

# SISTEMATIZANDO ANDO

## *Sinergia Corporal*

VII  
01

VOLUMEN  
#26



LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

*Educadora de educadores*

DICIEMBRE 2023

# *Sinergia Corporal*

*Esta revista contiene diversidad de propuestas que se llevaron a cabo en diferentes instituciones y poblaciones. Estos espacios, permitieron dar una visualización de la Educación Física en las diferentes modalidades de educación y como esta disciplina se convierte en una oportunidad de aprendizaje no solo para las personas sino también para los docentes en formación.*



LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

*Educadora de educadores*



## **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Número 26, año 2023-2, agosto-diciembre

Revista semestral

### **RECTOR**

Adolfo León Atehortúa Cruz (E)

### **VICERRECTORA ACADÉMICA**

Yeimy Cárdenas Palermo

### **VICERRECTOR ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO**

Gabriel Rueda Delgado

### **VICERRECTORIA DE GESTIÓN UNIVERSITARIA**

Mireya González Lara

### **DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Víctor Hugo Durán Camelo

### **EDITOR**

Karina Andrea Quitian Ruiz

### **COEDITOR**

Juan David Pérez Padilla

### **COMITÉ EDITORIAL**

Diego Alexander Ricaurte Espejo

Carlos Fernando Medina Quevedo

Carol Tatiana Carranza Rubiano

Laura Milena Malagón Barrera

Juan Camilo Villota Zapata

Joel Sebastián Méndez Alfonso

Karen Valentina Garzón Jiménez

María Fernanda Vega Africano

### **DIAGRAMACIÓN**

Yesica Tatiana Estupiñán Herrera

Los artículos son responsabilidad exclusiva de los autores.

El material puede ser reproducido citando fuente

## Tabla de Contenido

UNA PROPUESTA DESDE LAS PRÁCTICAS CORPORALES PARA EL AULA HÚMEDA .....	3
EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ...	17
EL JUEGO Y LA INTERACCIÓN POR MEDIO DE LA SOCIOMOTRICIDAD .....	25
SIN DISCRIMINACIÓN POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA .....	34
LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POSIBILITADORA DE SANAS RELACIONES INTERPERSONALES. ....	44
EL PAPEL TRASCENDENTAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL.....	58
RELACIONES EN EL JUEGO Y DEPORTE .....	66
CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES QUE AYUDAN AL MEJORAMIENTO DE LA MANIPULACIÓN DE OBJETOS .....	80
AMALGAMA PERFORMATIVA .....	97
GIMNASIA COMO ESPACIO PARA PROMOVER LA TOMA DE DECISIONES EN LOS NIÑOS. ....	111
TRANSFORMANDO CUERPOS Y MENTES: INNOVANDO LAS PRÁCTICAS LABORALES MEDIANTE LA EDUCACIÓN FÍSICA .....	121
EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ALLÁ DE LAS AULAS: FUNCIÓN DEL ENTRENADOR MONSTERGYM .....	132
IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTISTA.....	139



# UNA PROPUESTA DESDE LAS PRÁCTICAS CORPORALES PARA EL AULA HÚMEDA

María Fernanda Vega Africano<sup>1</sup>

"La inclusión es un proceso que implica cambios profundos en la forma en que las escuelas, las aulas y las clases están estructuradas, y en la forma en que se enseña, se aprende y se valora la diversidad"

UNESCO

## Resumen

Este trabajo aborda el desafío de aportar desde la Educación Física a los Ambientes Pedagógicos Complejos: Aula Húmeda, liderado por el docente Eduardo Enrique Delgado Polo. La experiencia de la docente en formación destaca la complejidad de este espacio, extendiendo la perspectiva de los contextos donde se puede vincular el ser Licenciado en Educación Física, así como, las líneas tradicionales de investigación en la Facultad. La intervención va más allá de la zona segura, explorando terrenos no convencionales. El artículo resalta la importancia de reconocer prácticas corporales en personas con discapacidad en el marco de la inclusión social. Se aplican principios de la pedagogía Reggio Emilia y se integran perspectivas de la Educación Física, como la de la profesora Luz Elena Gallo quien habla del proceso de reflexión que debe tener la Educación Física para transformar las ideas dualistas sobre las cuales se han fundado sus prácticas para dar paso a una Educación Corporal, en la que se tengan en cuenta las relaciones con el otro y con el mundo (contexto) el cual, va más allá del aprendizaje de técnicas motrices. Además, se exploran enfoques innovadores, como la ludomotricidad o Praxiología motriz de Pierre Parlebas y el Método Feldenkrais, para lograr mejorar la conciencia del movimiento y fomentar la autoimagen y autoconciencia en los participantes.

