de nuestros niños.

Una nueva realidad

Agosto 2020

Al iniciar semestre la tensión de presentar un artículo, una sistematización, y una revista, se veía relucir, cada grupo enfocado en su modalidad, en su propuesta y en sus prácticas, todos enfocados en una sola meta, sacar adelante la sistematización de VII semestre.

En estos días la búsqueda de una respuesta a la pregunta orientadora de este semestre ¿Cuál es la incidencia de la educación física en el desarrollo del potencial humano? no daba espera, y brindaba la posibilidad de orientar la planeación, ejecución y evaluación de nuestra propuesta de intervención.

En un principio nuestro grupo había planteado como propuesta de intervención la realización de unos juegos Olímpicos, en los cuales se tenía como objetivo “Potenciar las habilidades motrices de los estudiantes del colegio Gustavo Restrepo sede D, teniendo en cuenta sus capacidades y generando una interacción a través de los medios virtuales”. Este planteamiento se tuvo que reformular teniendo en cuenta lo limitado del tiempo en

el cual se podía interactuar con los estudiantes a cargo.

Para la realización de nuestra intervención el profesor Marco Aurelio docente del Colegio Gustavo Restrepo sede D, nos brindó la posibilidad de interactuar con el grado 801, este grupo estaba conformado por estudiantes de la edad entre 14 y 21 años, todos presentan alguna condición de discapacidad en diferentes niveles tanto cognitivas como motoras, de acuerdo a como lo determina el colegio. Sin embargo, al interactuar con ellos se evidencio una amplia capacidad de comprensión y ejecución de movimientos, claro está que algunos con mayor fluidez que otros.

Debemos aclarar que antes de asistir a una primera sesión no solo como observadores sino como interventiones tuvimos la oportunidad de plantearle al profesor nuestra propuesta a la que en un primer momento dio una aceptación, pero, puso como base los cumplimientos de ciertos objetivos planteados institucionalmente. A su vez el profesor Marco Aurelio nos dio una charla donde nos explicaba cómo eran sus clases, como se comportaban los estudiantes, y como cada uno de ellos, colocaba de su mejor disposición para sacar adelante estas clases, clases que tanto para ellos, como para el profesor eran una nueva experiencia,

dejando a un lado las clases de Educación Física presenciales y ahora experimentándolas de forma virtual.

Septiembre 2020

Para la planificación fue importante considerar un teórico que respaldara y orientara nuestra propuesta de intervención, teniendo en cuenta que trabajo que se quería realizar con los estudiantes del grado 801, a partir del deporte, esté es considerado como un sistema educativo para alcanzar una formación completa, física, moral y social y, a la vez, extender el gusto por estas actividades más allá de la edad escolar. Existen diferentes tipos de deporte, que Zagalaz citando a Blázquez (1993) los clasifica en: -Deporte recreativo, el practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario. -Deporte competitivo, el ejercido con la intención de vencer a un adversario o de superarse a uno mismo. -Deporte educativo, el que tiene como pretensión fundamental colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo.

En nuestra propuesta utilizamos el deporte educativo, aquel que se centra en el desarrollo humano a nivel individual y colectivo, mencionando el desarrollo humano se debe destacar que según el Consejo

Nacional de Población “Un proceso continuo de ampliación de las capacidades y de las opciones de las personas para que puedan llevar a cabo el proyecto de vida que desean, el cual en efecto está directamente mediado por el ambiente y cultura en el cual la persona se desarrolla.” (Conapo, 2001) En el caso de nuestros estudiantes cada uno fue encontrando un apoyo en nosotros, brindándole las herramientas para asumir su condición y ayudarla a sobrellevar sin ninguna limitación, otorgándole actividades que todos pudiesen realizar, con algunas variaciones. Generando un óptimo desarrollo no sólo a nivel social en cuanto a las relaciones sociales, afectivas, cognitivas, etc. sino también un desarrollo a nivel motriz; como el destacarse en la participación de diversos deportes en las clases de EF.

Octubre y noviembre 2020

En la primera sesión de intervención, la presentación de cada miembro del curso, fue muy importante, la mayoría de ellos nos contaron que realizan alguna actividad física a nivel competitivo, y tienen como objetivo hacer parte de los juegos Paralímpicos en modalidades como la Natación, pesas, atletismo y fútbol sala.

Pero al darnos cuenta del desarrollo de la clase, el cómo el profesor Marco Aurelio

para llevar un orden tenía como guía una cartilla la cual abordaba temas como el basquetbol, los diámetros de canchas y demás sobre deportes específicos entendimos que debíamos en definitiva cambiar nuestro plan de intervención para no salirnos de la planeación del profesor y sin embargo poder ejecutar nuestra intervención. Es así como decidimos implementar una propuesta la cual se basó principalmente en la educación física como una mejora al desarrollo humano, nuestro objetivo principal fue generar un ambiente de aprendizaje virtual en el cual cada uno de nuestros estudiantes podía aprender y a la vez potenciar sus habilidades motrices a partir de una práctica totalmente diferente a la que se pudiera implementar en una clase convencional aquí tuvimos en cuenta los deportes que más practican en el grupo, como el futbol, basquetbol, algunos ejercicios de natación, running, pesas entre otros, en los cuales los estudiantes practicantes de la actividad misma podían enseñarnos a los demás cómo hacer un movimiento en específico, y así generar procesos de interacción. Todo lo anterior se realizó con materiales de fácil acceso como medias, canecas, bombas, palos de escoba etc. y finalmente todos compartimos 3 clases, las cuales estuvieron llenas de actitud al ingresar puntualmente al aula virtual, entrega

al realizar cada uno de los ejercicios propuestos y proponer otros, aprovechamiento del poco tiempo que nos permitía la plataforma al ser de tan solo 40 minutos, y finalmente aprendizaje por medio del movimiento. Estas clases nos atreveríamos a decir fueran de su agrado y pudimos aprender mucho de cada uno de estos jóvenes.

Conclusión

La educación Física incide y promueve el desarrollo humano al proporcionar bases físicas para actuar con autonomía y aumentar las oportunidades para ejercerla. Para ser agentes de su propio desarrollo los estudiantes requieren la formación de valores propios, pero también de la información y del aprendizaje de habilidades motrices para ampliar sus opciones de vida, en el caso de varios de nuestros estudiantes en el medio deportivo paralímpico. Mediante las clases brindadas se inició un proceso de estructuración del pensamiento y de la imaginación creadora; con la realización de cada ejercicio se denotaba la expresión personal, así como la comunicación corporal y gráfica, lo que favorece el desarrollo sensomotriz, lúdico, estético, deportivo y artístico, y es que estos jóvenes sin importar lo escrito y al contrario

de ser personas denominadas en condición de discapacidad nos mostraron su propia realidad en la que las personas del común no podríamos entender su vivencia desde su sentir. Porque para muchos de ellos como nos lo hicieron saber, la discapacidad es mental y ellos no se encuentran de ninguna manera en una condición inferior a la nuestro, sino que al contrario están a la par e incluso son superiores en cuanto a que su mentalidad no les hace ver como impedimento la “ausencia” o “exceso” de algo en su ser biológico para realizar de la mejor manera una actividad tanto física como cognitiva, teniendo en cuenta que en esta última llegan a dar lo máximo que sus cerebros, neuronas y lógica biológica les permite.

El espacio académico virtual de educación física permite el desarrollo humano y en situaciones como estas es la base

fundamental para el crecimiento personal y social de cada niño, joven, persona, sin olvidar que un agente importante para este, es la familia, los amigos, y el contexto que lo rodea. La educación brinda la posibilidad de potenciar este desarrollo a nivel motriz, social y cognitivo, fortaleciendo esa relación que se tiene con el entorno un entorno que a pesar de haber cambiado los salones por las salas de la casa, la habitación, un mini estudio permite que cada clase implementada con un deporte en particular, genere la relación social, entendiendo que todos podemos realizar los ejercicios a nuestra manera sin importar nuestra condición, que a los que estamos en esa reunión nos interesa el movimiento, lo que este genera en nuestro cuerpo, como nos hace sentir y finalmente a donde nos lleva a soñar y entender que la educación física en la virtualidad y la inclusión van más allá de lo escrito.

Referencias

- ✓ Zagalaz, M. L. (2001). Corrientes y tendencias de la educación física. En M. L. Sánchez, *Corrientes y tendencias de la educación física* (pág. 104). Barcelona, España: INDER
- ✓ Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed)

La capacidad corporal de la discapacidad social.

Diana Paola Tautiva Pedraza

Resumen

La danza es una herramienta que puede solucionar y desarrollar procesos frente a la problemática de la discriminación en la población con discapacidad, que como docente me interese por esta modalidad, al ver el abandonado y desinterés por esta población y por la necesidad de aportar y contribuir al desarrollo social y personal del niño con discapacidad, ayudando a mejorar su proceso comunicativos y el manejo de sus inteligencia emocional, física y social, de manera agradable recreativa y desarrollando herramientas, que le ayudaran a desempeñarse social y emocionalmente. Booth y Ainscow, también nos define la inclusión como “Un conjunto de procesos orientados a eliminar las barreras que condicionan el aprendizaje y la participación de los estudiantes. Sus dimensiones incorporan la cultura, política y práctica. Dentro de la cultura se propone una forma de ver la escuela diferente con el fin de que todos y todas aprendan de la misma forma e incluyan a la escuela en ello” según lo que da a interpretar este autor junto con la labor docente es que, en algunos casos los que estamos con capacidades al cien por ciento, debemos adaptarnos a la población inclusiva y no ellos adaptarse a nosotros, eso quiere dar a entender que el derecho de mi labor como docente es ayudarle a superar barreras, pero sobre todo a que su entorno social sea consiente y participe, de estos procesos entendiendo a esta población con capacidades hasta más grandes, como la de amar sin interés, la de valorar un cuerpo, la de disfrutar cada momento como un niño.

Palabras Clave: Danza, discriminación, discapacidad, desarrollo personal, inclusión.

Abstract:

Dance is a tool that can solve and develop processes in the face of the problem of discrimination in the population with disabilities, which as a teacher interests me in this modality, seeing the neglect and disinterest in this population and the need to contribute and contribute to the social and personal development of children with disabilities, helping to improve their communication

process and the management of their emotional, physical and social intelligence, in a pleasant recreational way and developing tools that will help them to function socially and emotionally. Booth and Ainscow also define inclusion as “A set of processes aimed at eliminating the barriers that condition the learning and participation of students. Its dimensions incorporate culture, politics and practice. Within the culture, a way of seeing the school differently is proposed so that everyone learns in the same way and includes the school in it ”according to what this author gives to interpret together with the teaching work is that, In some cases, those of us who are one hundred percent capable must adapt to the inclusive population and not they adapt to us, this means that the right of my work as a teacher is to help you overcome barriers, but above all to Their social environment is aware and participates in these processes, understanding this population with even greater capacities, such as loving without interest, valuing a body, enjoying every moment like a child

Key Words: Dance, discrimination, disability, personal development, inclusion.

Introducción

Analizamos desde la parte social, esta personas con discapacidad también participaran de las actividades sociales normales, como celebraciones familiares, o entre amigos, que le exigen tener contacto social , poniéndolo a prueba cómo debe comportarse y actuar adecuadamente sin omitir sus pensamientos y sentimientos, siendo libre de expresión, y para ello esta propuesta ayudara, a que la persona con discapacidad pueda realizar sin ningún problema sus actividades sociales, el autor Peñalba, nos apoya en la teoría con esta cita, “El contacto físico, que se produce durante la acción de bailar, favorece el vínculo entre las personas participantes y la interactividad permite a personas con discapacidad lograr una mayor autonomía y tener el control sin la necesidad de una mediación constante por parte del profesorado. Asimismo, el baile se adapta a las posibilidades motrices de las personas con síndrome de Down y les da la oportunidad de expresarse con su cuerpo independientemente de sus capacidades y condiciones físicas” (BENITO, 2019), es cierto que estamos en tiempos de pandemia paro, es justo quitarles la oportunidad de vivir esta experiencia de la danza que muchos de nosotros ya vivimos antes de esta pandemia, recuerdan cuando se podía bailar libremente

con contacto físico, sin importar raza, cultura, o discapacidad, pues esto no es impedimento ya que hoy en día nuestro mayor contacto social y comunicativo es nuestro hogar, encontrando en la danza la oportunidad de que la familia interactúe en casa y se revivan esos valores que se adquieren en familia que se perdieron por estar ocupado en lo material y que ahora lo volvemos a retomar nuevamente en familia, siendo la participación de la familia el factor enriquecedor en estos tiempos de cuarentena, fortaleciendo las bases del niño con discapacidad.

Al iniciar en este camino como docente, en esta propuesta pedagógica como hecho y práctica social, me e interesado por interactuar con la población que tenga alguna discapacidad, logrando un acercamiento a esta población, se logra tener un acercamiento mediante una clase de observación, e indagando con el docente que tiene el procesos de los estudiantes con discapacidad de la institución educativa Gustavo Restrepo del curso 701, encontrando, a un niño con poca disposición e interés por las actividades virtuales, y perdiendo la concentración muy rápidamente, siendo esto lógico por el tiempo en el que el niño a estado sentado y no tiene posibilidades de movimiento, dando a interpretar con su

corporeidad, ganas de comunicarse y moverse, de desarrollar su esquema corporal. Por lo tanto, nos ha dado como resultado de esta observación una problemática y una pregunta problema que abre las posibilidades de soluciones e hipótesis que nos ayudaran a desarrollar procesos dentro de la población con discapacidad, y la pregunta que se planteo es:

¿El niño está realizando movimiento para el desarrollo de su esquema corporal en tiempo de aislamiento, y el control de sus emociones es adecuado frente a la pandemia y los diferentes cambios en su estilo de vida?

Por consiguiente, se puso en análisis esta pregunta buscando solucionar esta problemática que nos ha afectado a todos, pero que todavía aún hay un olvido por la persona con discapacidad, si antes era difícil su vida, ahora más por el aislamiento y por la falta del contacto social, por lo tanto, se planteó la siguiente hipótesis:

“La danza contribuye al desarrollo del movimiento, previniendo que el niño sea sedentario, logrando regular y controlar sus emociones”

Es un camino que empieza ahora, se piensa de la danza, como un medio para la solución a esta problemática, encontrando en

ella un mundo maravilloso lleno de colores, formas, culturas e historias que se pueden contar mediante el cuerpo la danza creativa y la interacción familiar, contribuyendo al desarrollo del niño con discapacidad en tiempos de pandemia. Entrando en acción y pensando lo mejor para realizar el proceso de incluir a esta población en un mundo de posibilidades de movimiento y que a la vez genere bienestar físico emocional y mental, se plantearan los siguientes objetivos.

Objetivo general:

Estimular el desarrollo del movimiento y esquema corporal del niño mediante la danza para mejorar su concentración y control de sus emociones.

Objetivos específicos

- ✓ Diagnosticar mediante el instrumento de la observación, encontrando fenómenos del comportamiento y lenguaje corporal de la población con discapacidad.
- ✓ Realizar clases virtuales de danza mediante las didácticas contemporáneas, logrando estimular la concentración y participación del niño con discapacidad.
- ✓ Estimular al núcleo familiar a la participación de las clases virtuales de danza, fortaleciendo valores e interacción, mejorando las relaciones en el hogar.

- ✓ Evaluar los diversos cambios que se generaron en la concentración y la expresión no verbal, junto con la participación del núcleo familiar.

Marco de referencia

El ser humano sufre constantes cambios desde el momento en el que es fecundado siendo arrojado a un mundo en el que no ha decidido estar, enfrentándose a un mundo cambiante que requiere de infinidad de estrategias y herramientas para subsistir y convivir dentro de una sociedad, siendo esta sociedad la creadora de inseguridades y problemáticas sociales que impiden al sujeto desarrollarse libremente en su personalidad, influyendo esto en la toma de decisiones acertadas o no. “Las emociones más básicas se exteriorizan a través del movimiento, es el reflejo de la esencia misma de la persona, que utiliza su propio cuerpo para comunicarse, para entrar en contacto con el mundo que le rodea (Rodrigo, 2012, p.2), lo que aporta y argumenta este autor es que, el cuerpo es el lenguaje del alma y mediante él debemos expresarnos libremente para no reprimir nuestros pensamientos, ideas, que posiblemente sean muy buenas pero no son escuchadas por una sociedad con estereotipos y modelos baratos a seguir que solo manifiestan ambición y egoísmo, es posible preguntarnos que exista una herramienta, que facilite al ser

humano a que se exprese libremente, comunicando y proponiendo sus ideas puestas dentro de la música, la expresión corporal, la creatividad ? “La danza surge de la necesidad del hombre de expresar sus deseos y sus miedos, es algo inherente al ser humano” (Rodrigo, 2012, p.2), es claro que la danza es una herramienta muy natural del ser humano para expresarse, es vital que interactuemos en algún momento de nuestras vidas con la danza, ya que en ella encontramos riqueza corporal, gestual y nos define de cómo somos y como pensamos, como me comporto frente a la danza es como afronto la vida, si tienes miedo de bailar y no lo haces por inseguridad, estas manifestando que en algún momento de la vida esa inseguridad afectara en su futuro y desempeño social, impidiendo su desarrollo emocional, social profesional, económico entre otros y su estilo de vida se verá afectado. Desde el punto de vista que plantea Petrozzi nos afirma que “Asimismo, nuestro cuerpo ocupa un espacio, el cual llenamos de un lenguaje gestual con nuestros movimientos y a través de ellos podemos expresarnos. Es por ello, que decimos que el cuerpo habla a través de la forma en que nos movemos, habla de nuestra habilidad de poner en acción nuestros propósitos y darles expresión” (Petrozzi, 1964), es decir la danza puede llegar a definir

nuestra personalidad y nuestra actitud frente a la vida, es un objeto con el que se puede solucionar muchas de las inseguridades que socialmente son heredadas, bloqueándolas y convirtiéndolos en acciones que contribuyan al desarrollo de la personalidad del ser humano.

Según el análisis hecho anteriormente el sujeto actúa y toma decisiones depende a su emociones producidas por su contexto y entorno social el cual es diverso y cambiante en cada momento, lo que se pretende con la danza es crear diferentes ambientes de aprendizajes donde se interactúe con su identidad cultura, estimulando y exponiéndolo a situaciones donde el educando realice procesos de resolución de problemas y toma de decisiones de forma rápida, acertada y creativa, donde interactúe con un entorno social y sea capaz de afrontar situaciones de miedo, nervios y e inseguridades entre otras, ayudándole a superar y confrontar adecuadamente con seguridad los obstáculos que impone la sociedad, por ello parafrasearemos al autor Preciado, quien complementa con la siguiente idea “El arte que se expresa a través del cuerpo, que con o sin música se puede relatar una historia, contar cuentos, mostrar lo que un ser humano siente con mover sus extremidades y como se siente al momento de

realizar la acción física” (Preciado, 2016, p.1), es decir el ser humano debe ser el relator de sus propia historia, es el que toma decisiones, el que emprende una idea, el que lucha por esa idea hasta ser escuchada y muchas veces el arte, la danza y la expresión corporal, logran trasmitir ese mensaje que el cuerpo aclama en silencio, frente a una sociedad inclemente que solo critica y juzga, sin sentir ni vivir ese mundo que para algunos no es tan fácil, buscando una salida y una forma de comunicarse.

Desde el punto de vista de Guevara, acerca de la comunicación no verbal, la cual hace parte de la danza utilizando la expresión corporal para manifestar lo que siente el alma del sujeto y nos afirma que “Los gestos y todas aquellas manifestaciones físicas que componen la comunicación no verbal enriquecen nuestros actos comunicativos. Incluso el inicio de la vida se caracteriza por el movimiento y la respiración que son, además, anteriores al lenguaje y al pensamiento” (GUEVARA, 2017, pág. 21), es decir, debemos adoptar desde lo más básico que es el movimiento y la respiración como factores principales en camino a la danza y la expresión corporal para que el sujeto pueda expresarse en primera medida de forma corporal para después hacerlo de forma verbal, como cuando el niño está

aprendiendo hablar y se comunica mediante gestos, ejemplos o señas. Otra idea más que me confirma que la danza junto con la expresión corporal libera sentimientos e ideas escondidas es nuevamente el autor Guevara que “Al estar compuestos por un ser físico, emocional y espiritual, cuando las emociones son muy íntimas y significativas para la persona, su comunicación puede llevarse a cabo de un modo no verbal, el cual se realiza a través de la expresión simbólica del cuerpo en movimiento, lo que podríamos denominar como danza.” (GUEVARA, 2017, pág. 22).

Se podría hacer una pequeña aproximación, acerca del comportamiento del ser humano frente a una sociedad y de las múltiples problemáticas que la sociedad implanta en un ser humano simplemente para que encaje y sea aceptado, ahora viene la parte más importante y sustancial, que nos lanza a un paradigma social en el que debemos entrar como docentes a analizar y a argumentar, ¿qué pasa cuando el sujeto no cumple con los estereotipos sociales? ¿Qué pasa cuando una persona no es autosuficiente? ¿Qué papel cumplen las personas con alguna discapacidad en nuestra sociedad? Son preguntas que según el modelo de persona eficiente para una sociedad no son tomadas en cuenta y se les excluye, además que no se les escucha y se les tiene en cuenta,

será que esta sociedad esta echada solo para personas sin discapacidades físicas o cognitivas, ahí es donde entro a analizar como pedagogo que estoy haciendo para cambiar esto, como hacer que se expresen, se sientan tomados en cuenta y complemento de una sociedad, como liberar su personalidad sin estereotipos que importen.

La danza es una herramienta que puede solucionar y desarrollar procesos frente a la problemática de la discriminación en la población con discapacidad, que como docente me interese por esta modalidad, al ver el abandonado y desinterés por esta población y por la necesidad de aportar y contribuir al desarrollo social y personal del niño con discapacidad, ayudando a mejorar su proceso comunicativos y el manejo de sus inteligencia emocional, física y social, de manera agradable recreativa y desarrollando herramientas, que le ayudaran a desempeñarse social y emocionalmente. Es hora de conceptualizar el término de inclusión y que se a echo con esto, empezamos por la UNESCO, definiendo la inclusión como “Un planteamiento que da la oportunidad de responder a la diversidad de todas las personas, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad también para las personas y la sociedad en su conjunto” (UNESCO, 2019),

es decir como docentes tenemos la obligación de conocer y entender esta población, ya que los lineamientos educativos de nuestro país lo requieren, para fortalecer una población débil y discriminada, en algunos momentos hasta por el mismo docente, ignorando a esta población y emigrando a temáticas simples con personas que tienen sus capacidades al cien por ciento, ¿porque no hacerlo con personas con discapacidad? ¿será por miedo ?, ¿por ignorancia? ¿es algo que solo usted como docente lo sabe, y que has intentado hacer por esta población?

Por otro lado, Booth y Ainscow 2011, también nos define la inclusión como “Un conjunto de procesos orientados a eliminar las barreras que condicionan el aprendizaje y la participación de los estudiantes. Sus dimensiones incorporan la cultura, política y práctica. Dentro de la cultura se propone una forma de ver la escuela diferente con el fin de que todos y todas aprendan de la misma forma e incluyan a la escuela en ello”(BENITO, 2019, pág. 25), según lo que da a interpretar este autor junto con la labor docente es que, en algunos casos los que estamos con capacidades al cien por ciento, debemos adaptarnos a la población inclusiva y no ellos adaptarse a nosotros, eso quiere dar a entender que el derecho de mi labor como docente es ayudarle a superar barreras, pero

sobre todo a que su entorno social sea consciente y participe, de estos procesos entendiendo a esta población con capacidades hasta más grandes, como la de amar sin interés, la de valorar un cuerpo, la de disfrutar cada momento como un niño, la de ser feliz, algo de lo que ya nos hemos olvidado y ¿quizás por esto somos un poco más inhumanos? será que la solución de nuestras problemáticas sociales se sensibilizaran al entender a esta población para verdaderamente valorar lo que somos y tenemos. El autor Martínez nos aporta que “La danza llega donde las palabras aún no han sido inventadas, la danza es sin duda, una de las mejores formas de transmitir la expresión no verbal inventadas hasta la fecha. Y es que incluso desde que somos pequeños, somos conscientes de que el movimiento es importante, tal es esto que nuestro cuerpo reacciona bien sea por gestos corporales, visuales, de la cara o las manos, cuando escucha una música”. (BENITO, 2019), es claro que el movimiento hace parte de nosotros y nacimos para movernos, por lo tanto el docente en educación física debe ser competente frente a esta población, brindándole esa naturaleza en el movimiento que lo define independientemente de su discapacidad, es darle la oportunidad de que viva nuevamente el educando y sea libre al

expresarse y por qué no, con la danza como una forma de comunicarse libremente.

Ya entrando aún más en el tema de la población con discapacidad, algunos colegas pedagogos se han interesado, realizando proyectos que enriquecen el sistema educativo y brindan la oportunidad a los que han sido rechazados, como lo encontramos en “El Psicoballet aplicado a niños con síndrome Down en el círculo infantil especial “zunzún” de ciudad de la Habana, realizado desde octubre de 2006, hasta Julio de 2007, arrojando como resultado que, “Se ha observado que existe un avance en las habilidades motoras en todos los niños y niñas que asistieron al Pisco ballet. Comprobándose esta realidad en la mejora de la realización y rapidez de las tareas educativas dentro del aula. Y a su vez, mejorando las actividades como el andar, correr y coger objetos A sí mismo, se ha podido comprobar con respecto de la socialización, que algunos de los alumnos/as se mostraron más atentos e incluso participaban en las actividades sin timidez tanto dentro como fuera del centro. Y a su vez, disminuyo la agresividad por completo” uno de los factores que lograron con esta propuesta fue la concentración, participación, y la agresividad, factores que giran en torno a esta propuesta pedagógica”. Confirmado mis

queridos colegas, que la viabilidad de la danza como herramienta para la población inclusiva es la adecuada y con ella se lograra impactar y dejar huella en la vida de la persona con discapacidad y así muchos otros autores que respaldan esta propuesta pedagógica, como por ejemplo Olvera en 2008, quien nos afirma que “Entre todas estas causas se puede destacar que la danza, reduce la ansiedad y aumenta la satisfacción de las personas, o quizás el punto de vista de Alpert en 2011 “Da la oportunidad de crear una vía de escape que trate de liberar mediante el lenguaje no verbal las emociones de las personas que la practican”, o que dicen de Knestaut, Devine y Verlezza, 2010, nos aporta que la danza “Aumenta las emociones positivas, como la felicidad, la alegría, la efusividad”, o que tal Quiroga, Kreutz, Clift y Bongard, 2010 nos dice que la danza “Incrementa la determinación, el entusiasmo, la inspiración y la atención, y así son muchos los que ya son parte de la solución y nos apoyan en este camino de la pedagogía con inclusión. (BENITO, 2019, pág. 22).

Propuesta de intervención

Está en claro lo que se debe hacer, el medio, la problemática y unos objetivos, es hora de exponer como se aplicó esta propuesta, por consiguiente, se dará a conocer la metodología a seguir, pensando en las

necesidades del niño con discapacidad y estimula y motiva la participación en el movimiento rítmico y coreográfico, enfocado a la recreación y la diversión por el aprendizaje corporal.

Se realizarán clases virtuales con los estudiantes de séptimo grado del colegio Gustavo Restrepo, implementando la danza como didáctica del aprendizaje corporal durante cuatro clases de danza, realizando el aprendizaje mediante la imitación y la creatividad corporal (Didácticas contemporáneas). Se explorará diferentes culturas, ritmos y bailes enriqueciendo el aprendizaje cultural inmersos en la danza, sumergiendo al núcleo familiar en las actividades de forma participativa y activa, logrando utilizar diversos materiales como sombreros, faldas, bombas, pañuelos, entre otros, logrando una mayor cantidad de creatividad y estimulación en la participación del niño con discapacidad junto con su familia.

Se realizará un sistema evaluativo mediante la observación, frente a como el niño participa activamente en clase y su motivación frente a ella, encontrando en la danza una herramienta que les genera emoción, alegría y se logró captar más la concentración en las actividades. Se logra mantener al niño activo en tiempos de

aislamiento, contribuyendo al desarrollo de sus dimensiones corporales, creatividad, comunicación no verbal. se deduce que al padre de familia si le interesa la participación de estas actividades, manifestando que, estos espacios son de gran beneficio y agrado para la familia motivándolos a participar, expresando que la danza les motiva a integrarse aún más con sus seres queridos, disfrutando de un momento agradable en familia.

Población beneficiada

Se logra impactar a esta población de la institución educativa Gustavo Restrepo ya que no cuentan con clases de danza, encontrando en esta propuesta un vacío que nos deja mucho que pensar acerca de cómo la escuela imparte la cultura de un país, mediante una tiza y tablero?, mediante una tarea perfecta ?, la danza impacta a esta población, ya que el ser humano por naturaleza necesita del movimiento y de expresarse de alguna manera, encontrando el grupo 701 de la inclusión del colegio Gustavo Restrepo, una solución a tantas problemáticas que se presentan en la escuela inclusiva, y abriendo los ojos a un mundo de posibilidades, sin importar, raza, discapacidad, o género, se espera poder seguir ayudando y realizando procesos pedagógicos en estas poblaciones, siendo

enriquecedor tanto personal, como profesionalmente.

Conclusiones

Como reflexión final quiero hacer un llamado a todos mis colegas por interesarse por la población inclusiva, ya que no son muchos los que escogen este camino, ya sea por desinformación, estigmas sociales, entre otros, es hora de poner nuestro granito de arena y ayudar al que más lo necesita, pero a la vez sin discriminar la capacidad que tienen esta población, que en ocasiones es más capas que aquel que tiene todas sus capacidades, encontrando en la danza, una herramienta pedagógica como echo y práctica social, poniéndonos en los zapatos de esta población, ya que el resultado que nos arrojara al realizar procesos en la población con discapacidad, será ser más sensibles, humanos y consientes frente a como abordo mi vida personal y familiar, para poder ayudar a los demás, siendo el docente en educación física el modelo a seguir y orgullo de una sociedad que pide a gritos de nuestra ayuda en un mundo lleno de tecnología, pandemias, crisis económicas, y ser tú, el que aporte en el cambio, más aún en una población que esta olvidada, pero a su vez entrando en un paradigma que me motiva a seguir trabajando con esta población, que tiene que ver con el título de esta propuesta pedagógica y es “LA

CAPACIDAD CORPORAL DE LA DISCAPACIDAD SOCIAL” este título fu conformado por un análisis realizado en dos poblaciones que se relacionan socialmente y que una tiene más ventajas que la otra, pero si vemos a la persona con discapacidad desde el punto de vista, de que es capaz de hacer y cuáles son sus potenciales para desarrollar, ayudándole como docente y guía en ese camino, observando que en personas sin discapacidad es decir con sus funciones al cien por ciento se limitan mentalmente y no logran sobrepasar barreras, frustrando sus sueños y pensando que es el problema más grande del mundo, sin entender que hay personas que en realidad están pasando un momento complicado por una sociedad que esta echa solo para el que tiene sus funciones al cien por ciento, siendo la población con discapacidad ejemplos de vida y superación personal, donde vemos campeones olímpicos en el deporte Colombiano, en conclusión la discapacidad es mental mas no física, es limitarte sin intentarlo sin romper estereotipos, callando mis pensamientos y sentimientos, dejando de ser libre, y la danza es el camino, te invito a danzar, a ti docente, en el mudo de la pedagogía con la inclusión y a darte la oportunidad de ser mejor ser humano compartiendo y ayudando a esta población.

Referente bibliográficos

- ✓ Chávez, Alan Antonio Ruiz. branding emocional como estrategia de diferenciación en la compañía de danza “ser libre” c-integra a.c. tlaquepaque, jalisco.2016.
- ✓ Guevara, Virginia Maria Montes. La danza contemporánea como estrategia comunicacional para la inclusión social de personas con discapacidad física: el caso de Kinesfera Danza.2017.
- ✓ Marta María Muñoz Benito. la danza como herramienta para fomentar la inclusión social en personas con discapacidad intelectual. Palencia, junio de 2019.

Referentes electrónicos

- ✓ https://www.researchgate.net/profile/Alan_Ruiz_Chavez/publication/311513459_BRANDING_EMOCIONAL_COMO_ESTRATEGIA_DE_DIFERENCIACION_EN_LA_COMPANIA_DE_DANZA_SER_LIBRE_C-
- ✓ http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9247/MONTES_GUEVARA_LA_DANZA_CONTemporanea_COMO_ESTRATEGIA_COMUNICACIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ✓ <https://core.ac.uk/download/pdf/232122518.pdf>

¿EL JUEGO Y LAS HABILIDADES BASICAS COMO DESARROLLADORAS DEL POTENCIAL HUMANO?

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

SISTEMATIZACIÓN SÉPTIMO SEMESTRE

NO TE LO PUEDES PERDER



El juego y las habilidades básicas desarrolladoras del potencial humano

Lesly Jasmin Flores Chacón
Nixon Alejandro Sánchez López

“Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción. Quien enseña aprende al enseñar y quien enseña aprende a aprender”

Paulo Freire

Resumen

El presente documento presenta a manera de relato el proceso investigativo referente a tres semestres educativos inmersos en cuatro contextos y modalidades educativas, a partir de las visitas realizadas a estas (formalidad, informalidad, no formalidad e inclusión). En ese sentido, se escogió una de las modalidades en la cual se evidencia una problemática, allí se estructura una forma de intervención, se planea lo que se ejecutará y se implementará según el contexto lo permita, cabe resaltar que dos de los tres semestres de este proceso se vivencian desde la virtualidad generada por la pandemia covid-19, esto genera la reinención de las formas de intervención y da un papel sumamente importante a la educación física como herramienta para sobre llevar el confinamiento y mantener un estado de equilibrio mental y corporal. De esta manera la intervención realizada tuvo como eje principal el juego como herramienta para desarrollar y fortalecer las habilidades básicas encaminadas al desarrollo del potencial humano, entendiendo a este como el cierre del proceso realizado durante este tiempo.

Palabras claves: planeación, juegos tradicionales, habilidades motrices básicas, desarrollo del potencial humano.

Abstract

This document shows an investigative process in a story way to mention three educational semesters immersed in four contexts and educational modalities and based on the visits to them (formality, informality, non-formality and inclusion) one of the modalities was chosen. In that sense, we created an intervention, which will be executed and implemented as the context allows,

it should be noted that two of the three semesters of this process are lived in virtual way because of COVID-19 pandemic. This generates the reinvention of the forms of intervention and gives an extremely important role to physical education as a tool to overcome confinement and maintain a state of mental and body balance. In this way, the intervention carried out had as its main axis the game as a tool to develop and strengthen basic skills oriented to the development of human potential, understanding this as the closure of the process carried out during this time.

Key Words: planning, traditional games, basic motor skills, development of human potential.

Introducción

¿Cómo relatar un camino lleno de infinidad de sobresaltos y de experiencias?, tal vez lo más pertinente sea presentarnos o porque no dejar que la trama de los sucesos a relatar explique quiénes somos y a dónde queremos llegar... Hace aproximadamente dieciocho meses, días más días menos, se abrieron las puertas hacia el segundo ciclo de un camino de aprendizaje, esta vez con docentes distintos en los mismos espacios académicos y en algunos de ellos tuvimos nuevos compañeros. Así pues, desde algunos interrogantes que desde el principio fueron los guías de lo que se contará a continuación, se menciona como punto de partida el Taller de Confrontación, desde aquel espacio académico se empezaron a descubrir nuevos horizontes educativos tras la visita a cuatro modalidades educativas, para reconocer sus respectivas características, estas para la gran mayoría de los que vivimos este proceso, tomaron el nombre de modalidad formal, informal, no formal e inclusión, a su vez estas visitas y sus respectivos contextos tuvieron como objetivo además de reconocerlas, generar en cada uno de nosotros algo más, algo que nos atrajera pensando en una futura escogencia en particular.

Todo paso tan rápido en aquel entonces que de repente en un abrir y cerrar

de ojos nos encontrábamos iniciando un sexto semestre bajo las circunstancias mundiales de una pandemia que obligó a reinventar las formas de vivir y por consiguiente las formas de estudiar, para ese momento el Taller de Confrontación y los aprendientes presentes en el mismo a modo de elección nos quedamos con una modalidad determinada en la cual desarrollaríamos nuestras “prácticas” de observación.

En el caso que atañe a este escrito, la modalidad escogida fue la de inclusión misma que estaría bajo la tutoría de la *Teacher* de Inglés a quien llamaremos así, bajo este direccionamiento y junto con otro grupo de compañeros se estableció comunicación con el profesor Marco Aurelio Rodríguez docente universitario y también educador del colegio Gustavo Restrepo sede D, la cual se especializa en procesos educativos de inclusión, particularmente con discapacidad cognitiva y es conocido en la ciudad por implementar una alternativa distinta dentro de los procesos de inclusión con aulas taller.

Recordemos que la educación inclusiva es definida por el Ministerio de Educación como:

Un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de

características, intereses, posibilidades y expectativas de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, cuyo objetivo es promover su desarrollo, aprendizaje y participación, con pares de su misma edad, en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna. (Ministerio de educación, 2017)

Dada esta charla con el docente Marco Aurelio y dentro de las perspectivas y posibilidades de observación e interacción virtual en la modalidad inclusiva se logró tener contacto también con un deportista paralímpico con quien se llevó a cabo una entrevista para lograr caracterizar la modalidad desde distintas perspectivas, dentro de un contexto formal como lo es el colegio Gustavo Restrepo Sede D y la historia de vida de un deportista que a convivido día a día con una discapacidad auditiva leve.

Ese sexto semestre cierra con la condensación de los elementos propios de las observaciones e interacciones que se generaron desde el proceso de inclusión, pero a esta historia todavía le faltaba muchísimo por contar pues al finalizar ese momento la trama daría una vuelta inesperada y no solo dejaríamos a un lado el proceso de inclusión, sino que también empezaríamos a

enfrentarnos con otra perspectiva presentada por la *Teacher* de inglés como una posibilidad para desenvolvernos y un camino hacia un nuevo horizonte de posibilidades, este nuevo ámbito de conocimiento tendrá el nombre de ruralidad.

Capítulo I - Planeación e intervención.

Con un nuevo horizonte por delante nos dimos a la tarea de apropiarnos de la información referente a la ruralidad en la cual nos desenvolveríamos en adelante, en primer lugar, se estableció comunicación con el docente Luis Javier Méndez, licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional y docente de la Escuela Rural Ovejeras adjunta a la Institución Educativa San Juan Bosco del municipio de Suesca, Cundinamarca, gracias a los diálogos entablados con el docente se pudo hacer una caracterización de la población que allí estudiaba y en su momento se estableció que la población con la cual se iba a hacer la intervención serían aprendientes de segundo grado, pues, según el mismo docente, eran muy aplicados y con alto nivel de atención y disposición a las clases virtuales, entre otros elementos se dejó explícito además que el juego sería el tema establecido.

Ya estaba todo preparado, teníamos la actitud, una modalidad que nos atraía para

intervenir, una población con la cual llevar a cabo nuestras ideas y el apoyo de la *Teacher* de inglés, desde entonces nos enfocamos en dar forma a todas las ideas posibles para interactuar con nuestra población, con aquel curso segundo de primaria y fue esto mismo, el tener presente que sería una población de niños entre los siete y nueve años, infantes en una etapa crucial de desarrollo motriz lo que condujo a establecer el juego como medio del desarrollo de las habilidades motrices básicas, capacidades físicas y coordinativas en aras del desarrollo del potencial humano, con todo esto claro el siguiente paso fue plasmar de forma escrita las planeaciones a poner en práctica.

Cabe considerar, por otra parte, que estas planeaciones debían ser pensadas bajo la ya nombrada coyuntura generada por una pandemia mundial y hasta donde lo teníamos entendido estas se realizarían de forma sincrónica en clases virtuales por medio de alguna plataforma, por lo tanto, se pensaron seis planeaciones de aproximadamente dos horas en las cuales a modo de clase interactiva se organizaron diversas actividades referentes a correr, lanzar, patear entre muchas otras, para ser un poco más claro respecto a la organización de estas planeaciones, con cada una de ellas pasaba por un proceso de creación, envío a la *Teacher* de inglés quien

hacía una revisión previa y devolvía la misma para realizar aquellas correcciones y tenerla en perfectas condiciones para ejecutar, así sucedió con las sesiones a ejecutar, pero es aquí en donde todo lo planteado tomó un drástico y cambio todo lo que se tenía pensado.

Si bien es cierto que ya todo estaba prácticamente listo, la noticia que recibiríamos en una de varias reuniones de tutoría los martes en la mañana replantearía lo ya establecido, para no dar más vueltas al asunto la información recibida ese día aclaraba la metodología del profesor Luis Javier en tiempos de pandemia para con sus alumnos, está básicamente se realizaba de manera asincrónica, es decir en ningún momento se daba el encuentro por ninguna plataforma virtual para sus clases de educación física, todo lo contrario, las actividades de los aprendientes se realizaban por medio de guías las cuales explicaban las actividades a realizar, por lo tanto nuestra intervención debía adaptarse a las necesidades del contexto.

Evidentemente todo lo estructurado debía acoplarse en forma de guía, sin otra opción por delante empezamos a hacer la adaptación de las planeaciones y darles forma estableciendo un cronograma más estricto de entregas, recepciones y envíos de

planeaciones al docente y esperar la ejecución de estas.

Capítulo II – La nueva propuesta.

Después de haber hablado con el profesor Luis Javier y tener las características de la población, la ideas vuelven a rondar nuestras cabezas ideando lo que conformaría las planeaciones a entregar, pero era imposible llegar allí sin antes dejar planteado un objetivo general el cual serviría de guía para dar orden a la intervención y a su vez la que hipotéticamente plasmaríamos en papel, así entonces surgió como objetivo “Fortalecer habilidades motrices básicas haciendo uso del juego, la interacción familiar y la creatividad con rumbo hacia el desarrollo del potencial humano” teniendo en cuenta cuatro componentes importantes que serían:

✓ Las habilidades motrices básicas:
Conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices... Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro

interés por ellas y su presencia dentro de la educación física.

- ✓ Las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales. (Prieto, 2010)
- ✓ Los juegos tradicionales: Al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. (Kishimoto, 1994)
- ✓ La integración familiar: Se entiende por integración familiar al grado de salud, armonía y equilibrio existente en las relaciones mantenidas dentro de los miembros de una familia, incluyendo y valorando a la persona y a su rol dentro del núcleo familiar. (Castillero, 2018)
- ✓ Desarrollo del potencial Humano: Es un conjunto de cualidades innatas o talentos, conocimientos adquiridos y habilidades desarrolladas en el transcurso de la vida de un individuo que se pueden aplicar para el

desarrollo de las capacidades, habilidades y competencias de tal manera que le brinden la satisfacción total en el desempeño de sus actividades personales, empresariales, profesionales o laborales. (Naif, 2017)

Con todas las herramientas listas, una idea por poner en marcha, un objetivo claro y la experiencia pedagógica de la *Teacher* de inglés emprendimos con entusiasmo el nuevo rumbo que el destino nos puso a recorrer, de este modo y en un abrir y cerrar de ojos nos encontrábamos al igual que en el primer capítulo, enviando planeaciones con forma de guía didáctica para su pertinente revisión, pero en esta ocasión las correcciones nos llevaron a dar una mejor organización a las cosas, se estructuraron clases con una sola temática específica, una de ellas tuvo como objetivo el reconocimiento del cuerpo, otra se enfatizaba en correr, lanzar y fundamentalmente jugar, jugar para no perder este horizonte didáctico educativo al cual anhelábamos llegar.

Se empieza a poner en marcha la elaboración de la guía donde planteamos todo lo anterior, en este ejercicio utilizamos un recurso brindado por uno de los profesores que nos ayuda en este proceso de formación, la cual

para nosotros tenía todos los componentes que necesitábamos.

Calentamiento: Carreras: El niño debe correr suave manteniendo siempre la misma velocidad, Correr libremente por todos los espacios de la casa. Buscando lugares abiertos donde no hay nadie. (5 minutos)



Parte central Clase:

Actividad 1: Para la primera actividad los estudiantes deberán hacer una torre de 10 vasos, luego esta torre deberá ser cambiada de lugar vaso por vaso a una distancia de 4 metros aproximadamente pero el desplazamiento del vaso tendrá variaciones de movimientos, con los 2 primeros vasos desplazarse corriendo hasta ir de un lado a otro, con los siguientes 4 vasos ir de un lado al otro en apoyo de un solo pie y para terminar los últimos 4 vasos ir en saltos a pies juntos. (10 minutos)



Con este recurso nos pusimos en el ejercicio de escribir todo lo correspondiente a lo que la guía componía (Profesores, Fecha, Tema general, Tema Clase, Objetivo clase, Materiales, Calentamiento, Parte central Clase, Vuelta a la calma, Próxima sesión Tema, Materiales próxima sesión y por último la rúbrica de evaluación) así terminada nuestra primera propuesta de planeación tenía que cumplir la revisión de nuestra tutora la *Teacher* de inglés, enviado y a la expectativa de lo que nos diría esperamos nuestra retroalimentación en nuestras reuniones habituales de los días martes. Ya en nuestra reunión escuchando lo que nuestra nos dice sobre la guía enviada nos dimos cuenta que lo estructurado no estaba planteado para la población a trabajar porque como la trabajamos tenía lenguaje y explicación para una población más a nivel universitario.

Teníamos que hacerlas más didácticas teniendo en cuenta la población a intervenir

sin perder nuestro rumbo y nuestro objetivo empezamos de nuevo no cambiamos la guía principal en donde teníamos plasmando lo que se quería realizar con los niños de forma puntual, entonces mirando las características nos dimos cuenta que teníamos que ponerle ayuda visual ya que los niños son muy visuales y estructurarla para que los niños y sus padres entendieran de manera más adecuada. Realizado este punto con las correcciones correspondientes realizamos nuevamente el envío para la respectiva revisión, luego de esperar un par de días y ver el aval de nuestra *Teacher* de inglés para el envío de nuestra primera guía al profesor Luis Javier se realiza el respectivo envío muy entusiasmados para iniciar con todo nuestro cronograma de intervención.

Para cumplir con nuestro cronograma se establece con el profesor Luis Javier el envío de forma virtual los días lunes de cada semana estas previamente revisadas por la *Teacher* de inglés, así el profe Luis entregarlas a los estudiantes en forma física, los padres de los estudiantes recogían semanalmente las guías en el buzón de colegio porque no todos tenían la posibilidad de recibirlas por ningún medio electrónico por motivos de conexión y así mismo cada semana por parte de los padres se recogían las guías nuevas y se entregaban los trabajos

realizados en la semana anterior por los estudiantes, de esta manera el profesor Luis Javier recibía la guía y nos enviaba la evidencia por medio de fotos de todo lo realizado por los niños en compañía de sus padres, hermanos y/o familiares.

Pero nos encontraríamos un nuevo obstáculo para seguir nuestro proceso, cumpliendo con el cronograma se realizó el envío de tres guías en las fechas establecidas, pero nunca recibimos respuesta por parte del profesor Luis Javier, la *Teacher* de inglés teniendo conocimiento de esto también intenta comunicarse con el profesor lamentablemente no se hizo posible nuevamente la comunicación.

En una nueva reunión de las habituales los martes un poco preocupados por todo lo que había sucedido y con el tiempo en nuestra contra, la *Teacher* de inglés nos dio una solución para seguir en el proceso y no dejarnos en el camino con todo lo planteado.

Capítulo III-pilotaje.





Aquella solución para llevar a cabo la intervención tomo el nombre de pilotaje, este se realizaría para conocer si el proceso en el diseño de las guías era el adecuado y así realizar una validación del instrumento, además evidenciar si la información era acorde a la población y los objetivos eran adecuados en las edades planteadas, también evidenciar si en verdad estas actividades lúdicas a través del juego y las habilidades motrices básicas serían el medio para el desarrollo del potencial humano, además este pilotaje contaba con un objetivo final el cual fue entregar un producto, una cartilla con las planeaciones realizadas anteriormente, teniendo en cuenta el momento de aislamiento preventivo por consecuencia del Covid-19.

Como se dijo anteriormente con el tiempo en nuestra contra para ponernos en comunicación con una institución educativa y empezar de nuevo este proceso, decidimos llevar este pilotaje con familiares cercanos que tenían la edad acorde para la realización de las ya nombradas planeaciones en guías. Los niños correspondientemente tenían 5 y 6 años, así teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad de los docentes en formación y de los niños, en el pilotaje se ejecutaron tres guías haciendo uso de un espacio público y llevando a cabo esta sesión de manera presencial.

Capítulo IV – Conclusiones.

Si has llegado hasta aquí, te has dado cuenta y has vivido una parte del proceso y experiencias de un par de docentes en formación en el ciclo de profundización 1, sin duda han sido momentos diferentes y es evidente la reinvención de la educación física y todos aquellos que sentimos y experimentamos estos meses de pandemia podemos entender lo significativo que llegó a ser el movimiento, la didáctica, el juego y por lo tanto la educación física para salir adelante en aquellos difíciles momentos, sin más preámbulo luego de realizar el análisis de la información recolectada y lo observado en la ejecución del pilotaje se puede concluir en

primera instancia que todo lo estructurado y descrito a manera de guías es acorde y de fácil entendimiento para la población a la cual estaba dirigido, los juegos y actividades planeadas cumplían con cada objetivo específico y desarrollaban la temática planteada generando al mismo tiempo un aprendizaje didáctico pedagógico en el niño,

de manera específica se concluye que el juego y las habilidades básicas son un medio práctico para desarrollar el potencial humano ya que este ayuda a fomentar el desarrollo individual en el campo de las emociones y relaciones sociales.