**Palabras Clave:** *Inclusión, Ambientes Pedagógicos Complejos, Juego, Educación Física.*

## Abstract

This work addresses the challenge of contributing from Physical Education to Ambientes Pedagogics Complexes: Aula humeda, led by the educator Eduardo Enrique Delgado Polo. The trainee teacher's experience highlights the complexity of this space, expanding the perspective of the contexts where a Physical Education graduate can be involved, as well as challenging traditional lines of research

---

<sup>1</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [mfvegaa@upn.edu.co](mailto:mfvegaa@upn.edu.co)

in the faculty. The intervention goes beyond the comfort zone, exploring unconventional territories. The article emphasizes the importance of recognizing bodily practices in individuals with disabilities within the framework of social inclusion. Principles of the Reggio Emilia pedagogy are applied, and perspectives from Physical Education, such as those of Professor Luz Elena Gallo, who speaks about the reflective process that Physical Education must undergo to transform dualistic ideas on which its practices have been founded, giving way to a Body Education that takes into account relationships with others and the world (context), which goes beyond the learning of motor techniques. Additionally, innovative approaches are explored, such as ludomotricity or motor Praxeology by Pierre Parlebas and the Feldenkrais Method, to enhance movement awareness and foster self-image and self-awareness among participants.

**Key words:** *Inclusión, Ambientes Pedagógicos Complejos, Play, Physical Education*

## Desarrollo

Este documento presenta las experiencias de una maestra en formación de Educación Física en el Ambientes Pedagógicos Complejos: Aula Húmeda, con el objetivo de destacar la importancia de reconocer las prácticas corporales que pueden beneficiarse de los conocimientos disciplinares, pedagógicos y humanísticos de la Educación Física. La experiencia en la piscina de la Universidad Pedagógica Nacional va más allá de las expectativas iniciales, especialmente al descubrir que el proyecto se denomina 'Ambientes Complejos para el Desarrollo Integral de Personas en Situación de Discapacidad: Aula Húmeda'. Para contextualizar, es relevante señalar que este proyecto se lleva a cabo en las instalaciones de la Universidad Pedagógica Nacional, específicamente en el área de la piscina, ubicada en el edificio 'E' en la Calle 72 N° 11 –

86.

Los Ambientes Pedagógicos Complejos (APC) se ha establecido desde el año 2004 como una propuesta pedagógica alternativa, la cual tiene como objetivo principal la promoción y la participación de las personas en situación de discapacidad, de sus cuidadores y la inclusión social. Cuenta con aproximadamente 100 personas inscritas, las cuales participan a partir de la información que se es brindada principalmente por los diferentes integrantes del espacio, que se desarrolla en dos horarios: miércoles y sábados en la jornada matutina.

El proyecto Aula Húmeda es creado por Eduardo Enrique Delgado Polo<sup>2</sup>, quien está vinculado y ejerce como docente de planta de la Facultad de Educación en la Universidad Pedagógica Nacional, es el investigador principal del Doctorado en Educación,

DIE-UPN quien, en compañía de docentes y estudiantes (principalmente de la Licenciatura en Educación Especial), desarrollan prácticas y proyectos de grado en distintos niveles liderando las prácticas que allí se organizan, aportando a la formación de los docentes de la Facultad y de otras que se han ido vinculando paulatinamente.

Es importante destacar que la participación dentro del espacio no depende del diagnóstico, lo cual, hace que el grupo de trabajo sea bastante heterogéneo (adultos mayores, personas con diagnósticos múltiples: autismo, síndrome de Down, personas en condición de discapacidad visual, algún tipo de parálisis, entre otras condiciones). Cabe señalar que, la cantidad de participantes es equivalente al número de estudiantes, pues se conforma un equipo específico de tres saberes, el primero denominado como “Saber pedagógico o académico”, corresponde al conocimiento de las personas que estudian sobre la discapacidad, conformado por docentes en formación; el segundo corresponde al “Saber del cuidador” que hace referencia a la persona que convive con la discapacidad, pero no presenta condición de discapacidad (acompañante); y el tercero se denomina “Saber del participante”, el cual se refiere a la persona en condición de discapacidad.