Referencias

- ✓ Castillero, M. ,. (2 de Agosto de 2018). Que es integracion familiar: Psicología y mente . Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiamente.com/social/integracion-familiar#:~:text=El%20concepto%20de%20integraci%C3%B3n%20familiar,rol%20dentro%20del%20n%C3%BAcleo%20familiar>
- ✓ Kishimoto, T. M. (1994). Juegos traficionales: efdeportes.com. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>
- ✓ Ministerio de educacion, N. (29 de Agosto de 2017). Decreto 1421 del 29 de agosto de 2017. Obtenido de <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%201421%20DEL%2029%20DE%20AGOSTO%20DE%202017.pdf>
- ✓ Naif, F. (27 de Febrero de 2017). Desarrollo del potencial humano: sales up. Obtenido de SalesUp: <https://www.salesup.com/crm-online/cc-potencial-humano.shtml>
- ✓ Prieto, B. M. (Diciembre de 2010). Archivo PDF. Obtenido de Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

ANÁLISIS E INTERACCIÓN EN LA EDUCACIÓN RURAL: "LOS CAMPOS COMO NICHO DE EXPERIENCIA EN EL APRENDIZAJE"

Sistematizando ando 2020-II

NICOLAS PEÑA Y SERGIO GUERRERO
PRESENTAN



Educación rural

"Los campos como nicho de experiencia en el aprendizaje" Análisis e interacción

Nicolás Peña Quintero

Sergio Alejandro Guerrero

Introducción

La educación y más específicamente la educación física se desarrolla de maneras explícitamente diversas en los posibles campos de acción de esta, ya sea la educación formal, no formal o informal. Este análisis está basado en la educación formal, específicamente en el contexto de educación rural, al respecto Carrero y Gonzales (2016) la definen como un "modelo educativo que, partiendo de la realidad y las potencialidades que existen en cada comunidad, define sus líneas de trabajo y núcleos temáticos para la integración de las diferentes áreas del saber." (p.83). A partir de esto se puede afirmar que la educación rural más allá de ser educación impartida en la ruralidad o en el campo dentro del contexto colombiano, es un modelo educativo con un conjunto de herramientas que posibilitan el aprendizaje en determinados contextos sociales y culturales del país.

En ese sentido, se aborda la necesidad de crear un escenario de reflexión y de

exposición de la cultura rural abarcando en este término los componentes del desarrollo humano, educativo, económico, social, industrial, entre otros. Los cuales dan paso a conocer los procesos que se desarrollan en Colombia partiendo de proyectos educativos hasta efectos masivos sobre la calidad de vida y el actuar individual de los habitantes del territorio colombiano entorno al acto de ser educado de manera formal relacionándose con la inclusión de la ruralidad dentro de los planes de desarrollo estatal contribuyendo así a mejorar sustancialmente la calidad educativa en este contexto.

El objetivo de esta práctica en el contexto rural es visualizar las prácticas motrices de acuerdo con las dinámicas que desarrollan dentro el contexto del campo, formar una visión de en qué punto se encuentra el desarrollo físico y psicológico de los niños basado en la interacción con la naturaleza y proveerlos de conocimiento intrínseco sobre si mismos en cuanto a la interacción con su cuerpo y con el medio en

el que habitan. Así como participar de manera asincrónica en procesos educativos en la modalidad rural formando intervenciones por medio de cartillas tipo taller de aplicación con el sentido de hacer un análisis de los resultados de la intervención de los procesos educativos en el ámbito de la educación física rural.

Desde la perspectiva del docente Luis Javier Méndez, egresado de la Facultad De Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional se puede reconocer que es posible y necesario abordar la educación rural desde diferentes ángulos, ya sean geográficos, culturales, sociales y económicos, con la finalidad de crear un ambiente propicio para el análisis que no se base solo en la experiencia de la situación rural por ejemplo del altiplano Cundiboyacense, sino que se expanda desde la costa atlántica hasta la amazonia colombiana, tomando la riqueza interpretativa y de aprendizaje para exponerla de la forma más amplia en lo que a lo pedagógico se refiere.

Educación rural en Colombia

Los planes de desarrollo de la educación campesina o rural según el plan nacional de desarrollo se basan en la formación técnica en actividades de

desarrollo agroindustrial y producción. La educación rural Colombiana ha tenido ciertos cambios que la han llevado a estar regulada y reconocida como un nicho de aprendizaje a través de la experiencia y el contacto con un contexto que ofrece posibilidades que no se encuentran en la ciudad como la convivencia con el medio ambiente y el desarrollo de la flora y la fauna propia de este ecosistema, sin embargo, desde hace más de medio siglo se reconoce la educación rural en Colombia, la cual es regulada de manera nacional por el ministerio de educación y de forma local por las gobernaciones y alcaldía municipales de cada uno de los departamentos del país y es por esto que se ha llevado a cabo de diferentes maneras a través de la historia del país

López, R. (2006) Señala ciertos aportes o acciones que crearon una línea de apertura a la educación rural como lo fueron las escuelas radiofónicas de Sutatenza desarrolladas entre 1965 y 1960, también la experiencia de la escuela nueva en Norte de Santander en la década de los 60s, así mismo en 1970 se desarrolló la experiencia de las Concentraciones de Desarrollo Rural, entre 1980 y 1990 se desarrollaron modelos flexibles como la posprimaria y el aprendizaje tutorial para fortalecer la educación rural.

El estado asentado en el gobierno actual en cabeza del presidente Iván Duque Márquez ha instaurado ciertas políticas, reformas y planes de desarrollo (PND) que incluyen de manera activa al campo en las decisiones que se toman en pro del desarrollo del país, en cada uno de los PND que han presentado los gobernantes elegidos en elecciones se han realizado diversas apuestas hacia el campo como créditos a productores, programas de alfabetización y apoyos sostenibles a campesinos, entre otros. Atendiendo las necesidades y posibles soluciones a las problemáticas rurales que se presentan en el territorio nacional, para lo cual es necesario entender el abandono sufrido por parte del gobierno a los sectores rurales el cual se puede evidenciar en las estadísticas que indican que según Pérez, E. y Pérez, M. (2002) La pobreza rural, asociada a la variable ingreso, muestra que cerca del 79,7% de la población rural no recibe ingresos suficientes para una canasta de satisfactores mínimos, por lo cual, se localiza por debajo de la línea de pobreza. (p.41) Causando fuertes limitantes en las condiciones de vida para los trabajadores y habitantes del campo.

Ahora bien, la ley general de educación, ley 115 de 1994 dicta en el capítulo 4, artículo 64:

Fomento de la educación campesina. Con el fin de hacer efectivos los propósitos de los artículos 64 y 65 de la Constitución Política, el Gobierno Nacional y las entidades territoriales promoverán un servicio de educación campesina y rural, formal, no formal, e informal, con sujeción a los planes de desarrollo respectivos.

Lo cual sugiere formar el camino a la formalidad de la cual se es parte, la educación rural al ser parte de la educación pública que brinda el estado, en los niveles de primera infancia, primaria y bachillerato tiene la tarea de formar ciudadanos con sentido de responsabilidad y apropiación del territorio, según el plan de desarrollo nacional.

Contextualización de la ruralidad en Colombia

La educación rural desciende de la vida en los campos o zonas campesinas de Colombia, según el departamento administrativo nacional de estadística (DANE) Colombia cuenta con treinta y dos departamentos divididos en mil ciento veintidós municipios que según el instituto geográfico Agustín Codazzi equivale al

99,6% del territorio colombiano se divide en zonas rurales, siendo tan solo el 3% del territorio zonas urbanas, como Medellín, Bogotá y Cali entre otros, donde la mayor parte de la producción económica está basada en la agricultura y la ganadería, las cuales toman dos caminos el trabajo artesanal y de bajos recursos o la tecnificación del trabajo campesino apoyado por grandes industrias.

Es allí donde comienza a reflejarse una de las principales problemáticas del sector rural en Colombia, según Jaramillo, P. (2006) “Actualmente se afirma que las condiciones de la economía globalizada han impulsado que la tierra como factor productivo pierda peso en relación con la importancia que van adquiriendo la tecnología, el conocimiento y el capital.” (p.49) el campesino que cultiva la tierra con sus propias manos pierde peso productivo al enfrentarse en desigualdad de condiciones a corporaciones globalizadas y estandarizadas que utilizan la tecnología a favor del negocio agroindustrial, el proceso desde la siembra hasta la venta final del producto pasa por un túnel de intermediarios que crea más precariedad para el pequeño agricultor, el agricultor siembra y recoge el producto asumiendo el costo, luego pasa a un segundo intermediario quien es el que transporta el producto hasta la central el cual cobra otro

porcentaje, más allá está el dueño de la bodega quien aumenta nuevamente los costos para generar ganancia al vender el producto, de esta manera el primer escalón que es el agricultor es quien menos dinero produce y recibe con el producto; este fenómeno lleva a la informalización e infravaloración de la labor campesina la cual es fundamental para el desarrollo del país.

El desarrollo rural está presente en los planes de desarrollo estatal como pilar fundamental del crecimiento nacional, para Cárdenas y Vallejo (2016)

El Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014 (PND 2010-2014) menciona la relevancia de esta locomotora en el éxito de las políticas del Gobierno enfocadas a la restitución de tierras y la reparación de víctimas, dado que el reintegro de los campesinos desplazados a sus tierras promueve y fomenta el crecimiento y desarrollo del sector agropecuario. El PND destaca la importancia de convertir las ventajas comparativas (riqueza de recursos y potencial del campo colombiano) del sector en ventajas competitivas para lograr el objetivo de aumentar el empleo y disminuir la pobreza de la población rural. (p.101)

Desde este enfoque el trabajo en el campo se ubica hacia un norte estandarizado y normalizado contando con componentes sociales, culturales y educativos, dando a conocer los avances tecnológicos como el desarrollo humano en este sector del país que ha sido golpeado por el abandono del estado, así como por la violencia y el constante deterioro de la naturaleza por parte de los desastres naturales y las actividades económicas nocivas (la minería, la caza y la tala de árboles).

Lo cual se traduce en el desarrollo de las dinámicas agrarias y laborales en los diferentes campos de la práctica y la técnica campesina la cual es permeada por el desarrollo educativo en pro de la construcción de ciudadanos conscientes e implicados en los procesos de evolución del campo a través de las ciencias y el desarrollo del potencial humano y es aquí donde la educación física entra a hacer su aporte a través del conocimiento e interacción con el cuerpo en las diferentes prácticas propias del contexto rural siendo la educación física participe dentro de la conciencia corporal del sujeto creando momento de reflexión en torno a los acontecimientos históricos que lo afectan a él o al contexto.

Según Bernal, Castaño y Patiño (2011) “se reconoce en este hecho ventajas por las grandes oportunidades de aprendizaje, modos de resolver situaciones, posibilidad de educar valores a partir de la convivencia de niños y niñas de edades varias, compañeros de escuela y vecinos del pueblo.” (p. 71) Es así como la conciencia corporal se ve permeada por el contexto rural basado en las vivencias colectivas que se incluyen de manera natural en este tipo de población que basa su vida en una coexistencia amigable con la comunidad y con el medio volviéndolo parte activa del aprendizaje.

Sistematización de la ruralidad y análisis sobre la entrevista

Por medio de esta contextualización se aborda el contexto específico con el cual se trabajó en la propuesta de intervención. La escuela rural Ovejeras adscrita a la institución educativa departamental San Juan Bosco del corregimiento de hato grande, Suesca, la cual atiende los cursos de primaria con una población de niños de edad de entre los siete y doce años de edad, esta caracterizada por el desarrollo de sus prácticas de la mano con la comunidad y con las asociaciones sociales en las veredas y actividades educativas basadas según el profesor Luis Javier en métodos experimentales como las agro matemáticas

que se basan en el desarrollo del aprendizaje de las matemáticas a través del cultivo y cosecha de alimentos para su propio consumo y así poder crear una conciencia de la economía a través del trabajo sustentable. Esto nos dio paso a trabajar el desarrollo de la conciencia corporal en edades tempranas utilizando como principal pilar el medio en el que se desenvuelven los niños.

La entrevista que presentaremos corresponde a la investigación sobre el contexto de educación rural en Colombia por medio de la cual se busca analizar e interactuar con este contexto y las personas que se encuentran sumergidas en él, la cual se desarrolló el día 14 de agosto de 2020 con el profesor Luis Javier Méndez.

El profesor Luis Javier es egresado de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional y de Filosofía de la Universidad Nacional de Colombia, en esta entrevista es posible apreciar la visión de lo que significa el contexto rural dejando a un lado lo técnico y pasando a un tono más visceral por parte del educador quien lleva una trayectoria de más de cinco años ejerciendo la docencia en la modalidad de educación rural en los departamentos de Antioquia y Cundinamarca siendo partícipe en los procesos de

apropiación educativa de la región específica donde labora y habita.

La entrevista se da vía WhatsApp ya que en el presente año 2020 se propaga la pandemia del SarsCov-2 o Covid-19 lo cual causó que el gobierno nacional declarara el aislamiento preventivo en todo el territorio nacional que ha afectado de manera sustancial los procesos de desarrollo tanto económico, como social y educativo en el país propagando el desempleo y orientando nuevas prácticas educativas emergentes por la contingencia, principalmente de manera virtual de manera sincrónica y asincrónica. Por su parte en gran medida la educación pública y la educación rural en específico se manejó por medio de guías de desarrollo autónomo, por lo cual no es posible interactuar en persona con el profesor Luis Javier.

El profesor Luis Javier hace referencia a la diferencia y separación de dinámicas entre la educación de la ciudad y la educación rural, por diferentes factores sociales, económicos y culturales como las dinámicas de movilidad en la ciudad, el desarrollo de los proyectos y actividades educativas y la cercanía con las personas entorno a estar inmerso en el mismo contexto de vida esta última se constituye en el saber

hacer y la conexión entre las dinámicas de educación para la vida y el trabajo, los estudiantes aprenden conceptos teóricos de la educación; por ejemplo la creación y sostenimiento de galpones de gallinas ponedoras utilizando conceptos matemáticos para prever los tiempos y la producción de huevos, de esta manera se puede identificar una de las mayores diferencias con la educación citadina, en la cual los estudiantes aprenden los conceptos y en pocas ocasiones llegan al desarrollo experimental de los contenidos teóricos.

Interacción práctica en la ruralidad

Luego de abordar al profesor orientador de la escuela se creó un material didáctico clasificado como cartilla taller para una población de diez niños de entre 8 y 10 años de edad todos estudiantes de la Escuela Rural Ovejeras donde quisimos trabajar la imagen y el esquema corporal entendido como “todas las respuestas que da niño relativas al tamaño a la forma y a los componentes de su propio cuerpo conjuntamente con las capacidades percibidas por el para moverse y para interactuar con el ambiente”. (Cratty, 1970, citado en Woodburn, Boschini y Fernández, 2001) el cual tomamos como pilar para trabajar la imagen corporal y su desarrollo en

el medio rural teniendo en cuenta la diferencia en las dinámicas rurales a las dinámicas urbanas, pues teniendo en cuenta que cada sujeto es diferente al otro el desarrollo la conciencia y el esquema tiende a ser diferente según las dinámicas en las que se ven inmersos los sujetos, el esquema trata de la relación del ser humano entorno a su cuerpo y a la interacción con el medio por medio de su actuar motriz haciendo consciente el desarrollo de la conciencia por medio de ejercicios de reconocimiento corporal necesarios para un desarrollo integral de la motricidad general ya que si el sujeto sabe interactuar con su cuerpo será más hábil para interactuar con el medio.

Desde esta perspectiva, se consideró necesario desarrollar por medio del juego la imagen corporal dado que esta interacción es pilar fundamental del desarrollo cognitivo y motriz del ser al estar implícita en la cotidianidad de la vida activa del ser humano ya que permite la coordinación voluntaria entre la mente y el cuerpo de los mismos además es desarrollador de coordinación dinámica general, ritmo, equilibrio, coordinación viso motriz, lateralidad, imaginación y acción y disociación de movimientos así como componentes cognitivos como el desarrollo del pensamiento activo, los autoconceptos, el

autoestima y la expresión ya que los niños que son capaces de desarrollar de manera consiente el desarrollo corporal tienen mayor calidad motriz en las actividades físicas y mayor apropiación del espacio y el contexto en el que se desarrolla.

Trabajamos la cartilla taller como medio inclusivo para el desarrollo de las actividades de manera asincrónica dado que los estudiantes a quienes va dirigida la actividad no poseen una conexión digital para realizar una clase virtual sincrónica, la cartilla nos da la posibilidad de trabajar y hacer un acercamiento a ellos sin necesidad de utilizar la tecnología como pilar para su desarrollo. Para Cifuentes, Giraldo y Goyeneche (2015, p. 39)

La iniciativa de la cartilla es una de las adecuaciones curriculares que, como proyecto inicial de inclusión diferente a los actuales, ayudarán a los maestros hacia una enseñanza significativa con la participación de todos los niños y niñas, implicando a los padres de familia quienes son parte fundamental para el desarrollo de sus hijos.

Por medio de la cartilla-taller se crea el material didáctico propicio para la práctica, el cual estuvo dividido en cinco momentos, los cuales fueron:

- ✓ El primer momento fue el trabajo de secuencias de tacto corporal con interacción entre el cuerpo y el estímulo auditivo por medio del juego secuencias locas que busca que el niño interactúe con ciertas partes de su cuerpo como lo son la cabeza, los hombros, las rodillas y los pies de manera más ágil al ya reconocerlas.
- ✓ El segundo momento fue la mímica entorno al medio animal propiciando el cuerpo como facilitador de la práctica por medio de la actividad mímica animal que propicia el desarrollo de la expresión corporal a través e la representación de un animal y sus características principales como el modo de desplazarse y de comunicarse.
- ✓ En el tercer momento se tuvo el desarrollo de la actividad constando de la interacción cuerpo-objeto llamada pelota en llamas llevando al cuerpo a desenvolverse dentro del entorno con una pelota como extensión del cuerpo al llevarla en partes como la cabeza, los brazos y los pies sin dejarla caer.
- ✓ En el cuarto momento se desarrolla el pensamiento representativo por medio de la interacción con la vestimenta en el juego “donde va la prenda” en el cual se debe interactuar con una persona que elija una prenda de vestir para que el sujeto

reconozca la parte del cuerpo en donde debe ir y así se fomente la agilidad en el pensamiento lógico-representativo.

- ✓ Y en el quinto y último momento llamado “silabas saltarinhas” se trabaja el ritmo por medio de la interacción con el pensamiento musical y el objeto en torno a una canción o pieza musical la cual sea del agrado del sujeto y este en plena comprensión de la misma haciendo rebotes en concordancia rítmica con las silabas de la canción.

Por medio de estas actividades se busca fomentar el desarrollo y la interacción implícita con la conciencia propia del ser desde su interior y los procesos cognitivos motrices hacia la interacción con un medio la cual sea agradable y efectiva a las necesidades de las cuales sea participe, estos ejercicios le permiten al niño a través del juego crear un espacio donde de manera propia pueden reconocer su cuerpo y sus capacidades propias desde lo motriz, lo lógico y lo imaginativo.

Sin embargo, a causa de más efectos negativos de la pandemia no es posible recibir las evidencias de la aplicación del material creado, por tanto recurrimos a hacer un pilotaje con la misma dinámica de desarrollo práctico por medio de la cartilla, dicho

pilotaje se llevó acabo con dos niños: Ana Sofía de ocho años quien cursa el grado segundo de primaria en el Colegio Mixto Ciudadanos del Futuro, ella vive en la localidad de Bosa y manifiesta que ha viajado en varias ocasiones al campo y ha tenido contacto con los animales que hay en una finca, como por ejemplo las vacas, las gallinas y las ovejas, también cuenta que cuando se encuentra en la finca de su tío le gusta ir al río y jugar en los prados entre el pasto y los árboles y Juan José que tiene diez años está en grado cuarto de primaria en el Colegio Ciudadela Colsubsidio, Juan José nos comenta que él no ha tenido contacto con la ruralidad pues las veces que ha salido de la ciudad ha estado en campos vacacionales o ciudades como Ibagué donde estuvo las últimas vacaciones escogimos a estos dos niños para el desarrollo pues Ana Sofía ha tenido constante contacto con el campo mientras que Juan José no ha tenido nunca contacto con la ruralidad.

El desarrollo de la práctica se dio sin intervención docente, los niños desarrollaron la cartilla en un tiempo estipulado de una hora y luego escribieron sus sensaciones dejando un producto escrito.

Luego de lo cual se pudieron evidenciar ciertos resultados que influyen de

manera directa en el desarrollo de la práctica y el desarrollo de la imagen corporal, en primera instancia Ana Sofía logra crear un contacto más fluido con la cartilla que les entregamos de manera impresa mientras que Juan José es un poco más dependiente de medios tecnológicos, los ejercicios se dan de manera dinámica en cuanto a que al entender de manera concreta cada ejercicio hay una interacción asertiva y ágil para realizar cada una de las actividades, ninguno de los dos niños demora más de lo estipulado o tiene problemas mayores para interactuar a partir de la interiorización de las actividades propuestas, sin embargo cambia el modo en que se entiende la cartilla.

Los niños poseen conciencia de la existencia, apariencia y movimiento de animales no cotidianos habiendo pasado por una interacción rural en donde se encuentran con distintos tipos de forma de vida, más en la urbanidad se ve más tendencia hacia los animales domésticos y como interpretarlos, para ellos existe fluidez en la interacción con un objeto que ellos ya conocen y han tenido la oportunidad de interactuar con y a partir de ellos el cual ha sido utilizado en las actividades y el espacio en el que se desenvuelve por la interacción que ya antes se ha tenido con el medio y el objeto, existe conciencia y saber del esquema corporal y la

composición de su cuerpo en relación a un contexto específico donde el reconocerse a sí mismo, las partes de su cuerpo y la relación que tienen cada una de ellas con las actividades.

La imagen a partir del pensamiento resulta ser apoyada por medios tecnológicos como YouTube para poder ver en tercera persona los ejercicios que debe ejecutar en el caso de Juan José mientras que Ana Sofia logra comprobar un esquema sin necesidad de formar imágenes virtuales, el pensamiento lógico motriz e imaginativo ayuda a posicionarse dentro de un ejercicio específico e interiorizar los elementos de su cuerpo en los que debe apoyarse para lograr desarrollar la actividad de manera correcta.

Conclusión

La educación rural en el contexto colombiano no es solo una educación impartida a nivel rural, está tiene un trasfondo a nivel social, geográfico, político, económico, y cultural.

Lo rural no solamente se refiere al territorio habitado que es campo diferente a lo urbano que es digamos ya la ciudad, los edificios.... Lo rural además de su caracterización física y territorial digámoslo de esa manera,

pues tiene una esencia a nivel económico, tiene una esencia a nivel político, tiene una esencia a nivel social, tiene una esencia a nivel cultural que permea todas las actividades y en este caso permea las actividades educativas, la educación rural entonces se refiere a ese hecho formativo que tiene que pensarse en esas particularidades. Méndez L. J., 2020

Esto hace que sea un tipo de educación totalmente diferente a la educación urbana tradicional, llena de saberes y creencias que giran alrededor del contexto estudiantil, Nos permite abrirnos a un panorama que como estudiantes pertenecientes a la educación urbana es totalmente desconocido, significa aprender y ser conscientes de una realidad a la cual no prestó demasiada atención en la cotidianidad, reflexionando así sobre el tipo de profesionales que queremos ser y los conocimientos que queremos impartir en estos contextos.

De igual manera hay que hacer una reflexión hacia la educación rural en tiempos de pandemia, se es un tanto complicado ser participante externo de este nicho educativo pues la falta de accesibilidad a las plataformas

informáticas crea un vacío formativo en el que no se puede verse inmerso, este contexto propone ciertos retos que se deben analizar y sobrellevar para que la investigación no pierda su rumbo más sin embargo hay que hacer una reformación objetiva para continuar con el desarrollo académico.

Ya habiendo desarrollado de manera assertiva las problemáticas creadas sobre la marcha el desarrollo de la práctica deja ciertos componentes fundamentales en el análisis del producto educativo.

Como pudimos observar anteriormente de manera inicial existe un cierto vínculo entre la imagen corporal y la interacción con el medio rural a partir de la interacción activa con el entorno, el estar en contacto con el campo se crea una visión más amplia del propio cuerpo al estar inmerso en ciertas dinámicas que crean la necesidad de salir de la zona de confort corporal como, por ejemplo: ordeñar una vaca, esquilar una oveja, recoger café y conseguir leña para el fuego. Estas mismas crean en la imagen corporal una zona de desarrollo próximo para interactuar y descubrir su cuerpo en interacción consigo mismo.

Es necesario dejar en concreto el cumplimiento de los objetivos los cuales se cumplieron de manera assertiva desde el

objetivo general el cual fue expresado en este artículo hasta los objetivos específicos los cuales dieron evidencia del desarrollo de la práctica tomando como pilar fundamental cumplido el análisis de los resultados de la intervención de los procesos educativos en un pilotaje con niños formados en el contexto urbano partiendo de su incidencia con el entorno rural, el cuela se desarrolló de forma específica y con contenido específico y esencial para el análisis de la teoría y la práctica, se pudo evidenciar que los objetivos

fueron cumplidos de manera satisfactoria pues dentro del análisis del desarrollo de la conciencia corporal se pudo visualizar las diferencias en las prácticas motrices por medio de la interacción con la ruralidad, de la misma manera se desarrolló una interacción de forma asincrónica por medio de las cartillas las cuales fueron recibidas de forma positiva por los sujetos analizados donde se evaluó el desarrollo de la conciencia corporal desde la educación física.

Referencias

- ✓ Bernal. M, Castaño, E. y Patiño, L. Caracterización de las dinámicas de la educación rural en sus primeras etapas. (Análisis de caso escuela rural de Caldas). *vet. zootec.* 5(1): 69-86,
- ✓ Cárdenas, J. y Vallejo, R. (2016). Agricultura y desarrollo rural en Colombia 2011-2013: una aproximación. *Apuntes del CENES.* ISSN 0120-3053. Volumen 35 - N°. 62. Págs. 87-123
- ✓ Carrero, M y González, M. (2016). La educación rural en Colombia: experiencias y perspectivas. *Praxis Pedagogica*, 19, 79-89.
- ✓ Cifuentes, M. Giraldo, Y. & Goyeneche, G (2015) Diseño de una cartilla con estrategias y actividades pedagógicas a favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje de niños en tres Instituciones Educativas Distritales. Universidad de la Sabana.
- ✓ <https://igac.gov.co/es/noticias/tan-solo-el-03-por-ciento-de-todo-el-territorio-colombiano-corresponde-areas-urbanas-igac>
- ✓ Jaramillo, P. (2006). Pobreza rural en Colombia. *Revista Colombiana de Sociología*, (27),47-62. ISSN: 0120-159X.

- ✓ Ley 115 de 1994, Ley general de educación, Dada en Santa Fe de Bogotá, D.C., a los 8 días del mes de febrero de 1994.
- ✓ López, L. (2006). Ruralidad y educación rural. Referentes para un Programa de Educación Rural en la Universidad Pedagógica Nacional. *Revista Colombiana de Educación*, N.º 51. 138-159.
- ✓ Méndez, L. J. (14 de 09 de 2020). Entrevista a un profesor de educación rural. (N. Peña, Entrevistador) Bogotá, Colombia.
- ✓ Pérez, E. Pérez, M. (2002). El sector rural en Colombia y su crisis actual. *Cuadernos de desarrollo rural* (48). Pontificia Universidad Javeriana.
- ✓ Woodburn, S. Carlos Boschini, C. Fernández, H. La imagen corporal en niños: prueba para diagnóstico de la imagen corporal (PDIC) /– 1. ed, 1, reimpr. - San José, CR.: Editorial de la universidad de Costa Rica, 2001. ISBN. 9977-67-653-4

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

**Míralo en
SISTEMATIZANDO-ANDO
2020-2
VII**

**La expresión corporal:
un discernimiento de la educación física
informal para el descubrimiento del Yo**



La Expresión Corporal: Un Discernimiento de la Educación Física Informal para el Descubrimiento del Yo

Lina María Buitrago Monroy

Cristian Elías Fuentes Hernández

María Paula Santacruz Parra

“Antes de hablar, los niños cantan. Antes de escribir, dibujan. Apenas paran bailan. El arte es fundamental para la expresión humana.”

Phylicia Rashad

Resumen

El siguiente documento académico, se desarrolla en la sistematización de los problemas, necesidades y oportunidades de la educación física al interior del sistema educativo colombiano, desde los procesos de enseñanza- aprendizaje presentes en el contexto de formación, procesos que conducen a generar una propuesta de intervención desde la educación física con tendencia a la expresión corporal, con base en las habilidades para la vida, específicamente en la práctica corporal de danza y para la modalidad informal. Está percibida como un acontecimiento que no busca planificar lo sensible ni normativizar la experiencia del conocimiento que se da en espacios dentro y fuera de la educación formal, sino como posibilidad de expresión corpórea del ser, espontáneamente adquirida.

Se plantea como proyecto aplicativo con un abordaje reflexivo en el análisis de datos, de toda la intervención práctica en el contexto, específicamente para la población adolescente con experiencia en procesos formativos en danza, teniendo en cuenta el periodo o etapa de desarrollo, bajo la perspectiva psicosocial en el que se ubica el desarrollo de dicha población, que influye en la planeación de su proyecto de vida. A partir de allí, se fundamenta la propuesta de intervención con la pretensión de aportar al desarrollo del potencial humano de forma integral (axiológica, motriz y cognitivamente), incidente en el afianzamiento de su identidad.

Palabras clave: Educación Física, expresión corporal, identidad, habilidades para la vida.

Abstract

The following academic document is developed in the systematization of the problems, needs and opportunities of physical education within the Colombian educational system, from the teaching-learning processes present in the context of training, processes that lead to generate a proposal of intervention from physical education with a tendency to corporal expression, based on life skills, specifically in the corporal practice of dance and for the informal modality. It is perceived as an event that does not seek to plan the sensible or to standardize the experience of knowledge that occurs in spaces within and outside of formal education, but as a possibility of corporeal expression of being, spontaneously acquired.

It is proposed as an application project with a reflective approach in the analysis of data, of all the practical intervention in the context, specifically for the adolescent population with experience in training processes in dance, taking into account the period or stage of development, from the perspective psychosocial in which the development of said population is located, which influences the planning of their life project. From there, the intervention proposal is based with the aim of contributing to the development of human potential in an integral way (axiological, motor and cognitive), incident in the consolidation of its identity.

Key Words: Physical Education, corporal expression, identity, life skills.

Introducción

El escrito se desarrolla en el marco del proceso de sistematización de experiencias de estudiantes de VII semestre de la UPN, en el ciclo de profundización I, desde la enseñanza virtual en la modalidad educativa informal. Esta sistematización parte de las visitas realizadas de V a VII semestre en las modalidades educativas, tiene como objetivo potencializar el descubrimiento del yo, a través de la expresión corporal por medio de la danza, teniendo en cuenta el desarrollo de las habilidades para la vida en la informalidad.

Este escrito se enfatizó en aspectos culturales, sociales y motrices que posibilitan interpretar y analizar el papel de la educación física en el desarrollo de la identidad de los adolescentes en la modalidad informal, lo que conlleva a dar respuesta a la pregunta problema de esta sistematización ¿Cómo la expresión corporal en el proceso educativo de los adolescentes fortalece su identidad en la planeación de su proyecto de vida?

Es así, que la educación física en el desarrollo del potencial humano posibilita llegar a resolver las necesidades y problemas en el contexto informal, permitiendo que la aplicación de la propuesta influya en el desarrollo de la identidad a partir de la creación de movimientos en danza y

generando espacios para el uso adecuado del tiempo libre y ocio. Tiene el propósito de enseñar a los participantes, como las herramientas corporales y experiencias propias, ayudan a generar proyectos y planes a futuro dentro de la vida social, construyendo al ser en sí mismo de forma integral.

Pregunta Problema

¿Cómo la expresión corporal en el proceso educativo de los adolescentes fortalece su identidad en la planeación de su proyecto de vida?

Objetivo general

- ✓ Potencializar el descubrimiento del yo a través de la expresión corporal, por medio de la danza, teniendo en cuenta el desarrollo de las habilidades para la vida.

Objetivos específicos

- ✓ Permitir el desarrollo de la identidad desde la teoría psicosocial, en la creación de movimientos en danza.
- ✓ Generar espacios para el uso adecuado del tiempo libre y de ocio.

Caracterización

Proceso de sistematización

Durante el ciclo de profundización I del PC-LEF, se plantea la observación de las modalidades de Educación (formal, no formal o educación para el trabajo y el desarrollo humano, educación informal e inclusión), para el discernimiento en la producción del conocimiento propio disciplinar. Se inició para el espacio académico de Confrontación V, con el proceso de observación en cada una de las modalidades de educación, en torno al núcleo temático del área: La dimensión conceptual del cuerpo y la educación física, resaltando los componentes académicos específicos de la educación Física, presentes en las diferentes modalidades.

En el proceso académico mencionado anteriormente, se puntuiza el análisis de la observación realizada, en el centro de acondicionamiento físico KONA Training Club centrado en entrenamientos físicos especializados a deportistas de alto rendimiento y en la escuela popular Fe y Esperanza con proyectos deportivos y culturales sin ánimo de lucro bajo la perspectiva de la educación física.

Estos contextos fueron propuestos en el espacio de Confrontación V, donde se resaltó la influencia de la educación física sobre el

desarrollo humano desde la informalidad, aspecto que motivó a profundizar y planear la realización de actividades y de prácticas educativas autónomamente, abriendo el campo de acción de la educación física en los contextos educativos propios de lo informal.

Siguiendo el orden cronológico, para VI semestre, se profundizó en la caracterización de las modalidades educativas, escogiendo por grupos un contexto y modalidad específica, ampliando la perspectiva conceptual obtenida anteriormente y centrando la mirada en las posibles problemáticas y necesidades de los contextos de intervención de acuerdo con la modalidad.

Por último, en VII semestre, tuvo como propósito la sistematización de la experiencia vivida desde lo teórico y práctico, recogido durante el ciclo de profundización I, por medio de una propuesta de intervención, llevada a cabo bajo los intereses particulares de los estudiantes en la modalidad informal. Esto conlleva a una producción de conocimiento fuera de lo obligatorio o reduccionista conceptual. Es así, como se percibe que una propuesta de intervención en dichos campos de aprendizaje (informal), de los que hace parte el desarrollo del potencial humano, no están inscritos dentro del currículo formal del sistema educativo, pero sin duda influyen en el alumnado.

Como resultado de la sistematización de experiencias, se llegó al punto de convergencia entre los docentes en formación u observadores darle sentido al quehacer propio del bailarín, teniendo en cuenta las vivencias obtenidas en los procesos de aprendizaje tanto empíricos como académicos, (academias de danza) de los educandos permeados por los escenarios artísticos y culturales.

Por otro lado, para la indagación en estudios previos con respecto al fenómeno en cuestión, se consultaron documentos académicos que orientaron a la continuidad y construcción de nuevas metodologías de estudio. Como punto de referencia se toman algunas tesis de grado, que dan cuenta de procesos investigativos sobre la identidad, la expresión corporal y las habilidades para la vida. Esto como un ejercicio de producción de conocimiento crítico desde las prácticas educativas con una perspectiva de transformación de estas.

La Educación Virtual en la Informalidad

La educación es definida 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” (Ley 115, 1994, art.1). De allí se

hace necesario reconocer que la educación está inmersa en todos los aspectos y que es necesario clasificarla en modalidades para organizarla acorde a las necesidades que cada individuo tenga.

En ese orden de ideas la educación se somete a tres (3) modalidades: formal, no formal e informal, para este artículo la modalidad de educación informal es una de las bases fundamentales para el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje que se evidencian en la salida de campo virtual en una academia de baile. Según la ley 115 de 1994 se define como “todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios de comunicación masiva, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados” (Ley 115, 1994, art. 43).

Tiene la caracterización de brindar oportunidades para complementar, actualizar, perfeccionar, renovar o profundizar conocimientos, habilidades, técnicas y prácticas. Teniendo en cuenta lo anterior, las clases de danza que se realizan por medio de la plataforma virtual de YouTube posibilitan la adquisición o profundización en el baile para fines recreativos, educacionales y/o culturales.

Por consiguiente, el uso de las plataformas virtuales de YouTube o Zoom en la modalidad educativa informal, definido por el Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicación como “el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios, que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes” (MinTic, 2009, art.6)

La Ley 1955 de 2019 propone una reglamentación general sobre las Tics, de las cuales se tomaron específicamente los siguientes numerales, cumpliendo con los criterios observados en el video de una clase de baile caleño.

1. Garantizar la infraestructura tecnológica pertinente y adecuada para favorecer la inclusión en procesos de aprendizaje de todas las poblaciones.

2. Fomentar la gestión del conocimiento a partir del uso apropiado de las TIC.

3. Impulsar todos los procesos de gestión de conocimiento que involucren en la práctica educativa los conceptos o conocimientos derivados de la investigación o la creación, a través del uso crítico y responsable de las TIC. (MinTic, 2019, Reglamentación)

Cabe resaltar que la educación informal, posibilita la adquisición o profundización de

conocimientos provenientes de cualquier fuente, dicho esto las TIC'S forman un papel representativo para los fines propuestos, ya que fomentan e impulsan los procesos de gestión de conocimiento, que se vean involucrados en las prácticas educativas y favorecen la inclusión en procesos de aprendizaje de todas las poblaciones, que abren puertas a la adquisición o profundización en la danza, en la expresión corporal y en las prácticas corporales con fines recreativos

Descripción del Lugar

Ahora bien, se toma como modelo práctico la academia de baile RP Dance Studio y la formación que allí se imparte, teniendo como característica única dentro de los estudios existentes sobre la construcción de identidad, desde la expresión corporal, a los futuros educadores físicos y su sustento teórico disciplinar-científico, como aporte al potencial humano en el contexto informal , dándole sentido al movimiento como expresión corpórea y respondiendo a las necesidades y oportunidades de la población incidente.

Esto llevó a pensarse, que la mejor forma de representar dentro la informalidad, el quehacer artístico de los autores es a partir de la danza dada virtualmente por la academia

RP Dance Studio, ya que se tenía conocimiento de los procesos artísticos que se llevan a cabo por parte de dicha academia.

Ahora bien, en la actualidad los escenarios de participación cultural como las academias de baile han tomado acogida socialmente, puesto que estos espacios propician el enriquecimiento personal y generan hábitos para una vida saludable, por lo tanto, la academia Rp Dance Studio nace con el propósito de enseñar a niños, jóvenes y adultos los ritmos Latinos como la Salsa y la Bachata, fomentando las relaciones sociales, aliviando el estrés, depresión, mejorando la autoestima, nuestra memoria, salud mental y ayudando a fortalecer el cuerpo.

Esta academia es fundada y dirigida por Rubén Pardo, quien es bailarín profesional con 15 años de trayectoria en el mundo de la danza competitiva nacional e internacional. Por quien recibe el nombre de la academia usando las siglas R.P haciendo alusión a su nombre (Rubén Pardo). Actualmente cuenta con el apoyo formativo por parte de su hermano Sebastián Agudelo quien además es uno de sus aprendices y también es bailarín de competencia. El director Rubén Pardo ha adquirido sus conocimientos de forma empírica frente a todo lo relacionado con la danza, en diferentes academias de Colombia y ha viajado a Estados Unidos para fortalecer

sus conocimientos técnicos. Con base en ellos, ejecuta sus programas de danza desde hace aproximadamente 4 años.

Rp Dance Studio es una academia enfocada en el baile social para todas las edades desde niños de 6 años, hasta adultos mayores y formación técnica para bailarines, algunos de sus logros han sido: Primer Lugar en Campeonatos Distritales y Nacionales de Salsa cabaret, Salsa On1, Salsa New York, Bachata Cabaret entre otros premios y reconocimientos.

Manejan programas presenciales para diferentes intereses culturales, bien sea con carácter artístico, recreativo o competitivo, acompañados de plataformas virtuales en redes sociales como Facebook, Instagram y YouTube, espacios que toman fuerza en manera de adquirir sus conocimientos y manejar los programas formativos actualmente.

Población Beneficiada

La propuesta de intervención se realizó con población en general, que poseen afinidad con el arte, específicamente en la danza quienes participaron en los "Talleres de expresión corporal por medio de la danza", en donde las habilidades para la vida fueron el foco de producción danzaria, personal y de construcción de identidad. Debido a la

situación mundial que se presenta del COVID 19, se realizó este proyecto de manera virtual de la plataforma ZOOM y a partir de la reactivación permitida por el gobierno nacional también se realizaron talleres presenciales con todos los protocolos de bioseguridad y de autocuidado.

Marco Teórico

Hablando de Educación Física

Desde la virtualidad la educación física por medio de las prácticas corporales como la danza aportan al desarrollo del potencial humano a través del movimiento y la expresión corporal. Por un lado, las prácticas corporales se entienden desde la visión de Galvis (s.f.) que constan en “expresiones culturales e históricas de lo humano, en búsqueda de procesos: creativos, comunicativos, de socialización, de control y reconocimiento que se pronuncian a través de las prácticas deportivas, lúdicas, recreativas, artísticas, de expresión corporal y de ocio” (p. 4). Por otro lado, también está la postura de Beer (2012) señalando que: “el movimiento tiene como resultado dar un sentido, expresar y comunicar algo” (p. 3), en otras palabras, las prácticas corporales son todas aquellas actividades que se llevan a cabo con una intención implícita o explícita.

En ese sentido la práctica corporal en el ámbito virtual conlleva a un aprendizaje de movimientos técnicos, expresivos y comunicativos que permiten reflexionar sobre el cuerpo a partir de la cultura, al atribuirle un sentido a dicha práctica incentivando la creatividad en el manejo de espacios y de realización de movimientos. No obstante, es importante resaltar que la expresión corporal hace parte de las prácticas corporales como medio comunicador inmerso en ellas, a partir del vínculo del individuo con su cuerpo y su entorno. Como lo plantea Aguirre (2016) afirmando que la expresión corporal:

son movimientos o gestos del cuerpo que hacen de potencialidades esenciales del individuo para transmitir sus ideas, sentimientos, estados anímicos, emociones, para así representar la forma en la que se perciben y elaboran la realidad, por lo tanto, la expresión corporal es un lenguaje que logra transmitir por medio del cuerpo de manera anímica (p.13). Como lo refuerza Gallo (2012) al afirmar que, Si el ser humano se produce a sí mismo, esto significa que a partir de las formas de expresión del cuerpo se hacen visibles formas de la experiencia de la persona que lo transportan a otro marco de reflexión y de sensibilidad (p.826).

Se puede precisar que la expresión corporal vista desde la educación física, es aquella en la que el cuerpo simbólico, comunica algo a través de los movimientos y gestos, según Arteaga, Viciiana y Conde (1997) (como se cita en Rivera, 2009) es “un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo” (p.1) o como lo menciona Porstein (2003) “la expresión corporal es un disciplina artístico-educativa que busca el desarrollo de un lenguaje expresivo corporal propio” (p.2). A partir de esto, la danza entra a ser el medio de exteriorización y comunicación del cuerpo como referente a nuevas expresiones corporales al bailar que le dan una identidad al sujeto.

Es por eso, que expresarse permite conocerse a sí mismo tanto en su esquema corporal, como en su identidad, es una construcción personal y social donde no solo me reconozco ante alguien según sus criterios o imágenes superficiales, sino me identificó, así mismo promoviendo nuevos aprendizajes hacia un proyecto de vida. Esto es un proceso a lo largo de la vida, que, en la etapa adolescente, busca que los jóvenes logren convertirse en la persona que quieren ser, explorando sus habilidades, talentos y capacidades en diferentes campos de su vida y también que puedan afrontar las

dificultades o problemas que obstaculizan encontrarse a sí mismo.

Por eso al hablar de la construcción de identidad y las habilidades para la vida se debe entender que la transición entre la niñez a la adultez es la etapa de adolescencia, en la que se genera conflictos, confusión o desorientación en la planeación de proyectos para la vida, aquí es donde se da una batalla personal, que genera la búsqueda de identidad y de conocimiento en sí mismo. Es por esto, que la adolescencia es la etapa más difícil, en la que el ser humano, busca identificarse, encontrarse e incorporarse a la vida social.

Erik Erikson (1968) (citado por Sánchez, 2017) considera que “la adolescencia es definida como el periodo en el que se produce la búsqueda de la identidad, que define al individuo para toda su vida adulta” (pág. 02). A partir de la teoría del desarrollo psicosocial propuesta por Erik Erikson, se encuentran ocho estadios por los que el ser humano, debe pasar a lo largo de su vida, entre la infancia y la edad adulta tardía. En La Quinta etapa está la Adolescencia (12-21), definida como la Búsqueda y difusión de identidad, en lo que predomina la identidad del yo y la no confusión en cambio de roles, es decir, entender cómo se encaja y se define los adolescentes en la sociedad.

Por otro lado, está la sexta etapa (21-39) la Intimidad Vs aislamiento en la que los adolescentes se convierten en adultos jóvenes, y están llegando al fin de la confusión de identidad y el rol. Aquí se busca que los adolescentes forjen relaciones interpersonales más íntimas, pero si esto no se logra puede causar aislamiento o soledad, creando inseguridad e inferioridad al relacionarse con personas.

Hay que tener en cuenta que si esta etapa se logra completar satisfactoriamente según Erikson (1902-1994) (citado por Carmen Mañas Viejo 2011) se atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: una la afiliación (formación de amistades) y la otra el amor (interés profundo en otra persona). Finalmente evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad, y a veces a la depresión.

Habilidades para la Vida

Se tienen en cuenta las habilidades para la vida en el desarrollo de esta propuesta de intervención, con el propósito de ser una estrategia metodológica en aprendizajes significativos en la vida del individuo, ya que son necesarias para asumir un papel propio en la sociedad y de sí mismo. Según la OMS se

definen como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (Unicef, 2017). Ahora bien, en la adolescencia es necesario desarrollar estas habilidades para tener un buen desenvolvimiento social, desde la identificación de sí mismo. Estas habilidades se dividen en tres grandes rubros:



Figura 1. Gráfica descriptiva de las habilidades para la vida
(autoría propia)

Ahora, desde la experiencia de los autores, se toma la dificultad de definirse a sí mismo en la adolescencia, por eso se busca que, a través del cuerpo, se experimenten nuevas formas de movimiento y de expresión corporal a través de la danza, que ayuden a descubrir aspectos sobre la identidad, que no son conocidos por sí mismo. Se toman tres

elementos principales de la teoría del desarrollo Psicosocial de Erik Erikson para entender qué sucede en el descubrimiento del yo;

Primero “la difusión de la identidad, por la cual abandonan rasgos característicos de su forma de ser; Segundo la confusión de identidad, por la cual se sumergen en un aislamiento; y tercero la identidad negativa, que se representa mediante comportamientos hostiles” (Erik Erikson 1968) (citado por Sánchez, 2017). Estos rasgos específicos ayudan en la toma decisiones en la vida, y es por eso que a partir de la habilidades para la vida se da paso a la propuesta de intervención.

Referencia conceptual

Las siguientes tesis aportan al desarrollo de la propuesta de intervención, bajo la mirada del movimiento, la danza y las habilidades para la vida, fueron desarrolladas por distintos estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional de la Facultad De Educación Física.

La tesis “Danzactivate, una alternativa educativa, saludable y divertida, de reactivar el cuerpo en jóvenes y adultos del contexto comunitario” de Pedraza, R. L. (2012), tiene un enfoque vivencial de la expresión corporal, tomando como referente la

interacción corporal, el incentivo del movimiento y la actividad física por medio de la danza.

Esta aporta desde la perspectiva de la expresión corporal y de su uso en jóvenes y adultos, a pesar de que el público que se está interviniendo son adolescentes tiene varios componentes (comunicación corporal, interacción social, relaciones con los contextos, aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física como una oportunidad de aprendizaje y aprovechamiento para la salud) que nutren nuestra propuesta y además abre puertas a los posibles resultados con un proyecto así, por lo tanto elegimos esta tesis como un posible insumo ya que queremos enfatizar la danza como un camino profesional, personal y vocación no dejando de lado los factores que nos hacen humanos y que nos ayudan tanto en lo físico como en lo intelectual.

Por otro lado, la tesis “Viajando Al Interior De Sí Mismo” de Algarra Gutierrez , D (2016) parte de las experiencias propias de los autores, quienes guían su propuesta hacia el conocimiento de sí mismo y al desarrollo de la identidad por medio de la expresión corporal, para utilizar el fruto de esta relación en los proyectos de vida de los estudiantes. Para esto, toma como referente a Cardenal, H. V. (1999) quien habla del autoconcepto y

autoconocimiento como potencializadores del pensamiento de sí mismo; desde la educación física se toma la tendencia de expresión corporal para ver las dimensiones del ser humano como una totalidad y abordar la construcción de la identidad, donde expresan su individualidad a través de las capacidades, talentos, experiencia e inteligencia hacia un propósito en la vida de los participantes.

Gracias a su perspectiva en lo corporal, en la identidad y en la vida aporta a nuestro proyecto hacia el conocimiento de sí mismo, desde la educación física por medio de construcciones individuales, hacia la realización de planes a futuro.

Finalmente la tesis de “Desarrollo De Las Habilidades Para La Vida En Niños Y Niñas En Edad Escolar De La Institución Educativa Gimnasio La Arboleda: Una Sistematización De Experiencias” de Terán Martínez, L. (2018), plantea una sistematización de la experiencia como herramienta educativa para la adquisición de conocimientos, en la que el investigador hace parte de la comunidad y a partir de ella, se crea una reflexión para la producción de nuevos conocimientos, teniendo en cuenta una participación interdisciplinaria enriquecido el ejercicio diario de la pedagogía.

Dicha tesis se fundamenta en el desarrollo de habilidades para la vida, también se tienen en cuenta como propuesta pedagógica que permita desarrollar: recursos personales, protección, autocuidado. Entre otras habilidades para la vida. Se busca que estas permitan afrontar de manera práctica, los retos y las exigencias del diario vivir en el entorno. Proceso que se da a partir de las interacciones con el contexto educativo.

De ella se tiene un resultado de la sistematización puntuizando las prioridades que, desde la institución y su proceso educativo, se podrían mejorar aportando el desarrollo habilidades para la vida. Esta tesis podría usarse como referencia para alguna de las actividades con carácter pedagógico, en las que se encaminan las habilidades para la vida, entre ellas, las actividades motoras.

Propuesta de intervención

La propuesta de intervención se enfoca en realizar sesiones o talleres de expresión corporal en danza, buscando la creación de espacios para la experimentación de movimientos corporales, guiando a los adolescentes en el descubrimiento del yo, con énfasis en el desarrollo de las habilidades para la vida, donde la expresión sea un medio para la construcción de la identidad desde las dimensiones del desarrollo humano,

(axiológicas, motrices y cognitivas). Esta propuesta busca dar respuesta a la pregunta de ciclo de profundización I ¿Qué incidencias e implicación tiene la educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano?

En cada sesión se trabajaron las habilidades para la vida de acuerdo con la dinámica y el objetivo correspondiente, además se realizó el análisis de la clase. La academia de baile Rp dance studio fue el lugar donde se llevó a cabo los talleres por medio de la plataforma Zoom y también de forma presencial los lunes y sábados.

Es importante resaltar que a partir de las desventajas en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la virtualidad y la desorientación de los adolescentes en su proyecto de vida, según Erikson (1968) (citado por Sánchez, 2017). Esta propuesta de intervención buscó desarrollar en los jóvenes aptitudes y actitudes que sean aplicadas en su cotidianidad y orienten a realizar sus planes de vida a corto y largo plazo, por medio del trabajo expresivo en la danza para encontrarse a sí mismo.

Por otro lado, también se buscó que se dieran estos espacios de experimentación en tiempos de COVID tanto virtual como presencial, para que el tiempo libre y de ocio de los participantes fuera aprovechado por

actividades como estos talleres de expresión corporal, que dinamizan su tiempo, incentivan sus gustos artísticos y potencian la proactividad extracurricular, logrando aportar en el desarrollo personal saliendo la rutina diaria.

Gracias a la experiencia de los autores en la danza, estos fueron guías-orientadores, convirtiendo esta problemática en una oportunidad para que los jóvenes reorganizaran sus ideas, potencializar sus talentos, y desarrollaran las habilidades para la vida enfrentándose a las exigencias y desafíos de la vida diaria. A continuación, se presenta la gráfica que describe la propuesta de intervención.

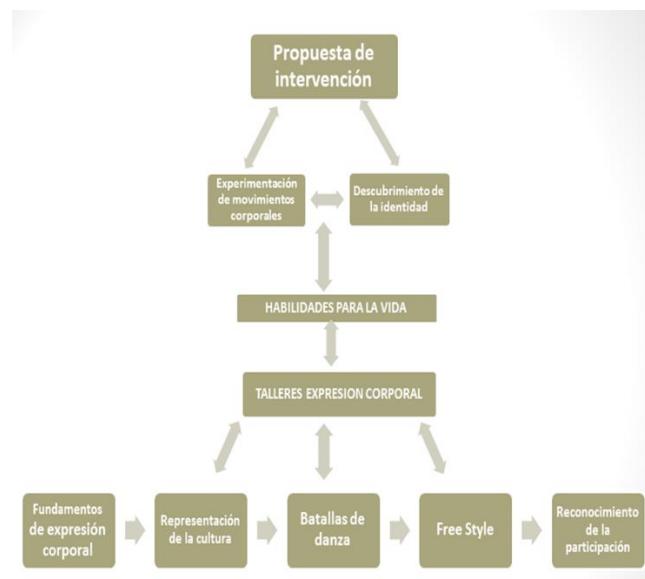


Figura 2. Gráfica descriptiva de la propuesta de intervención (Fuente propia)

A partir de la gráfica anterior se realizó el cronograma, detallando las actividades que se trabajaron en los “Talleres de expresión corporal por medio de la danza, hacia la construcción de mi identidad”. A continuación, se presenta la descripción de las actividades realizadas.

Punto de partida. Primero se da a conocer sobre el proyecto por parte de los docentes y sus experiencias en el mundo de la danza, después, se da un espacio para que los estudiantes comuniquen por medio de sus palabras su experiencia en la danza y cómo influye en lo que son como personas y por último realizarán una composición básica coreográfica de lo que hablaron a lo largo del taller. La meta fue Conocer y acercarse a la realidad de los estudiantes y cómo el arte hace parte de la construcción de su identidad.

Fundamentos de expresión corporal: Se realizará una secuencia de salsa en la que los participantes y encargados ejecutarán pasos, expresando con su cuerpo aspectos propios de su identidad con base en las habilidades para la vida (autoconocimiento y pensamiento creativo). La finalidad fue descubrir las posibilidades de movimiento en el propio cuerpo.

Representación de la cultura: Se usó la técnica del folclor colombiano en búsqueda de la exploración con movimientos

corporales y sus representaciones para reconocer la diversidad cultural y modos de expresión corporal. Teniendo en cuenta las habilidades para la vida (empatía y comunicación asertiva). La finalidad fue permitir el encuentro con el otro por medio de la danza e identificarse culturalmente

Batallas de danza: por medio de la creación, se expresan por movimientos corporales y en conexión con la melodía, una batalla de danza en Hip hop y dance hall. Posterior a una reflexión sobre la sesión teniendo en cuenta las habilidades para la vida (Relaciones interpersonales y manejo de problemas). La finalidad fue lograr una armonía grupal a través del lenguaje corporal.

Free style: Se dio el espacio para que cada participante, de acuerdo con sus gustos musicales y movimientos propios, lleven a escena de forma libre lo que desean expresar corporalmente. Trabajando habilidades para la vida. (toma de decisiones y pensamiento crítico). La finalidad fue crear libremente con su cuerpo. También opinando sobre la puesta en escena de sus compañeros.

Reconocimiento por su participación: Los estudiantes comparten con los docentes una sesión liberadora en que bailando vamos a reconocer las emociones que son más fuertes de controlar en nosotros y como bailar se convierte en terapia para estrés y tensiones.

(Manejo de emociones y sentimientos y Manejo de tensiones y estrés) La finalidad enseñar una danzaterapia a los participantes.

Despedida: Los participantes escogen cuál habilidad para la vida les ayuda en la construcción de su identidad, así como su experiencia en el taller y como puede ser utilizada la habilidad o habilidades en su proyecto de vida.

Aplicación de la propuesta

La propuesta de intervención se aplicó de manera virtual por medio de la plataforma Zoom y de forma presencial en el parque metropolitano Simón Bolívar, allí se realizaron los talleres de expresión corporal en danza con un enfoque en la construcción de la identidad en adolescentes; Los talleres se realizaron con el fin de tener un acercamiento en algunos géneros de danza, además de cómo las clases pueden ser un actor principal en la construcción de la identidad o de un posible proyecto de vida.

Para ello se tomaron las habilidades para la vida como punto referencial y eje principal en los talleres, es decir que en cada taller se tuvo en cuenta dos habilidades para la vida y dos géneros de danza para poder desarrollar la clase, gracias a esta integración de la música, danza y las habilidades, se evidenció el proceso de cada estudiante; en la siguiente

figura se mostrarán las divisiones de género y habilidades.



Figura 3. Gráfica descriptiva de las habilidades y géneros de danza utilizados (fuente propia)

Inicialmente los talleres se realizaron de manera virtual por medio de una convocatoria masiva por varias redes sociales como Facebook, Instagram y WhatsApp, indicando que género y habilidad se realizaban en cada sesión, los talleres fueron pensados para ejecutarse con un público específico de adolescentes con algún conocimiento en danza, sin embargo, en el desarrollo de los talleres se pudo evidenciar el interés por parte de jóvenes y adultos a nivel nacional e

internacional, con o sin experiencia en la danza, ampliando la visión frente a la posibilidad de movimiento y formas de expresión corporal, como rasgos propios de cada persona que se distinguen de los demás, afianzando su identidad y las características que la componen.

En el desarrollo de los talleres se evidencia diversidad de población y de edad, específicamente en los rangos entre los 15- 32 años, siendo este uno de los mayores índices de participación en dichas actividades. Partícipes activos de los talleres con perspectivas culturales, movimientos específicos, propios de su contexto y realidad social puestos en escena desde el movimiento.

A partir de aquí los talleres se desarrollaron teniendo unos objetivos a trabajar en cada sesión. Para esto se escogieron diferentes ritmos, y se realizó en cuatro momentos, que a continuación se describen:

El primer momento fue el calentamiento articular y dinámico por medio de danza, después se enseñó los pasos básicos y se realizó coreografías para que los participantes, se relacionarán y aprendieran del ritmo propuesto en el taller, en el tercer momento se ejecutaron actividades de expresión en danza, que se componían de

creación, imaginación y de técnicas expresivas que desarrollaron las habilidades para la vida y el cuarto momento, se llevó a cabo la reflexión del taller.

Esta metodología logra que los autores hicieran un seguimiento del proceso que llevaban a cabo los participantes, compuesto de lo más simple a lo complejo en aprender y ejecutar, donde ellos se relacionaban con la danza, su música, los pasos de baile y pasaban a tener autonomía en sus movimientos, aportaron a los talleres y lo más importante, desarrollaron conocimientos en sí mismos. Un claro ejemplo: en un taller se evidenció, cómo podían transformar las emociones como alegría, tristeza, rabia etc. en movimiento, expresándose al ritmo de la música sin importar si esta fuera alegre, suave o rápida. Aquí se observó la creación de nuevos movimientos, la exteriorización de los sentimientos, la autonomía y autoconfianza en mostrar sus habilidades danzarías.

Por otro lado, se toman las habilidades para la vida como foco para la creación y despliegue de movimientos corporalmente ejecutados, estas habilidades diversamente representadas y evidenciadas en el producto final de cada sesión. Dando a entender que el desarrollo de la identidad no tiene un inicio o un fin, sino que es un proceso constante y cambiante de acuerdo con el contexto o el

momento que esté viviendo el sujeto, con base en las habilidades para la vida que sirvan en el despliegue de la vida social.

De lo anterior se hace un análisis semiótico del lenguaje corporal, esta cuenta una experiencia, define a la población incidente, describe emociones y refuerza las habilidades para la vida, que luego son retroalimentadas por los participantes sobre las actividades. También aportan a la conceptualización para el discurso académico de los futuros profesionales en educación y refuerzan los aspectos que definen la identidad de cada uno de los partícipes. Todo esto evidenciado en la continuidad de asistencia, además de lo percibido por los autores en cuanto a su sustento teórico sobre el movimiento y la expresión corporal, obtenido para el acercamiento a la realidad profesional.

Conclusiones

Hasta este punto se tiene en cuenta el aprendizaje virtual sobre expresión corporal, obtenido por población adolescente y adulta con experiencia en danza, conocimientos adquiridos que aportan a su identidad al tener una conciencia de los movimientos, un control del cuerpo en acción, las afinidades con algunos ritmos musicales y formas de movimiento evidenciados en la danza. Reflejan no solo una forma de ser y de

distinguirse dentro de un conjunto de personas en común, sino que, además, de una perspectiva de vida y como proyección de la misma.

Estos talleres fueron tomados por diferentes personas entre hombres y mujeres en sus ratos libres y de ocio fuera de los contextos formales, en sus propios espacios, con la comodidad del hogar y con libre acceso a estos, para vivir la experiencia. Población incluso extranjera con deseos de aprender por medio de la danza otras formas de expresión corporal y de compartir la suya.

Por otro lado, dándole sentido a su propia práctica posteriormente del análisis, no solo del movimiento, sino lo que genera la convivencia con otros. Es claro que cada persona tiene ciertas características y particularidades intrínsecas, las cuales refuerzan la identidad. Por lo tanto, sería lógico pensar, que dada la diversidad de población que existe y las habilidades que permiten la relación con el entorno, son el producto de las interacciones y la lectura del otro como sujeto y como ser expresivo.

Así mismo, la expresión corporal como tendencia de la educación física, tiene un amplio campo de acción en la educación informal innovando en la virtualidad, que permitió en este caso a través de talleres en danza, no solo crear conocimientos en esta

disciplina , sino también desarrollar habilidades para la vida, a través del movimiento, la conexión entre comunicación verbal y no verbal, además de llevar un proceso continuo que permitió observar la construcción de identidad de los participantes taller tras taller.

Por último, el papel de la Educación Física fuera de los contextos formales, entendido como parte fundamental del desarrollo del potencial humano, desde la expresión corporal, evidente en el sujeto bajo las tres dimensiones de lo humano, Lo axiológico en cuanto a sus emociones, virtudes, relaciones

sociales y valores, desde lo cognitivo, en cuanto a la aprehensión de nuevos movimientos, interpretación, lectura y comprensión de ellos; y obviamente lo motriz, precisamente desde el movimiento y el desarrollo en la plasticidad del cuerpo, para la ejecución de pasos de danza. Todo lo anterior conlleva a la expresión corporal en movimientos propios de su cultura y su individualidad que son espontáneamente adquiridos, e incidentes en el contexto virtual y también en el descubrimiento del yo.

Referencias

- ✓ Aguirre, A, M. (2016) La Orientación familiar. En Aguirre, A.M. Caro, C, Fernández, S. y Silverio, M. (2016). Familia, escuela, y sociedad, Madrid: UNIR.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/3735>
- ✓ Algarra Gutierrez , D., & Torres Cardozo, C. (Junio de 2016). VIAJANDO AL INTERIOR DE SÍ MISMO. Obtenido de
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2817>
- ✓ Arteaga, Viciiana, Conde (1997). La expresión corporal en el área de Educación física.
<https://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>
- ✓ Beer, D. (2012). *Actividad física, escuela, educación y deporte: ¿sin la escuela no es posible?* Congreso del deporte escolar CABA.

- ✓ Educación, M. g. (1994). *LEY 115 DE 1994*
http://sintraeducacionbogota.org/images/PDF/Legislacion/LEY_GENERAL.pdf

- ✓ Gallo, L. (octubre de 2012). *PRÁCTICAS CORPORALES EN LA EDUCACIÓN CORPORAL*. <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338573003.pdf>

- ✓ Galvis, N., (s.f). *Prácticas Corporales: Un despliegue del cuerpo en la tensión de lo formal y lo informal*. Universidad de Antioquia. Medellín: Colombia.
<http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-1-efyc/descargables/practicas-corporales-un-despliegue-del-cuerpo-en-la-tension-de-lo-formal-y-lo-informal>

- ✓ MinTic. (30 de julio de 2009). *MinTic*.
https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3707_documento.pdf

- ✓ MinTic. (2019). *Ministerio de Educación* . https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-340148.html?_noredirect=

- ✓ Pedraza, R. L. (Noviembre de 2012). *DANZACTIVATE, UNA ALTERNATIVA EDUCATIVA, SALUDABLE Y DIVERTIDA, DE REACTIVAR EL CUERPO EN JOVENES Y ADULTOS DEL CONTEXTO COMUNITARIO*. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2800>

- ✓ Porstein, A. M. (2003). *la expresión corporal. por una danza para todos*.
https://books.google.com.co/books?id=fLsiHaO7JhkC&pg=PA11&lpg=PA11&dq=rosmary+y+morin+expresion+corporal&source=bl&ots=POC5u2MzSj&sig=ACfU3U3oeuolalCE9aAG_llkUMNohXgDmQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj4kPP65uXpAhWUBc0KHYjsCEcQ6AEwCnoECA0QAQ#v=onepage&q=rosmary%20y%20

- ✓ Rashad, P. (05 de septiembre de 2019). *UCSC*. <https://www.ucsc.cl/noticias/canta-cuenta-y-juega-proyecto-faeac-destaca-el-arte-como-recurso->

educativo/#:~:text=%E2%80%9CAntes%20de%20hablar%2C%20los%20ni%C3%B1os,
el%20arte%20como%20recurso%20educativo%E2%80%9D.

- ✓ Sánchez, 2017. (Desarrollo psicosocial del adolescente. Adolescent psychosocial development) https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
- ✓ Terán Martínez, L. (2018). *Desarrollo de las habilidades para la vida en niños y niñas en edad escolar de la institución educativa gimnasio la Arboleda: una sistematización de experiencias*. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/12100>
- ✓ Unicef, 2017. (Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia). <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,desaf%C3%A1%C3%A9os%20de%20la%20vida%20diaria%E2%80%9D>.
- ✓ Viejo, C. M. (2011). *TEMA 6*. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19840/1/TEMA_6.pdf



Redimir F.C "Se Libre Jugando"

Christian Ricardo Sotelo Núñez

Joaquín Mauricio Valero Rueda

Resumen

La Escuela De Formación Deportiva Redimir F.C, se habla de una observación hecha por los estudiantes de séptimo semestre y una recopilación de lo visto en quinto y sexto semestre, en el escrito se da respuesta a varios ítems o criterios a trabajar como lo son una introducción, situación problema, pregunta problema, un objetivo general, unos objetivos específicos, un propósito o finalidad, la caracterización, los marcos de referencia que se tuvieron en cuenta como apoyo para la realización de este trabajo, la propuesta de intervención, la población beneficiada y unas conclusiones. Todo esto con base al trabajo de observación y prácticas realizadas en la escuela de formación Redimir y ver el trabajo que se realizó con un grupo femenil que deciden unirse al proceso y formar parte de dicha escuela. Todo esto teniendo en cuenta el nicho social que las rodea ya que la escuela se encuentra en una zona olvidada por el estado y su situación vivencial se ve empañada por la delincuencia, la falta de oportunidades y por los embarazos en las adolescentes.

Palabras clave: Educación, escuela, formación, observación, trabajo.

Abstract

The Redimir FC Sports Training School speaks of an observation made by the seventh semester students and a compilation of what was seen in the fifth and sixth semester, in the writing there is a response to several items or criteria to work as they are an introduction , problem situation, problem question, a general objective, specific objectives, a purpose or purpose, the characterization, the frames of reference that were taken into account as support for carrying out this work, the intervention proposal, the beneficiary population and some conclusions. All this based on the work of observation and practices carried out in the Redeem training school and see the work that was carried out with a female group who decided to join the process and be part of said school. All this taking into account the social niche that surrounds them since the school is in

an area forgotten by the state and their living situation is marred by crime, lack of opportunities and teenage pregnancies.

Key Words: Education, school, training, observation, work.

Introducción

En el siguiente apartado se va a dar una breve introducción a lo que fue la sistematización y observación de los estudiantes de séptimo semestre, los cuales elaboran un trabajo de sistematización desde quinto y sexto semestre, referente a la modalidad informal, más específicamente en las instalaciones de la escuela de formación deportiva Redimir F.C. a lo largo de este escrito se evidenciará como en esta escuela que se ubica en la localidad de ciudad Bolívar, en el barrio el tesoro, al frente de la iglesia de santa Silvia, se respira el fútbol popular, las ganas de jugar y olvidarse de los problemas “en la cancha de micro” como los alumnos la llaman al momento de ir a entrenar. El escrito se va a centrar en la categoría femenina, en la cual los investigadores realizan el trabajo de observación e intervención. Para comenzar cabe aclarar que es una escuela relativamente nueva, puesto que se fundó en febrero de 2020 y comenzó a funcionar a finales del mismo mes, entonces esta observación gira en torno a su caracterización, sus objetivos, finalidad, situación problema, pregunta problema y su propósito, para eso el escrito

consta de un pequeño recorrido de estos temas, los cuales se van a tratar parte por parte para hacer más amplia su información, el cual se orienta bajo la propuesta de intervención, en la cual se aborda el resultado de la sistematización como un propósito para este proyecto y una posible solución a la pregunta problemática.

Situación problema

El hecho de que la escuela esté ubicada en el sector de ciudad Bolívar, de comienzo ya da pie para que se piense que el sector es inapropiado para el trabajo, por otro lado, el hecho de que sea con mujeres con quienes se trabaja, esta zona está rodeada de problemas, algunos de ellos son: la drogadicción y los embarazos a muy temprana edad, todo esto visualizado por la falta de oportunidades para ellas, trabajo, estudio, además de abandono familiar, todo esto sumado a que aún no hay los suficientes avances para que el fútbol de salón femenino tenga las suficientes garantías competitivas que ellas necesitan, entonces las pocas mujeres con gran talento deciden alejarse, si no es por falta de oportunidades, es porque los papás o la pareja no se lo permiten, porque el tiempo en la casa no les

da para dejar todo organizado, en el caso de las que colaboran en su casa con el día a día, o en otros casos, las pocas que pueden estudiar o trabajar, se quedan sin tiempo para entrenar, debido a los horarios de trabajo y a que la mayoría de espacios para formar jugadoras, se cruzan con los espacios académicos, todo esto es una problemática que se debe abordar desde una pregunta a la cual se le trata de dar respuesta a lo largo del escrito.

Pregunta problema:

¿por medio del fútbol de salón, teniendo un enfoque popular, se puede motivar a las deportistas del sector a concentrar su tiempo libre para potenciar su nivel de juego, su estado físico y hacer un acercamiento a la labor social?

Objetivo general:

- ✓ Fomentar por medio del fútbol de salón el buen uso del tiempo libre, en la rama femenina, tengan un enfoque deportivo y social, con base a sus intereses y convicciones, ofreciéndoles un espacio propicio para explotar su talento y de paso usar este mismo deporte como fuente de aprendizaje para la vida.

Objetivos específicos:

- ✓ Fomentar el aprendizaje enfocado a la educación popular, teniendo en cuenta que es una práctica que busca crear sociedades más justas y más humanas en defensa de los derechos humanos, las identidades, el género, el medio ambiente, (entre otros fenómenos que expresan problemáticas sociales), tratando de modificar el rol de los actores que son poco considerados o que son normalmente considerados como pasivos en los modelos oficiales. Para fomentar la labor social y los valores.
- ✓ Potencializar por medio del fútbol de salón sistemas pedagógicos que motiven a querer avanzar en sus sistemas educativos.
- ✓ Promover el fútbol de salón femenino y popular a nivel competitivo.

Propósito o finalidad

El propósito o finalidad de esta intervención es, en primer lugar, mostrar evidencia del trabajo realizado a lo largo del semestre V, VI y VII, referente a las visitas y las observaciones hechas por parte de los estudiantes de séptimo, para así compilar información suficiente para dar lugar a la propuesta de intervención, que como tal es la finalidad de este proceso, dar respuesta a la

pregunta Problémica por medio de la propuesta de intervención y las conclusiones.

Caracterización

La escuela de formación **Redimir F.C.** se encuentra ubicada en Ciudad Bolívar en el barrio el Tesoro, la cancha está situada en frente de la iglesia que queda en Santa Cecilia, la cancha no tiene nombre pero se puede guiar por la iglesia que queda cerca del colegio El Tesoro, la escuela cuenta con aproximadamente entre sesenta a setenta niños, niñas y jóvenes, que se encuentran entre las edades de cinco a diecisiete años de edad y la femenil entre quince a diecisiete años, se dividen en cuatro categorías las cuales son: pre- infantil, infantil, juvenil y femenina única, cada categoría cuenta con su profesor la pre-infantil con la profesora Paola que además es la directora de la escuela, infantil la profesora Luisa, la juvenil con el profesor Maikol y la femenina con el profesor Valero, la escuela cuenta con enfermera y ella presta sus servicios a esta, ella tiene su título técnico en Auxiliar de enfermería. La escuela ahorita está trabajando de una manera virtual desde Facebook y por la plataforma Zoom para realizar trabajo con ellos.

Marco de referencia

Las siguientes tesis fueron las que se utilizaron como material de apoyo en la

sistematización para la creación de este documento.

Tesis

Las siguientes tesis son tomadas de la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional:

1. El fútbol como objeto del capitalismo a una propuesta educativa y política en la Escuela de Fútbol Popular por la Banda Izquierda

Resumen

Trabajo de grado que se propone analizar teórica y prácticamente, la relación que tiene el fútbol como fenómeno social de la humanidad, visto desde tres perspectivas; el mercado, la industria cultural y las apuestas del fútbol popular a partir de la experiencia pedagógica en la escuela Por la Banda Izquierda de la localidad de Bosa. La Editorial es Universidad Pedagógica Nacional con un programa académico de Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH, la dirección es <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11217> y su fuente de colecciones Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH [192].

2. El fútbol popular como práctica comunitaria: una experiencia de sistematización en la Selección de

Fútbol Popular desde la metodología a cuatro tiempos.

Resumen

Trabajo de grado que se compone por un ejercicio de sistematización de experiencias realizado en la Selección de Fútbol Popular (SFP). Este, es un acercamiento a la práctica deportiva y comunitaria realizada por profesores de algunas escuelas que componen la Liga de Fútbol Popular (LFP), con el objetivo de comprender y potenciar sus acciones pedagógicas y formativas puestas en práctica en la selección. Como principal apuesta investigativa, se propone adoptar la metodología a cuatro tiempos que impulsa la LFP, para un ejercicio de sistematización de experiencias que logre ser leído desde cuatro etapas/momentos investigativos. A su vez, busca reunir la experiencia del equipo sistematizador en el Álbum Populini, con el fin de potenciar la propia práctica y aportar a otras prácticas deportivas – comunitarias. La editorial es la Universidad Pedagógica Nacional su programa académico es Licenciatura en Ciencias Sociales su dirección <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12223> y su fuente y colecciones Licenciatura en Ciencias Sociales.

3. La cancha como aula. Propuesta pedagógica del fútbol popular

Resumen

En este documento se hace una sistematización de experiencia de la escuela de fútbol por la banda izquierda, la cual reconstruye la metodología y la consolidación de un proceso educativo en fútbol cuya intención pedagógica es la formación política, educativa y transformadora de niños, niñas y jóvenes del barrio Bosa porvenir en la ciudad de Bogotá. Este trabajo pretende comprender los retos que tiene el educador comunitario frente a los procesos vecinales en la construcción de nuevos espacios comunitarios que articulen a la comunidad en procesos de tejido social y políticos. La editorial es Universidad Pedagógica Nacional su programa académico la licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH su dirección es <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10935> la fuente y colecciones Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH

Propuesta de intervención: (fútbol de salón una alternativa de diversión)

La propuesta se enfoca en realizar sesiones de entrenamiento en el fútbol de salón, buscando que estas jóvenes tengan una alternativa de diversión, e ir guiándolas en el descubrimiento de sus habilidades físicas

básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), donde podamos ver que tiene cada una de las deportistas para poder potenciar estas mismas habilidades. Esta propuesta busca dar respuesta a la pregunta de ciclo de profundización I ¿Qué incidencias e implicación tiene la educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano?

En cada sesión de entrenamiento se trabajó tanto una parte física como una parte cognitiva de acuerdo a la dinámica y el objetivo, y se realizó el desarrollo y análisis de la clase. La escuela de formación Redimir F.C fue el lugar donde se llevó a cabo las sesiones por medio de la plataforma Zoom, Facebook y también de una manera presencial cuando ya se pueda, los días martes, jueves y sábados.

Esta propuesta nace al ver la necesidad que hay, primero que todo, es la de integrar a las mujeres del sector a que practiquen este deporte del fútbol de salón y hacer que estas jóvenes tengan un acercamiento como comunidad y barrio, y que tengan una alternativa de diversión y puedan distraerse en su tiempo libre y así por medio de este deporte promover la educación popular en sectores de riesgo o falta de oportunidades, además de incentivar estrategias y procesos de aprendizaje en el futsal y labor social,

ofreciendo una alternativa en la cual se puedan divertir y a la vez formarse como personas antes que deportistas. Además, hacer que el fútbol de salón femenino se vea a nivel competitivo para que ellas tengan otra alternativa distinta a la calle, puedan adquirir un patrocinio y seguir demostrando su talento no solo en el barrio si no a nivel nacional y a un nivel internacional.

Fútbol de salón

El fútbol sala, fútbol de salón, futsal o microfútbol es un juego donde cada equipo debe estar compuesto por 5 jugadores en los que debe haber un arquero en cada equipo, el juego consiste en introducir la pelota en un arco protegido por el arquero del equipo contrario quien tratará de evitar que la pelota entre en su arco. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el balonmano; y otros más como waterpolo; y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas tácticas de juego. Las estrategias que utilizamos para dar a conocer la propuesta de intervención en la escuela Redimir fueron, charlas a todo el grupo de adolescentes en el cual mostrábamos lo que se iba a trabajar con ellas, actividades y juegos en cada sesión de entrenamiento en donde se hacía un refuerzo a la parte práctica como a la parte cognitiva,

viendo así una gran participación y entusiasmo por cada una de estas jóvenes, en las cuales algunas veces es difícil la participación por las plataformas utilizadas ya que la conexión a internet en el sector es un poco difícil.

Labor social

La labor social que maneja Redimir se basa en proyectos que favorezcan a las deportistas y a la comunidad que las rodea y a los exteriores de la localidad por el momento, se han presentado tres proyectos los cuales son: una recolecta de útiles escolares y ropa en buen estado para los niños de la escuela de Cazuca, una escuela a la que fuimos hacer una observación con la profesora Carmen Giraldo, el segundo es hacer una chocolatada con pan para los Indígenas que se establecieron en el parque del Tercer Milenio y el tercero es hacer un sistema de comederos para perros que estuvieran en la calle, lo cual se está llevando a cabo un proyecto, nosotros nos enfocamos en el servir, ayudar a la comunidad y que se integren como barrio y piensen en conjunto para generar por lo menos un cambio a nivel local.

Población beneficiada

Por medio de las intervenciones y las observaciones a lo largo de estos tres

semestres, se puede evidenciar que los integrantes del proyecto Redimir F.C. en especial la categoría femenina son los beneficiados de manera directa, ya que la propuesta va encaminada al desarrollo humano y la potencialización de los talentos, los sumerge totalmente en este recorrido y son ellos quienes van a recibir todo nuestro trabajo de sistematización, a nivel de beneficiados de manera indirecta, los padres y tutores de los integrantes se benefician, puesto a que ven que sus hijos están ocupando su tiempo haciendo deporte y aprendiendo cosas a través del fútbol de salón y de la labor social, por último los beneficios también son para los docentes, quienes se nutren de cada experiencia y pueden aprender del proyecto para su formación personal y profesional.

Conclusiones

El trabajo que se ha realizado en la escuela Redimir podemos ver el crecimiento de este grupo de mujeres ya que en un principio no sabían ni como patear un balón y a medida que fueron trabajando en la propuesta de intervención que quisimos realizar con ellas se puede ver cómo han mejorado y les ha gustado estar jugando fustal, ver como más mujeres se van vinculando a este proceso llamado fútbol de salón es gratificante ya que las mismas mujeres de la escuela van

incentivando a otras personas a que cambien “vicios”, prácticas corporales, problemas que viven a diario, etc.

Por medio de las intervenciones que hemos tenido por las plataformas Zoom y Facebook, nos enfatizamos en la labor social que estamos maneando en la escuela e ir fortaleciendo los valores que se van adquiriendo en la casa y por fuera de ella aparte de enseñar un poco de fútbol de salón también queremos formar buenas jóvenes con gran integridad.

A parte de las sesiones de entrenamiento también hay actividades por la plataforma Facebook en las cuales se incentiva a las jóvenes deportistas a que terminen sus estudios y que puedan seguir estudiando otra cosa que les llame la atención ya bien sea en

una universidad si tienen los recursos y medios o por medio del Sena que también las puede ir enfocando en lo que quieran ya en la Universidad, pero se busca eso que no se estanquen al salir del colegio.

El juego es puro, se ven muchísimos goles, no hay tiempo de aburrirse porque el ritmo nunca decae y siempre van a estar entretenidas y el aprendizaje es autónomo por parte y parte, por medio de las mismas deportistas se van comunicando con amistades y gente a su alrededor haciendo conocer el futsal y mostrando lo que van aprendiendo y esto hace que se unan más mujeres a la familia Redimir, por medio de la plataforma Facebook y redes sociales se va promoviendo el fútbol de salón no solo en la comunidad si no en barrios alrededor de este.

Referencias

- ✓ Delgadillo, T. V. S.-. (2019, 13 diciembre). *El fútbol como objeto del capitalismo a una propuesta educativa y política en la Escuela de Fútbol Popular por la Banda Izquierda. El fútbol como objeto del capitalismo a una propuesta educativa y política en la Escuela de Fútbol Popular por la Banda Izquierda.*
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/11217>
- ✓ Florido, D. G. B. O.-. (2020, 12 agosto). *El fútbol popular como práctica comunitaria: una experiencia de sistematización en la Selección de Fútbol Popular desde la metodología a cuatro tiempos.* El fútbol popular como práctica comunitaria: una

experiencia de sistematización en la Selección de Fútbol Popular desde la metodología a cuatro tiempos. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12223>

- ✓ Terreros, T. I. M. G.-. (2019, 13 noviembre). *La cancha como aula. Propuesta pedagógica del fútbol popular*. La cancha como aula. Propuesta pedagógica del fútbol popular. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10935>
- ✓ Redimir - F-c Deportes y Recreación. (2020, 24 enero). Redimir - F-c Deportes y Recreación. <https://www.facebook.com/unsupportedbrowser>



22
VOLUMEN

**LA RELACIÓN DE
LAS PRACTICAS
CORPORALES EN EL
CONTEXTO INFORMAL
Y LA VIRTUALIDAD
EN TIEMPOS DE LA
COVID-19 EN LA
ESCUELA JOGA
BONITO F.C.**

POR:

LEIDY JOHANA AMADO AGUILAR

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

La relación de las prácticas corporales en el contexto informal y la virtualidad en tiempos de la Covid-19⁵ en la escuela Joga Bonito F.C.

Leidy Johana Amado Aguilar

Resumen

El escrito tiene como objetivo analizar las prácticas corporales que se dan en el contexto de educación informal en la escuela Joga Bonito F.C. y su articulación con las clases virtuales a través del uso de las Tics como alternativa de comunicación debido a la Covid-19. El proceso se realiza a través de observaciones y el uso del diario de campo como instrumento de recolección de información. Se realiza un análisis de la información y se genera un sustento teórico desde tres áreas transversales en el proceso formativo de los licenciados en Educación Física (EF)⁶. Se desarrolla un análisis teniendo en cuenta la contextualización de la modalidad informal, el uso de las Tics, componentes de la educación física (tendencias, concepto), estructura curricular, la elaboración de un DOFA y finalmente, las conclusiones donde se evidencia los resultados y reflexiones del proceso de sistematización.

Palabras clave: práctica corporal, educación informal, virtualidad y corporeidad.

Abstract

The objective is to analyze the bodily practices that occur in the context of informal education at the Joga Bonito F.C. and its articulation with virtual classes using ICTs as a communication alternative due to Covid-19. The process is carried out through observations and the use of the field diary as an instrument for collecting information. An analysis of the information

⁵ “La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo” (OMS, 2019).

⁶ El área Humanística tiene como énfasis Saber – Ser y ejes de análisis relaciones hombre, sociedad, cultura y naturaleza. El área Pedagógica Didáctica tiene como énfasis Saber – Hacer y ejes de análisis: relaciones de poder, comunicación y conocimiento. El área Disciplinar tiene como énfasis Saber – Saber y ejes de análisis: experiencias corporales y desarrollo del potencial humano.

is carried out and a theoretical support is generated from three transversal areas in the training process of graduates in Physical Education (PE). An analysis is developed considering the contextualization of the informal modality, the use of ICT, components of physical education (trends, concept), curricular structure, the preparation of a SWOT and finally, the conclusions where the results and reflections of the systematization process are evidenced.

Key Words: corporal practice, informal education, virtuality, and corporeity

Introducción

En el proceso de formación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, específicamente en el Programa Curricular de la Licenciatura en Educación física (PC-LEF) existen tres áreas que son transversales en todo el proceso formativo, estas áreas son: Disciplinar, Pedagógica y Humanística donde se generan desarrollos temáticos que dan la posibilidad de comprender el campo teórico y práctico que existe en la Educación Física y la importancia de la investigación dentro de la misma para aportar a los conocimientos existentes o en su efecto proponer nuevos temas de investigación, metodologías, teorías y prácticas. Por este motivo, durante la formación se estipulan producciones académicas que emplean diferentes metodologías, como en este caso, donde los estudiantes durante el ciclo de profundización I (V a VII semestre) realizan observaciones en las modalidades educativas con el fin de integrar lo teórico, lo práctico y además poseer acercamientos al campo

investigativo aportando así al estado del arte de la Educación Física⁷.

Respecto, al momento histórico actual se tendrán en cuenta factores que han influido en las clases de la escuela Joga Bonito F.C⁸. que brinda clases personalizadas de fútbol en las siguientes tres categorías:

	1 - 3 años	4 - 6 años	7 - 9 años
Iniciación donde todo el trabajo está basado en el desarrollo de habilidades motrices básicas, técnicas básicas de futbol donde hay un acercamiento sujeto-objeto	Profundización de las técnicas específicas de futbol y acondicionamiento físico.		
Categorías			

En este sentido, se observó la incidencia que tuvo la virtualidad en las clases entiendo el cambio de clases totalmente presenciales a ser

de él o ella misma, como escribió Freire en el libro pedagogía del oprimido, “El educador ya no es solo el que educa sino aquel que, en tanto que educa, es educado a través del diálogo con el educando, quien, al ser educado, también educa.” (Freire, 1970).

⁷ Joga Bonito F.C. es un emprendimiento de Julio Iván Ducón Rojas y Laura Viviana García Parada, estudiantes de la licenciatura en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional. Su proyecto se encuentra en la modalidad de educación informal.

⁷ La educación física a lo largo de la historia ha tenido varios frentes de lucha para su reivindicación y resignificación. Esto no es solo respecto a la educación física sino al importante papel que desarrolla el Licenciado en cualquiera de los campos de acción que decida desenvolverse como profesional porque ser maestro o maestra es una responsabilidad social porque no solo es una profesión sino una vocación, una vocación encaminada a la formación de sujetos y en un ejercicio de reciprocidad una formación

mediadas por el uso de las Tics. Finalmente, se desarrollará sustento teórico para las tres áreas a trabajar que son la Disciplinar, Pedagógica y Humanística, considerando que estas áreas son importantes para el análisis de la información.

La Fenomenología y la corporeidad dos conceptos que enriquecen la Educación Física

El cuerpo humano ha permitido varias discusiones interdisciplinarias con diferentes posturas y miradas que van desde lo biológico a la construcción social del mismo. A través de la historia, el cuerpo ha estado en diferentes categorías, desde el pensamiento antiguo, se tenía una perspectiva dualista una división entre cuerpo y alma; razón y espíritu; soma y daimon. Estas consideraciones dejaron el cuerpo en un segundo plano, el cuerpo como cárcel del alma, catalogándolo como una parte negativa del sujeto. En la edad media, desde autores como Descartes y Galileo el cuerpo es una máquina o extensión de trabajo. Luego, se piensa el cuerpo como la representación del hombre; hombre, contemplado como dominador de la naturaleza, en esta etapa también se concibe el cuerpo racional donde los sentimientos no son importantes. En una mirada un poco más cercana surge la

consideración del cuerpo biológico en su conformación anatómica, química y fisiológica. Sin embargo, estos pensamientos, siempre han generado interrogantes que continúan dejando misterios respecto al ser humano como unidad (Villamil, 2003).

La fenomenología aborda al ser humano desde su integralidad sin divisiones o jerarquizaciones, sino que correlaciona los ámbitos del sujeto con el fin de poder enriquecerlo a través del reconocimiento del cuerpo que se le ha presentado como ajeno, sin hacer la reflexión que este es el que le permite la validación en el mundo, por ende, no debería ser censurado, menospreciado o desvalorizado. Es el cuerpo, el transformador de la experiencia, construyendo la identidad, la personalidad y la posibilidad de los sentidos como mediadores de la relación con el mundo.

“La fenomenología es el estudio de las esencias y, según ella, todos los problemas se resuelven en la definición de esencias: la esencia de la percepción, la esencia de la conciencia, por ejemplo. Pero, la fenomenología es asimismo una filosofía que re-sitúa las esencias dentro de la existencia y no cree que pueda comprenderse al hombre y al mundo más

que a partir de su «facticidad»” (Merleau-Ponty, 1993 p.7).

En este sentido la fenomenología es una teoría que enriquece la educación fisca porque concibe al sujeto en su integralidad, dejando de lado discusiones sobre el dualismo en su existencia, sino que el ser se enriquece a través de sus experiencias. Esta teoría comprende que existen sujetos-corpóreos

“que poseemos la capacidad de reflexionar, recrear y re-orientar nuestros estilos y maneras de comportamiento” (Villamil, 2010 p.60). Es relevante saber que estas capacidades brindan características propias y particulares de los seres humanos que posibilita la capacidad de aprender, transformar y avanzar. También, cabe resaltar que cada sujeto-corpóreo tiene una percepción de él, de lo que lo rodea y como se relaciona; se vincula o integra con la cultura que lo envuelve, ya que, es un sujeto con historia, que se ubica en espacio-tiempo. Por ende, “La percepción es el saber experiencial que el cuerpo va adquiriendo a lo largo de la vida. Este saber se nos muestra como un fenómeno unitario y original” (Villamil, 2005, p.16).

Complementando la fenomenología se integra “El concepto de corporeidad como experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas. La corporeidad es para él, fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y a los otros” (Merleau-Ponty citado por Correa & Correa, 2010, P. 176). Es decir, que el cuerpo posee significaciones que están dadas por características propias del contexto donde el sujeto se relaciona consigo mismo y con los demás y todo este proceso le permitirá construir su identidad, su interpretación del mundo, las prácticas y experiencias que determinaran su desarrollo humano.

Las prácticas corporales y la experiencia del sujeto

El sujeto se construye a través de sus experiencias, formando las prácticas corporales que se enfocan en la importancia del movimiento, ya que es generador de experiencias y también es transformador en el sentido que se significan porque tienen una intencionalidad motriz que otorga sentido a la práctica corporal que se quiere ejecutar. Se entiende que, la intencionalidad motriz es

conciencia perceptiva, es una intencionalidad que no se deja dirigir por una direccionalidad, no se deja conducir ni prescribir y no tiene un estereotipo. Podríamos decir que no es un dispositivo mecánico, sino que se distiende un poco, como posibilidad de significación (Gallo, 2012, p.828). Esto quiere decir que, aunque se intente mecanizar y generalizar los movimientos en las prácticas corporales no es posible porque estas son espacios de experimentación que cuentan con factores como el espacio y el tiempo, con ellas el ser humano se reinventa, se vive por lo que, el cuerpo no puede ser menospreciado (Merleau-Ponty, citado por Gallo, 2007, p.2). Teniendo en cuenta que también menciona, “yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo; aún más soy mi cuerpo.”

Es allí, donde se plantea una mirada en la educación con importancia en lo corporal y se realiza una reflexión a fondo en la educación física que no se puede centrar en miradas que no generan un sentido teórico en su quehacer, el cuerpo es experiencia vivida permeada de la percepción y la intencionalidad motriz que incorporan en el sujeto prácticas corporales que se significan a partir de su realización.

La elaboración de las prácticas corporales toman importancia a partir de la

intencionalidad del que la dirige, pero también del sentido que le brinda quien las ejecute, en este caso, las prácticas corporales informales como “el mejor espacio formativo del cuerpo, pues parten de las necesidades propias del ser, de lo que él disfruta, lo que le motiva, lo que quiere ser, vivir y que se generan solo en espacios en los cuales no media la norma, la institución, la regla, en los cuales los maestros no coartan acciones, controlan pensamientos ni alteran los procesos creativos” (Galvis, 2009, p.14).

En la práctica corporal y experiencia se puede encontrar una relación directamente proporcional porque en la medida que el sujeto se permita realizar prácticas corporales que signifiquen sus movimientos y se conviertan en formas de expresión del mismo se encontrará en el proceso de transformación hacia una experiencia que será parte de su vida porque está dentro de su subjetividad, identidad y pertenencia; son procesos recíprocos ya que la obtención de una experiencia no quiere decir el conocimiento total de algo sino la oportunidad de generar nuevas prácticas corporales o en su efecto trabajar para mejorarlas.

Contextualización desde la informalidad y la virtualidad en la Escuela Joga Bonito F.C.

Como se menciona anteriormente las observaciones se realizan en la Escuela Joga Bonito F.C. en la modalidad educativa informal, para ampliar la conceptualización se adicionará no solo la perspectiva desde la Ley de Educación⁹, así pues, la educación informal es entendida como “aquella no intencional, no consciente ni sistemática, con agentes desdibujados en su función educativa, pero, a la vez, de una gran influencia en el proceso de construcción de una persona” (Trilla, 1986, p.2).

En Joga Bonito F.C. se pueden identificar algunas características, quizá la más relevante es que no se encuentra en un espacio formal, es decir, que no hace parte de alguna institución, no puede generar certificados de las actividades realizadas, que los niños que están allí disfrutan el movimiento que está dentro de la actividad deportiva del fútbol, ya que aporta en su desarrollo no solo físico, sino integral.

De acuerdo con lo observado en las clases se pueden destacar algunos puntos. El primero que hace referencia a las prácticas no

estructuradas¹⁰, por ejemplo, en la escuela Joga Bonito F.C. los profesores solicitan materiales antes de la clase, materiales que están en la casa para comodidad y recursividad, sin dejar a un lado las contemplaciones del espacio, la conexión a internet, las edades, etc. El segundo punto, es la intencionalidad, que se connota en la razón social de la escuela que brinda una formación deportiva específicamente en fútbol, por esto los ejercicios tales como conducción del balón, saltar para poder cabecear, cambios de ritmo en la cancha donde se involucra el patrón de carrera, agilidad por medio del uso de conos, escaleras, platillos, etc. Enfocados al desarrollo de las habilidades que se necesitan para esta práctica. El último ítem, es la realización de manera inconsciente, en este caso de las prácticas corporales, ya que desde la programación de la clase hay una disposición corporal, mental, espacial, sensorial, entre otros factores que se relacionan para permitir al niño una preparación y disposición para su clase.

Ahora bien, otro punto importante a desarrollar será la integración de la virtualidad, no solo por la modificación del espacio, sino por lo drástico del cambio

costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados” (MEN, 1994, p.9).

¹⁰ Al mencionar “no estructuradas” se hace referencia a la ausencia de organización, planificación e intencionalidad de la práctica.

⁹ “Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios de comunicación masiva, medios impresos, tradiciones,

desencadenado por la emergencia sanitaria. Sin embargo, las plataformas virtuales se presentan como una opción para continuar los procesos formativos de los niños ya que las Tics “facilitan la comunicación, el compartir información distinta de manera simultánea, a esto se suma que los aparatos han avanzados para ser más compactos y portátiles...” (Kustcher y St. Pierre citado por Castro, Guzmán & Casado, 2007, p. 215)¹¹. A pesar que es todo un desafío y en ocasiones las tecnologías se vean como un punto desfavorable si se tienen objetivos, como en este caso educativos, puede resultar siendo una gran herramienta que permite desarrollar otras habilidades para los procesos de enseñanza-aprendizaje.

La implementación de plataformas virtuales “...contribuye a la educación, pues propicia escenarios educativos virtuales que sirven para depositar materiales y brindar acompañamiento a distancia de manera interactiva en la construcción de conocimiento, además de servir en la gestión de la enseñanza y como apoyo en actividades educativas presenciales” (Zúñiga, Lozano, García, et al, 2018, p.17). Esto se corrobora en las clases virtuales de los niños Martín y Juanes quienes toman como apoyo la

virtualidad en el desarrollo de habilidades, se observa que ellos ya conocen los ejercicios y han tenido diferentes prácticas corporales relacionadas con el futbol, por ende, han creado experiencias en lo presencial y que ahora retoman en lo virtual sin abandonar su proceso.

Concepción, tendencias y participación de la educación física en la escuela Joga Bonito F.C.

La educación física es como un árbol que posee ramificaciones, en estas se encuentran las prácticas corporales que permiten justificar el desarrollo y la importancia que estas poseen en el ser humano comprendido en su integralidad. En la escuela Joga Bonito F.C. la educación física se manifiesta en una tendencia, denominada como tendencia físico-deportiva, donde “se considera el deporte como sistema educativo, para alcanzar una formación completa, física, moral y social y, a la vez, extender el gusto por estas actividades más allá de la edad escolar” (Zagalaz, Moreno, Cachón 2001, P. 265). Es decir, que este medio de enseñanza donde se implementan prácticas para interiorizar los movimientos técnicos propios del deporte; en

¹¹ Como ejemplo está el caso de Mateo un niño de 4 años que hace uso de medios tecnológicos para realizar desde su casa la clase de futbol con el docente

acompañándolo todo el tiempo, de esta manera se presenta una oportunidad para no abandonar el proceso que se lleva en el momento.

este caso, el futbol es el medio para otorgar los aprendizajes. Se dice que esta tendencia da una formación completa, porque en el juego se pueden evidenciar situaciones que no están muy lejos de la vida cotidiana. Así se propenderá en los niños habilidades, no solo motrices, sino también, potenciar la resolución de problemas, la toma de decisiones, los modos de relacionarse con otros, las actitudes, las acciones frente a la victoria o a la derrota, entre otros escenarios; que contribuirán al desarrollo humano de los niños y crearán hábitos como la práctica regular de actividad física, alimentación saludable y con esto la prevención de múltiples enfermedades en la vida adulta.

Sin embargo, esta tendencia fuertemente criticada porque ha sido utilizada con fines políticos y económicos más allá de los pedagógicos porque es una actividad ejecutada por entrenadores o profesionales del deporte que no cuentan con formación pedagógica, enfocándose en la competencia y en el rendimiento (Zagalaz, Moreno, Cachón 2001). Este es uno de los paradigmas que Joga Bonito F.C quiere transformar teniendo presente que son seres humanos con quienes se interactúa durante la clase. Así, aunque si fundamentan la preparación deportiva, no se entrena una máquina para dar resultados, sino que se forma un sujeto,

comprendiéndolo desde su corporeidad y enfocándose en el desarrollo integral, obteniendo las herramientas de aprendizaje necesarias a través de las prácticas corporales del futbol. Entendiendo que una clase se inicia con un saludo, que se solicitan las cosas con la palabra por favor y al ser recibidas se ofrece un gracias, es decir, que son componentes que se van adquiriendo en la clase, pero su aplicación está en la vida misma.

(Zagalaz, Moreno, Cachón 2001, P. 265). Estos autores exponen la corriente multideportiva que se complementa con la tendencia de habilidades motrices básicas y psicomotriz. Incorporando igualmente, la concepción del deporte social y humanizado, con el fin de un desarrollo integral del sujeto que asimismo va a aportar a la sociedad porque se forma para la paz por medio de la cooperación, solidaridad y otros valores que se dan en el deporte donde no hay cabida para la violencia o agresiones. El deporte entendido como un acuerdo importante de buenas relaciones aportando al juego con el equipo propio y con la necesaria colaboración de un equipo contrario.