Además, desde una perspectiva general existe una distribución del espacio en la piscina

(por estaciones – rincones-) que se adecua según la actividad programada y cada sesión se estructura teniendo en cuenta los diferentes “momentos”, pudiéndose identificar de la siguiente manera:

Primer momento: *Interdependencia*, esta actividad se lleva a cabo en la zona de vestieres y tiene como objetivo dar la bienvenida a los participantes y el cambio de ropa de manera cooperativa, propendiendo a su vez por el desarrollo de la relación de ayuda mutua, el segundo momento: *Preparación para el ingreso al agua*, actividad que incluye “la asamblea”, en la cual se da información relevante, se realiza el calentamiento, la ducha y la preparación al borde de la piscina, el tercer momento: *Del medio tierra al medio agua* actividad en la cual, se enfocan en ejercicios de control respiratorio, flotación y desplazamiento, con una secuencia didáctica ajustada a cada participante, el cuarto momento: *Juego* que busca fomentar la exploración activa del medio acuático y la construcción de nuevas estrategias y formas de actuar en el agua, trabajando también con los cuidadores; el quinto y último: *Consolidación* propone.

---

<sup>2</sup> Docente de Planta Facultad de Educación, Universidad Pedagógica Nacional. Investigador principal de proyecto “Aula Húmeda: ambientes pedagógicos complejos para el desarrollo integral de personas en situación de discapacidad”. Licenciado en Educación Especial y Doctor en Educación.

la afirmación de lo construido a través de la relajación y la comunicación, con un enfoque más institucional.

Dentro de la indagación que se ha realizado hasta el momento se pueden percibir algunos de los principios que fundamentan el proyecto, como la *Interdependencia positiva* y el fortalecimiento de la *Autodeterminación*, que son trabajadas a partir de *lazos sinérgicos* que potencian capacidades, ya que, se tiene en cuenta que el *desempeño en el agua* no se mide por la capacidad de nadar, por lo que se empieza a dilucidar y a ampliar el panorama respecto del papel que cumple cada miembro del equipo y de la proyección que se le debe dar a las actividades que pueden o no plantearse desde la Educación Física.

Ahora bien, a medida en la que se realizaban las visitas y teniendo en cuenta los objetivos de cada observación, surgieron diferentes interrogantes, los cuales empezaron a darle forma a algunas ideas sobrecómo desde la Educación Física se puede generar una propuesta pedagógica que esté acorde con el propósito principal del aula húmeda y su visión de inclusión con sus respectivas dinámicas.

- ¿Qué concepto tienen los participantes sobre Educación Física?
  - ¿Reconocen dentro de su práctica elementos relacionados con la Educación Física?
- ¿Cómo creen que puede aportar la Educación Física en el espacio del

aula húmeda?

A su vez, se tiene presente que en el enfoque del aula húmeda parte de la premisa de que el conocimiento se construye de manera social, donde los seres humanos dan sentido a los fenómenos a través de sus experiencias y herencia cultural. Lev Vygotsky (1978) enfatiza en la importancia del entorno social en el aprendizaje, y su teoría del constructivismo social sostiene que el aprendizaje es un proceso activo en el cual los individuos construyen su conocimiento mediante la interacción con otros miembros de la sociedad. Así, el conocimiento se considera un producto social y cultural que se desarrolla a través de la comunicación, colaboración y participación en actividades conjuntas. En cada sesión y en los diferentes espacios del aula húmeda, se evidencia una congruencia entre los objetivos y la implementación de las actividades.

Asimismo, el enfoque de aprendizaje colaborativo se basa en la idea de que el conocimiento se construye de manera conjunta a través de la interacción social. En este enfoque, los individuos trabajan juntos para construir su propio conocimiento, involucrándose en interacciones, discusiones de ideas, resolución conjunta de problemas y la elaboración de proyectos en equipo. Estos elementos se pueden observar en el espacio del aula húmeda y en las diferentes actividades propuestas por los docentes en



formación. Además, los subambientes del aula húmeda fomentan la participación activa y el intercambio de experiencias con el fin de enriquecer el entorno educativo.

Después de conocer un poco más de cerca la dinámica del aula y cómo los miembros se relacionan con su entorno, es esencial explorar la intervención de la Educación Física en estas prácticas. Esta perspectiva ampliada del ambiente va más allá de las conductas individuales, ya que reconoce la interacción de sistemas funcionales. En este contexto, la teoría de sistemas de Bronfenbrenner (1987) cobra relevancia al destacar la importancia de comprender los diversos niveles de influencia en el desarrollo humano. Esta teoría subraya que los individuos se encuentran inmersos en sistemas interconectados que impactan su desarrollo de manera integral.