En complementariedad, está la tendencia de prácticas corporales, basada en la educación corporal, ya que, esta permite comprender que el cuerpo es

comunicador y comunicante, posee modos y formas de uso de este en diferentes disposiciones permitiendo la creación de la experiencia bajo la percepción del sujeto (Gallo, 2012, p.286). En el análisis de la información bajo las miradas teóricas que están dentro de esta categoría se puede comprender la educación física como el espacio que busca formar sujetos desde la integralidad donde no se manejan dicotomías respecto al cuerpo, formando parte de la resignificación porque se evidencia que, aunque ante las personas que poseen imaginarios asumidos desde miradas superficiales, en realidad detrás de cada ejercicio existe una intencionalidad y un objetivo para desarrollar en los niños un aprendizaje que perdure en el tiempo. Esta tendencia involucra un término importante para la práctica corporal, el cual es corporeidad que también abarca al ser humano no solo en su dimensión física, sino que lo comprende desde otros ámbitos.

La importancia de estas tendencias es el valor que le brinda al sujeto y su capacidad de poseer experiencias que significan a través de la práctica, del entorno, del docente de la familia y demás aspectos que influyen en la vida de este. Dentro de esta categoría se identifican características como el interés en actividades dirigidas, espacios donde los

niños se sienten seguros, tienen confianza y abre la posibilidad que ellos formen parte de su propio aprendizaje a través de la participación. Todo esto permite la reivindicación de los medios que se utilizan para la enseñanza de la educación física como es el deporte que permite la diversidad de prácticas corporales en el área aumentando los temas de conocimiento, fomentando la interdisciplinariedad que amplía el campo de estudio, teorías y prácticas en la educación física.

Finalmente, se encuentra que en este proceso la educación física tiene una participación total porque es a través de ella que se permite educar no solo a los estudiantes sino a los maestros en su saber es una formación que se complementa a través de las prácticas corporales, el deporte y la enseñanza que integra estos saberes para que no queden de manera divida sino que se signifiquen en la experiencia de cada una de las personas que lo vivencian, así que la educación física no es el juego o realización de acciones sin sentido sino que otorga habilidades, capacidades y destrezas en cada aspecto que integra a los seres humanos.

El rol del educador físico en Joga Bonito

F.C.

En la enseñanza-aprendizaje de la escuela que se observa uno de los pilares es la relación docente - estudiante, que se evidencia en las clases virtuales de Joga Bonito F.C. sin obviar que en la presencialidad ya existía un gran avance en este proceso. El futuro licenciado Iván Ducón Rojas y la futura licenciada Laura Viviana García Parada a través de sus clases presenciales tienen un conocimiento de sus estudiantes lo que permite identificar necesidades y didáctica que hace referencia a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de optimizar métodos, técnicas y herramientas que intervienen en la ejecución de la clase. Además, se refleja la humanización del sujeto, es decir, que no se concibe como un objeto que debe dar unos resultados sino que todo es un desarrollo y más cuando se trabaja con niños, por este motivo la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) en la licenciatura en Educación Física se centra en que el docente no tiene como objetivo formar maquinas indestructibles, ya que tiene en cuenta que es un sujeto que debe tener procesos y que los avances dependen de muchos factores y que

cada ámbito del sujeto se puede potenciar, mejorar y desarrollar no solo para el aspecto deportivo, sino que fundamente una enseñanza para la vida que genere gusto, interés, motivación para la realización y la educación informal tiene esta característica ya que se da desde las prácticas que se disfrutan y pueden ser un estilo de vida.

Los docentes se identifican como el guía de la clase, su actividad es ejecutar los ejercicios y los niños los replican¹², siempre hay motivación por parte de los docentes, se muestran dispuesto a responder inquietudes, corregir movimientos, fomenta la participación de los niños al pedirles propuestas de ejercicios e incentiva el uso de utensilios que hay en casa como materiales, posibilitando ejercicios innovadores y que refuerzan los que ya se han visto en clases anteriores. El ser docente de educación física, aunque parezca una tarea fácil, en verdad cuenta con muchos elementos, por ejemplo; esta clase se identifica de las otras porque hay movimiento y en este sentido el docente debe tener en cuenta la utilización del espacio, evitar actividades que generen peligro, convirtiendo al guía en un observador ya que debe corregir, diagnosticar e

¹² Algunos de los ejercicios que se ejecutaron en las clases son: campanas, golpes del balón con borde interno, conducción de balón a través de un zigzag,

saltos intercalando el pie de apoyo sobre el balón, skipping, desplazamiento de balón con planta, control de balón, entre otros

identificar rápidamente lo que el estudiante puede necesitar. Además, tiene un talento organizador porque debe preparar su clase y los materiales para el desarrollo de esta contando con una contextualización ya que dependiendo de este debe implementar las metodologías para llevar a cabo el espacio formativo.

Otra de las características más importantes del educador físico debe ser la comunicación porque hace uso del lenguaje corporal, verbal y no verbal. El lenguaje corporal se refleja en la ejecución de ejercicios ya que puede señalarse que al niño le gusta más un ejercicio que otro, la gestualidad al no entender un ejercicio y en el caso del docente la demostración de la actividad lo más clara posible con su cuerpo. En el caso de la comunicación verbal, está siempre presente desde el saludo, las correcciones, felicitaciones y descripciones de los ejercicios. Finalmente, está la comunicación no verbal que en el caso de la virtualidad se reflejaba en el uso de iconos como pulgar arriba y aplausos que son opciones de la plataforma Zoom. Consecuente con esto debe ser observador de este en sus educandos, y debe transmitir correctamente la ejecución de movimientos, actitudes y valores. El profesor de educación física es un investigador y asume retos para seguir con la formación, por

ende, la retroalimentación es una de sus herramientas más importantes (Galindo, 1999).

La educación física se ha enfrentado a retos y discusiones durante su desarrollo histórico y que ahora la escuela Joga Bonito F.C. también la asume debido a la pandemia integrando las Tics para el desarrollo de las clases donde debe existir una comunicación asertiva para que no se pierda la esencia, ni los objetivos del espacio formativo, donde los profesores son conscientes que deben expresar lo mejor posible lo que quiere hacer y transmitirlo a través de la representación y observar detenidamente lo que ejecutan los niños, así que realizar una revisión constante de las metodologías para que se evidencie los avances, la resignificación y reivindicación de la importancia de las prácticas corporales, la educación física en cualquier espacio, contexto o modalidad educativa.

¿Estructura curricular y programática en la educación informal?

En los espacios educativos de modalidad formal existen varios elementos que la identifican como tal y dentro de estos se encuentra la estructura curricular que es la guía temática que tiene el docente para el desarrollo de sus espacios

formativos. En contraste, con la modalidad informal se encuentra que el currículo no está organizado o explícito de manera formal y en esto se puede identificar un factor negativo que da paso a la desvalorización de estos espacios. Sin embargo, esta característica es importante, ya que, el programa aleja al maestro de sus objetivos e intereses propios para enseñar, el maestro se convierte en un subordinado de este, además de permitir acciones que no corresponden al saber específico del maestro y tampoco a la didáctica en el área del saber correspondiente, en consecuencia de esto, surge la evaluación que perpetua conductas como la repetición, la memorización y no otorga la posibilidad de proveer herramientas a los estudiantes para la solución de problemas más allá de lo académico (Zuluaga, Echeverry, Martínez et al., 2011). En el análisis de las observaciones en la escuela Joga Bonito F.C. aunque no se evidencia una estructura sistematizada y rígida frente a los contenidos que exige quizá una estructuración de currículo, existe la preparación de las clases a partir de las observaciones que los profesores pueden

realizar de los ejercicios prácticos como patear, circuitos que involucran las algunas capacidades físicas como la velocidad, resistencia y fuerza. Toda esta aplicación tiene como base la retroalimentación, en este sentido, que es una gran oportunidad no estar en un programa donde el docente es coaccionado para dejar de lado la pedagogía y que además coloca en riesgo las relaciones de enseñanza-aprendizaje para que se construya un proceso por y para los estudiantes.

Se podía decir que la escuela Joga Bonito F.C. encuentra fortalezas en lo que quizá se podría ver como un gran problema porque es de las necesidades específicas que pueden desarrollar sus clase porque conocen a cada uno de los integrantes de la escuela y se permiten crear para avanzar con ellos, en proceso formativo que no solo busca la obtención de notas sino que cada peldaño superado es el que da pie para un nuevo desafío como en un juego de desafiar las capacidades y en resaltar que la capacidad de la enseñanza es influida por la verdadera esencia de la pedagogía.

Fortalezas y debilidades en la escuela Joga Bonito F.C. enmarcadas desde la modalidad educativa informal y las prácticas corporales

Modalidad informal DOFA			
<i>Debilidades</i>	<i>Oportunidades</i>	<i>Fortalezas</i>	<i>Amenazas</i>
En la modalidad informal no existe una certificación de los procesos, es decir, que la escuela Joga Bonito F.C. no puede otorgar ningún tipo de documento oficial validando todo el proceso que hacen en sus categorías deportivas y en ninguno de los espacios como los entrenamientos físicos, tácticos o partidos.	En este campo de acción se puede trabajar con diferentes tipos de población permitiendo al docente desarrollar ideas educativas con múltiples enfoques y dirigidas al tipo de personas con quienes deseen trabajar.	Joga Bonito F.C. tiene claridad en la importancia de la integralidad del sujeto relacionando las dimensiones desde la formación inicial, teniendo en cuenta, el ambiente que los rodea porque todo esto tiene influencia en lo que se va a ejecutar, donde tiene que existir un reconocimiento del cuerpo como propio con dimensiones físicas y además del cuerpo simbólico ya que es influenciado e influye en el entorno que se desarrolla, por tanto este cuerpo posee identidad, autonomía, memoria, sentidos, movimientos que se constituye y nutre en las experiencias de lo subjetivo y lo sensible, resignificando el cuerpo que no es concebido como solo carne sino que este pertenece a un ser único, con identidad e irrepetible (Planella, 2006).	La desvalorización del trabajo es algo muy recurrente, ya que, socialmente esta la jerarquización de profesiones y encadenado a esto la forma de empleo. La informalidad se relaciona con personas que no poseen una formación profesional respecto a los temas, sino que se relaciona con procesos empíricos y esto se coloca a prueba frente a los empleos formales o en algunos casos los empleos para el desarrollo humano y el trabajo.

<p>En la escuela no existe un espacio cerrado, así que, el clima es un factor determinante en la realización de las clases en cuanto a lo presencia.</p> <p>En lo virtual es la ejecución de las clases en espacios pequeños debido que algunos niños cuentan con espacios muy reducidos.</p>	<p>La emergencia sanitaria permitió visualizar un campo adicional de las clases presenciales, mostró la virtualidad como un reto, pero con ventajas como optimizar los tiempos de desplazamientos, permitir la creatividad, pensar las formas de comunicación entre otras.</p>	<p>En las fortalezas se encuentra el proceso personalizado de cada niño que se centra en necesidades específicas permitiendo así grandes avances en el desarrollo. Permite pensar en que metodologías se pueden implementar para el aprendizaje, generando el uso adecuado de material, didácticas y explicaciones que vayan en pro del objetivo.</p>	<p>En los contextos informales existen personas que llevan procesos que perpetúan imaginarios respecto a la formación deportiva por desconocimiento pedagógica. Es decir, que no abordan de manera adecuada los procesos de enseñanza aprendizaje, ni los procesos de periodización o individualización en los niños, sino que desde su saber quizás como ex deportistas pretenden realizar un trabajo como docentes y esto genera desconfianza y devaluación del trabajo en esta modalidad</p>
<p>En la virtualidad se depende del internet, en ocasiones, se congelaba la imagen, se iba el sonido o se caía la llamada lo que causaba interferencias en la comunicación y en la realización de la clase. Ya que, al estar en un espacio donde hay diferentes factores de distracción se suma este en algunas ocasiones</p>	<p>La experiencia obtenida de la interacción a través de plataformas virtuales que cada día son más variadas. Es importante conocer cuáles no sobre cargan la red, las de uso más práctico, fácil y eficiente.</p>	<p>La motivación es algo característico de los docentes, esto permite que los estudiantes creen espacios de confianza y se puedan cumplir objetivos propuestos en la clase.</p>	<p>En la situación de emergencia sanitaria las personas por el confinamiento ya no deseaban seguir con procesos virtuales ya que los niños estaban en la misma situación a nivel educativo formal, así que hubo una pausa por algunos de los niños.</p>
<p>La virtualidad permitió el desarrollo</p>	<p>La reflexión con respecto a la</p>	<p>los niños participan de su aprendizaje ya que</p>	<p>Una amenaza al volver a la</p>

de las clases, sin embargo, explicar los ejercicios se vuelve más complejo y más en edades de la categoría de iniciación ya que son niños que se distraen con facilidad.	importancia de la educación física que se convierte en un motivo de peso para seguir pensando la forma más adecuada de aplicarla en la vida cotidiana, especialmente en la de los niños y niñas con la intención de generar hábitos de vida saludable más allá de su etapa escolar	existen relaciones horizontales, referente a las clases virtuales ha sido la creatividad para la implementación de metodologías y materiales que aportan al desarrollo de las clases.	presencialidad solicitada por algunos padres y madres es el riesgo al contagio del coronavirus sino se implementaban las medidas de bioseguridad correctamente.
--	--	---	---

Cuadro I. análisis DOFA en la escuela Joga Bonito F.C.

Conclusiones

Durante el desarrollo del texto se han analizado las clases de la escuela Joga Bonito F.C. que está en el contexto informal y sus clases que se desarrollan a través del uso de las Tics donde se pueden identificar prácticas corporales mediadas por el fútbol, en un trabajo personalizado, donde los docentes integran su conocimiento teórico al práctico para potenciar el desarrollo en los niños en su deporte pero no concibiéndolo desde la competencia y el ser humano como máquina que se debe a unos resultados sino que es un ser que posee ámbitos y características propias y por ende, el aprendizaje debe ser encaminado a eso. Es por esto, que el cuerpo tiene importancia porque es el que valida la presencia en este mundo y en esta escuela se incorpora la humanización de los procesos, que, sin lugar a duda, esto ha sido

influenciado desde la formación en la UPN en los docentes que están llevando este proyecto y esto permite un proceso significativo de experiencias que generan una buena relación de los niños con las prácticas corporales que se dan en la educación física.

También se identifica como la virtualidad incide fuertemente en los procesos formativos en la escuela Joga Bonito F.C. ya que la comunicación está dada por las plataformas virtuales en este caso zoom, las clases que se desarrollan en este medio han colocado retos para los docentes y que han superado por medio de la creatividad, el saber pedagógico y la didáctica que permiten las prácticas corporales dadas en espacios diferentes como son los hogares de los niños, realizando así una planeación de clase y de ejercicios contemplando el espacio y los

materiales por ejemplo, el uso de zapatos, el conjunto de medias para realizar un balón, utilizar un valde, etc. todo lo que se puede utilizar para la clase y respecto a la conexión de internet no ha generado mayores problemas ya que los integrante viven en sectores donde hay buena señal y además pueden obtener estos servicios sin ningún problema.

Así se puede entender que a través de la virtualidad se pueden lograr y mantener procesos de la educación física, integrando estrategias de comunicación para dar a entender muy bien lo que se desea realizar o finalmente cumplir con los objetivos propuestos. Una de las ventajas de los niños que han crecido con las Tics presentes en su vida se les facilita el uso de las mismas, mostrando destrezas para conectarse, utilizar las herramientas de la plataforma e incluso la ubicación de los dispositivos para que los docentes logran la visualización de los ejercicios.

Todas estas situaciones reflejan el gran cambio causado por la existencia de la Covid-19 que permite reflexiones frente a los elementos que pueden formar parte de una clase y como las metodologías deben ser flexibles ya que siempre el entorno depende

de muchos factores¹³, en este caso un punto importante es la creatividad de los docentes en la motivación para mantener los niños conectados en clase debido a que en el hogar afectan muchos distractores pero el integrar la preparación desde antes de la clase a través del requerimiento de los materiales antes de la clase, la programación y la confirmación de la misma. Se resalta la importancia de la interacción que están dadas en las relaciones horizontales que hay en el espacio que le aportan a ese proceso de enseñanza-aprendizaje y que además permite que los niños sigan interesados en seguir con sus prácticas corporales mediadas por el fútbol.

En la escuela Joga Bonito F.C. se ha desarrollado en todo el texto la importancia de la integralidad del ser humano y la conciencia total del trabajo con niños, con esto se puede concluir, que es uno de los factores que se reconocen en la escuela y que además ha generado el apoyo de los padres para que los integrantes sigan en sus prácticas a pesar del estado de emergencia sanitaria. Esto da la oportunidad no solo que los profesores cuenten con su trabajo sino la importancia de detener los avances de cada uno de los niños con relación a lo deportivo y en los demás ámbitos.

¹³ Se encuentran factores como el espacio, motivación, material, medio de comunicación, clima, número de estudiantes y en este caso las medidas para

evitar el contagio en la situación de emergencia sanitaria (aislamiento social).

Finalmente, la educación física tiene gran importancia, esta se puede ver desde la sistematización, sobre todo en el proceso de relacionar la teoría y la práctica, aportando a los argumentos que sustentan a esta área disciplinar como parte contribuyente del desarrollo humano, porque permite que los niños puedan tener prácticas y experiencias corporales que no solo se usan en el espacio de educación física sino que se aplican para la

vida; una formación integral que brinda significado al cuerpo, su relación con este y los demás, una percepción propia del mundo. La educación física se vivencia en los contextos informales por un interés propio del sujeto, con iniciativa e intencionalidad, en este caso, acompaña un docente que busca procesos donde los participantes tengan la oportunidad de enseñar y aprender.

Referencias

- ✓ Castro, Santiago, & Guzmán, Belkys, & Casado, Dayanara (2007). Las Tic en los procesos de enseñanza y aprendizaje. *Laurus*, 13(23),213-234. [fecha de Consulta 28 de mayo de 2020]. ISSN: 1315-883X. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=761/76102311>.
- ✓ Correa & Correa (2010). Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. Hacia la promoción de la salud. [fecha de consulta 05 de junio de 2020]. ISSN: 0121-7577. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>
- ✓ Freire Paulo (1970). Pedagogía del oprimido, siglo xxi editores [fecha de consulta 14 de julio de 2020]. ISBN: 968-23-2589-7 Disponible en: <https://fhcv.files.wordpress.com/2014/01/freire-pedagogia-del-oprimido.pdf>
- ✓ Galindo Plana Carlos (1992). El rol del profesor de educación física. *Apunts: educación física y deportes* [fecha de consulta 05 de junio de 2020]. ISSN: 1577-4015. Disponible en: https://www.revista-apunts.com/apunts/articulos/30/es/030_058-063_es.pdf
- ✓ Gallo Cadavid, Luz Elena (2012). Las prácticas corporales en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(4),825-843. [fecha de Consulta 21

de mayo de 2020]. ISSN: 0101-3289. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4013/401338573003>

- ✓ Gallo Cadavid, Luz Elena (2007). Apuntes hacia una educación corporal, más allá de la educación física. Revista ExpoMotricidad2007. [fecha de Consulta 21 de mayo de 2020]. Disponible en:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/332883>
- ✓ Galvis Arias, N. C. (2009). Prácticas corporales: un despliegue del cuerpo en la tensión de lo formal y lo informal. *Educación Física Y Deporte*, 28(2), 13-21. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3060>
- ✓ Merleau-Ponty Maurice (1993). Fenomenología de la percepción. Barcelona. Planeta-De Agostini, S.A. [fecha de consulta 05 de junio de 2020]. ISBN: 84-395-2168-5. Disponible en: <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFG/historia/rossi/Segunda%20P arte/merleau-ponty-maurice-fenomenologia-de-la-percepcion.pdf>
- ✓ Ministerio de Educación Nacional (1994). Ley General de Educación 115 08 de febrero de 1994 [fecha de consulta 21 de mayo 2020] obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=292
- ✓ Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). [Fecha de consulta 5 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- ✓ Pérez Zúñiga, Ricardo, & Mercado Lozano, Paola, & Martínez García, Mario, & Mena Hernández, Ernesto, & Partida Ibarra, José Ángel (2018). La sociedad del conocimiento y la sociedad de la información como la piedra angular en la innovación tecnológica educativa. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16),847-870. [fecha de Consulta 28 de mayo de 2020]. ISSN: 2007-7467 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4981/498159332036>

- ✓ Planella Jordi (2006). Cuerpo, cultura y educación. España. Desclée de Brouwer [fecha de consulta 05 de junio de 2020]. ISBN: 84-330-2038-2
- ✓ Trilla Jaume (1986). La educación informal. Barcelona. [fecha de consulta 22 de mayo de 2020] obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/39107792.pdf>
- ✓ Villamil-Pineda, Miguel Ángel (2010). La corporeidad como apertura del hombre al mundo. Pensamiento y Cultura, 13(1),53-65. [fecha de Consulta 26 de mayo de 2020]. ISSN: 0123-0999. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=701/70115498005>.
- ✓ Villamil-Pineda, Miguel Ángel (2005). Fenomenología del cuerpo humano. Bogotá D.C. Revista Cuadernos de filosofía latinoamericana. Universidad Santo Tomás [fecha de consulta 28 de mayo de 2020]. ISSN: 0120-8462 Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/cfla/article/view/2258/3506>
- ✓ Villamil-Pineda, Miguel Ángel (2003). Fenomenología del cuerpo y su mirar. Bogotá D.C: Universidad Santo Tomás, Facultad de Filosofía y Lengua Castellana [fecha de consulta 28 de mayo de 2020]. ISBN: 958-631-322-0
- ✓ Zagalaz María Luisa, Moreno del Castillo Rafael & Cachón Zalagaz Javier (2001). Nuevas tendencias en la educación física. Contextos educativos. [fecha de consulta 05 de junio de 2020]. ISSN: 1575-023X. Disponible en: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/497/461>
- ✓ Zuluaga Olga Lucía, Echeverri Alberto, Martínez B. Alberto, Quinceno Humberto, Sáenz Javier, Álvarez G. Alejandro (2011) Colección: pedagogía e historia. Bogotá D.C. Magisterio editorial [fecha de consulta 14 de mayo de 2020]. ISBN: 978-958-29-0703-4

UPN-LEF TE INVITA A LA SISTEMATIZACION DE VII SEMESTRE :

CONTRIBUCIONES DE LA PERCUSIÓN CORPORAL A LA MOTRICIDAD EN CONTEXTO INFORMAL

¿CONOCÍAS LA PERCUSIÓN
CORPORAL?

¿SABES QUE CAPACIDADES PUEDES
POTENCIAR CON ESTA ACTIVIDAD?

**REVISTA: SISTEMATIZANDO
ANDO VII SEMESTRE 2020**

PRESENTADO POR:
CARLOS ANDRÉS MARTINEZ
DEIBY FERNANDO REY
JHONATAN VILLEGRAS
SEBASTIAN PAEZ



Contribuciones de la percusión corporal a la motricidad en contexto informal.

Carlos Andrés Martínez Dávila
Jhonatan Estiven Villegas López
Juan Sebastián Páez Ortega
Deiby Fernando Rey González

Resumen

A partir de unas intervenciones realizadas dentro de la modalidad informal de la educación, se pretende analizar cómo la relación cuerpo-cuerpo puede contribuir al desarrollo motriz por medio de ejercicios rítmicos en tiempos de cuarentena. Por medio de estas experiencias, se reflexiona la manera en que dichas prácticas corporales contribuyen al desenvolvimiento de la motricidad, teniendo en cuenta los componentes disciplinares, pedagógicos y humanísticos, abordados en el ciclo de Profundización I del programa de la licenciatura en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá, Colombia), con el fin de sistematizar los conocimientos y experiencias de V a VII semestre. En las intervenciones se evidencia que la percusión corporal, mejora progresivamente algunos aspectos motrices como la coordinación, la lateralidad, el ritmo, y las habilidades manipulativas.

Palabras Clave: *Motricidad; Percusión Corporal; Educación Informal.*

Abstract

Based on interventions carried out within the informal modality of education, it is intended to analyze how the body-body relationship can contribute to motor development through rhythmic exercises in times of quarantine. Through these experiences, we reflect on how these bodily practices contribute to the development of motor skills, taking into account the disciplinary, pedagogical and humanistic components, addressed in the deepening cycle I of the program of physical education of the Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá, Colombia), in order to systematize the knowledge and experiences of V to VII semester. Interventions show that body percussion progressively improves some driving aspects such as coordination, laterality, rhythm, and manipulative skills.

Key Words: *Motion; Body Percussion; Informal Education.*

Introducción

En medio de la emergencia sanitaria por el Covid-19, que obligó a gran parte del mundo a declararse en cuarentena indefinida, se busca otras alternativas educativas y de ocio, desde la virtualidad. En el transcurso de este ciclo de aprendizaje, se ha evidenciado la transformación de la educación desde los procesos de formación del hombre. Este trabajo se realiza con el fin de identificar los componentes académicopedagógicos de la educación física, en el contexto de la educación informal desde unas intervenciones realizadas de V a VII semestre de la Licenciatura en educación física con el fin de sistematizar las experiencias y conocimientos.

En estas intervenciones, se propone aprender percusión utilizando el propio cuerpo desde la lúdica, el ritmo y la coordinación, con relación a la conciencia corporal y el desarrollo motor. Así mismo, también propone la enseñanza de ejes y escalas corporales, áreas sonoras y sistemas de notación en el pentagrama para percusión corporal. Las intervenciones, fueron realizadas de manera virtual, los días sábados de 4 a 5 pm por las plataformas Zoom, teniendo como participantes a familiares y amigos.

Para estas intervenciones, se recolectó la información por medio del diario de campo, respondiendo a una serie de criterios orientadores que ayudan a su respectiva interpretación, análisis y categorización. De estas se obtuvo información que permite identificar el progreso a nivel motriz y rítmico de las personas que participaron. En total se realizaron 10 sesiones, cada una con su respectivo diario de campo por observador, y con la participación de 6 personas, con edades entre 20 y 25 años.

A su vez, se busca responder la pregunta de ciclo *¿Qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física en los procesos del desarrollo del potencial humano?*, viendo la sistematización como una oportunidad para intervenir en otros campos de la educación física y observar su potencial desde las diferentes áreas para el desarrollo de los sujetos, dentro de la nueva normalidad instaurada por la pandemia.

Objetivo General

Aplicar ejercicios percutivo-motores para observar sus repercusiones en el desarrollo del potencial humano en la modalidad educativa informal, en tiempos de cuarentena.

Objetivos Específicos

- ✓ Abordar las bases teóricas desde las áreas pedagógica, humanística y disciplinar de la educación física a favor del progreso de los sujetos.
- ✓ Distinguir los componentes motrices que se ven implícitos en los ejercicios rítmicos propuestos en las intervenciones.
- ✓ Determinar las incidencias del espacio cerrado por el confinamiento, sobre el desenvolvimiento motriz.

Marco Legal

Educación Informal

La educación informal se define a partir de la ley General de Educación (Ley 115) de 1994, en donde textualmente en el Capítulo 3, Artículo 43 es definida como: “todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios de comunicación masiva, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.” (p. 21). En este orden de ideas, las intervenciones realizadas con los integrantes de la familia, amigos y otros participantes, se realizan a través de un medio de comunicación social (Zoom) que, en este caso, hace parte de la educación informal

como único medio de difusión, debido a la emergencia sanitaria del Covid9.

Es por esto que, en la misma ley, en el Artículo 44, se establece la misión de los medios de comunicación social, en donde dice que “el Gobierno Nacional fomentará la participación de los medios de comunicación e información en los procesos de educación permanente y de difusión de la cultura, de acuerdo con los principios y fines de la educación definidos en la presente Ley, sin perjuicio de la libertad de prensa y de la libertad de expresión e información.” (p. 21). Así mismo, adoptará mecanismos y estímulos que permitan la adecuada y eficaz utilización de los medios de comunicación masivos como contribución al mejoramiento de la educación en un contexto informal.

Marco conceptual

1. Motricidad

El concepto de motricidad se aborda desde Kurt Meinel (como se citó en Ruiz, 1994), quien resalta la importancia del desarrollo motor como proceso formativo del hombre, usando el movimiento como medio artístico, educativo y saludable. Es fundamental la relación activa con el medio ambiente y la experimentación con este, para un óptimo desarrollo motor. Meinel divide el desarrollo en dos fases, donde la primera es la

fase de coordinación global y la segunda es la fase de coordinación fina. Así mismo, considera que estas fases se dividen en desarrollo del primer año (0-12 meses), desarrollo motor en los párvulos (24 años), desarrollo en los primeros años escolares (4-9 años), mejor época de aprendizaje en la infancia (9-12 años) y la pubertad.

2. Percusión Corporal

La percusión corporal desarrolla capacidades coordinativas, rítmicas, estéticas y creativas por medio de vivencias patronizadas. Dichas secuencias pueden complejizarse o facilitarse dependiendo de los segmentos corporales, tiempos y movimientos que son involucrados. Serratosa (citado por Cañabate, Diez, Rodríguez y Zagalaz, 2017) define la percusión corporal como una “herramienta para desarrollar la coordinación, la capacidad de concentración y la creatividad a partir del reconocimiento de nuestro cuerpo como instrumento” (p. 231), motivando al alumnado gracias a diferentes recursos que lo mantienen activo e interesado.

En ese orden de ideas la percusión corporal o Body-Percussion surge como una estrategia que contribuye al desarrollo de la motricidad, puesto que sus ejercicios envuelven una serie de elementos complejos como la lateralidad, temporalidad,

coordinación, etc., que al trabajar al unísono contribuyen en el desarrollo no solo físico, sino psicológico y social de cada individuo.

Marco Teórico

En el transcurso de la vida, el ser humano aprende a partir de factores endógenos y exógenos, que posibilitan y estimulan los procesos cognitivos a partir de la interacción con el medio y con el propio cuerpo (Bolaños, 2010). En este continuo proceso de aprendizaje, la educación informal es una de las más significativas por estar presente en todo momento. Dicha modalidad, al no tener un tiempo o lugar determinado, se manifiesta en diversos escenarios como las conversaciones con amigos o en el ámbito familiar.

A partir de esto, cabe resaltar que la percusión corporal permite integrar de manera pedagógica, un sistema didáctico de carácter rítmico, a partir de la interacción del cuerpo y el movimiento (Romero citado por Edgar Portillo, 2013). A diario las personas inconscientemente emiten diferentes tipos de sonidos, ya sea con uno o varios objetos, o incluso con el mismo cuerpo.

Dichos sonidos carecen de ritmo e intención, pero una vez son interpretados y posteriormente sistematizados, adoptan una dimensión simbólica en la que el cuerpo

encarna un instrumento musical, teniendo la posibilidad de una amplia variedad de sonidos en función de la creatividad y destreza, de tal modo que generen un ritmo coordinado y agradable a la escucha (Arroyo citado por Cañabate, Diez, Rodríguez y Zagalaz, 2017). Este tipo de ejercicios rítmicos ayuda a mejorar algunos aspectos dentro de las estructuras mentales, al exigir un alto nivel de concentración y fluidez, aportando también a la motricidad y las capacidades coordinativas.

Dentro de la percusión corporal se trabajan aspectos motrices como lo son la lateralidad, la direccionalidad, la temporalidad, el ritmo y la coordinación viso-manual, siendo estos elementos estrechamente relacionados con el desarrollo de cada sujeto. La motricidad, contribuye en el desenvolvimiento de actitudes y disposiciones corporales que con el tiempo y sumado a la maduración de los individuos, se traduce en una mejora en las relaciones interpersonales, intrapersonales y de los procesos cognitivos.

Desde la postura de la Doctora Luz Elena Gallo (2012), estas relaciones están inmersas en las prácticas corporales. Siendo representaciones simbólicas que comunican estados del cuerpo y componentes de la cultura. Por consiguiente, la motricidad y las prácticas corporales están estrechamente

relacionadas entre sí, siendo las primeras manifestaciones observables e inmediatas de la motricidad, que dependiendo del tiempo y espacio en que se encuentren, se pueden presentar de manera distinta.

Por otro lado, la motricidad ha sido objeto de estudio gracias a las capacidades perceptivas y sensitivas que le otorgan a los sujetos, dichas facultades que les posibilitan ser conscientes de su existencia en el mundo y de su corporeidad, como lo menciona González y González:

Merleau-Ponty, en la corriente de la fenomenología, es uno de los primeros autores que hablan del concepto de corporeidad como experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas. La corporeidad es para él, fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y a los otros. (2010, p. 176)

Para lograr apropiarse de la corporeidad, el ser humano ha investigado acerca de las características que la componen, dando como resultado las innumerables teorías motrices que estudian el desarrollo motor desde los estados más tempranos, como lo es el periodo de gestación, pasando por los primeros estadios de los niños, hasta

llegar al momento de una maduración total de las estructuras de los individuos. Estando en ese punto, es posible comprender la corporeidad desde una visión holística e histórica, la cual es altamente susceptible a las alteraciones provenientes de la experiencia corporal.

Es por esto, que desde una mirada disciplinar de la educación física, es posible establecer una relación directa entre el concepto de corporeidad y la tendencia de expresión corporal. Estos dos se caracterizan por la comunicación y transmisión de un mensaje que se genera en el interior de los sujetos y que se manifiesta por medio de una serie de comportamientos que conforman al individuo, como lo menciona Blanco “El cuerpo siempre se expresa hasta que fenece, va tomando forma con las experiencias vividas en la familia, la sociedad y la cultura, el individuo interactúa con su medio y de éste recibe información” (2009, p. 17).

Dicho elemento comunicador, según el contexto en que se halle, sufre procesos deconstructivos y reconstructivos de su significado. Planella (2006) posibilita hablar desde el concepto de cuerpo objeto que, en este caso, es el instrumento por medio del cual es posible ser creador de piezas musicales. Por otro lado, al tratar el concepto de subjetivación corporal desarrollado por el

mismo autor, permite la interpretación y la significación de dichas piezas musicales desde el simbolismo corporal.

Estos saberes disciplinares, son posibilitados desde el área pedagógica a través de diferentes recursos didácticos, que facilitan en gran medida el proceso de aprendizaje. De este modo, se logra un ensamble de las habilidades previas, como el ritmo, coordinación y temporalidad, con los conocimientos que se van presentando a lo largo de los encuentros, de tal forma que haya una construcción de nuevos saberes a partir de los cimientos de cada participante, lo que se le atribuye al modelo Cognitivo Constructivista. Dicho modelo, permite garantizar la experiencia con libertad y autonomía, y posibilita el desarrollo de las capacidades individuales a partir de los contenidos.

En ese orden de ideas, estos contenidos deben estructurarse desde lo más básico (micro) a lo más complejo (macro), como se enuncia en la primera corriente del modelo constructivista, en donde se prioriza que el individuo acceda, progresiva y secuencialmente a la etapa superior de su desarrollo intelectual, orientado por el maestro, quien debe crear un ambiente óptimo y estimulante que facilite las estructuras cognoscitivas del estudiante

(Flórez, 2005). A su vez, los docentes que realizan estas intervenciones, ejercen su rol desde un papel activo y guían los procesos didácticos que son utilizados en la clase, a manera de estrategia pedagógico.

En relación a lo anteriormente dicho, la educación con una mirada humanista y teniendo como objetivo el impulso del desarrollo humano, debe propender por desarrollar estrategias que atiendan a las necesidades que las distintas sociedades requieren. Estas pueden verse modificadas por una infinidad de factores. Actualmente, y debido a la situación de salubridad Covid19 que obligó a los gobiernos nacionales e internacionales a declararse en cuarentena indefinida, es preciso adoptar métodos de enseñanza que permitan contribuir a ese desarrollo humano.

Es importante el hecho de desenvolverse en un entorno social adaptativo a través de la interacción con las personas, potenciando así el desarrollo humano a través de la dimensión corporal, e influyendo de este modo en las otras dimensiones como lo son cognitiva, social y afectiva, entre otras (Martínez, 2009). Significa vivenciar la relación entre los procesos cognitivos y los procesos vitales que hacen posible aprender, desde un proceso de auto organización hasta los ámbitos sociales, para lograr una sociedad

en proceso permanente de aprendizaje, esto se logra preservando los elementos constituyentes que distinguen a las culturas, entre los cuales se encuentran las tradiciones, costumbres, modos de actuar, música, gestos, modismos, etc.

Metodología

Este trabajo surge de las experiencias obtenidas durante el Ciclo de profundización I de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, el cual compete desde V a VII semestre. En V semestre se realizó una serie de visitas en la modalidad educativa informal.

A partir de estas visitas de observación, en VI semestre se abordó el contexto informal a través de unos talleres ofertados por la universidad. El taller tiene por nombre *Percusión Corporal y Elementos Caseros*. Posteriormente las intervenciones se realizaron con familiares y amigos con base a lo aprendido en el taller en el cual se participó.

Las propuestas de intervención consistieron en una serie de actividades lúdico-pedagógicas dirigidas al desarrollo psicomotriz de cada individuo por medio de ejercicios que involucraron la utilización de los segmentos corporales, movimientos percutivos en tiempos

determinados para generar piezas sonoras. Dichas intervenciones se realizaron los días sábados de 4 pm a 5 pm, de manera virtual por la plataforma Zoom. En total se realizaron 10 intervenciones, con un total de 6 participantes con edades entre 20 a 25 años.

Se realizó un análisis cualitativo a partir de los diarios de campo, los cuales poseen la siguiente estructura:

Consta de tres columnas que permiten realizar una interpretación y análisis de los acontecimientos en las intervenciones. En el primer campo, se realiza la descripción detallada de los acontecimientos dentro de los distintos encuentros; en el segundo campo, son realizadas las interpretaciones y análisis de situaciones concretas ocurridas en las sesiones, estas interpretaciones son vislumbradas por referentes teóricos que se relacionan directamente con la realidad vivenciada. Y finalmente en el tercer campo, son establecidos los conceptos que facilitan el análisis y, a su vez posibilitan su identificación en todas las observaciones.

Análisis Diarios de Campo

En total se recogieron y analizaron 40 registros de los diarios de campo, los cuales se organizaron según los conceptos de percusión corporal y motricidad.

En estas intervenciones, es evidente la relación cuerpo-cuerpo, que contribuye al desarrollo motriz, puesto que son utilizados los distintos segmentos corporales para el establecimiento de secuencias percutivocorporales, que terminan siendo patrones complejos y anormales que requieren de altos grados de concentración y habilidades coordinativas para ser realizados de manera exitosa (Diarios de clase 2).

Desde los postulados de la tendencia de la psicomotricidad de la educación física y teniendo en cuenta lo que dicen Generelo y Tierz (1995) estas tareas demuestran una gran agilidad, para desarrollar un alto grado de coordinación motriz.

Se evidencia que en términos motrices se da un desarrollo de manera progresiva, gracias a la constante práctica de los ejercicios rítmicos que al final de las sesiones permite entrever el acervo motor, que, por el contrario, en los primeros encuentros era totalmente ausente (Diario de clase 6). Esto se dio a partir de prácticas corporales intencionales y con fines musicales.

Así mismo, se dio un desarrollo descriptivo y secuencial, en donde se trabajó de manera sincrónica, y se logró llegar a un primer acercamiento musical, específicamente en el área de la percusión, a

través de la interiorización del movimiento dado junto con propuestas alternativas para generar sonidos.

Por otro lado, fue manifestado el desarrollo motriz de manera implícita dentro de las estrategias metodológicas utilizadas a lo largo de las intervenciones.

Para ejemplificar dichas estrategias, se encuentra la implementación de las escalas musicales, caracterizadas por ser las asignaciones de determinados sonidos producidos por movimientos y partes específicas del cuerpo. Inicialmente, los trabajos fueron netamente percutivocorporales y proximales, y con el paso de los encuentros estos fueron cambiando a áreas distales.

Según Ort y de la Cruz (2009), los trabajos de este tipo permiten además la interacción y el descubrimiento, haciendo parte de la universalidad que involucra el esquema corporal y el esquema de acción, a su vez repercutiendo en las relaciones del cuerpo en conjunto con los demás.

Estos movimientos, fortalecen las secuencias durante la práctica y fuera de ella, ya que se comienza a interiorizar dicha secuencia, los golpes y sonidos corporales, y con ello, es alcanzada una mayor fluidez al momento de realizar y compactar los esquemas trabajados.

Cabe resaltar que, al finalizar las intervenciones, son identificados una serie de movimientos, junto con las respectivas partes del cuerpo que eran implicadas, entre ellos es posible denotar el chasquido de dedos, el golpe de palmas, golpe en el pecho, golpe en los muslos y pisada (Diario de clase 3).

Las palmas y los pies fueron los principales protagonistas, estando implicados a distintos niveles e interpretando sonidos en diferentes partes del cuerpo, ya que esto es posible con los dedos o haciendo una forma cóncava con la mano.

De igual manera las manos percutean sobre los muslos, las extremidades inferiores varían según la parte que percute, esta se ve condicionada por los ángulos de flexión o extensión de los pies. Para facilitar el entendimiento de estos sonidos y la correcta asimilación de las secuencias, se utilizaron onomatopeyas que favorecen la ejecución. Estas, estaban conformadas por los mismos tiempos de cada consecución junto con los respectivos silencios.

Dentro de las observaciones participativas y los análisis respectivos, se evidencio que la percusión corporal como herramienta mejora gradualmente la coordinación y la motricidad, estimulando activamente las capacidades perceptivo

motrices de cada individuo (Diarios de clase 2 y 8).

A partir de la combinación de la comunicación verbal y no verbal, elementos que hacen parte de una de las tendencias de la educación física, expresión corporal, se evidencia el acto mismo de comunicación desde elementos como los gestos, sonidos, disposiciones corporales, proxemia y componentes del ambiente, que en conjunto permiten ver y examinar los mensajes, y ser entendidos y transmitidos de manera clara y concisa.

De este modo, en las intervenciones se aplicó el modelo pedagógico cognitivoconstructivista, ya que se tuvo en cuenta algunos aprendizajes previos dados por la cultura y el folclor de la música colombiana en este caso en particular de la Cumbia.

Así mismo, el conocimiento de los segmentos corporales y la interacción con el propio cuerpo a través del movimiento posibilita la interiorización y un aprendizaje significativo mediado por dicha praxis, la cual permite la transversalidad de la dimensión emocional, corporal y cognitiva. Es así como no solo se realizan contribuciones al desarrollo humano de cada participante, sino una apropiación y

formación en los aspectos culturales que han sido olvidados.

Conclusiones

A partir de las sesiones realizadas, y teniendo como evidencia los diarios de campo, se concluye que, por medio de la percusión corporal, se potencia el desarrollo motriz en aspectos coordinativos, de lateralidad y de ritmo. Dichas intervenciones, posibilitan su desarrollo, sin necesitar de muchos recursos o implementos, ya que su naturaleza permite trabajar desde el ritmo con el propio cuerpo, sin que el espacio sea determinante en la realización de los ejercicios.

De tal manera, desde dicha metodología de intervención se da un proceso de aprendizaje que potencia la atención, la memoria y la concentración. Es por esto que sobresale de manera precisa componentes psicomotrices como la lateralidad, el esquema corporal, el esquema de acción y los contratiempos para interiorizar los movimientos mediante el aprendizaje por imitación.

Cabe resaltar, que dicho proyecto se realiza en un contexto informal con familiares y amigos, ya que presenta características de dicha modalidad, teniendo en cuenta que es un conocimiento libre, que no presenta una

malla curricular ni ningún tipo de evaluación, y que, a su vez no es certificado por ninguna institución. La finalidad de estas intervenciones es sistematizar las experiencias del ciclo, y a su vez, propiciar un espacio para el ocio de los participantes en estos tiempos de cuarentena por la emergencia sanitaria del COVID-19, de tal forma que estos aprendan cosas nuevas que puedan ser útiles a futuro en su desarrollo motriz.

Ahora bien, a modo de síntesis sobre las incidencias e implicaciones que tiene la Educación Física en los procesos del desarrollo del potencial humano, la percusión corporal como propuesta emergente, funciona como una herramienta que posibilita desde el campo de la educación física, diversas estrategias didácticas y metodológicas, que

facilitan la labor docente, y que pueden ser aplicadas en diferentes contextos, de tal forma que contribuya a los enriquecimientos y aprendizajes de los individuos por medio de la motricidad, el movimiento y el ritmo,

posibilitando así, experiencias corporales que manifiestan la corporeidad y corporalidad de los individuos.

Por consiguiente, es evidente la dialogicidad, que resulta ser un elemento imprescindible dentro del acto educativo que, en este caso son compartidas e interpretadas las corporeidades tanto del educador como del educando, con ello estrechando la brecha entre los mismos que impide el establecimiento de ambientes propicios para aprender de manera bidireccional.

Referencias

- ✓ Blanco, M. (2009). *Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación*. Horiz. Pedagógico. 11 (1). pp. 15-28.
- ✓ Bolaños, D, F. (2010). *Desarrollo motor, movimiento e interacción*. (1ra Edición). Colombia: Editorial Kinesis.
- ✓ Cañabate, D., Diez, S., Rodríguez, D., y Zagalaz, M. (2017). *La percusión corporal como instrumento para mejorar la agilidad motriz*. Educación Siglo XXI, 35 (2), pp. 229-252. ISSN 1699-2105.

- ✓ Flórez, R, (2005). *Pedagogía del conocimiento*. (2da Edición). Bogotá: Mc Graw Hill.
- ✓ Gallo, L. E. (2012). *Motricidad, educación y experiencia*. Revista CPQMH. pp. 1-15. ISSN 1981-7142.
- ✓ Generelo, E. & Tierz, P. (1995). *Cualidades Físicas II: fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento*. Zaragoza: Imagen y Deporte.
- ✓ González, A., y González, C. (2010). *Educación Física desde la Corporeidad y la Motricidad*.
- ✓ Revista Hacia la Promoción de la Salud, 15 (2). ISSN 0121-7577
- ✓ Martínez, M. (2009). *Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral*. Revista Polis de la Universidad Bolivariana, 8 (23). p. 119-138.
- ✓ Ministerio de Educación Nacional. (8 de febrero de 1994). Ley 115 de 1994. *Ley General de Educación*. Título II, Estructura del Servicio Educativo. Colombia.
- ✓ Ort, M. & de la Creu, J. (2009). *El cos com a instrument musical: creativitat i activitat col·laborativa com a resposta didactica*. Girona UNIVEST 2009. Recuperado de <http://hdl.handle.net/1025/200>
- ✓ Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Madrid, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- ✓ Portillo, E. (2004). *Body Percussion – Activa tu cuerpo y tu mente*. (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- ✓ Ruiz, L. (1994). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. España: GYMOS S.A.

SISTEMA SISTEMATIZANDO ANDO

Modalidad informal

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICO NACIONAL
Te esperamos en nuestra sistematización
de
septimo semestre
por facebook

“Sobre las prácticas corporales y la
educación física en tiempo de
aislamiento social”

Sobre las prácticas corporales y la Educación Física en tiempo de aislamiento social

No hay enseñanzas sin investigación ni investigación sin enseñanza. Esos quehaceres se encuentran cada uno en el cuerpo del otro. Mientras enseño continúo buscando, indagando. Enseño porque busco, porque indagué, porque indago y me indago, investigo para comprobar, comprobando intervengo, interviniendo educo y me educo. Investigo para conocer lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad.

Paulo Freire (1997,p.30)

Ingrid Lizeth García Sanabria

David Mateo Reyes Contreras

Resumen

El presente trabajo procede de un ejercicio de observación realizado en Brasil en una moradía Universitaria de la Universidad Federal de Minas Gerais, donde se intenta identificar las prácticas corporales relacionadas con la educación física en la modalidad informal en tiempos de pandemia; realizando una aproximación teórico-conceptual desde lo humanístico, pedagógico y disciplinar.

Palabras clave: prácticas corporales, Educación física, Educación informal.

Abstract

The present work comes of an observation exercise carried out at a University residence of the Federal University of Minas Gerais, where an attempt is made to identify the corporal practices related to physical education in the informal modality in times of pandemic; carrying out a conceptual theoretical approach from the humanistic, pedagogical and disciplinary aspects.

Key Words: body practices, physical education, informal education.

Introducción

El documento presentado surge a partir de una experiencia de movilidad académica entre la Universidad Pedagógica Nacional sede Bogotá y la Universidad Federal De Mina Gerais ubicada en la ciudad de Belo Horizonte, estado de Mina Gerais, Brasil. En esta medida y basados en la experiencia de quienes escriben el documento se plantea una propuesta investigativa a partir de la sistematización de las experiencias concernientes a la Educación Física que se desarrollaron en el periodo académico 2019-II y 2020-I en medio de las dinámicas y las nuevas formas de vida que propone una pandemia mundial causada por el COVID-19.

De esta manera se propone identificar qué prácticas corporales relacionadas con la Educación Física se presentan en la modalidad educativa informal en medio de una pandemia, específicamente prácticas corporales desarrolladas dentro de la Moradia Universitaria de la Universidad Federal de Minas Gerais, con una población de estudiantes residentes Brasileros e intercambistas de diferentes países (España, Francia, Bélgica, Perú, México) que se encontraban realizando movilidad académica.

Teniendo en cuenta la sistematización de la experiencia vista en un eje orientador del proceso y entendiéndolo como un ejercicio investigativo que permite rescatar la memoria de quienes son partícipes del mismo, se realizaron siete entrevistas apoyadas en una serie de 9 observaciones no participativas en donde se utiliza el diario de campo como herramienta de recolección de información con el propósito de atrapar la mayor cantidad de experiencias vividas para posteriormente poner en diálogo la experiencia con referentes teórico- conceptuales que giran alrededor de los 3 núcleos temáticos (disciplinar-humanista-pedagógico) que propone el PCLEF (proyecto curricular de la licenciatura en Educación Física). en busca de dar una posible respuesta a la pregunta ¿Qué prácticas corporales relacionadas con la Educación Física se presentan en la modalidad educativa informal en medio de una pandemia?

Tres conceptos claves

Para iniciar es fundamental mencionar que para el desarrollo del ejercicio de sistematización se abordaron tres conceptos claves que se consideran imprescindibles como lo son; cuerpo, movimiento corporal y prácticas corporales informales, estos giran alrededor de 3 núcleos temáticos; disciplinar-humanista-pedagógico. Fundamentales en el PCLEF

(proyecto curricular de la licenciatura en Educación Física).

Estos conceptos fueron eje central a la hora de realizar las respectivas observaciones ya que permiten observar a partir de referentes teóricos las prácticas corporales que se desarrollaron en el contexto escogido, en esta medida por ejemplo se pretende entender el cuerpo no únicamente como un cuerpo que se mueve sino, como un cuerpo que a partir del movimiento está lleno de significados y de sentidos, un cuerpo que; expresa distintas formas del ser, desde su esencia, es por ello que en los ejercicios de observación se busca no solamente un cuerpo que se mueve, sino un cuerpo que tiene necesidades en sí mismas y que propende por el movimiento Llinas, R. (2017).

Considerando que el concepto de cuerpo es un eje fundamental en el desarrollo de las ideas que serán desarrolladas posteriormente. Vale la pena entender que para los usos prácticos de este trabajo el concepto de cuerpo se aborda desde el entendimiento del mismo desde una perspectiva amplia, es decir, entendiendo que el cuerpo es objeto de estudio de diferentes áreas de conocimiento que van desde las denominadas ciencias sociales hasta las ciencias exactas, en esta medida el concepto de cuerpo es abordado desde; la filosofía, la

medicina, la fisioterapia, la psicología, la antropología, la sociología, la educación física, entre otras.

Estos discursos que se permean, se complementan y ¿porque no? hasta se contradicen, generan debates, discusiones académicas, conversatorios, etc. Es a partir de este diálogo entre discursividades que se nutre el artículo que el lector tiene en frente. Entendiendo el cuerpo desde una dimensión interdisciplinar y transdisciplinar, el cuerpo se ubica como potencialidad, es decir como potencialidad de significados desde su esencia. Debido a que el cuerpo es lugar de encuentro de significados y promotor de significantes y de significados (Le Breton 2017). Entender el cuerpo como una construcción social y cultural, propone entonces entender la importancia de las experiencias y del contexto en el cual estas experiencias son vividas, entendiendo la variabilidad de significados que puede representar una misma experiencia (Le Breton 2017)

Cabe aclarar entonces que desde esta perspectiva el cuerpo no es un objeto que (en su esencia) carece de significado, es decir el cuerpo no se entienden como materialidad obligada a moverse o para satisfacer deseos meramente biológicos, por el contrario, el cuerpo es entendido como elemento

discursivo y proporcionado de sentidos es decir como construcción cultural y a su vez como constructor de la misma (Le Breton 2017). Entiende también que el cuerpo está inherentemente situado en una relatividad tempero- espacial que configura (pero no determina) prácticas corporales y por ende modos de vivir. En otras palabras, el cuerpo no es, ni se hace ajeno a ningún tipo de discurso (Vigarello 2005).

Con lo anterior se pretende realizar un acercamiento conceptual al concepto de cuerpo pretendiendo con ello no una definición concreta que puede llegar a reduccionismo y a totalitarismo fútiles frente a un concepto de amplias proporciones como lo es el concepto de cuerpo, sino como una invitación a pensar el concepto de cuerpo desde una perspectiva amplia, diversa y plural. Así como lo anticipa Vigarello en la pestaña de su libro *La historia del cuerpo* tomo 1 “Estamos em nosso corpo e não podemos deixá-lo. Essa co-presença constante conosco mesmos da base de uma das interrogações fundamentais dos ideólogos. O sujeito - o eu - existe somente encarnado; nenhuma distância pode se constituir entre nós e nosso corpo... Falar do corpo equivale a olhar tudo o que cerca o indivíduo e o contextualiza. estamos,

definitivamente, diante de um tema de infinitas proporções”

Así mismo se pretende invitar al lector para entender el concepto el movimiento corporal como un concepto amplio, es decir cómo se evidenció anteriormente a lo largo del artículo se abordará el concepto de cuerpo desde diferentes perspectivas en esta medida el movimiento corporal no sólo se estudiará desde una perspectiva meramente mecánico - biológica, sino a partir de las intencionalidades que este representa, es decir la intencionalidad como aquella conciencia perceptiva que le da un significado a el movimiento que se realiza, expresando modos de ser y de estar en el mundo. Como lo expresa Luz Elena Gallo “moverse son modos de expresión del propio cuerpo. A través del movimiento corporal, el hombre se expresa, manifiesta algo e indica modos de ser”. (GALLO, 2010, p. 76).

Es por ello que a lo largo de las observaciones se pretende observar, más allá del gesto técnico, con la finalidad de sumergirse en la intencionalidad del movimiento, a partir del análisis de las prácticas corporales que se desarrollan en un contexto educativo informal.

Entendiendo que las prácticas corporales informales; “son

expresiones culturales e históricas de lo humano, en búsqueda de procesos: creativos, comunicativos, de socialización, de control y reconocimiento que se pronuncian a través de las prácticas deportivas, lúdicas, recreativas, artísticas, de expresión corporal y de ocio” María Cristina Galvis (2009) (P.4).

Teniendo en cuenta además que las prácticas corporales objeto de observación se desarrollan en un contexto educativo informal posibilitando nuevos matices que superan la normatividad propuesta desde alguna institución, en palabras de Galvis (2009);

“expresiones no sometidas a las disposiciones propias de la escuela, a mecanismos institucionalizados, relaciones preestablecidas y resolución de problemas prescritos por un régimen curricular, sino a espacios generadores de “caos ordenado de aprendizaje” de educación a través de relaciones posibles y de una formación que emerge de las necesidades propias del ser” (pg.15).

Por otro lado, y como se mencionó anteriormente las prácticas corporales objeto de observación se desarrollan un contexto educativo informal, es decir y según lo establecido por ley 115 de febrero de 1994,

Artículo 43 “Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.” justificando así el objeto de observación propuesto y el contexto en el cual se desarrollará.

En la actualidad en medio de una pandemia mundial donde se restringen o incluso se prohíben algunos encuentros sociales. Las condiciones de existencia de un individuo son restrictivas, controladas, manipuladas y organizadas por instituciones que le obligan a comportarse de determinada manera, debido a esto sus prácticas corporales cambian, se transforman para adaptarse a los nuevos retos que propone el contexto, las prácticas corporales son condicionadas y determinadas por unas reglas establecidas esto aplica claro está para todos los contextos educativos (formales-informales- no formales).

Es así y debido a los límites y restricciones que proponen las medidas de bioseguridad para prevenir la propagación del COVID-19 que la mayor parte de las prácticas corporales sean desarrolladas en el hogar. Comprendiendo el hogar como un

contexto educativo informal y actualmente el lugar donde se desarrollan la mayoría de las prácticas corporales, como trabajar, comer, dormir, realizar actividad física dirigida, yoga, leer, escuchar música, tomar sol, danzar, caminar etcétera.

En busca de resultados

En busca de dar una posible respuesta a la pregunta problema planteada con anterioridad (¿Qué prácticas corporales relacionadas con la Educación Física se presentan en la modalidad educativa informal en medio de una pandemia?) se tuvieron en cuenta la serie de 9 observaciones no participativas realizadas en donde se utilizó el diario de campo como instrumento de recolección de información, sumado a ello se realizaron siete entrevistas semi estructuradas con respuestas abiertas.

La serie de 9 observaciones no participativas se realizó en la Moradia universitaria 2 de la Universidad Federal de Mina Gerais Brasil para la observación además del espacio de casa se tuvo en cuenta una zona verde compartida en el interior de las residencias universitarias que lleva por nombre “plaza” esta cuenta con 4 mesas de piedra con asientos, alrededor tiene una pequeña zona verde en la cual se encuentran alrededor de 7 árboles, esta zona verde es de un espacio aproximado de 50 metros, en la

cual se pueden realizar diferentes actividades, es por ello que esta plaza es un lugar determinante para realizar la observación, ya que permitirá analizar las diferentes prácticas corporales informales de los residentes.

En la primera observación se realizó una observación general del contexto y los sujetos implicados, con el fin de analizar el ambiente donde se generan estas prácticas, donde se pretende obtener una observación detallada de todos aquellos factores ambientales que posibilitan o restringen determinadas prácticas corporales.

Como resultado de esta primera observación se puede decir que las actividades que se pueden realizar en la Moradia universitaria 2 están condicionadas y determinadas por unas reglas ya establecidas, a nivel interno (como prohibir la aglomeración en las zonas verdes), a nivel estadual (donde se prohibida la salida de casa si no era estrictamente necesario) a nivel nacional (el presidente de Brasil Jair bolsonaro no tomó acciones de aislamiento social frente al nuevo COVID -19) y a nivel mundial (donde se invitaba a las personas a no salir de sus casa) normativas todas que modificaron de manera directa e indirecta las diferentes prácticas corporales objeto de estudio.

En los precedentes ejercicios de observaciones se tuvo como foco de observación el desarrollo de las prácticas corporales y se evidenció que la mayoría de los individuos que realizaron algún tipo de actividad física dirigida, recurrieron a las tecnologías de información y comunicación (TIC); donde por medio de aplicaciones, videos, video llamadas reciben una orientación para realizar determinados ejercicios, convirtiéndose las TICS en un nuevo escenario de aprendizaje y por qué no un nuevo escenario de acción para la Educación Física.

Ahora bien, se consideró importante indagar acerca de las motivaciones individuales para la realización de determinadas prácticas corporales, para ello se realizaron siete entrevistas grabadas en forma de video para rescatar la mayor parte de la información, donde se pretendió que los participantes respondieran las siguientes preguntas: ¿Qué prácticas concernientes a la Educación Física realizaste en tiempos de pandemia?, ¿Cuál es la motivación individual que llevó a realizar determinadas prácticas?, ¿Cuál crees que es el rol de la Educación Física en este proceso? Las respuestas fueron transcritas y traducidas pues algunas respuestas fueron dadas en portugués y

francés esto con el fin de facilitar el análisis de resultados.

Como resultado se observa que; la mayoría de los entrevistados realizó ejercicios de musculación orientados al fortalecimiento del core, (abdominales tipo: crunch, sit up, sit up V) el tren superior, (push up, pull ups) el tren inferior (ejercicios de cuerda, squats o sentadillas) y otras actividades como equilibrio sobre la cuerda, correr, caminar, ciclismo (amateur) calistenia y ejercicios de flexibilidad.

En cuanto a la pregunta; ¿Cuál es la motivación individual que llevó a realizar determinadas prácticas? en la mayoría de los casos se encontró que las discursividades giran en torno a la idea de mejorar la; salud física y mental, poder estar bien psicológicamente, reducir los niveles de estrés como se evidencia en algunas de las entrevistas realizadas (de las cuales permítase a continuación leer algunos breves fragmentos) respondiendo a la pregunta;

¿Cuál es la motivación individual que llevó a realizar determinadas prácticas?

“Considero que una de mis motivaciones para realizar estas actividades durante la pandemia es el mantenerme activo físicamente, y sobre todo psicológicamente para llevar estos momentos de confinamiento, donde debemos mantenernos en casa”

Sin embargo, y a pesar de haber evidenciado que existen motivaciones intrínsecas de algunos sujetos hacia la práctica de actividad física, por otro lado, hubo respuestas donde en primera medida no se realizó ningún tipo de actividad física dirigida debido a la falta de escenarios.

¿Qué prácticas concernientes a la educación física realizaste en tiempos de pandemia?

“Durante la pandemia no hice muchos deportes. Intenté hacerlo en casa, con YouTube

Pero no salí mucho, los gimnasios estaban cerrados, en Brasil teníamos juegos en pleno aire para hacer deportes, también estaba cerrado, así que no podíamos hacer deportes, tuvimos que quedarnos en casa sin hacer nada”

¿Cuál es la motivación individual que llevó a realizar determinadas prácticas?

“No tuve motivación, ya que todo estaba cerrado”

Es importante resaltar que a la pregunta; ¿Cuál crees que es el rol de la educación física en este proceso (actividad física en medio de un escenario de aislamiento social)? la mayoría de las

respuestas rescatan el valor y la importancia de la Educación Física.

“Con todo esto, nos damos cuenta de que la educación física es realmente importante en la vida cotidiana para la salud, para estar en forma”

“Yo creo que en la vida es muy importante y más en esos tiempos de pandemia donde no hacemos nada, el cuerpo debe estar siempre en movimiento, es muy bueno, es muy importante para la salud, y bueno yo creo que es eso”

“La educación física tiene un papel importante por lo que nos permite cuidar de nuestro cuerpo, de limitar los riesgos de lesiones y de lograr nuestros objetivos con más eficiencia”

“Como había dicho anteriormente es muy importante para despejar la mente, además que te mantiene en forma, tonifica tu cuerpo y sobre todo cada día es un reto para alcanzar nuevos objetivos”

A manera de conclusión

De acuerdo con las experiencias vividas a lo largo del proceso se aislamiento social y con respecto a los trabajos de observación y las entrevistas realizadas se evidencia que la Educación Física tiene un amplio espectro de posibilidades en medio de un proceso de aislamiento social, pues los moradores e intercambistas como se puede observar con anterioridad manifiestan y reconocen (en mayor o menor medida) el papel de está en su vida. Además de esto, se

evidencia que alrededor de las prácticas corporales realizadas y de las motivaciones intrínsecas de cada sujeto, existe una amplia posibilidad de reflexión en tanto preguntarse por ejemplo ¿De dónde surge la relación educación física salud? ¿Cuál es la relación entre cuerpo y espíritu? ¿Existe un cuerpo que es quien realiza y un espíritu que es quien dirige? ¿Por qué el cuerpo necesita del movimiento? pretendiendo siempre que en la respuesta (o posibles respuestas) a estas preguntas (y muchas más que se pueden plantear alrededor de la práctica corporal) no se caiga en reduccionismo o totalitarismos y en lugar de ello se tenga en cuenta lo amplio,

abundante y mágico de aquellos fenómenos que giran alrededor del cuerpo.

En el caso concreto del ejercicio realizado se identificó que las prácticas corporales relacionadas con la Educación Física en la modalidad educativa informal en medio de un periodo de aislamiento son prácticas como; ejercicio físico dirigido (por alguna página de internet, canal, o influencer) que giran alrededor de rutinas de fortalecimiento muscular, disminución del porcentaje graso, aumento del índice de masa corporal entre otros. Por otro lado, se encuentran los ejercicios físicos no dirigidos (en algunos casos) como salir a correr, caminar o montar bicicleta.

Referencias

- ✓ Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. Espasa-Calpe.
- ✓ Gallo, L. (2012). Motricidad, educación y experiencia. *II segundo congreso internacional de educação física esporte e lazer VI shoto workshop*. Recopilado de: <http://www.ufscar.br/~defmh/spqmh/pdf/2012/eleno2012.pdf>
- ✓ Galvis, N. (2009). Practicas corporales: un despliegue del cuerpo en la tensión de lo formal y lo informal. Colombia: Revista Educación física y deporte, n. 28-2, 13-21, 2009, Funámbulos Editores.
- ✓ Gonzalez, A., (2012). Movimiento humano. Universidad de salamanca; n 201-222

- ✓ Yankovic, B. (2012). *Las leyes del movimiento* 1. academia.
https://www.academia.edu/13817543/Las_leyes_del_movimiento_1
- ✓ Llinas, R.(2017). La pregunta difícil. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.S.
- ✓ Marallino, C., 2020. Vista De La Danza Contemporánea En El Transmilenio: Tendencia Y Técnica | Revista Guillermo De Ockham. n 190.131.242.67.
- ✓ UNIVERSITARIA, M. (2020). Fump - Assistência Estudantil da UFMG.
- ✓ *Ley 115. El congreso de la república de Colombia. Febrero 8 de 1994.*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Dependencia de Extensión

Activación corporal

ANIMATE A PARTICIPAR EN NUESTRAS CLASES VIRTUALES PARA EL
CUIDADO DE LA SALUD ATRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
CON LOS PROFESORES

David pineda



Gimnasia básica

Diego Camacho



Rumba y funcional training

Luis valarezo



Manejo de Bo (Bastón de combate)

 **HORARIOS:** de 7 am a 9 am

Aprovechamiento de la virtualidad en los procesos de cuidado corporal en el contexto de cuarentena a causa del covid-19

Juan Diego Camacho Pérez

Juan David Pineda Baquero

Luis Carlos Valarezo Valencia

Resumen

Este artículo tiene como propósito examinar el mantenimiento del estado físico a partir de prácticas corporales como actividades físicas y rutinas de ejercicio que reciben las personas por medio de la educación informal a través de la virtualidad, puesto que, ante la actual emergencia sanitaria generada por la pandemia del virus COVID-19, dichas prácticas se ven afectadas al tener que reducir el espacio en que se van a realizar, debido a que se tiene que acatar la norma impuesta por el gobierno nacional de Colombia y así no ver comprometida la salud de las personas y sus familias. También es importante tener en cuenta la forma en que de las personas mayores guían y/o enseñan a los más jóvenes a llevar una vida activa que refleje la educación física para el reconocimiento de la corporeidad desde sus hogares.

Palabras clave: actividad física, tendencias de la educación física, confinamiento, tecnologías de la comunicación, educación informal.

Abstract

The purpose of this article is to examine the maintenance of physical condition from bodily practices such as physical activities and exercise routines that people receive through informal education through virtuality, since in the face of the current health emergency generated by the pandemic of the COVID-19 virus, these practices are affected by having to reduce the space in which they are to be carried out, because the rule imposed by the national government of Colombia has to be followed and thus the health of people and their families. It is also important to consider the way in which older people guide and / or teach younger people to lead an active life that reflects physical education for the recognition of corporeality from their homes.

Key Words: physical activity, trends in physical education, confinement, communication technologies, informal education.

Introducción

El presente documento tiene como finalidad abordar la problemática de cómo las personas están llevando sus vidas deportivas y actividades físicas desde el entorno de sus hogares al igual que la importancia que le dan a *las tecnologías de la información y la comunicación* (TIC) para el desarrollo de las prácticas mencionadas en pro de la salud, ya que dichas tecnologías se han convertido en una herramienta útil cuyo uso está al alcance una gran parte de la población dentro de la educación informal; esta modalidad educativa fue observada desde quinto semestre junto con las demás modalidades. En sexto semestre se inició la observación de la problemática y al terminarlo se presentó la propuesta de intervención “activación corporal” que se profundizará más adelante en este artículo que forma parte de la sistematización de séptimo semestre en el ciclo de profundización nivel uno de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional.

Se analiza a la Educación Física desde su componente humanístico, pedagógico y disciplinar y la tendencia de ésta que tuvo mayor aplicación en los hogares de las familias intervenidas haciendo referencia y análisis a la forma en cómo realizan actividad

física en tiempos de pandemia y confinamiento (espacios cerrados) por medio de plataformas y aplicaciones virtuales; qué motivos los llevaron a practicar actividad física en sus casas, o en su defecto qué razones se ven implicadas para no realizar ningún tipo de práctica que suscitan el sedentarismo. En las familias observadas se encontraron personas entre los 04 hasta los 72 años las cuales aportaron y autorizaron hacer uso de la información que suministraron.

La observación surge a causa de las medidas de prevención que se han tomado en el país con el fin de evitar al máximo el contagio por Covid-19, virus con características que en primera instancia son muy similares a las de una gripe, pero a su vez causa otro tipo de síntomas como infección respiratoria aguda (IRA), la cual es una de las principales causas de consulta, principalmente en niños con edades menores de cinco años y personas mayores de 65 años. En el primer grupo existe mayor vulnerabilidad en el sistema inmunitario y en el segundo hay más posibilidades de presentar los síntomas del virus con mayor peligro e intensidad debido a que suelen presentar diferentes tipos de enfermedades crónicas. (Ministerio de Salud, 2020).

El análisis se realiza de manera participativa y no participativa. Se incluye la entrevista estructurada, semi estructurada y una encuesta que fue enviada y realizada por medio de la comunicación virtual¹⁴. Las entrevistas se realizaron de manera sincrónica por medio de videollamada y la encuesta de manera asincrónica a través de correo electrónico y WhatsApp. Tanto las entrevistas como la encuesta fueron dirigidas a padres de familia, tíos, hijos, hermanos y amigos de manera grupal e individual para que la información recolectada tuviera una base sólida de veracidad.

Objetivo general

Promover la práctica de actividad física en espacios cerrados por medio de la aplicación de diferentes sesiones dirigidas por parte de los docentes en formación de la Licenciatura en Educación Física para evitar el aumento del sedentarismo en tiempos de confinamiento a causa del virus Covid-19.

¹⁴ Durante las observaciones por videollamada se presentaron algunos problemas de conectividad que no permitían una comunicación fluida, algunos integrantes de las familias tenían actitudes tímidas, lo cual dificultó la comunicación.

Objetivos específicos

- ✓ Generar espacios virtuales de forma sincrónica y asincrónica por medio de diferentes plataformas de comunicación para incentivar la práctica de actividad física.
- ✓ Fomentar el esparcimiento y la unión familiar por medio de la práctica de actividad física para fortalecer los lazos familiares y hábitos de vida saludable
- ✓ Motivar a las personas intervenidas a realizar actividad física por medio del establecimiento de horarios específicos para que paulatinamente la práctica se convierta en hábito.

Espacio de trabajo abordado

Los espacios utilizados por parte de los docentes en formación y de las personas intervenidas fueron en esencia sus hogares, siendo más comunes lugares como la sala o habitaciones que se tomaron como espacios para realizar las prácticas físicas. Dichos espacios se encuentran ubicados en zonas

Sin embargo, este tipo de inconvenientes se fueron superando a medida que avanzaban los encuentros sincrónicos notándose un gran progreso entre el primer y último encuentro virtual.

residenciales principalmente en la ciudad de Bogotá y algunos en el municipio de Soacha.

¿De qué forma han ayudado las TIC y la práctica de actividad física al cuidado de la corporalidad en medio de la cuarentena?

Tecnología de comunicación como promotora de nuevos conocimientos

La tecnología es una constante en la realidad en que se habita ya que el uso de las herramientas que brinda es inherente a la cotidianidad del ser humano. Las redes de comunicación permiten un acercamiento directo e instantáneo a las nuevas tendencias o corrientes del conocimiento permitiendo una nueva interpretación tanto de los conocimientos previos, como de aquellos que están en construcción.

Los modos de interacción de la virtualidad que los sujetos utilizan en su cotidianidad se basan en las redes de comunicación globales y públicas, siendo en este caso el internet. En la observación realizada es evidente que en tiempos de pandemia y especialmente en confinamiento, al verse restringido el contacto interpersonal, la comunicación y la forma de lograr un acercamiento se realiza por medio de las tecnologías de la información y la

comunicación (TIC) a través de las conexiones por internet, demostrando un contacto más interactivo al igual que ágil, que permite orientar la información desde diferentes ámbitos en función de las necesidades concretas de los individuos.

Las redes de comunicación tanto si son globales y públicas (Internet) como locales y privadas (Intranet) nos permiten conectar un ordenador cliente a un servidor a través del cual podemos acceder a la información de los diferentes nodos de la red. (Orti.s,f)

Es inevitable relacionar la tecnología en los procesos de construcción de conocimiento dentro de la informalidad del hogar, puesto que en las observaciones hechas se evidencia la influencia y los espacios que ofrecen las tecnologías de la información. Muestra de esto es que las observaciones fueron planteadas, diseñadas y ejecutadas por medio del internet y diferentes medios de comunicación, como lo fueron las plataformas de comunicación virtual (WhatsApp, Zoom, Microsoft Teams) en las cuales se priorizan los medios audiovisuales para generar el contacto entre las personas intervenidas y los docentes en formación.

Como lo enuncia Salinas, 2003 “es evidente que el contacto con las TIC hace

referencia al uso de la información como potencializador del desarrollo humano, tanto intelectual como corporal dentro de los procesos y necesidades de maduración como ciudadano y como partícipe de la sociedad que involucran la información virtual como un medio de desarrollo de los conocimientos” (Salinas, 2003, p.15)

Si nos centramos en los procesos de enseñanza-aprendizaje que pueden desarrollarse en las comunidades virtuales de aprendizaje, sean éstas orientadas a grupos (aprendizaje colaborativo entre profesionales, comunidades de práctica, creación colaborativa de materiales y proyectos de investigación, etc..), sean orientadas a objetivos (aprendizaje en entornos virtuales de formación desde perspectivas constructivistas, potenciando la interacción, la participación, la colaboración, etc.) ... En este contexto, las TIC y los entornos virtuales de formación están adquiriendo un importante papel al aportar

al proceso de aprendizaje (Salinas, 2003, p.15)

Es indiscutible que las relaciones e interacciones con el entorno informático promueven el aprendizaje y el enriquecimiento de los conocimientos globales industriales y humanos que permiten el refuerzo de la educación, inclinadas hacia las necesidades sociales, así como de las culturales, ofreciendo un espectro amplio de la realidad del conocimiento como de la construcción del mismo de manera universal e individual. Ubicando sobre la mesa que la virtualidad es la herramienta de mayor acceso al conocimiento en calidad de eficaz y directo, tal como lo expresa Díaz (2012), la virtualidad supone un valor agregado a la construcción del conocimiento.

Indudablemente, los sujetos que fueron parte del análisis demostraron que a través de los medios audiovisuales y las herramientas virtuales se mantiene una relación entre los saberes propios y los colectivos que potencia el desarrollo del conocimiento de manera individual. Es importante destacar que el medio audiovisual posibilita tener una referencia sobre el nivel de conocimiento de las personas intervenidas que se expresa en la virtualidad como medio

o herramienta que facilita el desarrollo óptimo de los hechos cotidianos.

El aprendizaje con las TIC supone un valor añadido puesto que nos permite implementar y enriquecer los entornos de aprendizaje y estimular y diversificar las diferentes tareas y actividades de enseñanza-aprendizaje (actividades complementarias, de refuerzo de evaluación, de recuperación y también actividades de investigación e innovación). (Díaz, 2012)

Es decir que la virtualidad y los procesos de la información no se limitan únicamente a la obtención de conocimientos, sino que además intervienen procesos prácticos y críticos que se gestan a partir de la interacción de la virtualidad en el diario vivir de los individuos.

Ciberespacio

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han dotado de protagonismo en la adquisición de conocimiento. Actualmente, el entorno cibernetico contribuye a la formación de un individuo tras la navegación constante en el ciberespacio; esto otorga al usuario ciertas habilidades que puede desarrollar por el uso continuo y que también permite un aprendizaje de adaptación constante. Otros

autores en el campo de las tecnologías afirman que es una ...

“Notable influencia de los entornos ciberneticos en la educación informal y en la formación continua de cualquier individuo. En el terreno educativo, además de los tradicionales entornos que proporcionaban una educación y una formación específica a las personas (la familia, los centros docentes y las empresas) el entorno social, fuente de educación informal a lo largo de toda la vida, cada vez ejerce una mayor influencia con la ayuda de los omnipresentes “mass media” y el acceso a un ciberespacio que convierte el mundo en una “aldea global” donde “todo” está a nuestro alcance.” (Suárez y Perera.2009)

En dicha interacción se puede adquirir todo tipo de información que genera gusto y atracción hacia los usuarios con base en su propia realidad, puesto que aquellos individuos que comparten información en el ciberespacio y que han podido desarrollar sus conocimientos, también están en una frecuente adquisición de estos mismos.

Aquí es donde las formas de aprendizaje salen a flote impulsadas por la curiosidad y la necesidad de experimentación que inevitablemente conducen al ser humano hacia un mar de decisiones que permiten una

entrega y un gusto de fuente inagotable por conocimiento.

Ahora bien, teniendo en cuenta que cada persona aprende de una forma distinta, el mejor método de aprendizaje para justificar la relación que surge entre el sujeto y toda la información que puede encontrar en la internet se basa en las inteligencias múltiples. Para esto tenemos un cuadro que perfectamente puede explicar dicho acceso:

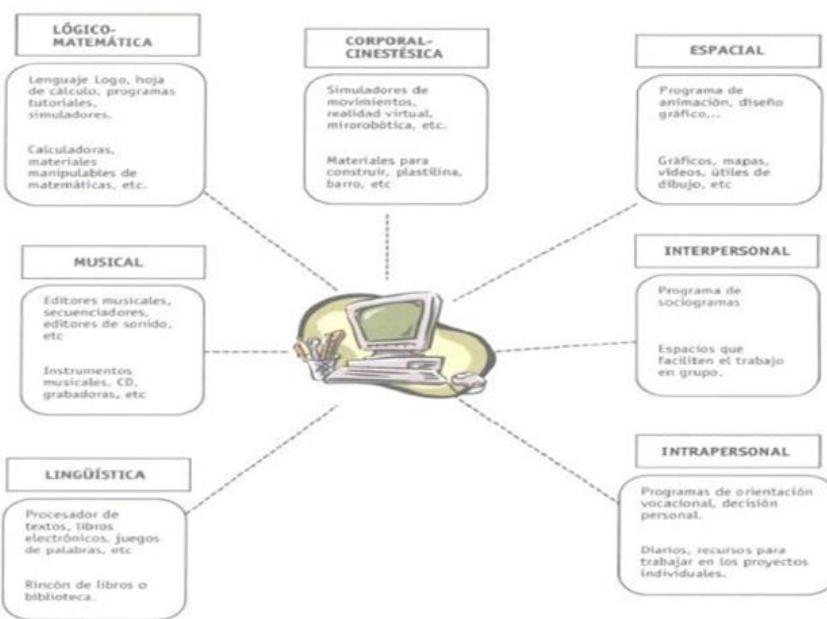


Figura 1: Recursos TIC y tradicionales que ayudan al desarrollo de las inteligencias múltiples de Gardner (Sánchez Montoya, 2002).

Claramente, las personas que fueron objeto de observación permanecen en cuarentena y tienen acceso a herramientas tecnológicas con conexión a internet. En medio del confinamiento algunos sienten la

necesidad de realizar actividad física para no dejar la práctica regular de actividad física que han tenido, y por otra parte, algunos no tienen la suficiente motivación para hacerlo. Las personas que se encontraban en la necesidad de hacer ejercicio físico recurrían al uso del internet para realizar rutinas de ejercicio o leer documentos con guías de movimiento deportivos, quienes no lo hacían, y que se encontraba en aquella fase de desmotivación, caían paulatinamente en un estado de sedentarismo que los llevaba a

adquirir hábitos que a largo plazo amenazan con el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

Las personas que sentían la necesidad de moverse buscaban por internet rutinas de ejercicio o documentos con guías de movimiento deportivo, mientras que los otros sujetos simplemente caían paulatinamente en un estado de sedentarismo tras la falta de motivación, adquiriendo hábitos que a largo plazo pueden terminar en el desarrollo de enfermedades no transmisibles. Además de que la corporalidad se ve comprometida debido al sedentarismo que se desarrolla, también se evidencia que la corporeidad

puede llegar a sufrir modificaciones drásticas que cambian la percepción de la realidad ya sea en un sentido positivo o negativo.

“la corporeidad es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer. Para el autor, el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad. Este concepto implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida.” (Zubiri, 1986, p.8)

A partir de estos postulados, los sujetos que están inmersos en la realidad del confinamiento pueden llegar a adquirir conciencia sobre las afectaciones que el cuerpo y la mente pueden llegar a sufrir a través del paso del tiempo; por lo tanto, se concreta la intención y la voluntad de realizar actividades que los alejen del aburrimiento y el sedentarismo. En consecuencia, mediante la indagación, la búsqueda y la observación logran adquirir información por medio de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) para finalmente incorporarlo a su estilo de vida de confinamiento temporal.

Dentro de la vasta información que las personas logran adquirir en medio de la

interacción con las TICS, el sujeto se topa con información que usualmente es transmitida por medios audiovisuales, los cuales se ven reflejados sobre un conocimiento que se puede expresar mediante el lenguaje verbal y no verbal, haciendo que la información se codifique en técnicas corporales que fácilmente se pueden replicar. De esta manera, el sujeto, desde los espacios de su hogar puede analizar, criticar y asimilar dicha información para contemplar la opción de adherir o no dicho conocimiento a sus prácticas corporales.

Marcel Mauss (p.18), habla de las “técnicas corporales” *entendidas como “la forma en que una sociedad hace uso de su cuerpo de manera tradicional”*. Según este autor, cada cultura determina cuáles son los movimientos y posturas adecuados para sus prácticas corporales cotidianas.

Sobre el concepto de Educación Física

El concepto de Educación Física en sus variados sentidos se ha venido transformando, considerando sus relaciones con la idea dominante de cuerpo en un momento histórico dado. Para Contreras (1998, p.24) “La idea del cuerpo humano ha condicionado el concepto de la Educación Física en la historia”. Por supuesto, la Educación Física ha sido interpretada de

varias formas, tomando distintos significados según el concepto de cuerpo, la concepción filosófica del mundo y de “ser humano” dominantes en una sociedad.

De acuerdo con esto y desde una mirada a la Educación Física que parte desde la modernidad donde el hombre está sumergido en una sociedad capitalista y donde existen conceptos como - empresa, consumo, sujeto, ciencia y nación - y con ello también nuevas percepciones de la sociedad, la educación y la salud (Touraine, 200) nos encontramos también con nuevas problemáticas.

En la actualidad, el cuerpo en el momento histórico que se está viviendo, se ha configurado de ser un cuerpo activo que se “trasladaba hasta el puesto de trabajo, llevar a los niños al colegio, hacer compras e incluso utilizar medios de transporte que implicaban que el cuerpo se mantenga en constante movimiento, pero durante la cuarentena generada por el covid-19 esto se detuvo” León, (2020) ahora el cuerpo pasa a ser un cuerpo sedentario que realiza la mayor de sus acciones diarias desde la casa, el teletrabajo, las clases a distancia y las reuniones por plataformas como *Zoom* promueven permanecer por más tiempo sentados y frente

a dispositivos electrónicos, lo que puede ser perjudicial para la salud a largo plazo.

Observando y analizando esta situación, es donde la práctica regular de actividades físicas para la salud, que hacen parte a su vez de una tendencia de la Educación Física, se vuelven parte fundamental para el ser humano, pues estas prácticas corporales en las que el cuerpo y el movimiento se constituyen en instrumentos al servicio del cuidado corporal y la salud pueden ser realizadas desde el hogar aprovechando las TIC con el fin de evitar el sedentarismo.

Con esta iniciativa es que parte la propuesta de intervención que será mencionada en este artículo, para dar solución a esta problemática analizándola desde las prácticas corporales situándose en la tendencia de Educación Física apropiada.

Las prácticas corporales en espacios reducidos en pro de la salud

En primera instancia hay que tener en cuenta que: “Mediante una práctica corporal se expresan modos de ser de la persona, y adquiere sentido según el contexto social y cultural en que se halle inmerso” (Gallo, 2012) en este sentido, y en el contexto social actual, el sujeto está adaptándose en la

modificación de sus prácticas corporales al pasar de realizarlas en lugares amplios a espacios limitados, de esta manera, se expresan las cualidades de estas personas que son y seguirán siendo activas físicamente en los entornos reducidos, es decir, que al no poder realizar las actividades en espacios grandes, esto no será obstáculo para dejar la práctica regular de actividad física.

Estas prácticas corporales son las que las personas han modificado para realizarlas en el interior del hogar, ya que acatando la norma de confinamiento obligatorio no pueden realizarlas en otros espacios como se hacía antes de la pandemia como en los parques, gimnasios, calles, etc. La tendencia de actividad física y salud es la tendencia de la Educación Física que más se ajusta a estas prácticas corporales.

Esta tendencia “es la que recoge contenidos de actividad física, considerada desde la perspectiva de la práctica regular de actividades físicas como hábito de vida saludable, algo científicamente comprobado y socialmente aceptado, téngase en cuenta que en los últimos años se ha demostrado que la vida sedentaria aumenta el riesgo de morbilidad (efectos de una enfermedad en una población) y mortalidad” (Cachón, Moreno y Zagalas, 2001, p. 275).

Mantener o tratar de mantener un buen estado de salud implica tener conciencia sobre el propio cuerpo y lo que puede llegar a sufrir si se está en un estado de sedentarismo, la mayoría de las personas en la observación realizada, practicaban ejercicio de manera regular puesto que “Se busca el bienestar desde lo físico y mental para aportar en la dimensión integral del ser humano a partir de la potenciación en el desarrollo de las habilidades motrices y las destrezas” (Cachón, Moreno y Zagalas, 2001).

Las prácticas corporales como las actividades físicas que realizan las personas son aquellas que “Previenen enfermedades crónicas no transmisibles entre otras que puedan afectar la salud tanto física y mental (estrés, depresión, obesidad, etc....)” (Cachón, Moreno y Zagalas, 2001, p.4). En efecto, para mantener una buena salud mental las personas optan por realizar estas actividades en un tiempo determinado en un espacio dentro de sus casas. Hablar acerca de actividades físicas que en estos tiempos es algo sumamente necesario para evitar las enfermedades mencionadas con anterioridad, con respecto a esto Vidarte y otros dicen que:

“La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que

provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir" (Vidarte, Sandoval, Alfonso y Vélez 2011, p.4).

Estas prácticas corporales modificadas en el entorno limitado, entendidas como actividades físicas para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud se hacen por medio de la educación informal, para abordar esta modalidad educativa la ley 115 del 1994 afirma: "Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados". (Ley 115, 1994, p.12)

La educación informal se recibe a través de, como bien lo dice la ley mencionada, por personas, por los medios masivos de comunicación y por diversas plataformas y aplicaciones, como lo son Zoom, YouTube; aplicaciones en el celular

para rutinas de actividad física; redes sociales como Facebook e Instagram que ofrecen sesiones en vivo, hace que las personas más activas en esta observación sean más propensas a mantenerse de forma activa.

Esta educación es aprovechada por la población que tiene acceso a los medios digitales y conexión a internet. Sería menester que toda la población colombiana tuviera estas facilidades, pero lo cierto es que "la mitad de los hogares en Colombia no tienen conexión a internet", comentó el maestro Julián de Zubiría (2020) en un video conferencia cuyo tema, precisamente era "Educación en cuarentena".

Esta situación es alarmante tanto para la educación como para el tema abordado en este artículo: El aprovechamiento de la virtualidad en los procesos de cuidado del cuidado corporal en el contexto de cuarentena a causa del covid-19; porque si bien es necesario tener estas herramientas a la mano, las personas se ven en la obligación de elegir entre las necesidades más básicas y vitales (alimentación; pago de servicios públicos, alquiler, entre otros) y tener acceso a estas tecnologías y la conexión a internet. Resulta indiscutible que la primera opción resulta ser la elección más conveniente para las familias debido a la falta de recursos económicos a

causa, en gran medida, de las desigualdades sociales y políticas que actualmente atraviesa el país.

A medida que pasa el tiempo, el ser humano se ve más inmerso en esta era tecnológica que además es una era de la información. El aprendizaje debe resultar óptimo y beneficioso dependiendo de que los individuos sean conscientes de lo que buscan, indagan o consultan por medio de internet para garantizar el descubrimiento de temas de relevancia e interés y que promuevan actitudes autodidactas que a medida del proceso de evolución de los aprendizajes colaboren en su propia emancipación.

Propuesta de intervención

Nuestra propuesta de intervención se denomina “Activación Corporal” se realizó después de observar que la problemática del sedentarismo puede llevar a enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes que en el estado de confinamiento obligatorio a causa del COVID-19 incrementó en muchas personas, según un artículo publicado eldiario.com, esto se debe tener en cuenta ya que el virus puede ser más peligroso en personas que tienen enfermedades respiratorias o pueden ser susceptibles a las enfermedades mencionadas.

Se indagaron a las familias de varios amigos, familiares y vecinos sobre la importancia que le daban a la práctica regular de actividades físicas, por medio de reuniones virtuales se les preguntó si utilizaban los medios digitales para la ejecución de esas prácticas y se envió una encuesta con preguntas puntuales mencionando aspectos relacionados a: práctica de actividad física, el aprovechamiento de las tecnologías de comunicación y cómo el confinamiento ha venido afectando el estilo de vida.

Finalmente, después del análisis de datos, se hace la propuesta de intervención “Activación Corporal” que se trata precisamente de activar el cuerpo directamente, por medio de clases de actividades específicas, que cada uno de los docentes en formación que forman parte de esta propuesta, brindan a las familias de los sujetos intervenidos. Estas clases se dictan por medio de plataformas virtuales (WhatsApp, Zoom, Microsoft Teams) y se brindan a los individuos desde espacios limitados dentro del hogar para que sean ejecutadas de la misma manera en las casas de estas familias.

¿Cómo ayuda esta propuesta a los beneficios de la Universidad y del potencial humano?

Esta propuesta funciona como una oportunidad para impulsar y dar a conocer los componentes pedagógicos, humanísticos y disciplinares de la educación física no sólo a las personas que pertenecen a esta intervención sino a todas aquellas que componen la comunidad académica de la universidad (estudiantes de otras carreras, profesores, directivos, administrativos, personal de seguridad y vigilancia junto con el personal de servicios generales) hasta pensando incluso en la posibilidad de desplazar la propuesta a los sujetos que no pertenecen a ninguna de las dos partes mencionadas.

Se puede promover el potencial humano por medio de la propuesta “Activación Corporal” ya que esta se compone de aspectos motivacionales y la práctica de actividades físicas ayuda en gran medida a cumplir con los objetivos personales que surgen a raíz de estas y que hablando fisiológicamente sobre los efectos del ejercicio en el cuerpo, se encuentra que hormonas como la serotonina, endorfina y dopamina se liberan en la práctica de estas actividades las cuales conllevan al bienestar general del individuo y por lo tanto genera tranquilidad, autoconfianza y mayor asertividad en la toma de decisiones que en este caso respectan a las relacionadas con la

praxis. Esto demuestra las características del potencial humano como la creatividad, actitud y capacidad de cambio que son cualidades del individuo.

Presentación y discusión de resultados

Preguntas de la encuesta	Personas encuestadas 21	
	Si	No
¿Ha utilizado los medios masivos de comunicación para recibir algún tipo de información que sea para educarse en algún tema deportivo?	18	03
¿Ha realizado actividad física en casa por causa del confinamiento?	20	01
¿Antes del confinamiento realizaba actividades físicas y deportivas?	19	02
¿Sigue rutinas de entrenamiento en casa por medio de YouTube?	19	02
¿Ha subido de peso estos últimos meses a causa del sedentarismo?	02	19
¿Cree usted que su salud física se ha visto afectada por el confinamiento?	14	07

¿Les enseña a menores de edad hacer ejercicio en casa?	18	03
¿Utiliza el internet para comunicarse con amigos y familiares?	20	01
¿Se conecta a diario a las redes sociales para seguir o compartir rutinas de entrenamiento?	14	07
¿Ha realizado actividad física por fuera de casa durante el confinamiento?	03	18

Tabla de resultados de la encuesta realizada a 21 personas de manera virtual donde se conceptualiza acerca de los hábitos de actividad física y condiciones tecnológicas para abordar sesiones de E.F sincrónicas y/o asincrónicas durante la pandemia por el COVID-19

El uso generalizado de las tecnologías ha desarrollado grandes cambios en la humanidad, y uno de los campos en los que ha incidido con mayor impacto es el de la educación informal durante las observaciones evidenciamos como se trasmite este conocimiento de padres a hijos de hermanos a hermanos, de tíos a sobrinos y así de manera recíproca.

Podemos definir qué las personas han aprovechado este confinamiento para hacer uso de las redes sociales en pro y en búsqueda de cómo realizar y ejecutar actividades físicas

y deportivas en espacios reducidos dentro de sus casas. Encontramos que de 21 personas entrevistadas 18 han realizado actividad física tres de estas personas antes de la cuarentena no realizaban actividades físicas ni deportivas por cuestiones de tiempo por el trabajo y el cansancio que este conlleva y son estas mismas las que han aumentado de peso por causa del sedentarismo que tienen en este confinamiento.

La plataforma más utilizada es YouTube obteniendo de ella una educación informal y poco adecuada ya que las rutinas de entrenamiento no están dirigidas a diferente tipo de población y no tienen en cuenta las afecciones de cada individuo, a esto le podemos sumar el incremento de lesiones de espalda y de rodilla que tienen algunos de estos.

La tendencia de la educación física evidenciada durante estas observaciones fue la educación física y la salud ya que el mantenimiento de estas son una necesidad humana para conservar la salud ya que los médicos han recomendado la realización de estas para evitar el estrés, la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades que son generadas por el sedentarismo. También es recomendada la práctica regular de actividad física para tener una buena condición

cardiorrespiratoria y esta puede ayudar a bajar la tasa de mortalidad en caso de contagio del virus.

En nuestro proceso de observación, las vivencias dentro de la cotidianidad de los sujetos y aquellas que afectamos directamente, han sido de vital importancia en la comprensión de los procesos analíticos que convocan las necesidades virtuales y corporales del sujeto, es evidente que el espacio propuesta por la pandemia en términos de aislamiento, han convocado, focalizado y direccionar las necesidades básica de cualquier ser humano, esto nos ha llevado a la concluir que los medios audiovisuales han transformado una visión y una composición de las estructuras cotidianas del sujeto.

Los medios audiovisuales han sido una constante en los espacios de observación en los que hemos participado y nos ha llevado entender, reflexionar y cuestionar la importancia de estos medios y sus influencias en la corporalidad y en las tendencias y técnicas corporales dentro de la cotidianidad en tiempos de pandemia, pues hemos visto que es prácticamente inevitable reforzar nuestros conocimientos en el ciberespacio y acudir a las necesidades audiovisuales y virtuales para sostener promover y mantener

positivamente nuestras necesidades de movimiento, sobre todo se ha evidenciado las necesidades de concientización corporal a través y por medio del movimiento en función de las necesidades del bienestar y la salud.

Por último, destacamos que gracias a la encuesta realizada y a sus respuestas, la actividad física en tiempos de pandemia se ha vuelto una constante en la cotidianidad de los sujetos ya que el tiempo y el espacio puede ser condicionado para facilitar la actividad física, el entrenamiento y los conocimientos deportivos, decimos que estos mismos han sido posibilitados a través de medios virtuales, pues son estos medios los que ofrecen los conocimientos necesarios para poner en prácticas las nuevas alternativas de movimiento que buscan los individuos, en donde se han utilizado herramientas tales como YouTube, aplicaciones de ejercicio que con la conexión a internet han consolidado un eminente acompañamiento a los procesos positivos en relación a la salud física de los sujetos.

Estos comportamientos también promueven los procesos de enseñanza - aprendizaje dentro de los núcleos familiares, además la activación corporal ha sido una promotora de comunicación entre familiares de la mano de las herramientas virtuales; por

tanto, se podría concluir que las relaciones humanas no han sido totalmente desvinculadas en estos tiempos de pandemia.

Conclusión

Teniendo en cuenta toda la información que hemos acumulado a lo largo de este documento, logramos abarcar diferentes conclusiones que nos han encaminado a una perspectiva nueva para aplicar en la educación informal.

Como ya hemos mencionado antes las tecnologías de la comunicación articuladas con las prácticas físicas impulsan al ser humano a realizar diferentes tipos de ejercicios (un poco más limitados por el espacio) que contribuyen al desarrollo individual y familiar de las personas, lo cual ayudó a muchas personas que mantenían la cuarentena a mantenerse físicamente activos. Se pudo observar concretamente que la actividad física en conjunto con las herramientas tecnológicas de comunicación brinda una posibilidad más amplia de acceso a la información para tener un estilo de vida saludable, este hecho se ha dado a conocer desde diferentes disciplinas y con diferentes enfoques, lo cual desde la perspectiva de la educación física termina siendo un apoyo fundamental para el desarrollo humano.

Fue evidente el hecho de que los espacios virtuales sincrónicos y asincrónicos ayudarán a las familias de forma positiva, ya que el desarrollo de hábitos saludables para la salud se promovía desde las diferentes plataformas virtuales. Ya que, de este modo desde la comodidad de su casa, estas familias podían acceder a este tipo de información y decidir si implementarla o no.

Se logró observar que las familias intervenidas aumentaron su nivel de proxemia y cinesia debido a la necesidad de ayuda interpretativa sobre cómo realizar un ejercicio en conjunto. Este tipo de ejercicios familiares ayudaron a comprender más desde un aspecto emocional y corporal a su familiar cercano.

Finalmente, la motivación fue un combustible excepcional para aquellas familias que permanecían en el confinamiento a causa del covid-19, dicho acontecimiento contribuyó a que los residentes de estas familias asistieran paulatinamente a las clases dictadas por los promotores de la actividad física, este hecho intervino positivamente hasta tal punto en el que los involucrados convirtieron esa práctica en hábito.

Referencias

- ✓ Alfonso, Sandoval, Vidarte y Vélez. (2011). *Actividad física: Estrategia de promoción de la salud*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- ✓ Cachón, Moreno y Zagalas. (2001). *Nuevas tendencias de la Educación Física*. Andalucía, España:Universidad de Jaén.
- ✓ Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista* Barcelona: Inde.
- ✓ Díaz, J. (2012). *La enseñanza de la Educación Física implementada con las TIC*. Antioquia: Colombia
- ✓ Gallo, L (2012). *Motricidad, educación y experiencia*. Recuperado de: <http://www.ufscar.br/~defmh/spqmh/pdf/2012/eleno2012.pdf>
- ✓ Ley General de Educación, (199). *Ley 115 de febrero 8 de 1994*. Congreso de Colombia. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- ✓ León, D. (2020). *El sedentarismo en cuarentena puede causar graves efectos en la salud*. Recuperado de: <https://eldiario.com/2020/10/05/cuarentena-sedentarismo-salud/>
- ✓ Mauss, M. (1971). *Técnicas y movimientos corporales. Sociología y antropología*. Madrid: Ed, Tecnos.
- ✓ Minsalud. (2020). *Coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx
- ✓ Ortí, C. B. (s.f.). *Las tecnologías de la información y comunicación (T.I.C.)*. Recuperado de: <https://www.uv.es/bellochc/>

- ✓ Salinas, J. (2003). *Comunidades virtuales y aprendizaje digital*. Venezuela: Universidad central de Venezuela.
- ✓ Sánchez, R. (2002). *El papel de las nuevas tecnologías en la estimulación de las inteligencias*. España: Universidad de Cádiz.
- ✓ Suárez, H. (2009) *La importancia de trabajar las TIC en educación infantil a través de métodos*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- ✓ Touraine, A. (2000). *Crítica de la modernidad*. Buenos Aires: Fondo de cultura Económica.
- ✓ Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. Madrid: Alianza.
- ✓ Zubiría, J. (2020). *Educación en cuarentena*. Videoconferencia. Bogotá, Colombia.