En el quinto semestre, se desarrollaron diversas actividades con el objetivo de fortalecer la comprensión y las habilidades prácticas en el ámbito de estudio. En primer lugar, se dedicó tiempo a la revisión de algunos documentos que sustentan el proyecto con el fin de profundizar en los fundamentos teóricos relevantes al proyecto. Además, se llevaron a cabo observaciones detalladas de prácticas educativas en espacio, con el objetivo de obtener una perspectiva integral de las dinámicas pedagógicas. Asimismo, se participó activamente en las sesiones del proyecto. Estas

actividades desempeñaron un papel trascendental en la preparación para el siguiente nivel de análisis y aplicación en el sexto semestre.

Una vez que se ha reconocido el contexto en el que se participa, se toma la decisión de enfocar en sexto semestre una observación cercana de la enseñanza concebida como la creación y aplicación de Ambientes Pedagógicos Complejos. Estos ambientes se diseñan con el propósito de mejorar la calidad de vida de todos los participantes, abarcando todas sus dimensiones y actividades. Esta perspectiva promueve que cada individuo se convierta en un miembro activo en su propio proceso formativo. En esta línea, se destaca la influencia de la pedagogía Reggio Emilia, desarrollada a lo largo de las décadas de 1940 y 1950, que complementa las prácticas educativas en medio del dinamismo y la complejidad del proceso educativo.

Por otro lado, la Pedagogía Sistémica comparte raíces en la teoría de sistemas, pero se distancia al evitar jerarquías entre sistemas y al reconocer la imprevisibilidad en las dinámicas interactivas. Esto da lugar a la innovación. Por otro lado, la Pedagogía Reggio Emilia, concebida por Loris Malaguzzi después de la Segunda Guerra Mundial, se enfoca en el aprendizaje a través de la observación y la experimentación, fomentando la creatividad y valorando la diversidad individual. Se

diferencia por su enfoque no convencional en cuanto al currículum, centrándose en los intereses de los alumnos y fomentando la motivación para cultivar la curiosidad y el entusiasmo por el aprendizaje, adaptándose a las necesidades individuales de cada estudiante.

Desde un enfoque propio de la Educación Física, como lo es la perspectiva Luz Elena Gallo (2010) quien afirma que la educación del cuerpo trasciende el mero aprendizaje de habilidades motrices y el desarrollo de destrezas. Según esta autora, a través de las interacciones con los demás y el entorno, la Educación Física nos permite no solo estar presentes en el mundo, sino también tomar conciencia de nuestra propia existencia corporal. Además, enfatiza que esta conciencia corporal se extiende más allá de la simple percepción física, abarcando aspectos emocionales, cognitivos y sociales, promoviendo así un desarrollo integral de la persona.

La profesora Luz Elena Gallo, propone un análisis minucioso de la motricidad a través de prácticas corporales como la danza, el juego y el caminar, así como una exploración del papel del gesto y las sensaciones kinestésicas en el ámbito de la Educación Corporal. Presenta la motricidad como una experiencia personal del cuerpo (leiblich)<sup>3</sup> con el objetivo de establecer una conexión directa con el ámbito educativo.

Dentro del marco de la Educación Corporal, destaca la motricidad no con la intención de prescribir prácticas institucionalizadas o normalizadas, sino con el propósito de propiciar experiencias que generen estados afectivos, concebidos como un pathos que se manifiesta en el transcurso de las acciones, impactándonos y actuando sobre nosotros. Este planteamiento implica adoptar una perspectiva educativa que se centra en el acontecimiento, sin la intención de planificar lo sensible ni normalizar la experiencia.

Al explorar las prácticas del semestre, surge la interrogante clave de cómo la Educación Física puede aportar de manera significativa al contexto único de Ambientes Pedagógicos Complejos. Reconociendo la necesidad de diseñar actividades y programas que se alineen con los principios fundamentales del proyecto, para lo cual se exploran enfoques complementarios y novedosos, como la Pedagogía Reggio Emilia, la cual, se ha venido explorando en el espacio, así como la ludomotricidad o “Praxiología motriz” de Pierre Parlebas (1986) y el Método Feldenkrais.

---

<sup>3</sup> "Leiblich" se refiere a la experiencia personal del cuerpo y su conexión directa con el ámbito educativo. Consultar: Gallo Cadavid, L. E. (2012). "Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal"

Este último tomado como referencia por el docente Héctor José Peralta Berbesi, a quien se reconoce como miembro de Honor del Comité Ejecutivo de la Federación de Educación Física y entre otros reconocimientos, como Reportero Académico a Paraolimpiadas, Sordoolimpiadas, Parapanamericanos, Paranales y eventos mundiales desde 1996; quien reconoce la diferencia entre

la **estimulación temprana** y la **estimulación adecuada** dentro de sus diferentes trabajos de investigación; es justo a través del profesor Peralta quien afirmaba que el potencial humano y las capacidades del niño, el joven y el adulto estén o no dentro de la población en condición de discapacidad o no, se pueden favorecer a partir de la conciencia propia del cuerpo, es decir: “Que la persona se dé cuenta de, qué tiene, dónde lo tiene y para qué le sirve” que se aborda el Método Feldenkrais.