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL**
Educadora de educadores

SISTEMATIZACIÓN
VII SEMESTRE



**EDUCACIÓN FÍSICA Y FUNCTIONAL
TRAINING, UN MEDIO PARA PROMOVER
HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN
ADULTOS JÓVENES DE 18 A 24 AÑOS.**

Educación física y functional training, un medio para promover hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 a 24 años.

*Jhohan André Diaz Cardona
Julián Camilo Ricaurte Romero
Walfredo Barrios Meléndez*

Resumen

Con el fin de realizar una sistematización de las experiencias en el presente ciclo, se toman una serie de videos enfocados hacia el functional training nivel 1 para establecer un acercamiento desde la modalidad informal y la educación física, por medio de estos acercamientos se toma el video del gimnasio Zagros sport de la ciudad de Madrid España, como uno de los soportes para las prácticas, que se llevarán a cabo en el gimnasio Stark Smart Gym en su plataforma virtual stark Groups, por parte de los docentes en formación, el entrenamiento funcional o functional training nivel 1, es un entrenamiento corporal enfocado desde la actividad física y la salud, no utiliza máquinas y el cuerpo es elemento primordial pues a partir de él, se establecen valoraciones objetivas del estado físico del participante, en este sentido es pertinente definir lo que se entiende como educación informal, para sí tener una sólida base de partida y para entender la conexión entre las diferentes formas de educación (formal, no formal e informal) pues estas tienen parámetros distintos, pero la brecha que las separa se difumina fácilmente, en especial cuando se hace referencia a educación informal. Es por esto, que se hace pertinente centrarse en la educación informal, comprendiendo todo lo que la compone y la caracteriza, para lo cual se retomaron algunos artículos enfocados en la ley 115 del Ministerio Nacional de Educación, el cual especifica sobre la modalidad informal en Colombia para estructurar dichas bases que cimenta este trabajo.

También, es importante tener presente las observaciones que realizaron en los semestres anteriores V, VI pues estos abren brechas hacia la formación de próximos profesionales de la educación física, sobre los desarrollos teóricos, sus principios metodológicos y sobre todo su razón de ser y ese vínculo o relación con la sociedad de la educación física.

De este modo el entrenamiento funcional virtual (functional training); La educación física como disciplina académico-pedagógica; la modalidad informal y la educación física, enfocada en el

desarrollo humano, brindan enfoques en donde se identificaran tendencias, concepciones, rol del entrenador, fortalezas y debilidades, que al ser prácticas establecen múltiples correlaciones con la profesión del maestro de educación física, es así, que el fin de este proceso será tener un acercamiento desde la educación informal, a una de las formas en las cuales la educación física promueve la apropiación y el descubrimiento del cuerpo sano entendiendo sano como ese proceso de generación de hábitos de vida saludable cómo establecer límites de consumo, disminuir el estrés y promover la actividad física ; Para esto se parte desde el functional training nivel 1 , pues este dota a la sociedad de muchas herramientas para su participación individual y social ya que el acercamiento es virtual o presencial no se necesita mayor espacio y se trabaja con su propio peso, sobre todo en esta época de cuarentena en donde la inactividad física se evidencia; Es aquí en donde la educación física debe replantear mecanismos de trabajo corporal, estiramientos, trabajo muscular, de inclusión y de acercamientos sociales hacia el desarrollo de la actividad física y la salud.

Palabras clave: Educación Física, Educación Informal, Functional Training, Salud, Enfermedades.

Abstract

In order to systematize the experiences in this cycle, the video functional training level 1 is taken as a reference to establish an approach from the informal modality and physical education, through these approaches the video of the Zagros gym is taken sport of the city of Madrid Spain, as one of the supports for the practices, which will be carried out in the Stark Smart Gym on its virtual platform stark Groups, by the teachers in training, the functional training or functional training level 1, it is a body training focused on physical activity and health, it does not use machines and the body is a primary element because, based on it, objective assessments of the participant's physical state are established, in this sense it is pertinent to define what is understood as informal education, in order to have a solid starting point and to understand the connection between the different forms of education (formal and informal) as these have different parameters, but the gap that separates them is easily blurred, especially when referring to informal education. For this reason, it is pertinent to focus on informal education, understanding everything that makes it up and characterizes it, for which some articles focused on Law 115 of the National Ministry of

Education were taken up, which specifies on the informal modality in Colombia to structure said bases that this work is based on.

Also, it is important to keep in mind the observations they made in the previous semesters V, VI as these open gaps towards the training of future physical education professionals, on the theoretical developments, their principles, methodologies and above all their reason for being and that link or relationship with the physical education society.

thus virtual functional training (functional training); Physical education as an academic-pedagogical discipline; The informal modality and physical education, focused on human development, provide approaches where trends, conceptions, role of the coach, strengths and weaknesses will be identified, which, being practical, establish multiple correlations with the profession of the physical education teacher, it is like this , that the purpose of this process will be to have an approach from informal education, to one of the ways in which physical education promotes the appropriation and discovery of the healthy body, understanding healthy as that process of generation of healthy lifestyle habits how to establish consumption limits, reduce stress and promote physical activity; For this, we start from the functional training level 1, as it provides society with many tools for its individual and social participation since the approach is virtual or face-to-face, no more space is needed and you work with your own weight, especially in this time of quarantine where physical inactivity is evident; It is here where physical education must rethink mechanisms of body work, stretching, muscular work, inclusion and social approaches towards the development of physical activity and health.

Key Words: Physical Education, Informal Education, Functional Training, Health, Diseases.

Introducción

El siguiente trabajo expondrá las características que tiene la educación física, desde la modalidad informal enfocada desde el functional training nivel 1, pues este abre caminos hacia la vinculación de la cultura física. Es por esto, que desde EEA TC- VII grupo 1 y de las experiencias vividas, durante los ciclos de fundamentación y profundización, permiten desarrollar una forma de entrenamiento, que vincula a los adultos jóvenes de 18 a 24 años, generando procesos de interés por parte de esta comunidad hacia el mejoramiento de sus capacidades físicas y psicológicas.

Utilizando la educación física como un medio para enfrentarse a la realidad que se vive en medio de la contingencia sanitaria, ocasionada por el denominado COVID 19, se genera una serie de propuestas las cuales buscan beneficiar a los adultos jóvenes de 18 a 24 años en aspectos físicos, mentales y psicológicos de aquellos que se encuentran confinados y esperando el retorno a la normalidad, con la adquisición de hábitos de vida saludable, con esto se recalca la importancia de la educación física como posible factor de solución del sedentarismo y enfermedades relacionadas a los malos hábitos de vida saludable, utilizando las TICS

y las diferentes plataformas sociales como YouTube, Facebook e Instagram, como primera herramienta para poder generar un acompañamiento por parte de un profesional en la cultura física, esperando un retorno a la normalidad para generar clases grupales presenciales desde el functional training nivel 1.

Pregunta problema.

¿Puede la educación física, a través del funcional training, promover hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 a 24 años?

Objetivos generales.

Plantear cómo la educación física, a través del functional training y desde la modalidad informal, promueve hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 A 24 Años.

Objetivos específicos

- ✓ Proponer a partir del entrenamiento functional training y la modalidad informal una alternativa de educación física encaminada a la sistematización de séptimo semestre.
- ✓ Utilizar el functional training, como medio para identificar la educación física al interior de la modalidad informal.

- ✓ Evidenciar cómo la educación física aporta al desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 A 24 años. a través del functional training.

Caracterización de la modalidad

Para hablar de educación informal, lo primero que debe tenerse en cuenta para poder esbozar este concepto, es comprender que el mismo se encuentra implícito desde la realidad de cada individuo y sus múltiples contextos, por tanto, no se podría dar una única definición o teoría de dicho concepto ya que éste es variable y adaptativo según cada contexto, situación, vivencias y los mismos paradigmas de los contextos escolares.

Por ende, se entiende a la educación informal como todos los procesos de enseñanza – aprendizaje que se adquieren durante el transcurso de la vida del individuo desde la familia, el trabajo, círculos sociales y medios de comunicación, es decir, que ésta en la mayoría de los casos y no es intencional, sino que se adquiere de modo implícito, donde el sujeto, se encuentra en un constante aprendizaje y absorción del contexto en el que se encuentra inmerso.

Para poder entender y dar una direccionalidad a la comprensión de éste

concepto es necesario remitirse a los agentes denominados propiamente formales y educativos y desde los planteamientos del Ministerio de Educación Nacional y con el artículo 43 de la Ley 115 de 1994 donde “Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no son estructurados” (MEN,2015, p.2).

Ahora bien, la familia es el principal grupo de socialización primaria en el que se desarrolla la educación informal ya que posibilita aprendizajes enmarcados en procesos culturales y van generando a su vez y a partir de las experiencias una identidad y un modo particular que identifica a cada sujeto dentro de una sociedad. Para comprender mejor el concepto de educación informal en el ámbito familiar se retoma un análisis del papel de la familia en dicho contexto.

La tarea más corriente y conocida de la familia es la de educar a los hijos, es decir transmitirle los valores culturales, (García,2002, p.7) que una gran lista podría desplegarse a partir de este objetivo, que

incluye desde el más básico, primitivo o universal que es el nivel fisiológico, por ejemplo, atender la necesidad del bebé quien requiere para su supervivencia de alimento, agua, cuidados de salud, cobijo. etc. Hasta los mínimos, para que ese ser a través de su crecimiento, adquiera confianza, y seguridad, para poder integrarse a la sociedad.

Desde la socialización secundaria, se distingue el círculo social del individuo y los medios de comunicación ya que éstos se encargan de transmitir otro tipo de conocimientos, información, aprendizajes y definiciones al individuo, que éste a su vez adopta e integra como una realidad y una forma de ser, comportarse e interactuar en la sociedad.

Además, los medios de comunicación juegan un papel trascendental sobre todo en el estado de confinamiento actual debido al Covid-19, para que el sujeto se reivindique hacia nuevas ideas o modifique posturas desde su actuar, desde su pensar y desde su sentir como ser que interactúa en un medio cultural.

Descripción del lugar

En el segundo ciclo de profundización la presente observación informal es afectada por una pandemia denominada COVID-19, la cual interfiere con la cotidianidad de la vida

como se conoce, llevando a las personas al confinamiento, por lo cual el proceso de observación llega a la virtualidad, donde se observa la clase de funcional training nivel 1, del gimnasio ZAGROS SPORT, el cual está ubicado en el viejo continente más específicamente en Madrid - España y publicado mediante su canal de YouTube el 17 de agosto del 2017, el cual es realizado en un estudio de clases grupales, donde observamos al licenciado líder Sergio Daza y dos licenciados más de educación física, Roberto Acosta y Lola Pérez, estos cumplen la función de guiar de una manera consciente y efectiva a distintas personas, que tienen el acceso a estos medios de comunicación pues la promoción hacia la ejercitación, de sus cuerpos de manera efectiva y agradable, mediante distintos trabajos físicos, aportan al mejoramiento de hábitos y estilos de vida saludable.

En este sentido, Algunos beneficios que brindan estas clases de functional training nivel 1 son: liberar estrés, evita enfermedades cardiovasculares, respiratorias entre otras; El entrenamiento que obtienen estas personas es continuo y como tal ofrece múltiples beneficios a la salud, abriendo grandes posibilidades de realizarlo en diferentes espacios como lo son gimnasios, hogares, sitios al aire libre y permitiendo que

múltiples sectores sociales lo intenten, debido a que es un entrenamiento de nivel de dificultad bajo o de principiantes.

Docentes

Este grupo de docentes está conformado por tres licenciados en educación física, con diferentes especializaciones, dentro del mundo del fitness donde encontraremos un licenciado en educación física líder y dos licenciados más de apoyo, los cuales estarán dirigiendo la clase de functional training nivel 1, a continuación, se genera una descripción concisa de cada licenciado a cargo.

Perfiles Profesionales

Sergio Daza: es Licenciado en educación física en cual cumple el rol de líder es un especialista en salud con un máster en gestión de actividades y servicios deportivos, entrenador personal por el Nsca, instructor de Bts, Cycling, Switching e instructor de fitness acuático.

Roberto Acosta: es Licenciado en educación física el cual cumple el rol de apoyo es entrenador de planta, especialista en ciclo Indoor, electroestimulación y plataforma vibratoria.

Lola Pérez: es la directora de actividades guiadas, Diplomada en Magisterio,

Especialidad Educación Física, Máster en Dirección y Gestión de Entidades Deportivas, Instructora de Aeróbic y Step, Cycling, Aquafitness y Aquacycling, BTS y Zumba.

Servicios y beneficios

El Funcional Training está relacionado con la actividad física y la promoción de los buenos hábitos y estilos de vida saludable, consiste en trabajar los movimientos naturales del cuerpo que implican sistemas amplios de músculos. El objetivo de esta práctica, en la que se trabaja a través de la relación con movimientos cotidianos, es mejorar la eficacia y la eficiencia en el movimiento humano y la recuperación del rendimiento. Desde esta perspectiva Zagros Sports Tiene un impresionante y amplio programa de clases dirigidas como HIIT, Boxeo, Cycling, Body Pump, Body Combat, Yoga, Zumba, es por esto que brinda múltiples beneficios a las personas, lo cual es un punto esencial para aplicar en el día a día, también ofrece la posibilidad de no abandonar este tipo de clases.

Propuesta de intervención

Esta propuesta está encaminada hacia los hábitos y estilos de vida saludable, a través de la educación física y utilizando como medio el Functional Training Nivel 1. Desde esta

perspectiva y teniendo en cuenta la problemática del virus denominado SARS COV2, se plantea la propuesta semipresencial, la cual se viene construyendo desde el ciclo de fundamentación, para luego ser ejecutada en el ciclo de profundización, de este modo, se realizan los acercamientos a la modalidad informal a través de las visitas programadas a los centros de acondicionamiento físico, KONAN, STARK SMART GYM Y FUNCTIONAL TRAINING N 1. Logrando así tener un acercamiento hacia la tendencia de la educación física, la cual hace énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.

Desde esta perspectiva y teniendo como base a la “Organización Mundial de la Salud”, la cual estima que la inactividad física, es la causa principal de aproximadamente un 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica, generando así el desarrollo no pleno tanto de salud como de interacción con otros individuos, afectando la vida social, debido a que sufren discriminación por su aspecto físico y estado anímico, de forma directa o indirecta. (Ghebreyesus., T. A, 2020)

Se plantea el uso de las **TICS**, en plataformas sociales como YouTube,

Facebook e Instagram, las cuales se utilizarán como herramientas para impartir sesiones de entrenamiento semipresenciales, estructuradas y enfocadas hacia población adulta joven entre 18 a 24 años, que tienen la necesidad de tener un acompañamiento de un profesional capacitado, esto con el fin de aportar y mejorar la salud física y mental de las personas.

Desde este punto, y teniendo como referente las visitas a los gimnasios antes mencionados, se evidencia como la educación física se puede impartir de forma virtual y presencial, de esta forma se brinda la oportunidad de tener un primer acercamiento al gimnasio Stark Smart Gym, con la modalidad Stark Group y se organizan las primeras observaciones, a partir de la experiencia de uno de los docentes en formación (Jhohan André Diaz Cardona) que hace parte de esta práctica en el gimnasio mencionado.

Este acercamiento previo con el gimnasio y la comparación con los videos tomados como referencias facilitan el acercamiento y el desarrollo de la educación física, desde la modalidad informal y se hace partícipe dentro del desarrollo de esta forma de entrenamiento funcional.

De este modo se enfoca la educación física hacia la prevención como un elemento valioso que contribuye hacia el cuidado y mantenimiento de la salud, ayudando a mantener una mejor calidad de vida, indispensable y útil, dentro de la sociedad destacándose dentro de los procesos sociales y coyunturales del país.

Población beneficiada

En esta propuesta se da a conocer que el entrenamiento funcional hace referencia a realizar alguna actividad física, con un propósito, esto se debe a que, al realizar este tipo de entrenamiento, se busca la mejora de los hábitos y estilos de vida saludable. “El entrenamiento funcional está definido con base a aquellos movimientos integrados y multiplanares que implican aceleración conjunta, estabilización y deceleración, con la intención de mejorar la habilidad del movimiento, de la fuerza de la zona media y la eficiencia neuromuscular” (Heredia,2006)

El entrenamiento funcional, debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los movimientos que se realizan en la vida cotidiana, además de que brinda beneficios a la salud. Se debe tener en cuenta, lo

impredecible que pueden ser las acciones que ocurran. Este tipo de ejercicios cortos de baja, media y alta intensidad generan un gasto calórico el cual permite estar en buena salud física y mental.

Beneficios institucionales

Por medio de este trabajo, la Universidad pedagógica Nacional se da a conocer, dentro de la sociedad colombiana, al formar profesionales con conocimientos prácticos y teóricos, que fundamenten y generen una educación física, que aporte al desarrollo., físico ,psicológico, social y cultural de las personas ,es por esto que a través de la propuesta de intervención que se planteó desde la virtualidad, pueda ser ejecutada a la presencialidad, con esto lo que se busca es garantizar que las personas, dentro de las dificultades que se viven actualmente, puedan ser encaminadas dentro de un proceso llevado y referenciado de un profesional, el cual sea capacitado y pueda llegar a generar , cambios significativos propios, de cada persona y grupos poblacionales a los cuales se enfrente.

Conclusiones

En el presente informe se mostrarán las conclusiones de lo observado por parte del grupo de VII semestre de la modalidad informal, de la licenciatura en Educación

Física; Partiendo de los videos de Functional Training, del gimnasio ZAGROS SPORT de la ciudad de Madrid - España. Se busca identificar las diferentes problemáticas que se reflejan en la población actual, debido al brote del COVID 19 y la apertura simultánea de la actividad física. Con esto se busca replantear la educación física dentro de la modalidad informal, y como está edifica una cultura física en los hogares y específicamente en población adulta de 18 a 24 años, Por lo cual se plantearon como objetivos la identificación de los siguientes elementos:

- ✓ Proponer a partir del entrenamiento functional training y la modalidad informal una alternativa de educación física encaminada a la sistematización de séptimo semestre.
- ✓ Utilizar el functional training, como medio para identificar la educación física al interior de la modalidad informal.
- ✓ Evidenciar cómo la educación física aporta al desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 A 24 años. a través del functional training.

En este sentido, como grupo se realiza una conceptualización del video inicialmente tomado y las prácticas en el gimnasio Stark

Smart Gym, en su plataforma virtual stark Groups, por parte de los docentes en formación. Teniendo presente la pregunta problemática del ciclo la cual es *¿cómo la educación física aporta al desarrollo humano?*, postura desde la cual se realizaron las observaciones, las prácticas, los análisis y el presente informe, de ahí se realizó una posible respuesta a partir de diarios de campo con el objetivo ya antes planteado para así evidenciar si se llegaron a cumplirse o no estos objetivos.

En primera instancia evidenciamos la construcción del cuerpo, ese cuerpo que, dentro de la observación ya realizada, y desde nuestros saberes previos, lo interpretamos desde el functional training y de la educación física, pues esta imbricación, es una de las formas de prevenir el sedentarismo, más en estos tiempos de pandemia, gracias a ello tenemos en este trabajo, aportes los cuales direccionan nuestra propuesta pedagógica, para el siguiente ciclo.

De este modo la educación física debe entender y analizar los diferentes factores que trascienden y generan una gran oposición en esta área, uno de las cuales es el sedentarismo, que en algún momento es la base para las problemáticas de obesidad, está enfatiza en no generar ningún cambio

alimenticio ni contrarrestar o generar oposición al consumismo, al contrario lo adopta, siendo la principal causa del sedentarismo, el cual produce la obesidad que es evidente dentro de una sociedad condicionada y sometida a constantes regulaciones económicas, retomando lo anteriormente mencionado la educación

física juega un papel fundamental ya que dota al sujeto de herramientas para enfrentar esta problemática de salud pública, que se rompe al buscar hábitos de vida saludable fortaleciendo la parte física y psicológica través del movimiento por medio del functional training.

Tabla 1

Conclusiones de los objetivos

Objetivos	Respuestas /Conclusiones
Proponer a partir del entrenamiento functional training y la modalidad informal una alternativa de educación física encaminada a la sistematización de séptimo semestre.	<p>A partir de la educación física en primera medida, la modalidad informal y el functional training, se establece una alternativa de entrenamiento funcional, el cual integra la modalidad informal y todos los aspectos del movimiento humano. Para ello empezamos a tener unas bases teóricas inicialmente y un entendimiento desde la práctica, lo cual brindó un acercamiento de los docentes en formación con la población del gimnasio en el cual se hicieron las intervenciones.</p> <p>Se proponen sesiones de clase con adultos jóvenes para el mejoramiento de las condiciones físicas y mentales, las cuales serán impartidas como una alternativa para generar conciencia corporal por medio de la virtualidad y la semipresencialidad dentro de la modalidad informal.</p>

Utilizar el functional training, como medio para mejorar la educación física al interior de la modalidad informal.

Promover el functional training desde la modalidad informal, se convierte en un medio de la educación física, para llevar o impartir clases grupales enfocadas hacia los hábitos y estilos de vida saludable, es así que se trata de concientizar a este grupo poblacional a llevar un tipo de vida saludable, y crear conciencia del cuidado de su cuerpo. Así mismo dándoles a conocer la importancia que tiene el uso del movimiento corporal, el cual permite reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes y depresión. En este sentido otro factor a concluir es la salud ósea y funcional, pues el functional training nivel 1, se convierte en un medio clave para ayudar al equilibrio calórico y el control del peso corporal, por consiguiente. La educación física se concibe, como la educación del cuerpo, a través de la ejecución de movimientos que están en función de actividades motoras, convirtiéndose en una alternativa importante para promover, los hábitos y estilos de vida saludable en diferentes modalidades en este caso la informal.

Evidenciar cómo la educación física aporta al desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable en adultos jóvenes de 18 A 24 años a través del functional training.

Como resultado de la observación e intervención de la presente sistematización, es posible concluir que existe una relación entre los altos niveles de estrés y el aumento de peso y la generación de enfermedades en las personas que se encuentran entre los 18 y 24 años, debido a los cambios que se han producido en la actual época de cuarentena debido al brote COVID-19 y a los malos hábitos de vida saludable generacional. Es por esto, que se establece el functional training en las prácticas de EF - VII, teniendo presente la pregunta problemática del ciclo la cual es ¿cómo la educación física aporta al desarrollo

humano? Por medio de esta postura se realizaron las observaciones, prácticas y análisis por esa razón el presente informe planteado evidencia si se llegó a cumplirse o no el objetivo.

La tabla 1 muestra las conclusiones y respuestas que se le dan a los objetivos generales y específicos propuesto dentro del texto. Autoría propia

Recursos electrónicos

Para este trabajo se tendrán en cuenta las (TICS) Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. Es decir, todas esas tecnologías que nos permiten acceder, producir, guardar, presentar y transferir información. Ellas están en todos los ámbitos

de nuestras vidas, así mismo facilitarán la forma en la cual se llevará a cabo la propuesta presentada ya antes mencionada, a los diferentes grupos poblacionales que se presenten, especialmente a población entre los 15 a 40 años en la cual se ha hecho énfasis en el trabajo aquí expuesto.

Referencias

- ✓ Arias. (2017). Entrenamiento funcional. Costa Rica;
<http://www.colegiocienciaseconomicas.cr/boletin/20170608/salud-y-vida.pdf> [consultado en internet el 29 de octubre de 2017].
- ✓ Camacho, H, (2003) *Pedagógica y didáctica de la educación física*, Editorial Kinesis.
- ✓ Justicia, M. d. (16 de diciembre de 2009). *Ministerio de educación*. Obtenido de ministerio de educación: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-216551_archivo_pdf_decreto4904.pdf

- ✓ Ghebreyesus., T. A. (2020). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de Obesidad y diabetes, una plaga lenta pero devastadora: discurso inaugural de la Directora General en la 47^a reunión de la Academia Nacional de Medicina: <https://www.who.int/es>

- ✓ Heredia, E. J., Ramon, M., Chulvi, I. (2006). Entrenamiento funcional: revisión y replanteamientos. Efe deportes.
<https://www.zagrossports.com/>,<https://www.youtube.com/channel/UCofcq6SLX6c8qjkka4v8e6w>

- ✓ Ministerio de Educación Nacional Educación *Física, Recreación y Deporte Serie Lineamientos Curriculares*.

- ✓ Mota, J. (2001). *Actividades Física e Lazer – contextos atuais e ideias futuras. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 1, Nº 1, PP. 124–129.

- ✓ Muñoz, F. y Arango, C. (2017). Obesidad Infantil un nuevo Enfoque para su Estudio. *Salud Uninorte*.

- ✓ República, C. d. (8 de febrero de 1994). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- ✓ República, P. d. (05 de diciembre de 1995). *funcionpublica.gov.co*. Obtenido de *funcionpublica.gov.co*: <https://www.funcionpublica.gov.co/>.

- ✓ Romero, Yehiner; Montenegro, Sebastián; Sánchez, Adriana; conceptualización del entrenamiento funcional y su implementación en sus diferentes escenarios. Colombia, Universidad minuto de Dios, 2017, pág. 36-37.

SISTEMATIZANDO ANDO

VOLUMEN 22



**ACTIVIDAD FÍSICA, JUEGO Y RECREACIÓN
PROMOVIENDO LA SALUD FÍSICA
Y MENTAL EN CONFINAMIENTO**

**EL RINCÓN DEL
EDUFÍSICO**



**DIEGO ANDRÉS MORA BLANCO
JESÚS DAVID MORA PINTO
JUAN DANIEL RAMÍREZ
PABLO NICOLAS MUÑOZ GÓMEZ**

TUTORA: CARMEN LUCILA GIRALDO



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL**

Educadora de educadores

DICIEMBRE 2020

Actividad física, juego y recreación - Promoviendo la salud física y mental en confinamiento

Diego Andrés Mora Blanco

Jesús David Mora Pinto

Pablo Nicolás Muñoz Gómez

Juan Daniel Ramírez García

Resumen

La educación física está atravesando por un duro y arduo proceso de reestructuración gracias al actual inconveniente mundial con la pandemia del COVID-19, que la ha llevado a replantearse sus formas de enseñar y educar, específicamente la educación física, la que tiene como objeto de estudio el cuerpo y el movimiento interrelacionado con los demás componentes sociales y del entorno, así que se vio en la obligación de buscar nuevas e innovadoras herramientas que permitieran mantener los procesos que conllevan esta en cuanto a las relaciones sociales, condición física, conciencia y educación corporal se refiere. Directamente se ve afectada la proxemía entre elementos, que es parte fundamental y de lo que está compuesto el fruto de la educación física. El impacto del confinamiento llegó a tal punto que debió transmitirse desde otros medios no presenciales, medios como las Tics. A raíz de esta coyuntura que vive la humanidad se ha dado este trabajo, un proyecto que ofrece una propuesta de intervención pedagógica, que se realiza en la institución educativa distrital Inem Santiago Pérez (modalidad formal), desde el área de la educación física con el fin de entender y proponer soluciones a las problemáticas emergentes por las cuales estaba atravesando. Desde la tendencia psico-motriz de la educación física se realizó esta propuesta de intervención, acatando a los márgenes pedagógicos de la institución y trabajando desde la mejora de estos para devolverle a la comunidad estudiantil el encanto por la educación física. El juego se tomó como agente importante en la intervención, la actividad física recreacional y la práctica de actividades asincrónicas, proponen solución a los problemas por los que atraviesa la educación física en condiciones de NO presencialidad, dándole la posibilidad de participación a todo el estudiantado de forma continua, promoviendo la actividad física en casa y desde estos espacios poco comunes para dichas prácticas.

Abstract

Physical education is going through a tough and arduous restructuring process thanks to the current global inconvenience with the COVID-19 pandemic, which has led it to rethink its ways of teaching and educating, specifically physical education, which is aimed at I study the body and movement interrelated with the other social components and the environment, so it was forced to look for new and innovative tools that would allow maintaining the processes that this entails in terms of social relationships, physical condition, awareness and education body is concerned. Proxemia between elements is directly affected, which is a fundamental part and of what the fruit of physical education is composed. The impact of the confinement reached such a point that it had to be transmitted from other non-contact media, such as Tics. As a result of this situation that humanity lives, this work has been given, a project that offers a proposal for pedagogical intervention, which is carried out in the district educational institution Inem Santiago Pérez (formal modality), from the area of physical education with the in order to understand and propose solutions to the emerging problems that he was going through. From the psycho-motor tendency of physical education, this intervention proposal was made, complying with the pedagogical margins of the institution and working from the improvement of these to return the charm of physical education to the student community. The game was taken as an important agent in the intervention, recreational physical activity and the practice of asynchronous activities, they propose a solution to the problems that physical education goes through in conditions of NO presence, giving the possibility of participation to all the students of continuously, promoting physical activity at home and from these unusual spaces for such practices.

Introducción

El presente trabajo está encaminado a la observación y seguimiento del quehacer de la educación física en la modalidad formal la cual se viene realizando desde V semestre (mediados del año 2019) iniciando con unas observaciones indirectas para analizar el rol del profesor de Educación Física y poder analizar la educación física desde las distintas modalidades de educación, seguido en VI semestre, por una elección de la modalidad desde la cual se enfatizará la propuesta de intervención y culminando en VII semestre con la realización y puesta en práctica de la propuesta de intervención pedagógica. El artículo académico tiene como objetivo primario observar e identificar las problemáticas y dificultades por las que atraviesa la clase de educación física en la institución educativa INEM Santiago Pérez a raíz del confinamiento actual, y como objetivo secundario presentar desde las problemáticas emergentes en la clase de educación física una propuesta de intervención pedagógica, que garantice la práctica de actividad física en casa por medio del uso de las TIC's. Se plantea una propuesta de intervención pedagógica que permita solventar las adversidades académicas y para la realización de las clases de educación

física, al compartir alternativas que permiten usar la actividad física como una opción para el aprovechamiento del tiempo libre y mejoramiento de la salud física y mental en confinamiento.

El actual escrito se divide en varios momentos, en primera instancia se hará una breve contextualización del proceso vivido durante tres semestres con el fin de realizar la presente propuesta de intervención pedagógica, después se le dará una definición y fundamentación teórica a lo que es la educación formal, posteriormente se hará una contextualización en cuanto a la institución educativa, donde se lleva a cabo la observación, analizando la propuesta educativa de la institución lo que propone el PEI y el desarrollo de la clase de Educación Física, seguido a ello, un análisis de la clase de educación física, su metodología y cómo se está dando, haciendo énfasis en su propuesta pedagógica (tendencia pedagógica y tendencia de la educación física) contrastando esta teoría y como se da en la práctica, teniendo como referencia las clases por medios virtuales. Se expone la experiencia vivida en medio de una videoconferencia por parte de la Asociación Colombiana De Profesores De Educación Física como soporte en el análisis realizado a las observaciones de las clases.

Seguido se hablará de la propuesta de intervención, desde sus bases teóricas y soporte académico, como de la metodología de intervención, realizando tres intervención o sesiones de clase asincrónicas que se basan en ejercicios funcionales, juegos y estimulación motriz, con el fin de contribuir a una posible solución al aprovechamiento del tiempo libre y activación integral de los estudiantes desde sus casas, dando un recuento de lo que fue la experiencia a la hora de poner en práctica dichas propuestas de intervención y lograr caracterizar las posibles soluciones a las problemáticas encontradas a nivel general en los estudiantes de octavo grado, logrando así poder percibir como el confinamiento y los múltiples obstáculos de conectividad son un factor influyente en el desarrollo académico de los estudiantes. Finalmente se llegará a unas conclusiones generales teniendo en cuenta el desarrollo del presente escrito, sin dejar atrás todos y cada uno de los momentos en el desarrollo de la propuesta de intervención.

Contextualización

Proceso vivido

Se hará mención del proceso experienciado desde quinto semestre, donde se realizó una minuciosa exploración en las

modalidades de educación, en un primer momento, llevando al análisis de los caminos posibles que se presentan y cuál de ellos se escogía, como campo a explorar mediante la observación e intervención no participativa, fue así como se eligió en ser partícipes en la modalidad formal como actor desenvolvente en la construcción del presente artículo. Se visitó el colegio República de Guatemala I.E.D., donde se observaron ciertas prácticas tradicionales ligadas al deporte y funcionalidades del docente de educación física frente a la institución en general. A partir de ese primer acercamiento desde el ciclo de profundización a la modalidad formal, se conocen los medios a trabajar, la población, la metodología según el curso asignado y que problemáticas se empiezan a identificar.

Se observaron ciertas posibilidades de trabajo en cuanto a la posible intervención presencial gracias al amplio panorama académico que se posibilita disponer y ya se empezaba a planificar una serie de participaciones formativas en vísperas de unas actuaciones más protagónicas en séptimo semestre.

Luego debido a las problemáticas en cuanto a salud a nivel mundial, se desplazó el proceso de observación y análisis a la

institución INEM Santiago Pérez Tunal, allí desde sexto semestre entran en diálogo las posibilidades de participar en la clase de educación física, analizadas mediante las observaciones y reuniones virtuales con el profesor a cargo de dar las clases en dicha institución, se discutió sobre qué metodologías se podrían usar para garantizar una buena experiencia en conjunto. Se genera el reto en general de cómo ser partícipes de algunas sesiones de educación física estando el estudiantado en sus hogares y tal vez con dificultades a causa de la falta de herramientas necesarias para disponer un proceso óptimo de formación.

Se divaga sobre las posibilidades existentes, utilizando la tecnología y sus múltiples formas de acceso para continuar transmitiendo los conocimientos académicos, pues por la contingencia actual se convirtió en un verdadero reto todo el tema de la virtualidad. Fue así como se planificaron en un principio unas clases de intervención participativa desde casa, ya con el pasar del tiempo se propuso una metodología distinta, pensando en la presencialidad debido a que en ese instante era un poco incierto si la educación se tomaría de manera virtual a lo largo de todo el año, ya con los instrumentos de recolección de información, como el diario de campo, se logró reunir la información

suficiente para estructurar bien las propuestas.

Tiempo después, en séptimo semestre, llegó la responsabilidad de realizar y llevar a cabo a la práctica la propuesta de intervención pedagógica, y tener un primer acercamiento a lo que se enfrentan los docentes actualmente en el campo laboral, desafortunadamente las restricciones para impartir clases presenciales continuaban y no se permite la reanudación de las mismas. Debido a que el colegio no se encuentra preparado para el cumplimiento apropiado que exigen estas nuevas dinámicas, se estructuró una serie de planeaciones de clase, pero todo en torno a la virtualidad, disposición de tiempo por parte del profesor encargado y los estudiantes, ya que en este proceso hubieron bastantes obstáculos para llevar a cabo una intervención completa, una vez planeadas las clases para la intervención, se le pasaron a modo de propuesta a el profesor Gregorio Valero, para contar con su aprobación, ya que él debía de observar si la propuesta se ajustaba a los requerimientos por parte del colegio con base a la estructuración anual de sus clases, ya una vez con la aprobación de él, se llevó a cabo todo el proceso de intervención, el cual dejaría una enriquecedora experiencia.

Desde la formalidad

El desarrollo del presente trabajo tiene lugar en una institución educativa distrital dentro del marco de la educación formal (colegio INEM Santiago Pérez), con el fin de tratar las diversas problemáticas a las que se enfrenta la educación física en la actualidad, como anteriormente detallado a crear nuevas estrategias que sigan transmitiendo la lucha contra el sedentarismo y consecuentemente a pasar menos tiempo en redes, televisión e internet de manera improductiva a más tiempo de manera productiva. Por lo que es necesario buscar alternativas de apoyo para continuar con los procesos de formación. Así mismo las herramientas que existen a nivel tecnológico deben ser utilizadas de la mejor forma, fomentando por medio de videos expuestos en medios virtuales a la población objeto para que sigan cuidando su cuerpo y su mente de una manera integral, fortaleciendo estilos y hábitos de vida saludables.

A continuación, se realizará una contextualización de lo que comprende una modalidad educativa formal, lo que en ella rige la ley y sus características principales con el fin de entender las posibilidades de abordaje y propuestas de intervención que se pueden realizar desde esta modalidad educativa.

Dándole una mirada a la educación formal, desde la ley 115 de 1994, Artículo 10°, “Se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos” entendiéndose que, la educación física dictada en establecimientos educativos aprobados tiene un carácter académico riguroso, donde se deben cumplir ciertas pautas curriculares, que son evaluables, y que garanticen la aprobación o culminación de unos ciclos lectivos.

Dentro del artículo 14 ENSEÑANZA OBLIGATORIA en su numeral b dice: “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”. Bajo estas consignas se debe cumplir el abordaje a realizar con la propuesta de intervención, haciendo valer lo que la ley estipula, promoviendo la educación física desde la formalidad y su importancia en el desarrollo de habilidades sociales, afectivas y emocionales, entendiendo que la asignatura educación física recreación y deporte es un área obligatoria y fundamental, como lo dice el artículo 23 de la ley 115.

Tendencias pedagógicas y de la educación física

La institución se rige bajo el lema “Humanismo, ciencia y tecnología en la formación integral del ciudadano del Siglo XXI” En cuanto a los principios educativos institucionales priman la calidad, democracia y respeto a la diferencia. El colegio orienta sus actividades de acuerdo con las estrategias y procesos pedagógicos previstos en corrientes educativas como la constructivista “la idea general de que el conocimiento es un proceso de construcción genuina del sujeto y no un despliegue de conocimientos innatos ni una copia de conocimientos existentes en el mundo externo” (Serrano M., 2011), y enseñanza para la comprensión y desarrollo del ser humano integral.

Se estuvo participando indirectamente con la población estudiantil dirigida por el docente Gregorio Valero, quien es el docente guía en este proceso, cuya participación se realizó desde la virtualidad debido al confinamiento, fue así como antes de hacer las intervenciones con los estudiantes, se vivió todo un proceso en el cual con la ayuda del profesor se logró llegar a un mutuo acuerdo en cuanto a lo que se realizaría como propuesta de intervención, fueron más de 5 reuniones por la plataforma Zoom, para

lograr coincidir con los ideales de las clases que se iban a realizar, trazadas por los docentes en formación y un seguimiento por parte del profesor encargado del curso octavo. Constatando las observaciones de reuniones online con los estudiantes y trabajos asincrónicos dejados por el docente guía.

El ideal de tener encuentros virtuales anteriores a la propuesta de intervención estaba dirigido principalmente a encontrar problemáticas emergentes dentro del área de educación física, teniendo en cuenta las pretensiones de observar los procesos y cómo intervenir independientemente de las diferentes circunstancias por las cuales atravesaba la institución, para así poder proponer soluciones prontas a estos inconvenientes, pero no antes habiendo realizado un ejercicio de análisis interpretativo de ¿cómo se dan las clases? ¿cómo es esa relación entre estudiantes y docente? y si ¿para el estudiantado es atractiva la materia de educación física? Para así una vez logrado este objetivo, poder dar posibles soluciones desde las intervenciones propuestas.

Para responder a las preguntas de ¿cómo se daban las clases? y ¿cómo actúa el docente? se hizo un análisis tanto del PEI como de las clases en las cuales se pudo hacer

el ejercicio de observación y del profesor a cargo, esto con el fin de entender bajo qué tendencia pedagógica y bajo qué lógicas trabajaba el docente y si había relación alguna entre la teoría y la práctica, realizando una interpretación global de lo que eran las clases de educación física en la institución educativa distrital INEM Santiago Pérez. Todo esto con el afán de entender estas estructuras y así plantear una propuesta de intervención.

Durante una de las reuniones asincrónicas con el docente se evidenció que la institución se rige bajo un modelo educativo constructivista, esto da a entender que está enmarcada dentro de la tendencia pedagógica inter-estructurante, donde la educación es horizontal en la relación docente estudiante, que el conocimiento es guiado y propuesto de forma aprehensible como lo menciona el PEI en su punto 4.1 Procesos pedagógicos:

“didácticas propuestas por tres enfoques pedagógicos: Aprendizaje significativo y Enseñanza para la comprensión -enfoques que favorecen la construcción y adquisición de instrumentos mentales cognitivos y afectivos-; y Aprendizaje basado en problemas, -enfoque que fortalece la enseñanza de habilidades y operaciones mentales”.

Eso por el lado de la tendencia pedagógica que maneja el colegio INEM Santiago Pérez a nivel general, pero dentro del marco del área de la educación física se maneja otra tendencia acorde a la disciplina pedagógica, comprometida directamente con la propone la institución. Entendiendo así que la educación física maneja sus propias tendencias educativas, trabajando en dicha institución dentro de la tendencia psico-motriz, justamente por buscar desarrollar en el estudiante sus habilidades motrices, la relación cuerpo – sujeto, vistas desde el proceso constante en la ejecución y adaptación que cada uno va adquiriendo, fortaleciendo el bienestar físico y emocional.

Desde lo académico esto se percibe como una propuesta de aprendizaje interesante desde la educación física, pero se sabe que no siempre se cumplen o se logran estos objetivos planteados en la teoría, son muchos los factores los que intervienen para que algo falle en la ejecución de estos en las clases prácticas, desde las condiciones estructurales y materiales del colegio hasta la disposición de la población y del docente, conllevando a la contradicción de la teoría en la práctica. Durante las observaciones realizadas se evidenció que el manejo de la clase y la forma de enseñar del docente estaba un poco separado de lo escrito en el PEI, las clases

propuestas le dan casi qué importancia absoluta al aprendizaje deportivo y motor, olvidando casi por completo aspectos cognitivos y emocionales, reduciendo así su participación a algo mínimo dentro del desarrollo de clase, aunque se trataran de replantear sus metodologías en ocasiones, por el poco impacto y efectividad que estas tenían en sus estudiantes.

Todo ese análisis que se hizo dio a entender que las clases y la forma de enseñanza del docente estaba cobijada por una tendencia deportivista “las clases se imparte a base de “lecciones” con ejercicios sometidos a evaluación y control mediante “ejercicios-test” que, permitirán al profesor un conocimiento rápido y riguroso del proceso de enseñanza” (zagalas, Moreno, Cachón, 2001, p.264). Esto va en contraposición de lo estipulado en el PEI, debiendo ser replanteado para darle coherencia a la teoría, y así poderle brindar la posibilidad de mejora al área de educación física de la institución, con respecto a la participación consentida y agradable de sus estudiantes.

Este tipo de educación mecanicista no es de agrado a los ojos del estudiantado, pues no le encuentran una razón de ser a clases impuestas donde su participación y opinión se

ve reducida, como lo afirman Zagalas, Moreno, Cachón, (2001) “esta forma de entender la EF no goza del interés de los escolares, por lo que cae en un creciente des prestigio” (p.264). Poco a poco la clase de educación física va perdiendo su interés y atracción por el estudiantado, evitando una acertada aprehensión del conocimiento desde el saber disciplinar de la educación física.

Las preguntas se fueron respondiendo conforme se hablaba con el docente y durante los encuentros virtuales, donde se logró entender que en ocasiones las clases se tornan tediosas por la falta de atención provocada por la virtualidad, atendiendo a temas de poco interés para los estudiantes, como teoría de la materia, reglamento deportivo y realización de ejercicios repetitivos, además del golpe que fue en un principio tanto para estudiantes como docentes el hecho de enfrentarse a una nueva realidad, la cual era la virtualidad. La relación estudiante-docente se limitaba a una pantalla sin más, pues un seguimiento personalizado era tarea casi que imposible por las diferentes dificultades que atravesaba cada uno de los estudiantes (acceso a herramientas tecnológica y conectividad) esto provocó el replanteamiento de las clases por parte del profesor, intentando nuevas formas de enseñanza a través de actividades y talleres.

La educación física siempre ha tenido un papel fundamental en el desarrollo del estudiante de la institución, ya que es por medio de esta que se han abierto espacios para el aprovechamiento del tiempo libre, haciendo énfasis en la práctica deportiva, no solo como un método para aprovechar el tiempo libre, sino también como un método para el mejoramiento de la salud física, mental y proyecto de vida, además de tener en cuenta que este colegio cuenta con espacios óptimos para el desarrollo de las diferentes actividades físicas, tanto de la materia como de las escuelas de formación deportiva ofrecidas por la institución.

A consecuencia de la NO presencialidad los estudiantes han perdido aún más interés por la clase de educación física, la falta de estos escenarios recreativos y deportivos ha sido un factor importante en la emergencia de estos problemas, puesto que estos les brindaban diversas posibilidades de desenvolvimiento y aprendizaje a través de la diversión, algo llamativo y atractivo para los escolares. Los estudiantes no encuentran un agente motivante que los impulse a participar de forma activa y agradable, la falta de un replanteamiento metodológico de clase atractiva, acorde a las problemáticas actuales, trajo como resultado el creciente desinterés y poca participación en la materia.

Conversatorio Virtual

Parte del proceso iniciado con el profesor Gregorio fue asistir a un conversatorio virtual realizado por la Asociación Colombiana de Profesores de Educación física ACPEF, el cual su objetivo principal era exponer las experiencias vividas en medio de esta cuarentena, es decir mantener el proceso académico pedagógico de la educación física pero desde casa incentivando y concientizando la importancia de esta misma, manteniendo los lineamientos curriculares, llevados al aprovechamiento del tiempo libre, desarrollo de capacidades motrices, salud y bienestar físico y emocional.

La adaptación a esta metodología virtual fue contada por cada uno de los docentes expresando el fortalecimiento en la relación familiar, ya que iniciaban sus clases únicamente con sus estudiantes y luego se iban integrando familiares los cuales también eran parte del proceso. Estuvieron docentes de la Universidad libre, Universidad pedagógica nacional, Colegio Distrital Costa Rica, Universidad distrital, Universidad Nacional entre otros.

El conversatorio se resumió en reconocer el fortalecimiento de la educación física a partir de nuevas metodologías que continúen

incentivando a la educación corporal en sus aspectos culturales, políticos y globales. Abordando aprendizajes significativos que continúen con los procesos vivenciados.

En conclusión, se pudo evidenciar como la actual coyuntura ha generado que los profesores en general tengan que reinventar sus clases, ya que muchos no estaban preparados ni contaban con las herramientas necesarias tanto en profesores como estudiantes, para llevar a cabo la realización de las clases, sin embargo es de resaltar la intención del profesor por el buen aprendizaje por parte de sus estudiantes, ya que busca diferentes alternativas para desarrollar sus clases, teniendo en cuenta que en una encuesta realizada por el mismo colegio, se concluyó que cerca o más de un 70% de los estudiantes no cuenta con las herramientas para cumplir con las clases presenciales de manera virtual.

Propuesta de intervención pedagógica

En cuanto a las problemáticas

Gracias al análisis, observación y comunicación acerca de la educación, más enfatizado a la educación física en modalidad formal en tiempos de pandemia, según lo vivenciado en un primer momento desde observaciones no participativas las cuales se

llevaron a cabo desde V semestre, se resalta en primera instancia la importancia y el gran valor que tienen las TIC's en cuanto a soluciones acordes a los procesos educativos con el fin de buscar aportes al aprendizaje online, permitiéndole al profesorado y a los estudiantes, principalmente a los más vulnerables a continuar su educación frente al impacto de la pandemia sobre la educación. Algunas de estas medidas y recomendaciones para una realización protagonista e innovadora son las siguientes:

“Analizar el tipo de tecnología con la que se cuenta y elegir la más pertinente. Garantizar el carácter inclusivo de los programas de aprendizaje online. Proteger la privacidad y la seguridad de los datos. Centrarse en los problemas psicosociales del alumnado antes de impartir la enseñanza. Planificar con frecuencia el desarrollo de los programas de aprendizaje online. Proporcionar a docentes y alumnado asistencia en cuanto al uso de las TIC”. (UNESCO, 2020) (Educa online S. L., 2020).

Estas medidas son altamente beneficiosas; sin embargo, no se deben dejar de lado las capacidades, conocimientos y valores en todos los aspectos, tanto económicos, sociales, políticos y hasta culturales del

personal docente, el estudiantado y las familias. Específicamente, la adquisición e introducción de estas medidas para el perfil docente dependen altamente de la preparación, formación y capacidad propia de enfrentar esta contingencia con herramientas que de una u otra manera cumplan con la formación, es justo aquí donde el docente debe demostrar su capacidad de ser versátil a la hora de encontrar una solución ante esta nueva realidad.

Además del uso de herramientas ya protagonistas en la educación y modos innovadores de realización de procesos educativos, las dificultades o exigencias de cada estudiante son evidentes, gracias a la observación de las clases de educación física en la institución, en compañía del docente Gregorio Valero, se logró una correcta y eficaz planeación en cuanto a las propuestas de intervención por parte de los docentes en formación, ya que se tuvieron en cuenta las grandes problemáticas que hacen de esto un verdadero reto en la transformación de la educación en un país que no estaba preparado para la virtualidad, fue así como el profe a cargo comenta que aparte de no estar preparados para tal situación, el problema de dictar la clase de educación física desde las casas, radica a partir del hecho de que muchos de los estudiantes y algunos profesores de la

institución no cuentan con los medios necesarios para hacerlo, hablando en términos generales, pues en su gran mayoría no cuentan con la disponibilidad de dispositivos móviles o tecnología que les permita llevar clases asistidas por estas nuevas plataformas virtuales para impartir clases.

Se hizo un estudio interno, por medio de una encuesta enviada a estudiantes, profesores y acudientes sobre las condiciones en las cuales se encontraban para poder recibir las clases de manera virtual, teniendo en cuenta el acceso a internet, un dispositivo móvil, una cámara, un micrófono y un espacio óptimo para recibir las clases y se arrojó un resultado donde cerca del 76.7% de la población no tenía acceso a la tecnología o a conectividad de internet, o simplemente no cumplen con lo mínimo para recibir una clase guiada virtualmente, lo que presenta un claro problema para el desarrollo de clases y cumplimiento del cronograma estudiantil hablando en términos académicamente.

A partir de allí, el uso de trabajo asincrónico, la implementación y adaptación de la educación física a los medios próximos de la población, como trabajar con el mismo cuerpo y objeto del común, por medio de guías o tareas comprenden el llevar a cabo las

exigencias académicas. Las condiciones delimitadas por el docente y las lúdicas innovadoras para ofrecer siempre las mejores condiciones de educación y aprendizaje a los estudiantes.

Además, la población infantil y juvenil posee una serie de características particulares en cuestiones de salud, que desde la educación física son tratadas como particularidades pero que caben resaltar, por ejemplo, la obesidad gracias al sedentarismo y que como principal fundamento existencial es la falta de realización de actividad física. “En Colombia, la ENSIN 2017 refiere que el 57,9% de los niños de 5 a 12 años ven televisión o juegan con videojuegos 2,4 horas o más al día y los adolescentes, 2,8 horas al día. Se evidenció que los niños con sobrepeso u obesidad tenían una prevalencia mayor a ver televisión o jugar con videojuegos, comparado con los niños con índice de masa corporal normal.” (Fajardo, 2012). Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud indican que los niños en edad escolar deben realizar diariamente 60 minutos o más de actividad física.

Es evidente que el ser humano por naturaleza debe estar en movimiento, debe tomar la actividad física como acto vital y más estando desde las casas, a modo de

ejemplo, algunos de los estudiantes poseen problemas de hipertensión, de diabetes, enfermedades cardio respiratorias y obesidad, “Se necesita actuar más activamente con la población infantil para combatir este flagelo de la obesidad, con el fin de integrar los esfuerzos nacionales previos, presentes y futuros para generar evidencia suficientemente contundente en la población colombiana.” (Bonilla, 2017).

Desde la educación física ligada a la modalidad formal y teniendo en cuenta la observación de los procesos de la institución INEM, en tiempos de confinamiento, los puntos a comentar van hacia el cómo tratar cada proceso formativo eficazmente teniendo en cuenta, en primera medida que a un poco porcentaje de los estudiantes de cada salón de clases le es posible, de manera activa seguir un horario o clases directas por medios virtuales y tecnológicos, el trabajo asincrónico saciará por demás el cumplimiento de entregas cualitativas en términos de calificaciones institucionales, pero los procesos individualizados y por demás eficiencia del protagonismo de la educación física queda en el limbo. Como segundo foco la necesidad de la práctica en términos atléticos y dinámicos según exigencias en cuanto a dificultades de salud, el conmover o llevar planes innovadores

estructurados al estudiantado se convierte para la educación física en un reto el cual debe ser para todos. Entender casos particulares y delimitar las tareas.

Justificación de la propuesta de intervención

De acuerdo con la contextualización vista anteriormente se pretende plantear para luego poder llevar a cabo una propuesta de intervención que vaya enfocada con las necesidades requeridas para la población estudiantil a tratar, entendiendo el estado que actualmente se atraviesa, es tarea del educador físico afrontar ese reto y así mismo contribuir con una solución eficiente y eficaz, capaz de alivianar las problemáticas de sedentarismo, ansiedad, depresión y desaprovechamiento del tiempo libre. Razón por la cual se busca llevar un proceso de análisis investigativo ante tal situación y plantear una posible solución que transforme la población estudiantil acogida y que se ha visto afectada.

Según lo previo se describe la propuesta para sentar las bases del propósito en talleres complementarios que fortalezcan los espacios académicos de educación física, con actividades fundamentadas en Actividad física, retos lúdicos- recreativos, motricidad y

ejercicios funcionales pre deportivos que reúnan el desarrollo de las capacidades físicas adecuadas a su condición biológica y de entorno.

Comenzando por fundamentar el concepto de actividad física que convoca el sentido de las prácticas. Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “*la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona*”, a partir de este concepto se evidencia el interés por incentivar de manera regular la actividad física como método para la lucha contra el sedentarismo, el cual es principal causal de muertes a nivel cardiovascular en el mundo, sumado a la era de la tecnología que ha llevado a vivir menos activos y finalmente la pandemia ocurrida limitó más los estilos de vida activa. Es por esto que se reflexiona en planear y ejecutar intervenciones ya sea sincrónica o asincrónica que aporte al fomento y desarrollo de la actividad física.

Teóricamente es necesario sumar el fundamento de la propuesta perteneciente al juego, justamente porque complementa las demás temáticas. Por lo cual es importante ver el impacto que tiene el juego en el

aprendizaje del ser humano y a partir de las diversas experiencias e interacciones que nos ofrece, da apertura a un sin número de conocimientos que lleven al cumplimiento del objetivo base.

El juego está lleno de significado, porque surge por motivo de procesos internos, que es necesario provocar, inclusive propiciar de manera intencionada (Eisen, 1994, pp. 251-259), debido a que, en los individuos con bajo aprovechamiento académico, su nivel de desarrollo lúdico se encuentra carente, inclusive ausente, por lo que el juego llega a desarrollar el conocimiento que necesitan para que se conecten de manera significativa con los retos que se encuentran.

El juego aparece como el determinante en esencia del desarrollo personal, porque ahí aviva la individualidad, el yo interno y como este yo interactúa con su entorno, como lo menciona Gallo, (2012) "...importa el juego como práctica corporal no solamente por su actitud desinteresada sino también porque jugar significa transformar, transformarse, crear y crearse" (p.833) evidente el aflore de la personalidad gracias al juego, dándole al niño esa posibilidad del autodescubrimiento a medida que juega, que vive infinidad de posibilidades porque el juego carece de reglas

y sus límites radican en su capacidad de imaginar.

De esta forma el juego cumple con las premisas pedagógicas que busca la institución en sus estudiantes, y es el desarrollo de la personalidad, la individualidad y la resolución de problemas acatando a la tendencia psico-motriz de educación física, la cual se estaba pasando por alto, entendiendo que esta tendencia busca y "se concibe como una educación dirigida no ya al cuerpo como entidad meramente biológica, sino psicosomática, en la que las estructuras motrices se desarrollan en interacción constante entre el yo y el medio, ya sea físico o social." (Zagalas, Moreno, Cachón, 2001, p.265) atendiendo a todas las pretensiones que tiene el colegio con la formación del estudiante, desde el área de la educación física. Tendencia por la cual estará dirigida y planteada esta propuesta de intervención, no solamente como una posible solución a las dificultades presentes dentro de la institución y fuera de ella acatando a las circunstancias actuales de confinamiento, sino que también en función de una coherencia con lo establecido en el PEI institucional y darle un fundamento veraz a la clase de educación física propuesta desde la virtualidad con fines educativos y saludables.

La educación física utilizando el juego potencia estas habilidades que busca desarrollar el colegio en sus estudiantes, con el fin de aumentar capacidades cognitivas, de resolución de problemas, búsqueda de identidad y el potencial individual como lo menciona Mosston, M. (1988) en su apartado estilo divergente “Las áreas de educación física, deportes, y danza ofrecen grandes oportunidades para el descubrimiento, el diseño y la inventiva. Siempre existe un posible nuevo movimiento o combinación de movimientos, otra manera de pasar el balón o plantear una estrategia o coreografía.” (p.221) es así como la educación física a través de juego, brinda tantas posibilidades como el estudiante quiera, porque en su esencia el movimiento está dispuesto y tiende al cambio.

Por otra parte, la actividad lúdica favorece en el niño la instauración de la función simbólica y con ello, el surgimiento interno del símbolo (Bruner, 1984, p. 219), logrando aumentar la capacidad de pensamiento. Así, la actividad lúdica se presenta como uno de los primeros lenguajes naturales en el ser humano, mediante el cual éste proyecta sus deseos, inquietudes, sentimientos, impulsos, miedos, necesidades y emociones, que no puede expresar con palabras, reflejando con

ello formas y mapas de la organización de su personalidad.

A manera de complemento se busca acompañar esta justificación teórica a modo biológico, parte esencial para entender los procesos internos que ocurren en el ser humano como respuesta al desempeño en el juego y su participación de emociones, sentimientos y personalidad.

En esencia, el cerebro humano se conforma por tres componentes independientes, pero interdependientes e interconectados a nivel neuronal y bioquímico. Cada una de estas formaciones (el cerebro reptiliano, el límbico y el racional o neocórtex) tienen bien definidas las tareas que desempeñan. Estas tres unidades actúan como sistemas que controlan distintas funciones del organismo, las cuales afectan directamente nuestra salud y bienestar, así como el rendimiento personal, profesional o académico.

El sistema cerebral reptiliano, al regular las funciones fisiológicas involuntarias del cuerpo, es el responsable de la parte más primitiva de los reflejos-respuesta; por lo tanto, sólo se limita a actuar a manera de respuesta ante una necesidad biológica (Kolb y Wishaw, 2003, p. 3). Por su parte, el sistema

límbico está compuesto, entre otros, por la amígdala cerebral cuya función principal es el procesamiento y almacenamiento de las reacciones emocionales a través del “recuerdo”. Asimismo, el sistema racional o neocórtez tiene la función de controlar las emociones y capacidades cognitivas (memorización, concentración, autorreflexión, resolución de problemas, habilidad de escoger el comportamiento adecuado, etcétera). Además, es considerado como la parte consciente de la persona por su capacidad para generar, modificar y regular las conexiones interneuronales (Kolb y Wishaw, 2003, p. 18).

Estas dos últimas son mayormente evidentes en el desenvolvimiento del juego ya que con una planeación pedagógica y correcta intervención se desarrollará principalmente la memorización, la resolución de problemas, la reflexión en las experiencias significativas, modificar y regular las conexiones neuromusculares claves para la potencialización de la motricidad, las capacidades físicas condicionales y coordinativas que abarcan el propósito principal de esta propuesta.

Integrado el ser humano como un todo, la tendencia psico-motriz de la educación física nos permite potencializar destrezas tanto

físicas como intelectuales en los estudiantes, desarrollando la capacidad de crear, transformar, de buscar alternativas a las problemáticas, fortaleciendo la individualidad y el autoconocimiento. La propuesta está dirigida desde la actividad física y el juego como el medio, en la tendencia educativa psico-motriz, para afrontar las problemáticas que sufre el colegio INEM Santiago Pérez en la actualidad, promoviendo la práctica frecuente de actividades recreativo-competitivas con el fin propio de incentivar al estudiantado a mantener hábitos saludables a partir de la práctica frecuente de actividad física en casa, con metodologías lúdicas adaptables y flexibles a las condiciones de la población.

Desarrollo y Aplicación de la propuesta

Conforme a la justificación ya planteada, siendo el juego un estímulo mental y físico para el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, en relación con el aprovechamiento del tiempo libre; esta última siendo un factor clave para motivar a los estudiantes del colegio INEM Tunal, se hará el desarrollo de la propuesta, ya que es necesario reunir las características concretas para llevarla a cabo. Por tanto, se deberá realizar un ordenamiento en cuanto a espacios, metodologías, herramientas y el

respectivo cronograma para su concerniente ejecución:

- 1. Espacios:** Los espacios adecuados serán los que estén al alcance de cada estudiante dentro de su casa conforme a su entorno, por esta razón las actividades deben ajustarse a las condiciones de la población.
- 2. Metodología:** Se realizarán actividades asincrónicas, propuestas como sesiones de clase de educación física a partir de videos enfocados a la ejecución de ejercicios aeróbicos, ejercicios funcionales (pre deportivos), juegos y recreación. El estudiante realizará un video por cada sesión de clase que se proponga, dando evidencia de su participación y cumplimiento de objetivos propuestos.
- 3. Evaluación:** Estará sujeta al nivel de participación que tengan los estudiantes y su progreso conforme a cada entrega, la evaluación será de forma cuantitativa, dependiendo de si se cumple con la cantidad de retos propuesto, esto con el fin de mantener una participación constante y con el tiempo el estudiante no lo haga por nota, sino por esa motivación de aprovechamiento del tiempo libre,

promoviendo la salud y una mente sana.

- 4. Cronograma:** Se propondrán retos semanales a los estudiantes de algún ejercicio o tema motriz en particular, acompañado de una tabulación de resultados y evidencias fotográficas o de video, se busca la motivación y compromiso por parte de cada miembro del grupo.

A partir del diálogo con miras a la innovación y pretensiones de llevarle a los estudiantes métodos que faciliten y motiven la realización de actividad física desde sus hogares, se crea un canal en la plataforma de YouTube con el nombre de “El Rincón Del Edu Físico”, donde se publicará y compartirá el material audiovisual a los estudiantes en fechas establecidas en concordancia con el docente Gregorio, el cual comparte la disponibilidad de los jóvenes de octavo y se logran establecer 3 semanas de trabajo teniendo en cuenta los procesos que ellos llevan y desplegando ideas que refuerzen la clase del profesor con respecto al cronograma estudiantil.

La observación con fines de análisis particulares en la clase de educación física ayudará a dar respuestas a las problemáticas que acoge esta materia, en términos de

participación y práctica efectiva por parte de los estudiantes, a partir de la entrega del material fotográfico y de video, replicando lo que se les está compartiendo, la forma en que ellos realizan el ejercicio a nivel de técnica, de actitud y de contexto serán fundamento de análisis que se tendrán en cuenta más adelante.

Intervención 1

Video: Clase de EDUCACIÓN FÍSICA - 1ra SESIÓN estímulo del cuerpo y mejora de la resistencia muscular general.

Sesión video orientada: Realización de una primera valoración física de los estudiantes para conocer su estado físico, al igual que generar un estímulo del cuerpo y mejora de la resistencia muscular general

Se analizó el estado físico del estudiante, a partir de una valoración de resistencia muscular con realización en casa, al igual que poder generar en el estudiante un proceso de reflexión, para que estimule su cuerpo y mejore la resistencia muscular.

Partiendo de allí se propuso una clase dividida en tres partes, en primera instancia se compartió un calentamiento dinámico acompañado de música, seguido a ello se dio el trabajo de estiramiento previo para la parte

central del video, estructurado y explicado, ahora se mostró la parte central de la clase, caracterizada por ejercicios funcionales enfocados al tren superior y tren inferior, dando algunas pautas dependiendo las características especiales, como el género. Se realizó abdominales Crunch, plancha prono, mountain climbers, estimulando mayormente el core como fundamento de equilibrio necesario para entrar en una fase pre deportiva y cumplir con parte el objetivo principal de intervención.

Análisis

Se tuvo una recepción y respuesta por medio de videos de 14 estudiantes, los cuales en su gran mayoría se mostraban motivados y enérgicos a la hora de realizar la sesión. Como punto a resaltar el acompañamiento de los padres o hermanos mayores fue muy útil, grabando a los muchachos en los ejercicios y hasta apoyándolos para la total realización de la clase.

Analizando la realización de las dinámicas, se observa el escaso conocimiento por parte de algunos estudiantes de varios ejercicios y estiramientos, tal vez por el estar en casa no emplean una técnica favorable ni un movimiento acorde al mostrado en el video guía.

Además partiendo desde el objetivo de la clase el cual era poder evidenciar el estado físico de los estudiantes, se pudo analizar cómo solo 6 de los 14 estudiantes logró mostrarse de manera activa y energética durante la realización de la intervención, además de realizar correctamente los ejercicios asignados, por lo tanto se pudo concluir que es poca la actividad física que realizan los estudiantes en sus casas, siendo evidente esto como una gran problemática, ya que hoy en día los niveles de sedentarismo en la población juvenil se ha incrementado, trayendo consigo problemáticas de salud para algunos de ellos, como lo es la obesidad, diabetes, entre otras enfermedades de base crónicas, esta problemática se ha observado en aumento debido a la pandemia y el encierro. Al igual se pudo observar que en el caso particular de 5 estudiantes, se tienen grandes falencias en cuanto a la atención y percepción de los ejercicios propuestos, ya que no se logró un correcto desarrollo de esta.

Como tema a resaltar se pudo llegar a concluir que fue un gran reto para los estudiantes adaptarse a estas nuevas alternativas de aprendizaje, pero se valora la entrega y compromiso de cada uno de los estudiantes por cumplir al máximo con los requerimientos dados por el profesor y los profesores en formación, y aunque un

obstáculo en general fue la conectividad a internet, se logró cumplir con el objetivo propuesto el cual era conocer el estado físico de los estudiantes, para a partir de allí poder estructurar las otras dos propuestas de intervención, además de lograr una estimulación e importancia en el mejoramiento muscular por parte de los estudiantes.

Intervención 2

Video: Clase de EDUCACIÓN FÍSICA
2da - SESIÓN Percusión Corporal y
Coordinación motriz

Como eje a trabajar en esta intervención se intentó explorar las posibilidades expresivas del cuerpo ante estímulos rítmicos variados, por medio de la percusión corporal. La clase estuvo enfocada en el reconocimiento del cuerpo como emisor de sonidos enlazado con la motricidad y memorización. Se dividió en tres momentos de la siguiente manera: Como fase inicial un calentamiento desde el fundamento de estilo actitudinal y haciendo una movilidad articular con objeto (un globo), pasándolo por todo el cuerpo de manera circular. Seguido de un circuito de ejercicios motrices para una activación neuromuscular como calentamiento específico.

Para la fase central se realizó una combinación de rítmicas corporales partiendo de lo más sencillo a lo más complejo. Inicia haciendo palma, seguido de palma-chasquido, palma- chasquido- golpe pecho, palma- chasquido- golpe pecho-muslo, palma- chasquido- golpe pecho- muslo- zapateo. Luego se realizó una variación haciendo una combinación de ritmos y elevando un globo, atraparlo hasta cumplir un minuto. Finalmente, como fase final se realizaron ejercicios de motricidad fina y ejercicios de coordinación viso-manual con ritmo, por medio de la imitación de una secuencia gráfica, acompañada de alguna canción. De esta manera se concluye la segunda intervención cumpliendo con el objetivo de emplear la recreación y la salud mental en confinamiento.

Análisis

Se logró una recepción activa de 12 estudiantes, los cuales enviaron su realización de la clase con el fin de cumplir al reto, se evidenció la participación desde las casas y el apoyo del núcleo familiar, siendo esta una clase alegre en compañía de música que motivó a los muchachos a realizar la actividad. También el proponer un ejercicio de motricidad fina y coordinación viso-manual causó curiosidad al ser algo poco común en su quehacer y se observó la eficaz

realización del ejercicio gracias a las respuestas audiovisuales que ellos remitieron. Se logró percibir desde la acción dinámica de los ejercicios la adaptación rápida a la actividad física que se puede lograr en jóvenes de 12 a 14 años, incentivándolos con innovación y puntos extras en la clase de educación física debido al reporte que se le entregue al docente.

Intervención 3

Video: Clase de EDUCACION FISICA
3ra SESION - Juegos y actividades para el desarrollo de motricidad gruesa y fina

Se pretende trabajar y aportar al desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas, se comparten tres momentos en la sesión que comprende dinámicas interesantes para los estudiantes con motivo de incentivar su participación y que ellos se sientan agradados con el material. En primera instancia en compañía de una canción se saltara de diferentes formas sobre una cuadrícula de 4 espacios (2x2) con el fin de provocar e incentivar a la práctica de movimiento en sus hogares y como calentamiento de la sesión, luego un juego en el cual se necesitarán 10 objetos (pelotas, medias, botellas) y se pretende llevarlos de un punto A a un punto B, estratégicamente dimensionados según espacio disponible en los hogares de los estudiantes, y lo deben llevar entre las

piernas en el menor tiempo posible, como segundo juego se pretende realizar un juego fundamentado en realizar unas pirámides con vasos sobre una mesa con el fin de trabajar la motricidad fina, las pirámides expuestas en los videos se deben realizar en la menor cantidad de tiempo posible, asegurando el comprometimiento de diversas habilidades como la velocidad, coordinación, agilidad, entre otras. ya por último se aplicará el fundamento del primer ejercicio, aunque con una variable, llevar 10 objetos de un punto A a un punto B en el menor tiempo posible, pero los objetos tendrán que ser transportados en medio de las piernas o rodillas, desplazándose con saltos, estimulando el uso coordinado de diferentes habilidades motoras.

Análisis

Siendo esta la última intervención se logró evidenciar un poco la falta de participación por parte del estudiante, teniendo respuesta de solo 10 estudiantes. Pero los resultados fueron satisfactorios al ver que la clase era más lúdica, enfocada a realizar y practicar juegos en casa, más llamativos a la vista del estudiante, y notándose ese agrado en su participación. Resultados que dieron a entender que, en estos momentos, donde los jóvenes estudiantes tienen poca actividad física y motora pese a la situación actual, lo que más

les llama la atención es practicar y participar en juegos agradables para ellos, donde se proponen retos lúdicos a favor del mejoramiento de la capacidades y habilidades de cada uno. Fue claro el agrado dentro de la población, pero también viéndolo desde la objetividad de la clase, se lograron percibir ciertas dificultades en la ejecución de algunos ejercicios, clara en la parte coordinativa y la motricidad fina, siendo este un punto de partida a trabajar en estas poblaciones que rondan entre los 12 y 14 años de edad. Este tipo de reportes y análisis sirven de apoyo al profesor para seguir mejorando en su labor docente, desde aspectos puntuales donde las dificultades son mayores, siendo motivo de aplicación en planeaciones futuras, con el fin de mejorar en estos aspectos físicos.

Conclusiones

En conclusión es importante resaltar el reto que ha implicado para todos los profesores, el poder cumplir con sus clases en esta nueva modalidad de educación virtual, pues esto fue algo nuevo y espontáneo no sólo para ellos sino para toda la población, tanto estudiantil, como profesional, ya que Colombia no es un país que estuviese bien preparado para afrontar este gran reto, hay que tener en cuenta que muchos de los profesores de los centros educativos formales son de una generación que ha incursionado

muy poco a lo que respecta el uso continuo y acertado de las Tics. Por lo tanto a esta población se le ha implicado un verdadero reto adaptarse a utilizar un computador para llevar a cabo sus clases, ahora bien, en el ejemplo del colegio INEM Santiago Pérez, como se evidencio en el texto, la mayoría de sus integrantes no cuenta con las herramientas óptimas para tener una educación adecuada (computador, cámara, acceso a Internet, impresora, etc.), es por eso que la mayoría de profesores ha tenido que dejar guías de apoyo, las cuales deben de subir los estudiantes al correo semanalmente. En el caso particular de la educación física, se dio una propuesta planteada por el grupo, para generar un mayor aprovechamiento del tiempo libre teniendo en cuenta que debemos quedarnos en casa, a través de videos, estimulando la motivación para que los estudiantes se mantengan activos durante la cuarentena y así contrarrestar una gran problemática en los jóvenes del siglo XXI, como lo es el sedentarismo, que acarrea consigo un conjunto de problemas que inciden directamente en la salud.

Se da una solución y alcance al objetivo general, teniendo en cuenta que se logró hacer una observación de acuerdo a las reuniones por videoconferencia y a la aplicación de la propuesta de intervención pedagógica a

través de metodologías lúdicas e innovadoras en la población, como el uso de videos como referentes académicos, para la realización de tareas y pruebas de participación en clase, a pesar de las dificultades que esto representaba, entendiendo que desde la participación indirecta y este tipo de “visitas virtuales” no se puede ser del todo objetivo en lo encontrado. La propuesta en su aplicación inicial arrojó conclusiones tales como la mejora en la participación activa y amena por parte de los estudiantes como en sus respuestas a través de videos cortos. La innovación en la implementación de actividades académicas diferentes motivó a la participación y apropiación del espacio académico, por parte de los estudiantes, aumentando su interés en aprender y entender el porqué de la práctica continua de actividad física y el impacto que puede tener está en sus vidas futuras, relacionadas a temas de salud física y mental.

Se logró proponer y llevar a cabo una intervención pedagógica en el colegio desde el área de educación física en respuesta a las problemáticas por las cuales atraviesa la institución, tanto las actualmente emergentes como lo es la educación NO presencial (virtual) y el confinamiento como las que ya se venían presentando desde mucho tiempo atrás como el sedentarismo, siéndole fiel a sus

bases teóricas desde el PEI, dándole coherencia a lo hablando en este con metodologías fieles a las tendencias y modelos propuestos para la formación del estudiante.

Se pudo presentar la intervención pedagógica y las intervenciones propuestas por los docentes en formación como una alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre, al igual que alcanzar a generar conciencia en los estudiantes en cuanto a la importancia de la actividad física, no sólo como camino para tener un estado óptimo de salud, sino también como un estilo de vida, ya que se ofrece como una herramienta para el mejoramiento de capacidades físicas y mentales, siendo así de gran importancia la asignatura o materia de la educación física para el desarrollo del potencial humano.

Desde la tendencia psico-motriz de la educación física se atienden las problemáticas encontradas y se ofrecen posibles soluciones a estas, a través del juego, la recreación y la práctica frecuente de actividad física, estas como potencializadoras de capacidades individuales, que fortalecerán la personalidad y el autoconocimiento del estudiante, teniendo en él un crecimiento integral (físico-intelectual) que será capaz de aplicar en

cualquier contexto motivándolos a la práctica deportiva, no solo como una herramienta eficiente para gozar de buena salud, sino también como un estilo o proyecto de vida. Vista también desde la capacidad interdisciplinaria, la educación física favorecerá al progreso global, de habilidades en otras materias y en la resolución de problemas del diario vivir proyectando la multiplicidad de saberes gracias a las experiencias vividas.

Finalmente se puede afirmar que este proyecto puede tener grandes alcances, que permitan una transformación en la población acogida, demostrado que en el cambio de hábitos se fortalecen habilidades y capacidades en los estudiantes, concientizando al cuidado corporal y condición física, así mismo de compartir este tipo de experiencias con sus familiares lo cual fortalece las relaciones internas. Sin embargo, es necesario que la propuesta de intervención se tome como referente en la práctica continua, ya que es un reto arduo y de gran compromiso para ver resultados óptimos, por lo tanto, es importante tener en cuenta a la población en general, sus condiciones y posibles alternativas para dar objetividad a esta propuesta pedagógica en futuras aplicaciones.

Referencias

- ✓ Bonilla, E. F. (2017). Obesidad infantil: otro problema de malnutrición. *Revista Med*, 20(1), 6-8.
- ✓ Bruner, J. (1984). Acción, pensamiento y lenguaje. Compilación de José Luis Linaza
- ✓ Cadavid, L. E. G. (2012). Las prácticas corporales en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(4), 825-843.
- ✓ Domínguez, C. (2015). La lúdica: una estrategia pedagógica depreciada. *Colección Reportes Técnicos de Investigación*, 27, 1-25 de Bogotá, C. D. C. (1993). Ley 115 de 1994.
- ✓ Educaonline S L. (2020). Propuestas de la UNESCO para garantizar la educación online durante la pandemia - educaweb.com. Retrieved 12 April 2020, from <https://www.educaweb.com/noticia/2020/04/01/propuestas-unesco-garantizareducacion-online-pandemia-19132/>
- ✓ Eisen, G. (1994). “Brain Chemistry, the Endocrine System and the Question of Play”. *Communication and Cognition*, núm. 3, vol. 27, pp. 251-259..
- ✓ Kolb, B. e I. Wishaw (2003). Neuropsicología humana. 5.^a edición. Editorial Médica Panamericana.
- ✓ Mosston, M. (1988). La enseñanza de la Educación Física. Paidos.
- ✓ Red Académica de Bogotá, (2017), Colegio Inem Santiago Perez, P.E.I. (Proyecto Educativo Institucional), file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/VERSI%C3%93N%20PEI%202017-2018.pdf

- ✓ Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid

- ✓ Serrano González-Tejero, J. M., & Pons Parra, R. M. (2011). El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 13(1), 1-27.



XX
XX

UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA NACIONAL



**RECONSTRUCCIÓN DEL
DISCURSO Y LAS RELACIONES
DE PODER DE LA EDUCACIÓN
FÍSICA FORMAL EN ESPACIOS
DE VIRTUALIDAD**



**BELMER ANDRÉS
AROCA CÁRDENAS
JOSUE ALEJANDRO
OVALLE RUIZ**

**VOLUMEN
22**

VII PCLF

Reconstrucción del discurso y las relaciones de poder de la educación física formal en espacios de virtualidad

Josué Alejandro Ovalle Ruiz

Belmer Andrés Aroca Cárdenas

Resumen

La educación formal se ha caracterizado por ser un espacio de interacción social (dado el conjunto de relaciones que se dan entre los miembros de la comunidad educativa) y pedagógica (entendiendo la normatividad curricular, metodológica y curricular que cada institución y docente tiene particularmente), sin embargo desde que empezó la crisis socioeconómica y sanitaria por el COVID-19, los espacios virtuales han tomado un gran auge como herramienta para continuar con los procesos educativos formales, con estos nuevos espacios muchas dinámicas de las clases se han transformado y la Educación Física ha dado un giro de 360 grados, dado que con las nuevas medidas su carácter práctico y social queda reducido. En fin, muchos aspectos se han transformado y se encuentran que las relaciones de poder y el discurso han sufrido de dicha dinámica dado que la relación docente-alumno se tiene que medir según las condiciones de conectividad de ambos, siendo para el maestro un desafío pedagógico en la manera de plantear, ejecutar y evaluar las clases y para el estudiante una construcción autónoma de su aprendizaje. Mediante la construcción epistemológica de los conceptos, pasando por la observación indirecta de la Educación Física Formal desde la institución educativa de la tendencia, concepto, estructura curricular, participación interdisciplinaria y rol asignado al educador, los escritores se buscan observar las relaciones de poder y discurso en la Educación Física y cómo dichas se manifiestan en la virtualidad con el fin de proponer y aplicar una propuesta de intervención pedagógica enfocada en el trabajo de dichas áreas mediante la actividad física en la I.E.D Colegio Jaime Pardo Leal ubicado en la ciudad de Bogota, D.C.

Palabras clave: Relaciones de poder, discurso, educación física, virtualidad, colegio.

Abstract

Formal education has been characterized as a space for social and pedagogical interaction, however, since the socioeconomic and health crisis began with the COVID-19, virtual spaces have taken a great boom as a tool to continue formal educational processes, with these new spaces many class dynamics have been transformed and Physical Education has given a 360-degree turn, given that with the new measures its practical and social nature is reduced. In short, many aspects have been transformed and it is found that power relations and discourse have suffered from said dynamics since the teacher-student relationship has to be measured according to the connectivity conditions of both, being for the teacher a pedagogical challenge in the way of posing, executing and evaluating the classes and for the student an autonomous construction of their learning. Through the epistemological construction of concepts, passing through the indirect observation of Formal Physical Education from the I.E.D Colegio Jaime Pardo Leal of the trend, concept, curricular structure, interdisciplinary participation and role assigned to the educator, the writers seek to observe the relationships of power and discourse in Physical Education and how these are manifested in virtuality in order to propose and apply a pedagogical intervention proposal focused on the work of these areas through physical activity at the I.E.D Colegio Jaime Pardo Leal located in the city of Bogota, D.C .

Key Words: Power relationships, speech, physical education, virtuality, school.

Introducción

La educación formal mediada por la virtualidad en los últimos años ha ganado espacios dado a su facilidad tecnológica y de tiempo (especialmente en la educación superior), sin embargo, no ha sido un método ampliamente aceptado o requerido. Con la coyuntura a nivel mundial y nacional generada por la pandemia y crisis socioeconómica-sanitaria del COVID-19, muchos sectores de la sociedad se han tenido que adaptar (contando o no con los recursos) para seguir funcionando en este periodo de aislamiento. La educación no ha sido la excepción porque ahora esta mediada por la virtualidad¹⁵, sin tener una diferenciación metodológica entre educación virtual (donde los procesos de aprendizaje tienen un formato educativo donde los docentes y estudiantes pueden interactuar diferente al espacio presencial) y la educación mediada por las TIC (comunicación asíncrona y síncrona por medio de los servicios y herramientas que ofrecen estas tecnologías, que nos permiten el seguimiento de las actividades de los estudiantes y facilitan la orientación académica). Siendo testigos en este periodo de emergencia, de cómo las aulas donde

estudiantes, docentes y comunidad académica vivían la interacción constante del conocimiento, el juego y la lúdica han quedado vacías para pasar obligatoriamente a vivenciar las clases desde una pantalla.

Siendo, para la Educación Física un reto doble; ya que en primera punto tiene que entender que dada la situación de pandemia se va a modificar y adaptar su discurso teórico-práctico a los nuevos ambientes de aprendizaje sin perder la intencionalidad, sin embargo, debe concebir también el carácter social que se expresa naturalmente en las relaciones de poder dadas en la práctica corporal para ser adaptado a las condiciones de conectividad y físicas propias de cada profesor y estudiante, intentando en lo posible no perder dicha característica. Mencionado esto, el presente texto se centra en la siguiente pregunta: *¿Cómo se manifiestan las relaciones de poder y discurso de la Educación Física en la virtualidad?*

El objetivo general en este artículo es presentar como se observó las relaciones de poder y discurso en la modalidad formal de la educación en el área de Educación Física en tiempos de virtualidad en el Colegio Jaime Pardo Leal I.E.D. Los objetivos específicos

¹⁵ Se hace la aclaración respecto a la mediación de la virtualidad ya que esto se implementó como medida extraordinaria para continuar con los procesos educativos de los estudiantes y detener la

prolongación de contagios de Covid 19. Todo esto se ejecutó sin tener en cuenta toda la estructura que se necesita para ofrecer una educación netamente virtual.

constan en identificar de qué manera se presentan los tendencias, concepto, estructura curricular, rol docente y participación interdisciplinaria en la Educación Física virtual y realizar un ejercicio de interacción desde la virtualidad mediante la propuesta, ejecución y retroalimentación de una serie de clases virtuales asincrónicas fundamentadas en la actividad física como práctica pedagógica en el programa curricular “Licenciatura en Educación Física” (PC-LEF) de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Esto con el propósito y finalidad de contribuir en el proceso de sistematización del ciclo de profundización, primer nivel y aportar a su núcleo problemático: *El estudio de la Educación Física como disciplina académico pedagógica* mediante las miradas humanística, pedagógica y disciplinaria. Para responder y formular alguna alternativa a dichos objetivos y finalidades, los autores aportan desde sus perspectivas y experiencias teórico-prácticas.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace una caracterización de la institución desde lo académico y las condiciones que se presentaron en la observación y práctica pedagógica para luego presentar el desarrollo teórico-práctico donde se toman como ejes de estudio las siguientes categorías: *Educación y poder*, donde se conceptualiza acerca de las

relaciones de poder y de cómo se presentan en la práctica pedagógica en el rol asignado para el docente y la participación interdisciplinaria del área. Y, posteriormente, *Discurso en el movimiento*, donde en primer plano se brinda la definición epistemológica acerca del discurso y observar cómo dicho se relaciona con las tendencias, concepto y estructura curricular de la Educación Física en la praxis educativa. Finalmente, se presentan las conclusiones del trabajo realizado con el fin de articularlo a las experiencias de los docentes en formación en el contexto educativo formal virtual.

Contextualización

El colegio Jaime Pardo Leal I.E.D está ubicado en la dirección KR 10 A 3 63 SUR, específicamente en la localidad de Antonio Nariño, en el sur de Bogotá. El nombre de la localidad está dado en honor al caudillo de la independencia, Antonio Nariño. A nivel comercial, se destaca por la gran cantidad de fábricas y tiendas de calzado.

La institución se encuentra en el Barrio Policarpa, situado al oriente de la localidad de Antonio Nariño, en la UPZ Ciudad Jardín. Fundado en honor de la heroína de la independencia colombiana

Policarpa Salavarrieta por inmigrantes provenientes de zonas rurales, que ocuparon el terreno que era una extensión del antiguo Hospital de la Hortúa. Dado a su carácter obrero, se fermentaron conflictos por la legalidad del barrio y el derecho a la vivienda de sus habitantes. En la actualidad el barrio Policarpa es un sector muy residencial y comercial, característico por sus actividades de restaurantes de comida popular y la industria textil, vale resaltar que es un asentamiento de diversas corrientes artísticas y políticas (sobre todo del Partido Comunista Colombiano, que ejerce influencia en esa zona).

Dentro de la institución, el área de Educación Física es guiada por los profesores: Luis Eduardo Romero Cortes, Licenciado en Educación Física, recreación y deportes con especialización en recreación y magister en Ciencias médicas y Michael Ángelo Borda Velázquez, Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Los docentes ejecutan sus clases en los niveles de Educación Básica secundaria y media. Por parte de la Universidad Pedagógica Nacional, el proceso de observación fue acompañado por la docente Carmen Giraldo, Licenciada en Educación Física con magister en educación.

El proceso de la observación y práctica pedagógica se realizó entre los meses de mayo a octubre de 2020, todo esto enmarcado por la pandemia global de COVID-19 y los cambios didácticos y pedagógicos en la educación dados por la emergencia. En los meses de mayo a julio se realizó un diálogo de saberes y una observación indirecta en la institución, con el fin de que dicho dialogo enmarcara los parámetros pedagógicos para la construcción de una propuesta de intervención. Dado que la institución educativa y la universidad no manejan el mismo calendario académico por diferentes situaciones, entre los meses de agosto a septiembre se hizo un cese en el apoyo pedagógico. En el mes de octubre, se realizó la intervención mediante una práctica pedagógica asincrónica, mediante la realización, ejecución y retroalimentación de tres (3) sesiones de Educación Física (enfocadas en las cualidades físicas), con el fin de observar de manera práctica la temática propuesta.

Sistematización de experiencias

Educación y poder

Sobre el concepto relaciones de poder, se encuentra que, desde el inicio de la existencia, el ser humano ha mantenido una necesidad primordial desde el orden social: la búsqueda de sentirse reconocido o superior a

sus semejantes. Esto lo expresa Hegel (1985) como la lucha por el reconocimiento, puesto que “Todo ser intenta dominar a su prójimo, el dominio se logra cuando se obtiene el reconocimiento del otro” (p.299) A partir de este hecho empieza a observarse una categorización de las relaciones: desde dominados y dominantes; los primeros tendrán que renunciar a sus aspiraciones para cumplir las de otros y los segundos ejercerán el poder con el fin de cumplir sus necesidades. Ya que el hecho de querer imponerse sobre los demás es algo propio del ser humano para reconocerse en el mundo. A su vez cabe aclarar que esta dominación se puede ejercer de forma consciente o inconsciente sobre los individuos, los cuales en ocasiones son conscientes de que están siendo dominados, pero no intentan nada por cambiar esta desalentadora realidad.

A partir de este postulado hegeliano, varios autores han querido construir una definición apropiada para el poder. Por una parte, encontramos que la Real Academia de la Lengua Española lo define como “el dominio, imperio, facultad y jurisdicción que alguien tiene para mandar o ejecutar algo” (2019). Siguiendo esta definición, se puede argumentar que dicho concepto permea cada rincón del mundo, en algunos casos tan evidente como en las Instituciones

Gubernamentales cuyo mayor exponente en este campo son las fuerzas militares y en otras tan imperceptibles que actúan sobre el individuo de forma casi inconsciente, como en el caso de las instituciones eclesiásticas y educativas, como lo pone en evidencia Althusser al conceptualizar lo que ha sido llamado los aparatos ideológicos del Estado. (Cf. Althusser, 1989, p.189).

Con esto expuesto se logra apreciar el carácter de dominio que ejerce el sistema educativo sobre los individuos quienes son sometidos a aprender lo que el ente dominante en este caso el profesor considere adecuado, es decir que el rol del profesor se pervierte dejando atrás su papel activo como guía y acompañante en la formación integral del estudiante que desde una concepción educativa constructivista aprende de manera colectiva junto a estos Vygotsky (1995) lo manifiesta como. “El maestro debe adoptar el papel de facilitador, no proveedor de contenido” (p. 14). Y asume un papel de opresor implementando un rol dominante a través del uso de métodos dialógicos que le permiten ser reconocido y respetado por sus estudiantes como una figura de poder tanto en ámbitos presenciales como virtuales.

En la educación presencial el profesor posee una postura dominante definiendo los criterios para el desarrollo de la clase, de igual

forma lo hace en la educación virtual sin embargo dadas las condiciones y elementos de conectividad el profesor pierde fuerza en su imagen de dominio y es por ello que debe aumentar su creatividad diseñando metodologías que le permitan mantener el control en el diseño y orientación de sus clases. donde el estudiante no pierda el respeto y la obediencia a pesar de no estar vigilado con frecuencia. A partir de este acercamiento es posible evidenciar una de las relaciones de poder más amplias y vigentes en las actuales estructuras sociales para Foucault (2000) “El poder es una relación asimétrica que está constituida por dos entes: la autoridad y la obediencia” (p.10), siendo dichos elementos partícipes en el rol del profesor de educación física.

Así mismo, se evidencia que la Educación Física cambia totalmente en su proceso de participación interdisciplinaria como área fundamental del saber, dado que se pasa de un modelo Inter estructurante manejado en la presencialidad por el I.E.D Colegio Jaime Pardo Leal, siendo este el trabajo en conjunto de las dimensiones del conocimiento y que da a conocer Morín (1992) como “un proceso dialéctico entre la acción de la cultura y la acción del sujeto” (p.8). Donde con dicho modelo, inconscientemente le brinda un papel más

activo al área para su reconocimiento disciplinar en el contexto académico con el fin de dotar las tendencias y concepto que docente-institución han articulado para la Educación Física como la experiencia práctica y social que mediante el trabajo interdisciplinario con otros conocimientos se transforman en fundamentales para la formación integral de los estudiantes. De allí que el paso a la virtualidad, tanto la Educación Física como las demás áreas se perdió ese rasgo interdisciplinario en su participación, dado que en primer momento las instituciones educativas formales muy pocas veces tienen articuladas las propuestas pedagógicas utilizando dicha herramienta, por ello la prioridad fue continuar prestando el servicio educativo sin tener en cuenta las relaciones de poder que se pueden brindar entre el conocimiento y acciones pedagógicas (esto dado que cada área es manejada independientemente) y generando que las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa sean débiles dado que los docentes-estudiantes no cuentan con las herramientas para realizar clases sincrónicas y los currículos en Educación Física nunca fueron pensados para realizar clases en dicha modalidad originando esto que la participación en general este basada en el contestar la guía y que el interés y

reconocimiento interdisciplinar cada vez sea más nulo.

Discurso en el movimiento

En efecto, una de las grandes elaboraciones de Foucault respecto a las relaciones de poder se encuentra en la conceptualización que hace del discurso, afirmando que en la palabra pronunciada hay “poderes y peligros difíciles de imaginar; inquietud al sospechar la existencia de luchas, victorias, heridas, dominaciones, servidumbres a través de tantas palabras en las que el uso, desde hace tanto tiempo, ha reducido las asperezas.” (Foucault, 1992, pp.5-6). Al acercar el concepto de discurso al de ideología, Foucault enuncia en forma magistral que de la libre circulación del discurso se deriva un peligro, razón por la cual, son organizados unos “procedimientos de control y delimitación” que son del orden de lo externo y de lo interno de cada discurso. Justamente, al entender de este autor, el poder se halla inmerso en el discurso mismo, en lo que se enuncia, pero también en lo que se calla, en la palabra que se prohíbe o en aquello que se acuerda como verdadero. En esa medida, la relación asimétrica a la que se hizo referencia se encuentra estructurada a partir del control y de la delimitación del discurso.

A partir de esto, es necesario continuar la discusión a propósito de la relación entre el poder y el discurso, esta vez desde los planteamientos de Van Dijk (2000) quien define a este último como el eje que organiza las relaciones en la sociedad (p.40). Lo que postula Van Dijk a partir de dicho precepto es la relación entre el poder social y el control, haciendo énfasis en el poder mental de las acciones (y del discurso) para persuadir y manipular las intenciones y propósitos de los usuarios. Dado el carácter social que el autor otorga al discurso, se propone en el texto titulado “El discurso como interacción social” un estudio del discurso mediante los siguientes elementos: *Acción, contexto, poder e ideología*. La acción es definida como la serie de actividades que se convierten en actos cuando son intencionadas y tienen una meta, dicha acción se analiza según la perspectiva adoptante: hablante o receptor. En segundo lugar, el contexto es el marco o ambiente donde ocurren las acciones; es necesario para la construcción del mismo la existencia de unos participantes (usuarios), tiempo, lugar y posición del hablante. Seguidamente, el poder es el elemento que organiza y controla las relaciones dentro del discurso manifestando acciones específicas según el grupo social, siendo aquel persuasivo y motivador en lo

social. Para terminar, la ideología es la capacidad oratoria como herramienta para coordinar, reproducir y representar de manera grupal, compartida y general las acciones en los grupos sociales. Es de destacar el planteamiento que el autor sugiere acerca de que el poder no se impone, sino que se reparte, comparte y distribuye en los discursos.

Con esta conceptualización, en primer lugar, se puede relacionar las tendencias de la Educación Física con el discurso ya que de acuerdo a Zagalaz, Moreno y Cachón (2001) son “modelos de formación que corresponden a los criterios políticos dominantes en cada situación conservadores, liberales, socialistas...” (p.263). De allí que, las tendencias pedagógicas se puedan considerar discurso, ya que son criterios específicos para la consecución planeada y consciente de los procesos (acción), mediante contenidos y orientaciones pedagógicas (contexto) en miras de un sujeto corporizado organizando dichas herramientas (poder) según una corriente o pensamiento político (ideología).

En el diálogo de saberes, dado el día 28 de mayo de 2020 entre el profesor Luis Eduardo Romero Cortes, la profesora Carmen Giraldo y los docentes en formación Belmer Andrés Aroca Cárdenas y Josué Alejandro Ovalle Ruiz mediante un encuentro

sincrónico en la plataforma Zoom se evidencio que en la presencialidad, las clases se manejan desde la tendencia pedagógica sociomotriz, definida para Berruezo (2000) “comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con su entorno (...) Sólo considerado globalmente, en donde se integran los movimientos expresivos y las actitudes significativas se puede percibir la especificidad motriz y actitudinal del ser humano” (p.1) sintetizando el planteamiento que realizó Parlebas. Dado que el docente manifestó que las clases presenciales (contexto) están guiadas por actividades motrices (poder) con el fin de posibilitar la interacción entre los estudiantes (acción-ideología). En las prácticas pedagógicas, se evidencio un cambio de tendencia para abordar la clase , ya que las guías y videos trabajados fueron desde la mirada de la cultura física, específicamente mediante la educación física y salud que en la opinión de Marracino (2010) son “relacionaría con la salud dentro de un proceso educativo que sitúa los problemas de la salud a nivel social y político con vistas a un cambio en la sociedad.”(p.13) dado que su intencionalidad es mantener en los estudiantes una práctica regular de actividad física con el fin de generar hábitos de bienestar corporal (acción)

durante la estadía en su hogar (contexto) mediante el entrenamiento y ejecución de una serie de “Retos”(acción-ideología), como lo son realizar abdominales o mantener la posición de sentadilla, Es de resaltar de que en dichos retos también se puede observar algunos rasgos del fitness como lo es el resaltar el término de “aptitud física” como capacidad para realizar actividades físicas y cotidianas y el hábito como un cultivo de la corporalidad.

Desde los modelos pedagógicos aplicados a la Educación Física, se maneja dentro de los retos una hibridación entre el modelo de Aprendizaje Cooperativo, que Mérelo y Fernández (1995) manifiestan como “conjunto de métodos de instrucción estructurados en los que los estudiantes trabajan juntos, en grupos o equipos, ayudándose mutuamente en tareas” (párr. 12) y el modelo de Aprendizaje Deportivo que a juicio de Jiménez (2018) se define como “integra en la conducta motora del aprendiz habilidades específicas deportivas, que le permiten alcanzar los objetivos propios de cada deporte” (párr. 4). Dado que los retos manejan una parte deportiva que es el aprendizaje motor de las diferentes cualidades físicas en miras de ser aplicadas en las tareas o deportes determinados, eso enfocado en el carácter cooperativo de

relacionarse con el otro (familiar o acompañante) en la realización del reto (y rescatando la importancia psicológica de la interacción social en medio de la pandemia) y con sus compañeros mediante los espacios TIC que tiene la institución para retroalimentar la respectiva actividad y aportar a la relación docente-alumno. También se observan algunos elementos concretos de los modelos comprensivo de iniciación deportiva, responsabilidad personal y social, alfabetización motora, estilo actitudinal y educación para la salud.

Ahora bien, en el marco de la educación se ponen en evidencia las dos formas del poder anteriormente descritas desde la perspectiva tanto de Foucault como de Van Dijk, puesto que, al referirse a un ámbito académico, hay un control del discurso y, en consecuencia, también una pertenencia al mismo. Ingresar a una disciplina académica tendrá como correlato la adopción del discurso oficial que dentro de ella se maneja, como lo refiere Foucault. Por otra parte, también en la institución educativa se pone en evidencia la relación entre el discurso y el poder en la medida en que las relaciones disímiles entre los maestros y los estudiantes, hacen que el discurso del maestro derive en acciones de obediencia por parte de los estudiantes a fin de evitar las

consecuencias de no hacerlo. De allí de que la concepción del área, estructura curricular y procesos de evaluación sean tantos elementos propios del discurso como de que tengan un rol de control y pertinencia hacia el mismo.

En la observación, se identificó que la Educación física asume un concepto de disciplina mediante la cual los educandos aprenden y se construyen a través del movimiento (el hombre en movimiento), ya que es a partir de este que los educandos podrán hacer uso de sus vivencias corporales para que estas se pueden transformar en experiencias motrices que influyan de manera muy positiva en sus vidas en particular. Cagigal, (1968) “La educación física sería el arte, ciencia, sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida y consiguiente cumplimiento de su propio fin, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas” citado por (Olivera, J. 1997, p. 7).

Mientras que se encontró que la estructura curricular se manifiesta y se pone en marcha en la práctica pedagógica tres competencias (el desarrollo motriz, la interacción social, la técnica) estas con el fin de influir en los discursos y relaciones no solo académicas del educando sino también en su vida personal. El desarrollo motriz se lleva a cabo a partir de la acción motriz ya que se

utiliza elementos cotidianos de sus casas (como zapatos, cuadernos, etc) para llevar a cabo ejercicios que le permitan al educando fortalecer sus habilidades y superar conflictos motrices de manera colectiva. Saravi (2015) “La acción motriz podría referirse a un equipo o a un grupo de personas que llevan adelante una práctica corporal.” (p. 54), en este caso también podríamos apreciar la influencia que ejerce la sociomotricidad ya que esta hace referencia a una interacción en la que intervienen más de una persona, cualidad que se trabaja de manera directa o indirecta en la puesta en marcha de los retos permitiendo que los resultados sean mucho más enriquecedores para los educandos. La interacción social fomenta y responsabiliza las cualidades dialógicas o comunicativas en sus educandos, logrando así que estos puedan mantener una buena convivencia y relacionarse afectivamente con el otro y a su vez puedan construirse a partir del trabajo colectivo. Freire (1969) lo especifica como “El hombre es un ser de relaciones y no sólo de contactos, no sólo está en el mundo sino con el mundo” (p. 1). Finalmente, la realización técnica tiene como fin utilizar las diferentes cualidades físicas de los retos (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y equilibrio) como herramientas que puedan ser puestas en práctica en diferentes

experiencias y prácticas corporales de carácter cotidiano o deportivo para generar tanto una relación de poder como un discurso en el cuerpo mediante el desarrollo de las capacidades técnicas.