Moshe Feldenkrais (1980), destacado ingeniero, físico y judoka, dejó un legado significativo a través del desarrollo del Método Feldenkrais. Este método fue posteriormente acogido por el profesor Héctor Peralta en sus investigaciones, al considerar precisamente los estudios relacionados con el desarrollo motor, el conocimiento de la anatomía humana y la "plasticidad" del sistema nervioso. Estos estudios permitieron la creación de secuencias coordinadas de movimientos, orientadas a fomentar la autoconciencia a través del

movimiento. El Método Feldenkrais, es justamente empleado como enfoque educativo y terapéutico, se basa en la premisa de que mejorar la conciencia del movimiento conlleva a una mejora en la función corporal y, por ende, en la calidad de vida. Fusionando la experiencia en física y artes marciales, Feldenkrais concibió un método que explora la interrelación entre el movimiento, la mente y el bienestar general.

Por un lado, la Praxiología Motriz se erige como un ámbito de investigación destinado a conferir un enfoque científico a las actividades físicas y deportivas. A lo largo de las últimas décadas, ha surgido una creciente preocupación por abordar de manera rigurosa el análisis de estas actividades, destacándose los estudios llevados a cabo por Pierre Parlebas en Francia y otros investigadores en España. Este campo, definido como la ciencia de la acción motriz, enfrenta el desafío de reconciliar la noción de sistema de fuerzas con la definición de sistema en lingüística, que se centra en el estudio de sistemas de signos. Esta complejidad plantea la necesidad de una aproximación meticulosa al explorar las actividades físicas desde una perspectiva científica.

Pierre Parlebas, en su definición de la Praxiología Motriz, la describe como "la ciencia de la acción motriz, especialmente de las condiciones, los modos de funcionamiento y los resultados de la puesta en situación de dichas acciones". Este concepto aborda la

acción motriz como el proceso de ejecución de comportamientos motores por uno o varios individuos en una situación motriz específica. Se caracteriza por su enfoque en comportamientos motores observables dentro de un contexto objetivo, abarcando aspectos subjetivos como emociones, relaciones, anticipaciones y decisiones. Este enfoque específico del Grupo Praxeológico se concentra en el agente humano que toma decisiones, destaca su capacidad de permanecer inmóvil y enfoca más la atención en la acción del agente que en el término "motriz".

En adición, la Praxiología Motriz surge como una propuesta clara y delimitadora para la ciencia que examina la acción motriz. Busca integrar la perspectiva de estudio de fenómenos externos, al estilo de una ciencia natural, con el análisis del individuo en acción dentro de una situación particular. Esta aproximación se propone superar la dicotomía entre teoría y práctica en el ámbito de la actividad física y la educación física.

A través de secuencias de movimientos suaves y conscientes, así como del juego y los diferentes momentos y espacios, se pueden explorar tanto los patrones individuales de movimiento sin recurrir a ejercicios físicos intensivos, como las relaciones que se establecen entre los participantes y el entorno. De allí que se empiece por la exploración de

algunos ejercicios básicos para el aprendizaje y la enseñanza de la natación, para que, a través de la asociación de movimientos y la práctica corporal, se realicen conjeturas por parte de los participantes, propuestas por parte de los cuidadores y se fortalezcan los procesos que se llevan a cabo en el espacio de los Ambientes Pedagógicos Complejos.

Los principios fundamentales que respaldan este método brindan una valiosa oportunidad para enriquecer las prácticas educativas en los Ambientes Pedagógicos Complejos. En primer lugar, se destaca la importancia de la Conciencia del Movimiento, fomentando el desarrollo de una atención plena hacia los movimientos y sensaciones corporales, lo que amplifica significativamente la autoconciencia. Asimismo, se promueve la realización de Movimientos Lentos y Suaves, una práctica que permite explorar nuevas formas de movimiento de manera relajada, sin esfuerzo ni tensión. La Variación y Exploración constituyen otro principio esencial, alentando la experimentación con diversos patrones de movimiento para mejorar la flexibilidad y descubrir formas más eficientes de realizar tareas. Además, se resalta la importancia de considerar las Partes del Cuerpo en Relación, no solo como unidades aisladas, sino destacando la coordinación y relación entre diferentes partes del cuerpo para mejorar la integración y la armonía en el movimiento. Por último, el método se orienta



hacia la mejora de la Autoimagen y Autoconciencia, facilitando a las personas superar patrones de movimiento limitantes y promoviendo una mayor comprensión y aceptación de sus propios cuerpos. Estos principios, en conjunto, constituyen un enfoque holístico para el desarrollo integral en los Ambientes Pedagógicos Complejos.