El proceso de evaluación en el colegio Jaime Pardo Leal I.E.D presencialmente consta de cuatro condiciones: Proceso, esfuerzo, comodidad y parte comparativa. En el proceso, el educador aprecia cómo el educando evoluciona sus habilidades cognitivas y motrices en el transcurrir de las clases. En el esfuerzo, el educador hace un análisis de la superación y de los logros que alcanza cada uno de los educandos a raíz de su compromiso y disciplina. El educador analiza si los objetivos de la clase se han cumplido y da mucho valor a la tolerancia al esfuerzo de los educandos, a su buena disposición e interés en cada una de las clases. La comodidad consta en la condición de que el educador observa el cumplimiento con respecto al uso adecuado de las prendas de vestir regidas por la institución (pantaloneta, camisa blanca, tenis blancos, medias blancas) otro factor de gran relevancia en esta condición es la higiene o el buen aseo de los alumnos. Y la parte comparativa como el valor al testimonio de los educandos con sus compañeros, a ese proceso de reflexión donde se aprecian las opiniones de los educandos

con respecto a las clases. Teniendo en cuenta que la virtualidad limita en gran medida la observación que permite apreciar y hacer correcciones a las ejecuciones de las actividades o ejercicios por parte de los educadores, estos han optado por hacer la evaluación un poco más cualitativa en cuanto se da valor al grado de interés y esfuerzo que demuestran los alumnos en los videos donde realizan los retos otorgados. Sin embargo, ante la necesidad del colegio por conceder una nota numérica al alumno al transcurrir un periodo de tiempo se hace necesaria y se continúa con la implementación de la evaluación cuantitativa. Dichos elementos y situaciones anteriormente presentadas son para el docente (independientemente de la modalidad) herramientas para potencializar su discurso dándole un peso académico dado que el proceso de evaluación es una herramienta de poder para conseguir la correcta ejecución de una acción y un poder sobre el estudiante, estará marcado desde una ideología indirectamente. En la puesta en marcha de la intervención, no se pudo realizar el proceso de evaluación dado que la institución no habilitó este espacio para hacer una retroalimentación de los retos ejecutados.

Conclusiones

En consecuencia, se evidencio que las relaciones de poder si se manifiestan en

ambientes tanto presenciales como virtuales, dado que son una parte importante para fortalecer y potencializar los procesos de aprendizaje como el carácter social que dichas tienen cotidianamente, dichas relaciones para la educación física se ven en el rol que tiene el educador, dado que en ambos espacios el maestro manifiesta un rol de autoridad, manifestando los criterios para el desarrollo de la clase, sin embargo, en los espacios virtuales tiene que ser flexible con su rol, dadas las condiciones de conectividad, por consiguiente, se fortalece el trabajo autónomo de los estudiantes. También, se logra evidenciar un juego de poder en las relaciones que se construyen en la participación interdisciplinaria de la Educación Física con otras áreas del saber, dado que se articula un conocimiento disciplinario con la experiencia de otra área, siendo esto positivo para el fortalecimiento disciplinario, no obstante, la participación en la virtualidad queda excluida, dado el abrupto cambio que se dio a dicha modalidad, dado que los programas curriculares, personal docente y las didácticas manejadas no dan para realizar dichos procesos.

Se infiere que, el discurso tiene un papel fundamental para la Educación Física dado que las tendencias, concepto, estructura curricular y proceso de evaluación suele ser

parte y estar guiando el discurso con el que el educador quiera llevar la clase, esto se puede observar, en el estudio del discurso que propone Van Dijk, dado que presenta cuatro (4) elementos (acción, contexto, poder e ideología) dichos elementos se manifiestan claramente con los criterios anteriormente descritos, dado que articulan el discurso con la intencionalidad de conseguir que el estudiante aprenda de la mejor manera, en la virtualidad dicho discurso se mantiene dadas las condiciones propias de la educación formal, sin embargo si sufre cambios dados por el maestro y el contexto actual.

Finalmente, se logra observar que las relaciones de poder influyen en el discurso, dicho discurso en la Educación Física virtual tiene la característica de ser un discurso académico escrito, donde el docente tiene el papel de emisor pasivo, dado que no existen las condiciones para una clase sincrónica, sin embargo, en el discurso práctico pueden observarlo dado que los estudiantes tienen la posibilidad de ver la ejecución de las tareas motrices a través de videos de YouTube, pero no existe el espacio para la aclaración o ejecución práctica de la actividad. El estudiante toma un rol más activo que en la presencialidad, dado que mediante el trabajo autónomo tiene que ser más participante del proceso de aprendizaje.

Dicho lo anterior, la tarea es continuar en la investigación de dicha temática, dado que la virtualidad es un espacio relativamente nuevo y su aplicación práctica real en el país surgió gracias a la situación presentada por crisis socioeconómica-sanitaria del COVID-

19, dado esto se busca realizar una propuesta de intervención donde la temática expuesta (relaciones de poder y discurso) tenga experiencias prácticas más cercanas para la comunidad educativa.

Referentes bibliográficos

- ✓ Althusser, L., (1989). *Ideología y aparatos ideológicos del Estado*. En: La filosofía como arma de la revolución. 18a. Edición. México D.F.: México. Siglo XXI editores.
- ✓ Berruzo, P., (2000). El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos*. pp. 43-99. Madrid: Miño y Dávila.
- ✓ Foucault, M., (1992). *El orden del discurso*. Buenos Aires: Argentina. Tusquets Editores.
- ✓ Freire, P. (1969). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo Veintiuno editores. Madrid. España.
- ✓ Hegel, G., (1985). *Fenomenología del espíritu*. 6ta Edición. Madrid: España. Fondo de cultura Económica.
- ✓ Jimenez, A., (2018). *Aprendizaje deportivo en el marco escolar*. Recuperado de: <https://mundoentrenamiento.com/aprendizaje-deportivo-en-el-marco-escolar/>
- ✓ Marracino, M., (2010). *Educación Física Y Salud*. Buenos Aires: Argentina. Universidad Nacional de la Plata.
- ✓ Melero, M y Fernandez, P., (1995). *El aprendizaje entre iguales*. En la interacción social en contextos educativos. Madrid: España.. Editorial Siglo XXI.

- ✓ Morín, E., (1992). *El método*. Madrid: España. Editorial Cátedra.
- ✓ Pavía, V. (2006). *Jugar de un modo lúdico*. Bs AS. México. Noveduc
- ✓ Olivera, J., (1997). *La educación física en el pensamiento de José María Cagigal* (1928-1983): aportaciones y vigencia actual. Recuperado de:
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/a5e886_en-el-pensamiento-de-jose-maria-cagical%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/a5e886_en-el-pensamiento-de-jose-maria-cagical%20(3).pdf)
- ✓ Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la lengua española* (40va ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- ✓ Van Dijk, T., (2000). *El discurso como interacción social*. Barcelona: España. Editorial Gedisa.
- ✓ Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona. Paidós Ibérica.
- ✓ Zagalaz, M., Moreno, R y Cachón, J., (2001). *Nuevas tendencias en la Educación Física. Contextos educativos*. Jaén: España. Universidad de Jaén.



INVITACIÓN SISTEMATIZACIÓN VII
SEMESTRE
PLAFORMA DE INVITACIÓN:
FACEBOOK-YOUTUBE

LA VIRTUALIDAD

SEBASTIAN MERCHAN
CASTRO
WILBER ORLANDO PEÑA
JUAN PABLO URIBE



EL GRAN RETO DE:

LA EDUCACIÓN
FÍSICA



UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL



La virtualidad, el gran reto de la Educación Física.

*Sebastián Merchán Castro
Wilber Orlando Peña Sabogal
Juan Pablo Uribe Triana.*

Resumen

En los colegios siempre ha primado la educación presencial y más si hablamos de la Educación Física, pero ha llegado la virtualidad a raíz de una pandemia mundial, esto trae una serie de consecuencias y problemáticas que nadie se esperaba y las cuales deben ser solucionadas para continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje, estas problemáticas se plantean en el siguiente escrito, donde se toma como referencia la Institución Educativa Distrital Alfonso Reyes Echandía para realizar una serie de observaciones e intervenciones, con el fin de poder evidenciar estas posibles problemáticas en la clase de Educación Física, el trabajo es realizado por tres estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, buscando dar una posible solución a las adversidades más relevantes, en este caso los problemas que se mencionan a continuación fueron los más relevantes: la falta de un desarrollo psicomotriz adecuado en los grupos observados y la dificultad para el docente a la hora de realizar una adecuada calificación y retroalimentación de la clase, ya sea de manera sincrónica o asincrónica. Aquí se mostrará un proceso de observación que comenzó en V semestre y que culmina con las conclusiones realizadas hasta VII semestre.

Palabras clave: Virtualidad, Educación Física, problemáticas, intervención, psicomotricidad.

Abstract

In schools, face-to-face education has always prevailed and more if we talk about Physical Education, but virtuality has arrived as a result of a global pandemic, this brings a series of consequences and problems that nobody expected and which must be solved to continue With the teaching-learning process, these problems are raised in the following writing, where the Alfonso Reyes Echandía District Educational Institution is taken as a reference to make a series of observations and interventions, in order to be able to highlight these possible problems in the class

of Physical Education, the work is carried out by three students from the National Pedagogical University, seeking to provide a possible solution to the most relevant adversities, in this case the problems mentioned below were the most relevant: the lack of adequate psychomotor development in the observed groups and the difficulty for the teacher when making an ad Equal class grading and feedback, either synchronously or asynchronously. Here we will show an observation process that began in the fifth semester and culminates with the conclusions made up to the seventh semester.

Key Words:

Virtuality, Physical Education, problems, intervention, psychomotor skills.

Introducción.

El presente trabajo se realiza como requisito en la finalización del ciclo de profundización I en VII semestre de la Licenciatura en Educación Física, el cual tiene como objetivo mostrar la Educación Física como una disciplina académico pedagógica, este proceso inicia en V semestre con el reconocimiento y observación de las diferentes modalidades educativas que existen en Colombia, las cuales son mencionadas a continuación, modalidad educativa formal, no formal, educación informal y educación de inclusión, se realizan visitas a diferentes instituciones educativas y deportivas para el reconocimiento de algunas prácticas y dinámicas de enseñanza enfocadas a la Educación Física.

El trabajo muestra los diferentes aspectos encontrados durante un ejercicio de observación e intervención realizado durante VI y VII semestre, dicha observación se realizó en la institución Alfonso Reyes Echandía, un colegio de modalidad educativa formal de carácter público el cual se encuentra ubicado en la localidad séptima de Bosa.

Cabe aclarar que se produjo un cambio repentino en este proceso, ya que al inicio del VI semestre se declaró una pandemia mundial causada por un virus

denominado Sars COVID - 2 debido a esto se generan unas consecuencias que cambian la cotidianidad de la población en general y desarrolla unos cambios sociales, culturales, económicos, emocionales, éticos y morales debido a las acciones tomadas por la mayoría de gobiernos. Una de las medidas adoptadas al inicio de esta emergencia fue el confinamiento de toda la población, donde nadie podía salir de sus hogares, excepto los servidores públicos de salud y de abastecimiento de alimentos, allí el uso del tapabocas se decretó obligatorio. Por consiguiente surge un nuevo “equilibrio social” ya que como lo nombra Guizardi (2012) “es un conjunto de relaciones que componen la manera de ser de una sociedad en un periodo de tiempo dado” (p. 34).

¿De qué manera afecta esto siendo estudiantes de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional? Como se mencionó anteriormente las medidas tomadas por el gobierno nacional han sido varias, la que más afectó a toda la población fue el confinamiento social, ya que por esto los estudiantes del país no pueden tomar las clases que normalmente se veían de manera presencial, y se vieron en la obligación de decretar que las clases se llevarán de forma virtual y a distancia evitando aglomeraciones y contacto social.

Por tal motivo el trabajo de observación e intervención tuvo que cambiar sus dinámicas con las cuales se tenía planeado empezar a trabajar, como por ejemplo lo que se tenía planeado anteriormente era ir a observar a un colegio, y allí hacer todo el análisis que se requiriera, pero ahora por la situación anteriormente planteada todo esto cambió y por medio de nuestra tutora obtuvimos un contacto con un docente de un colegio público de Bogotá para llevar todo esto a cabo, de una manera totalmente virtual.

Se realiza un diálogo organizado por la tutora Carmen Giraldo, los tres estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, y es allí donde quien nos presenta al docente Uriel Méndez, con el fin de poder realizar una observación e intervención en una entidad de educación formal, y en la cual es el docente de planta, a lo cual el profesor Méndez accede con cordialidad, en un segundo momento se procede a realizar reuniones con el profesor para hacer una contextualización de las temáticas, características, métodos y formas en las que aborda sus clases.

El Proceso

Todo este proceso se inicia en V semestre donde los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional comienzan a realizar una serie de visitas a las diferentes

modalidades educativas, revisando sus dinámicas y diferencias, ya en sexto semestre se realiza una serie de consultas a docentes de la modalidad educativa formal, específicamente pertenecientes al área de la educación física, para que permitan realizar una observación dentro de su clase. A partir de esto se consultan un par de docentes referidos por la maestra Carmen Giraldo, al realizar el contacto con ellos, no se recibe ningún tipo de respuesta positiva.

Mediante una reunión nacional de educadores físicos, nuestra tutora conoció a un docente llamado Uriel Méndez, ella le menciona la forma en la cual se realiza este trabajo dentro de la universidad, en este caso el docente fue muy receptivo, y aceptó realizar un encuentro con los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional.

En el encuentro se realiza la presentación de cada uno de los integrantes, se le expresa al docente Uriel Méndez lo que se desea realizar durante las observaciones, le hacemos conocer el interés por acceder a sus clases virtuales y observar cómo las realiza, además que nos permita hacer una intervención en el momento que se pueda ser oportuno, sin ningún problema acepta y se llega a un par de acuerdos, como por ejemplo los días, las horas y el tiempo que se van a

disponer para poder realizar dichas observaciones.

En dicho encuentro con el docente, se comienza a dar una caracterización de la institución educativa para la cual trabaja. El maestro Uriel Méndez brinda las características más importantes en las cuales menciona la ubicación, el estrato de la mayoría de los estudiantes, algunas problemáticas, también nos cuenta que hay un aproximado de 3.000 estudiantes y que hacen parte de uno de los denominados mega colegios de Bogotá.

Después de varios encuentros tipo entrevista, donde se formulan varias preguntas, ¿Qué y cuántos cursos tiene a cargo?, ¿cuántos estudiantes hay por curso?, ¿Qué metodología utiliza normalmente?, y de esta manera poco a poco se va profundizando más el contexto al cual se va a observar.

En este proceso de recolección de información se logran identificar las problemáticas sociales más comunes dentro de la Institución Educativa Distrital Alfonso Reyes Echandía, algunas de estas las menciona el maestro Uriel Méndez, como por ejemplo los estudiantes consumidores de SPAC, recicladores, desplazados por la violencia y estudiantes provenientes de otras regiones o países, estos últimos son los más

suscetibles a sufrir bullying según el relato del maestro Méndez.

El docente Uriel Méndez maneja un gran porcentaje de sus clases enfocado hacia las tendencias de la Educación Física, pero resalta una por encima de otras, para varios de sus grados maneja la psicomotricidad y el desarrollo que logran sus estudiantes con esta tendencia, menciona como gran fuente teórica a Jean Piaget el cual afirma “la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. La importancia de la psicomotricidad en los primeros años de vida de las personas, es básica, ya que el aprendizaje se produce a través del movimiento, la acción del niño sobre el medio y las experiencias”(Cano, 2015). El autor Linares (2007), hace mención de la división sobre estas cuatro etapas, “etapa sensoriomotora, etapa preoperacional, etapa de operaciones concretas y etapa de operaciones formales. Cada una de estas representa la transición a una forma más compleja y abstracta de conocer” (p.2.), los cuales también representan cambios cualitativos, físicos, cognitivos y psicológicos.

El maestro Méndez durante las charlas que se realizan virtualmente, relata la manera en que él asume y lleva sus clases con los estudiantes de primaria, los métodos que

utiliza son guías de trabajo para que luego ellos le envíen un video como evidencia de las actividades realizadas, esto evidentemente se hace de una manera asincrónica, también maneja las clases por medio de dos plataformas digitales llamadas zoom y google meet allí los encuentros son sincrónicos y en vivo donde el docente percibe el trabajo que están realizando los estudiantes, el problema de realizar las clases de esta manera es que no todos los estudiantes tienen la posibilidad de conectarse ya que muchos de ellos no cuentan con equipos o con la conectividad necesaria para llevar a cabo estas actividades, por eso, el profesor busca la forma de impartir sus clases en medio de esta crisis mundial, cabe resaltar que lastimosamente no se pudo observar ninguna clase virtual, sino que de inmediato se tuvo que realizar la observación directa por el poco tiempo de actividades académicas que restaban en la institución educativa.

Debido a esto se realiza una observación directa, los tres estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional diseñan tres sesiones guiadas a grados tercero, cuarto y quinto respectivamente, una clase para cada grado, durante la sesión se trataron temas como el equilibrio, propiocepción, coordinación viso pédica y viso manual. En esta última hubo un enfoque más

predominante, se relaciona de una manera directa con la psicomotricidad, el maestro Méndez hace mención que le gusta trabajar en sus clases este desarrollo, ya que él lo considera importante para mejorar las habilidades e inteligencia en los niños de estos grados, de esta manera relacionamos esta parte específica del trabajo con el área disciplinar porque se trabaja la parte física y otras características que permitirán un cambio en los niños tanto en su motricidad como en el intelecto “Por su parte Fernández-Marcote (1998) definió la coordinación visomotriz como la ejecución de movimientos ajustados por el control de la vista, y hablamos de coordinación óculo-manual como la capacidad que tiene la persona para utilizar simultáneamente las manos y la vista con el fin de realizar una tarea motriz o movimiento eficaz. Las actividades básicas óculo-manales son el lanzamiento y la recepción.”(Soledad et al., 2014, p.1). (En cuarto y quinto) las clases tuvieron una duración aproximada de una hora por medio de la plataforma zoom, siempre y bajo la supervisión del profesor Méndez quien nos presentó ante sus alumnos y además de eso manejaba la logística para poder encontrarnos con los estudiantes. La sesión estuvo dividida en tres momentos, calentamiento, parte central y parte final. Donde se pudo observar

que en el grado tercero los niños tenían mucho entusiasmo de recibir la clase, todos estaban dispuestos y participativos, intentando realizar los ejercicios de la mejor manera posible, aunque se evidenciaban ciertas falencias en algunos niños para llevar a cabalidad la forma correcta de trazar los ejercicios planteados. Por otra parte los niños de cuarto grado también manifestaron su deseo por participar activamente de la clase, se pudo percibir en la observación el cambio al momento de realizar los ejercicios, ya que estos tenían un mejor desarrollo en cuanto a los temas que se estaban trabajando en la clase, en la retroalimentación que se realizó al final de cada sesión algunos padres y niños se manifestaron de una forma agradable contando sus experiencias durante la clase, dando gracias y pidiendo que se repitiera o que se hicieran clases de esta manera más amenudo. Por último con el grado quinto, el desarrollo de la clase se hizo un poco más tedioso ya que el maestro Méndez tuvo que hacer varias intervenciones porque algunos niños no prendían sus cámaras, por tal motivo la observación con este grupo fue más interrumpida, sin embargo en lo que se pudo observar se evidencia claramente el óptimo desarrollo de los niños de grado quinto a la hora de realizar sus ejercicios a comparación con los grados tercero y cuarto. Cabe resaltar

que la mayoría de niños de los tres grados demostraron felicidad al realizar la clase de esta forma, a tal punto que algunos niños y padres tomaron la vocería para pedirle al maestro Méndez realizar más actividades en espacios como este.

Entonces se generan algunos interrogantes ¿Cómo trabajar el desarrollo psicomotriz desde casa? ¿Cómo corregir de manera adecuada los ejercicios de la clase de Educación Física de forma virtual y asincrónica?

Para dar respuesta a esta primera pregunta se toma de referencia a Berruezo (2008), quien también se refiere a Meriana y Gil (2013) en base a la educación psicomotriz “Como una manera de educar, vinculando el trabajo corporal a los contenidos del aprendizaje escolar y aprovechando en este sentido todas las posibilidades que presenta la vivencia corporal para dar significatividad a los aprendizajes” (p.4.). Se menciona esto ya que los niños van construyendo su personalidad a base del movimiento, lo que es esencial para el desarrollo y desenvolvimiento en el contexto de cada niño, en este caso durante la virtualidad.

Ya en la intervención se observó que los estudiantes hacen la mayoría de ejercicios solos, sin ayuda ni compañía de algún familiar o persona cercana, es allí donde se

debe valorar la importancia que tiene la interacción de cada persona con su entorno físico y social en aras de la construcción de su personalidad, ya que muchos de los niños expresaron una buena sensación al ver a sus compañeros que hace mucho no los veían, también la necesidad de realizar alguna actividad o ejercicios y sobre todo la felicidad de interactuar con ellos.

Esto también se puede identificar en la teoría de la sociomotricidad de Pierre Parlebas él lo divide en dos conceptos los cuales según Ossorio (2005) los divide en : Interacción sociomotriz de antagonismo e Interacción sociomotriz de cooperación, el primer

concepto refiere a cuando los deportes contemplan adversarios o contrincantes y el otro concepto refiere a cuando los participantes se complementan y ayudan durante la actividad. Además, las actividades que se desarrollan durante la intervención están enfocadas en la segunda idea de Parlebas, que habla sobre la interacción sociomotriz de cooperación para que los niños estimulen su desarrollo, sus capacidades físicas y emocionales y también el gusto por la práctica de la clase de educación física.

A Continuación se relaciona el formato de sesión realizada:

Intervención Pedagógica.

Colegio Darío Reyes Echandía I.E.D.
Universidad Pedagógica Nacional

Asignatura	Educación Física	Nº	1
Profesor(es)	Sebastián Merchán – Juan Uribe – Wilber Peña	Fecha	29/10/2020
Curso	Cuarto		



Unidad/Proyecto	Propiocepción, equilibrio, relación cuerpo – sujeto – objeto.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar el equilibrio. ➢ Potenciar la coordinación viso-manual - pedal. ➢ Estimular la coordinación.
Método preferente	Mando directo y descubrimiento guiado

Fase/Momento	Tema	Actividad (Tiempo)
Inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los profesores a cargo de la intervención. • Calentamiento dinámico cefalocaudal (desde la cabeza hasta los pies), se iniciará con movimientos suaves del cuello hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, después las extremidades superiores de igual manera se moverán hacia adelante y hacia atrás también de arriba para abajo, con la cadera se harán movimientos circulares y por último se hará un <u>skipping</u> para la activación de la zona inferior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación. • Elevación de temperatura corporal, de ritmo cardiaco y activación muscular y articular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo estimado 5 • Tiempo estimado 8 minutos.

Fase Central: <ul style="list-style-type: none"> • En este ejercicio los estudiantes estarán sin zapatos, en una superficie plana, estando en un solo apoyo (pie derecho o izquierdo), harán un pequeño balanceo del cuerpo y las manos hacia delante y la pierna que se encuentra en el aire hacia atrás, se irán haciendo pequeñas variaciones (desplazamientos, salto y frenada, <u>skipping</u> y frenada, escribe tu nombre) • Se necesitarán 2 hojas de periódico o revista, los niños tendrán la mano izquierda atrás en su espalda y con la mano derecha deberán realizar una pelota o una bola con el papel, la bola debe quedar del tamaño del puño de la mano, después con la misma mano tendrán que volver a dejar la hoja como estaba al principio, también se realizará el mismo ejercicio con la mano izquierda. • El niño debe lanzar la pelota hacia arriba, cuando la pelota este en el aire el aplaudirá, y la recogerá antes de que caiga al suelo, después el aplauso será doble, ahora el niño aplaudirá hacia atrás, y de igual manera atrapara la pelota antes de que caiga al suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de fase central, donde se desarrolla el equilibrio, propiocepción y coordinación. • Ejercicio de fase central, donde se desarrollará la coordinación viso manual, además se fortalecerá los músculos de la mano y del antebrazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • El juego está compuesto por 10 minutos. • Tiempo estimado del juego 5 minutos. • Tiempo estimado 5 minutos.
---	---	---

• Para este ejercicio se necesitan una hoja de cuaderno o revista, el niño estará sentado con sus dos pies frente a la hoja, después de ello el niño tendrá que utilizar sus dos pies para realizar una bola con la hoja y tendrá que lanzarla al aire, luego de ello tendrá que volver la hoja a su forma original con la ayuda de sus pies.	• Ejercicio de fase central, donde se desarrollará la coordinación viso pedal.	• Tiempo estimado 5 minutos.
Cierre: • Estiramiento de vuelta a la calma, mientras los estudiantes hacen eso habrá una charla retroalimentando la clase.	• Esta actividad es de vuelta a la calma.	• La actividad de vuelta a la calma tiene una duración de 6 minutos.
Materiales	Papel periódico de revista.	
Evaluación		
Firmas		

Formato de sesión realizada por parte del grupo de estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional para la clase de 3°, 4° y 5° grado de la Institución Educativa Distrital Alfonso Reyes Echandía.

Desde nuestra perspectiva sería importante que los estudiantes estén en la clase con algún familiar, sea primo, hermano, papá o mamá para que en un momento determinado de la clase lo ayuden y lo acompañen en los ejercicios propuestos por el docente a cargo, para fortalecer la interacción sociomotriz de cooperación.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente descrito podemos decir que es importante la interacción de los alumnos entre sí, como también es importante que las instituciones educativas y gubernamentales generen una transformación en este proceso de virtualidad educativa, donde se debe ampliar y facilitar las formas, métodos y medios por los cuales los docentes deben llegar a sus educandos y hacer que el paso de sus conocimientos se dé de forma assertiva y eficaz.

De esta misma forma la Educación Física va evolucionando a un ritmo muy rápido, más que en cualquier otro momento histórico y con la condicionante que se vive en la coyuntura actual, por esta razón es importante entender cómo los docentes pueden evaluar, ayudar en sus correcciones y guiar cada uno de los procesos que llevan los educandos, para alcanzar un aprendizaje significativo. Así es como al mismo tiempo, Knight (1995) y también Bryan y Clegg (2006) se refieren a esto como “la educación ha venido registrando la aparición de nuevos enfoques de evaluación, que tratan de plantear alternativas a las concepciones y prácticas evaluadoras tradicionales” (p.1), por eso también es un reto para los docentes, con necesidad de adaptarse y buscar métodos, medios y recursos de la pedagogía para

continuar con la valoración y evaluación de cada una de las actividades realizadas.

Esto nos pone ante varios aspectos a revisar o problemáticas que se han desencadenado a raíz del confinamiento, por ejemplo, la interrupción que pueden tener en el proceso de aprendizaje los alumnos que por pertenecer a un estrato social y económico bajo, que no cuentan con las facilidades para disponer de un dispositivo electrónico o de una red de internet como ya bien se mencionaba; y para los docentes también se convierte en un reto, sobre todo para los que llevan bastantes años educando en la presencialidad y no están familiarizados con los avances que ofrecen las tecnologías y plataformas. El reto actual es cómo adaptar y mejorar su rol docente dentro de la formación de los educandos en la virtualidad. Es así como se debe abordar este tema para potenciar a los educadores que ya ejercen y también incentivar a todos aquellos que están en este proceso de formación, donde se puedan generar alternativas de enseñanza respecto a los métodos tradicionales.

Conclusiones

Se puede concluir que; las problemáticas más marcadas para los estudiantes y maestros en medio de la

pandemia junto con la virtualidad, son cosas que no se habían evidenciado jamás, dentro de estas se encuentran la falta de acceso a internet, la falta de dispositivos para la conexión a clase, falta de medios para realizar la clase, ausencia de interacción entre alumnos- alumnos y alumnos-docente.

Dentro de las clases se observa la falta de materiales y medios utilizados generalmente en la clase de educación física, como pueden ser balones, pelotas, aros, lazos etc. Por tal motivo es necesario adaptar la clase a los materiales disponibles que los alumnos puedan tener en sus casas, y simular por medio de estos que son los materiales que habitualmente se usan en clase. En comparación a los estudiantes del grado tercero y cuarto con los del grado quinto denotan un grado menor en su desarrollo y habilidad motriz.

La propuesta de intervención que se deriva de lo nombrado en el texto, se plantea con una sesión donde se trabaja la psicomotricidad para desarrollarla con los niños que no han tenido clase online o sincrónica con el docente Méndez. La segunda aborda a los estudiantes que no se pueden conectar a la clase ya sea por falta de internet o de equipo, con las guías que el profesor Méndez les deja semanalmente, se darán las mismas instrucciones que tienen en

las clases virtuales asincrónicas y por medio de videos, cartas pedagógicas, poemas, cuentos o relatos den respuesta a la vivencia que han tenido, es allí donde también se

trabajará la interdisciplinariedad bajo la escritura, la creatividad y la imaginación para poder entregar una evidencia al final de la semana.

Bibliografía.

- ✓ Barragan Sanchez, R., Mimbrero Mallado, C., & González, R. (2013, julio 10). *Cambios pedagógicos y sociales en el uso de las tic. Revista reid*, 9.

- ✓ Cano, A. (2015, Octubre 27). *La Importancia de la Psicomotricidad en Educación Infantil*. Colegio Bilingüe Khalil Gibran-Fuenlabrada.
<https://colegiokhalilgibran.es/2015/10/27/la-importancia-de-la-psicomotricidad-en-educacion-infantil/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20teor%C3%ADa%20de%20Piaget,el%20medio%20y%20las%20experiencias>.

- ✓ Gil Flores, J., & Lukas, J. F. (2010). *Evaluación orientada al aprendizaje*. sc.ehu.es. Recuperado noviembre 2, 2020, de
<http://www.sc.ehu.es/ado.htm#:~:text=Por%20su%20parte%20Fern%C3%A1ndez%20Marcote,realizar%20una%20tarea%20motriz%20o>

- ✓ Guizardi, M. L. (2012, Septiembre). Conflicto, equilibrio y cambio social en la obra de Max Gluckman. *C.E.I.C*, 2012/2(88), 34.
<https://www.redalyc.org/pdf/765/76524825007.pdf>

- ✓ Linares, A. R. (2007). Master en Paidopsiquiatría. *Desarrollo Cognitivo: las teorías de Piaget y Vygotsky*, 2.
https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/59174524/Teorias_desarrollo_cognitivo20190508-50420-1d8rw86.pdf?1557345219=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTeorias_desarrollo_cognitivo.pdf&Expires=1606273677&Signature=Zso3-vgah5npmlxDYpGyhUK~2rQRG~

- ✓ Ossorio Lozano, D. (2005, Junio). La ciencia de la acción motriz, un paradigma en continua evolución. *efdeportes.com*, (85), 1.
<https://www.efdeportes.com/efd85/am.htm#:~:text=La%20sociomotricidad%20hace%20referencia%20a,el%20grupo%20se%20subdivide%20en%3A&text=Cuando%20los%20deportes%20contemplan%20adversarios%20o%20contrincantes>

- ✓ Soledad, L., Gómez, Á. L., Dopico, H. M., & Núñez, O. L. (2014, Junio). La coordinación visomotora y su importancia para el desarrollo integral de niños con diagnóstico de retraso mental moderado. *Efdeportes.com*, (193), 1.
<https://www.efdeportes.com/efd193/coordinacion-visomotora-y-retraso-mental-moderado.htm#:~:text=Por%20su%20parte%20Fern%C3%A1ndez%2DMarcote,realizar%20una%20tarea%20motriz%20>

**SISTEMATIZACIÓN
VII SEMESTRE**

Cuerpo + Conocimiento



**Construyamos
conocimiento con
nuestros cuerpos**

JONATHAN A. GOMEZ



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
2020
DICIEMBRE

Cuerpo + Conocimiento

Jonathan Arley Gómez Molina

Resumen

En el siguiente artículo encontramos la propuesta de sistematización sobre las observaciones realizadas durante estos 3 semestres de profundización I, estas observaciones tuvieron lugar en la modalidad de educación formal, siendo el COLEGIO WILLIAM MACKELING, la institución donde se llevó a cabo este trabajo de observación, análisis y propuesta de intervención. El análisis se desarrolló desde las posturas humanísticas, pedagógica y disciplinar, se utilizaron diarios de campo para tomar nota y dar más adelante un análisis más concreto de todo lo vivido en estos acercamientos a la institución educativa.

Después de realizar este ejercicio de observación y análisis se evidenciaron oportunidades para de esta manera plantear unas estrategias pedagógicas teniendo como eje central la interdisciplinariedad entre áreas que comparten similitudes de temas con la educación física. Todo esto con el fin de realizar una propuesta de intervención donde se facilite el aprendizaje, se motive la participación del estudiante en las clases y generar una estrategia para la construcción del conocimiento y desarrollo cognitivo de los estudiantes desde la interdisciplinariedad.

Para encontrar las áreas con temáticas en común o afines con la educación física, se tuvo como base el currículo de la institución, se analizaron y se llegó a en caminar 2 áreas para el trabajo interdisciplinario, las áreas fueron matemáticas y biología y es con estas áreas que nace la propuesta para generar un trabajo mancomunado entre estas áreas y la educación física, para buscar el mejor camino académico de los estudiantes durante las clases virtuales generada por la pandemia del COVID-19.

Palabras clave: Análisis – Aprendizaje- Interdisciplinariedad – Didáctica

Abstract

In the following article we find the systematization proposal about the observations made during these 3 semesters of deepening I, these observations took place in the modality of formal education, being the WILLIAM MACKELING COLLEGE, the institution where this work of

observation, analysis and intervention proposal was carried out. The analysis was developed from humanistic, pedagogical and disciplinary positions. Field journals were used to take notes and later provide a more concrete analysis of everything experienced in these approaches to the educational institution.

After carrying out this exercise of observation and analysis, opportunities became evident to propose some pedagogical strategies, having as a central axis the interdisciplinarity between areas that share similarities of topics with physical education. All this with the purpose of making an intervention proposal where learning is facilitated, student participation is motivated in the classes and a strategy is generated for the construction of knowledge and cognitive development of students from interdisciplinarity.

In order to find the areas with common themes or related to physical education, the institution's curriculum was taken as a basis, two areas were analyzed and we arrived at walking two areas for interdisciplinary work, the areas were mathematics and biology and it is with these areas that the proposal was born to generate a joint work between these areas and physical education, to seek the best academic path for students during the virtual classes generated by the COVID-19 pandemic.

Key Words: Analysis – Learning - Interdisciplinary – Didactic.

Introducción

El inicio de este proceso de observación, análisis y creación de propuesta de intervención se da en la institución educativa COLEGIO WILLIAM MACKELING Un colegio ubicado en el suroccidente de la ciudad de BOGOTÁ D.C exactamente en la localidad de KENNEDY, es aquí donde realizamos en primera parte un proceso de análisis para buscar una oportunidad que nos permitiera desarrollar una propuesta pedagógica a la clase de educación física. Para este primer punto se trabajó bajo la supervisión del docente de la institución OSCAR ARIAS, quien es egresado de la UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Trabajamos con estudiantes de grado 9-10, quienes oscilaban edades entre los 15 y 17 años, pertenecientes de estratos 1 y 2.

Mantuvimos 3 enfoques o áreas para tener referencia a la hora de cumplir con la indignación y posteriormente la producción de una propuesta pedagógica. Los fueron enfoques humanísticos, disciplinar y pedagógico, el método seleccionado fue la observación no participante, esto debido al proceso que estaba manejando la institución con todo esto de la virtualidad generada por la pandemia del COVID-19. Aunque en un primer plano buscamos desarrollar una

propuesta y participación, no se pudo cumplir con el objetivo, pero si logramos generar un trabajo satisfactoria para nosotros y la institución.

El problema que se pudo evidenciar con ayuda del docente es que en los estudiantes de grado 9 y 10 se empieza a generar un bajo rendimiento académico bien sea por poca empatía por el estudio, exceso de carga académica u otras situaciones que no se puede dar a ciencia cierta, ahora a esto le sumamos el factor de escolaridad virtual donde se notó que los estudiantes no estaban trabajando de manera activa en varias áreas. Se obtuvo la oportunidad de realizar en una clase de educación física un pequeño censo sobre el bajo interés de estudiar, de participar y ser alumno activo durante las clases y se evidencio que en los estudiantes existe un imaginario errado sobre los conocimientos proporcionados en los espacios académicos; ya que consideran que no implementaran posterior estos conocimientos al concluir su escolaridad. Bien sea en sus estudios universitarios o en la vida cotidiana. Por eso se plantea la opción de generar herramientas interdisciplinares entre las áreas de educación física-matemáticas-biología, siendo la clase de educación física con mejor respuesta en resultados académicos y acercamiento de los estudiantes.

De esta manera se cree la propuesta pedagógica con fines de intervención en la clase de educación física. La propuesta tiene como propósito potenciar y desarrollar las competencias escolares en matemáticas y biología durante la clase de educación física, utilizando ejercicios corporales los cuales impliquen conocimientos matemáticos y biológicos básicos en estudiantes de grados 9 y 10. Esto también con el fin de fortalecer o iniciar un proceso de interdisciplinariedad en la institución educativa.

Como objetivos se plantearon los siguiente:

Objetivo General

Se espera que los niños durante el desarrollo de la actividad alcancen los siguientes objetivos:

- a) Generar una relación de conocimientos para facilitar el aprendizaje en las diferentes áreas.
- b) Construir herramientas que faciliten el proceso de interacción social de los estudiantes, por medio de la academia.

Objetivos específicos

- a) Fortalecer la participación de los estudiantes durante los encuentros académicos.

- b) Construir nuevo conocimiento por medio del trabajo mancomunado entre docente y áreas de la institución.
- c) Enfocar al estudiante en nuevos procesos sociales mediante cada situación problema que se plante en el aula de clase.

Esta propuesta tiene como primero una postura pedagógica o modelo pedagógico que se implementar en la clase y es el modelo constructivista que como lo seguiré Vygotsky (1978) en su teoría de la sociocultural y psicología del juego:

La interacción entre el niño y el sujeto quien en una primera etapa guie o instruya el proceso de aprendizaje dará paso a una facilitación del conocimiento que poco a poco llevará a que el profesor no sea un ente guiator si no un mediador quien a través de su creatividad propondrá las actividades y situaciones problema que hará que el estudiante utilice el conocimiento ya adquirido por las instrucciones dadas por el docente en su primera etapa de interacción. (p.20)

Esto hablándolo desde las metodologías que se utilizaran por el docente de educación física para generar estrategias, actividades, procesos de enseñanza apropiados para crear una mayor comprensión del alumno sobre los temas a

trabajar y no generando daños al conocimiento ya construido por el estudiante antes de la virtualidad generada por la pandemia del COVID-19. “Todos aquellos supuestos procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos son importantes dado que una mala elección de estrategias la clase puede terminar en fracaso” (De León, 2005, p.76).

Ya en nuestro proceso de creación de actividades para desarrollar la propuesta con los estudiantes se formaran planeaciones, pautas y criterios para ejecutar las clase de manera dinámica, al tener estas bases se evidenciará en primera parte una seriedad del trabajo que se desea hacer con los estudiantes, ya que no se realizará ninguna improvisación en los espacios académicos desmeriten el trabajo propuesto, pues una estructuración realizada por el docente con anterioridad facilitara el ejercicio de instruir una clase desde la activa, motivacional y enriquecedora. Sáenz-Lopez (1997) Afirma:

En la educación existen una serie de pautas que guían a los maestros/as durante el proceso de enseñanza-aprendizaje tales como: Evolucionar de los simple a lo complejo, aprender jugando, lograr aprendizajes significativos, individualización, adecuación de materiales y

normas, actitud de paciencia y clima favorable, entre otros. (párr.4)

Esta es una tarea muy seria y tratará de crear miles de alternativas para poder lograr la compresión de las clases. Acá finalizamos el enfoque pedagógico que se tendrá en la propuesta.

Ahora pasamos al enfoque humanístico donde tomamos el rol docente y como el generará cambios en los estudiantes, debido a que el profesor en esta propuesta no solo será el instructor o guía para enseñar, en este caso vamos a ver como el docente pasa a ser un actor social, el cual también es el ser que apoya o aconseja al joven con temas fuera del contexto académico, cambiando su función o su labor. Tal vez este cambio sucede por el contexto social donde se encuentra emergido. “El rol docente ha tenido múltiples cambios y su función está determinada por lo que la sociedad requiere en la actualidad.” (Ibarra,2006, p.15). El docente dejara de ser por ocasiones el protagonista que construye conocimiento por medio de las experiencias con sus estudiantes y se transformara en el sujeto co-aprendiz que fomenta aprendizaje a través de herramientas en donde el alumno es el protagonista en la construcción de conocimientos.

Adicionalmente se observará inconscientemente el papel que tiene la

docencia en los aspectos personales de a cada uno de sus estudiantes y la transformación social que obtendrá en ellos en este caso por medio de la educación física.

Por último, factor para tener en cuenta en esta propuesta será la interdisciplinariedad que se presentará en la institución referente a la educación física con las demás áreas. En esta oportunidad buscaremos que los intereses de los docentes y áreas se unan para así encaminarlos por un mismo destino el cual fomente, genere y permita al estudiante tener nuevas experiencias académicas y sociales por medio de una interdisciplinariedad entre las áreas de educación física, matemáticas y ciencias naturales para los grados 9 y 10. Aunque se buscara en un futuro no muy lejano por el docente de la institución generar este trabajo interdisciplinario entre las áreas y poder cumplir el objetivo de todo ente educativo que es formar académicamente personas que por medio de la construcción de conocimiento y experiencias vividas en el colegio, permitan generar cambios sociales. Considero que la interdisciplinariedad juega un papel fundamental en el desarrollo del aprendizaje en el aula educativa. Al existir un trabajo mancomunado fuerte entre los espacios académicos, la interdisciplinariedad puede generar nuevas estrategias de enseñanza, facilitando la compresión de

saberes en los estudiantes. “La interdisciplinariedad puede verse como una estrategia pedagógica que implica la integración de disciplinas, entendida como el dialogo y la colaboración de estas para lograr la meta de nuevos conocimiento” (Van der linde, 2007, párr.5).

De esta manera se creará una herramienta que permita al docente y al estudiante en primera instancia tener un mejor acercamiento o relación interpersonal a la hora del trabajo académico, adicionalmente facilitara el aprendizaje del estudiante y se generaran objetivos académicos mutuos para que el alumno pueda alcanzar sus metas escolares y conciba nuevas formas de aprender. “Como la cooperación entre disciplinas que conlleva interacciones reales: Es decir, recopilación en los intercambios de conceptos, metodologías de investigación y de enseñanza. Y es en este proceso donde se puede obtener mejores resultados académicos en los educandos” (Posada, 2004, párr.3).

Desarrollo de la propuesta

En el momento de Inicio:

Se generan las siguientes preguntas a los estudiantes: ¿Qué temas en común tienen estas tres áreas?, ¿Qué tipo de ejercicios podemos desarrollar para unir los temas en común?, ¿Se puede dar respuesta a situaciones

problema utilizando los saberes de las diferentes áreas?

Posteriormente en grupos los estudiantes darán respuesta a estas preguntas.

Tiempo estimado: 2 horas (1 clase)

Planificar las actividades, partiendo de las preguntas, respuestas y temas estipulados:

Se debe aprovechar al máximo el potencial pedagógico que tiene nuestra clase de educación física, ya que es en esta donde tenemos una riqueza lúdica acompañada del uso de materiales manipulables, debemos explorar desde el juego y actividades motrices todas es capacidades que generaran aprendizajes significativos porque implican acción, experimentación, y descubrimiento.

Contenido curriculum matemático	Contenido curriculum biológico	Propuesta de intervención desde la educación física	Intensidad horaria teórica	Intensidad horaria práctica
Cálculo de porcentajes de una cantidad	Aparato cardiaco y/o sistema cardiaco.	*Frecuencia cardiaca	2 horas.	2 horas.
Ángulos en distintas posiciones.	Funcionamiento del sistema locomotor.	*Posición de las piernas o tronco en los giros y volteretas. *Tomar conciencia de los movimientos de cada articulación.	2 hrs.	2 hrs.
Recogida y registro de datos sobre objetos, fenómenos y situaciones familiares utilizando técnicas elementales de encuesta, observación y medición.	Salud.	*Gráficos sobre hábitos saludables, Estadísticas deportivas, etc.	2 hrs.	2 hrs.

Registro del avance de los estudiantes considerando los aprendizajes esperados.

Para esta propuesta pedagógica se considera el instrumento de evaluación escala valorativa y registros numéricos en las áreas de matemáticas y biología para tener un registro más adecuado del avance de los estudiantes. Mientras que el área de educación física el método para evaluar será desde la expresión o manifestación de los estudiantes por medio de las experiencias vividas durante el desarrollo de esta propuesta.

Conclusión

Para concluir este proceso de observación, análisis y desarrollo de propuesta de intervención durante estos 3 semestre iniciare diciendo que no fue un proceso fácil, como todo trabajo se tuvo situaciones difíciles y más este con algo tan desconocido para mí como en las instituciones que estuve, que fue la escolaridad virtual en el caso de los colegio y en mi caso la universidad ambos pasamos momentos difíciles porque nadie estaba preparado para vivir una situación así, lo cual llevo a un golpe brusco en los estudiantes que inicialmente por situaciones económicas tuvieron que desistir de seguir con sus estudios y luego vino el exceso de carga

académica de una parte de docentes que se enfocaron en enviar tareas trabajos sin dar clases sincrónicas de la mejor manera y es en ese momento que doy cuenta la importancia que tiene un docente en la vida de una persona, pues el no saber llevar un proceso académico de la mejor manera, hará que no solo se pierda un estudiante si no que se destruyan los sueños de esa persona y no logre ser el ente social positivo que buscaba ser. Los docentes deben estar preparados para dar de la mejor manera su clase y potenciar ese futuro individuo social. La función del docente siempre estará inmersa al contexto social en el cual desempeñe su labor y más en estos tiempos de pandemia que ha generado una educación virtual la cual se ve empañada por la situación económica que atraviesa la familia del estudiante lo cual genera dificulta en la interacción educativa.

Las experiencias que pude vivir con los docente y estudiantes son inmensas e imborrables, son vivencias que me permitieron buscar herramientas para poder contribuir sin ser aun profesional en el cambio de perspectiva de una persona que hasta ahora está en ese proceso de elección del camino en su vida y lograr aportar ese granito de arena con una propuesta que sabemos que obtendrá los resultados que buscamos. El ámbito académico no es el tener

los estudiantes con los mejores números en las planillas de calificación, pues tenemos la idea errónea de que los números altos nos darán el mejor estudiante y estamos tan mal por eso considero que están importante empezar a dejar los numero de un lado y empezar a valorar el sacrificio, el error aprendido, la conclusión del problema que da cada estudiante, la manera en que vive cada situación de su vida, es ahí en donde obtendremos los mejores no estudiantes, si no seres humano.

Y para cerrar la conclusión de este trabajo que más allá de evidenciar el desarrollo de la propuesta de sistematización de VII semestre, creo que por momentos hemos perdido el horizonte de nuestra vocación porque más allá de una profesión el ser docente es una vocación es vivir 24/7

siendo docente y que es ser docente, podemos encontrar miles de definiciones donde nos encamina a ser los que enseñamos un ciencia determinada, pero creo que esto va más allá, el privilegio de ser un ente educador, está la importancia, en papel tan importante que desarrollamos en los casi 15 – 17 años de los estudiantes, pues no estamos para impartir conocimientos previos, para que después elijan una profesión, estamos para demostrar a esos seres humanos que por más desilusiones, problemas, humillaciones que nos hagan pasar, voces que nos quieran opacar, que no permitan que crezcamos como seres humanos, existe la determinación de romper esas barreras y dejar atrás esa oscuridad y forjar la nueva luz y esperanza de sus vidas.

Referencias

- ✓ DE LEON, I. (2006). Los estilos de enseñanza pedagógicos: Una propuesta de criterios para su determinación. *Revista de investigación. Instituto Pedagógico de Caracas*, 76.
- ✓ DE VERGARA, A. (2011). El docente como facilitador y mediador. *IV Congreso de Calidad Educativa*. Quito.
- ✓ IBARRA, L. (2006). El rol del profesor.

- ✓ POSADA, R. (2004). Formación superior basada en competencias, interdisciplinariedad y trabajo autonomo del estudiante. *Revista Ibero Americana de educación*, 1-33.
- ✓ SAENZ-LOPEZ, P. (1997). *La Educación Física y su didáctica: manual para el Profesor. 2^a ed. Volumen*. España: Wanceulen .
- ✓ VAN DER LINDE, G. (2007). ¿Por qué es importante la interdisciplinariedad en la educación superior? *Cuaderno de padagogia universitaria*, 11-12.
- ✓ Vygotsky, L. (1978). *Pensamiento y lenguaje*.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

SISTEMATIZANDO-ANDO

Facultad De Educación Física
Licenciatura En Educación Física

RECTOR
Leonardo Fabio Martínez

VICERRECTORES
Lyda Constanza Mora Mendieta
Harold Córdoba Aldana
Fernando Méndez Díaz

DECANA DE FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
Narda Robayo Fique

COORDINADOR DEL PROGRAMA
Diana Feliciano

EQUIPO DOCENTE
Roberto Medina Bejarano
Carmen Lucila Giraldo Moreno
Karina Andrea Quitian Ruiz
Hernando Alfonso Chaves Plata
Asdrúbal Poloche Restrepo