En el proceso de exploración de las percepciones de los participantes respecto al aula húmeda y los aportes que la Educación Física puede brindar en este espacio, se llevaron a cabo algunas entrevistas con estudiantes de la licenciatura en educación especial que se encuentran realizando prácticas en este entorno específico. A través de sus experiencias, se buscó comprender cómo conciben la Educación Física y de qué manera identifican elementos relacionados con esta disciplina en el aula húmeda.

Alejandra Díaz, estudiante en prácticas, conceptualiza la Educación Física como una disciplina que aborda el cuidado del cuerpo y destaca los beneficios asociados con la práctica deportiva. Desde su perspectiva, identifica elementos como la natación, actividades lúdico-pedagógicas y adaptaciones en el aula húmeda. Asimismo, propone que la Educación Física puede aportar dinamismo y actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo adecuado de las actividades acuáticas.

En cuanto a Marilyn Sarmiento,

también en prácticas, vincula la Educación Física con el mejoramiento del estado físico, el estiramiento y la práctica de ejercicios rutinarios. En el contexto del aula húmeda, destaca elementos como el estiramiento y la respiración antes de ingresar al agua, reconociendo estos aspectos como ejercicios que también son parte de la Educación Física. Marilyn subraya la importancia de la movilización en la piscina como un indicador de la influencia de la Educación Física en este entorno.

Lady Novoa, participante de séptimo semestre, relaciona la Educación Física con aspectos físicos y de movimientos corporales. Aunque no percibe una conexión directa en la humedad, destaca la participación, autonomía e interdependencia como elementos centrales en este entorno. Lady sugiere que la Educación Física podría aportar especialmente a participantes con discapacidad motriz, promoviendo el desarrollo motor y la autonomía en el agua.

Las entrevistas revelan diversas perspectivas sobre la intersección entre la Educación Física y el aula húmeda. Los participantes reconocen elementos de esta disciplina en actividades acuáticas y sugieren que la Educación Física puede aportar dinamismo, ejercicios específicos y mejoras en aspectos motrices, especialmente para aquellos con discapacidad motriz. Estas percepciones

ofrecen un punto de partida valioso para explorar y potenciar la integración de la Educación Física en entornos acuáticos, destacando su relevancia en el desarrollo integral de los participantes.

La cuidadora Natalia Valencia, educadora especial en el aula húmeda, aporta una visión enriquecedora, destaca la importancia del espacio acuático al facilitar la interacción entre los participantes, permitiéndoles relacionarse, conocerse y salir de la rutina. Además, narra la evolución positiva de Andrés, quien inicialmente mostraba resistencia, pero ahora disfruta participando activamente de manera más confiada y lo anima a seguir explorando sus capacidades. Natalia resalta el papel crucial de los profesionales que planifican actividades destinadas a fomentar la interdependencia entre cuidadores, docentes y participantes. Este enfoque integral contribuye al bienestar emocional y social de los individuos involucrados.

En cuanto a su percepción de la Educación Física, Natalia la define como una ciencia que estudia la acción motriz del ser humano, abarcando diferentes componentes desde lo pedagógico hasta lo didáctico. Su explicación enfatiza la importancia de formar individuos conscientes de su cuerpo, mente y estilo de vida. La conexión entre esta definición y las experiencias en el aula húmeda destaca la relevancia de la Educación Física como un

componente integral para el desarrollo de los participantes en este entorno único, además, encuentra resonancia en la visión de Pierre Parlebas (1986) sobre la acción motriz. Parlebas, destacado sociólogo francés especializado en el estudio de los juegos y la actividad motriz, propone una perspectiva que va más allá del simple movimiento físico. Él concibe la acción motriz como una manifestación compleja que involucra aspectos físicos, sociales y culturales.

Cuando Natalia enfatiza la importancia de formar individuos conscientes de su cuerpo, mente y estilo de vida a través de la Educación Física, esta idea se alinea con la visión de Parlebas, quien destaca la interconexión entre la actividad motriz y la comprensión más profunda del individuo en su entorno. En este sentido, la acción motriz, según Parlebas, no solo implica movimientos físicos, sino que también refleja la interacción social y la construcción de significados culturales, por lo cual, sirven de base para las intervenciones del séptimo semestre.

Lo que permitió la creación de un programa Educación Física cuyos objetivos fueron:

#### Objetivo General.

Potenciar la conciencia corporal en los participantes de los Ambientes Pedagógicos Complejos a través de las prácticas corporales utilizando elementos de la Educación Física.

Objetivos específicos.

- Aplicar juegos acuáticos adecuados a la enseñanza de la natación para el manejo del propio cuerpo en el medio acuático.
- Fomentar el sentido de confianza entre los participantes.
- Fortalecer las habilidades de participación con mayor fluidez para las actividades desarrolladas en el espacio de Ambientes Pedagógicos Complejos.

En este contexto, se decide integrar las actividades planificadas en el desarrollo de las prácticas en los diversos rincones del espacio del aula húmeda. Es crucial recordar que muchas de estas actividades y procesos están intrínsecamente vinculadas a proyectos más amplios, como investigaciones o tesis de grado. Esta conexión se manifiesta en la necesidad de explorar el alcance y las posibilidades de intervención en diversas actividades a lo largo del semestre.

Es importante señalar que el coordinador del proyecto establece una vinculación directa con un equipo humano de trabajo desde el inicio del semestre. Esto implica trabajar directamente con un cuidador y un participante en cada uno de los espacios disponibles. Esta aproximación permite una exploración exhaustiva de las actividades

existentes y ofrece la oportunidad de diseñar nuevas propuestas adaptadas a las necesidades y características específicas del entorno del aula húmeda.

En la fase inicial del abordaje individual con los participantes y sus cuidadores, se implementó una estrategia organizativa donde se asignó un equipo de trabajo específico para cada uno de los horarios establecidos. Dentro de esta estructura, se llevaron a cabo actividades centradas principalmente en el desarrollo de habilidades de respiración y flotabilidad, alineadas con las actividades programadas para cada jornada. Es importante destacar que, tanto el equipo correspondiente a la sesión de las 8:00 a.m. como el de las 10:00 a.m. presta atención a los progresos y las metas diarias. Dado que los encuentros se realizan cada ocho días, se enfoca la mirada en el seguimiento continuo y la evaluación del avance del proceso a lo largo de la jornada. Este monitoreo se realiza de manera simultánea con la participación en la clase organizada por los responsables de las estaciones y de la sesión general, permitiendo así una sinergia efectiva entre las actividades programadas y la evaluación del desarrollo individual y colectivo.

Se ha incorporado una serie de ejercicios de respiración utilizados en la enseñanza de la natación en la práctica de los participantes y sus cuidadores a su cargo. Esto

se hace con el propósito de afianzar la confianza de los participantes en sus propias capacidades y potencialidades a través del manejo de la respiración y movimientos básicos en el medio acuático. Proporcionando en cada sesión en los dos bloques un apoyo cercano y personalizado teniendo en cuenta la conformación del equipo humano, además de seguir las pautas acordadas con el docente a cargo, el Profesor Eduardo Delgado y los profesores en formación que lideran las prácticas el día correspondiente.

La activa participación en cada momento y en todos los juegos, así como la incorporación directa de los ejercicios de respiración, ha resultado en la eficacia de los movimientos y juegos, extendiendo su impacto positivo a otros participantes. Este compromiso dinámico no solo ha fortalecido la conexión individual con las actividades, sino que también ha cultivado un ambiente colaborativo en el cual cada miembro del grupo se beneficia mutuamente.

Además, con la inclusión de los ejercicios de respiración, se ha evidenciado que su práctica no solo se limita a la mejora del control respiratorio y la conciencia de esta, sino que también contribuye a la unión del grupo. Este enfoque no solo se traduce en un mejor desempeño individual, sino que también crea una dinámica donde el aprendizaje se propaga de manera natural entre los miembros del grupo, respaldando así un proceso de

aprendizaje compartido y solidario. En consecuencia, la participación activa y la integración consciente de los ejercicios de respiración no solo han transformado la experiencia individual de los participantes, sino que también han enriquecido la dinámica grupal, generando un efecto positivo que va más allá de la sesión de natación y se manifiesta en un entorno de apoyo mutuo y aprendizaje compartido.

### **Conclusiones Actuales y Perspectivas a Futuro:**

Se destacan avances en el fortalecimiento de la confianza de los participantes, no solo en sus capacidades, sino en la confianza hacia la docente en formación de la licenciatura en Educación Física, evidenciando que la construcción de este elemento se ha logrado de manera efectiva desde el inicio de la intervención. Esta base de confianza individual no solo ha impactado positivamente en el rendimiento de cada participante, sino que también ha contribuido a la relación del equipo humano particular, así como de los equipos en conjunto.

Además, la experiencia de aprendizaje de la docente en formación en estos contextos específicos ha enriquecido no solo su práctica pedagógica, sino también ha contribuido a pensarse un ambiente inclusivo y adaptado a las necesidades individuales de los participantes. Esta experiencia conjunta ha fortalecido la



colaboración entre el equipo humano y ha consolidado un enfoque holístico, donde el respeto a la diversidad, la adaptabilidad y la exploración de capacidades propias son valores fundamentales.

Los resultados actuales resaltan el potencial que tiene la implementación de las prácticas corporales y del enfoque pedagógico que se puede generar para complementar las prácticas del espacio. Más allá de las mejoras observadas hasta ahora, se vislumbra un horizonte prometedor en el que este método

sigue siendo un catalizador para el desarrollo continuo de los participantes. Esta evidencia respalda la sostenibilidad y la efectividad a largo plazo del proyecto. Además, al incluir ejercicios de respiración, participación activa en juegos y sugerir ejercicios propios de la natación mejora las habilidades individuales y fomenta un ambiente donde el aprendizaje se comparte de manera orgánica entre los participantes. Esta dinámica de aprendizaje colectivo se presenta como un activo valioso para el desarrollo de cada individuo dentro del grupo.

## Referencias

Gallo Cadavid, L. E. (2018). Los discursos en la Educación Física contemporánea. Editorial Kinesis.

Peralta Berbesi H. J. (2022). Desarrollo motor, cognitivo y comunicativo para niños menores de 7 años con y sin discapacidades. Editorial Kinesis.

Feldenkrais M. (2014). Autoconciencia por el movimiento, Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión imaginación y desarrollo personal. Comprender al hacer (pp. 11 – 27). Paidós.

Gallo Cadavid, L. E., (2012). LAS PRÁCTICAS CORPORALES EN LA EDUCACIÓN CORPORAL. Revista Brasileira de Ciencias do Esporte, 34(4), 825-843.

Delgado Polo E., (2006). Ambientes Complejos para el Desarrollo Integral de Personas en Situación de Discapacidad: Aula Húmeda., Universidad Pedagógica Nacional.

Hernández Moreno J., Amador Ramírez F., García González J. C., Jiménez Jiménez F., Navarro Adelantado V., Reboredo Rodríguez R. (2020). Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. La praxiología motriz, ¿Ciencia de la acción motriz? Estado de la cuestión. Educación Física y Deportes 1993 (32) 5-9. [https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/032\\_005-009\\_es.pdf](https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/032_005-009_es.pdf).

## EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Karen Valentina Garzón Jiménez<sup>4</sup>

Juan David Pérez Padilla<sup>5</sup>

Diego Alexander Ricaurte Espejo<sup>6</sup>

### Resumen

Este artículo busca sistematizar las experiencias obtenidas en la Institución Educativa Distrital Gustavo Restrepo, sede D, específicamente en el grupo 901 en de la jornada tarde, con el fin de evidenciar qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física en los procesos del desarrollo del potencial humano, mediante la inmersión en la modalidad de inclusión, para ello, se realizó una observación con el fin de identificar las oportunidades, necesidades y problemas que se destacaban dentro de ese grupo de estudiantes. Con base en el plan de estudios proyectado por el docente del colegio Marco Aurelio (Licenciado en Educación Física) se estableció una propuesta de intervención para implementarla durante seis sesiones, en donde se abarcó la interacción social del grupo y una adaptación real a la sociedad, mediante dinámicas que retan a los estudiantes a romper los esquemas para valorar el “poder distinto”.

**Palabras clave:** *Educación Física, inclusión, potencial humano, modalidad, observación, poder distinto, interacción social y sociedad.*

### Abstract

This article seeks to systematize the experiences obtained in the Gustavo Restrepo district educational institution, headquarters d, specifically in the group 901 in the afternoon, in order to highlight the incidences and implications of physical education in the processes of development of human potential, through immersion in the modality of inclusion, for this, an observation was made to identify opportunities, Needs and problems within group 901. Based on the curriculum designed by the teacher Marco aurelio (graduate in physical education), an intervention proposal was established to implement it during six sessions, which aims to cover the social interaction of the group and a real adaptation to society, through dynamics that challenge students to break the schemes to value the "different power"

**Keywords:** *Physical education, inclusion, human potential, modality, observation, distinct power, social interaction and society*

---

<sup>4</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [kvgarzonj@upn.edu.co](mailto:kvgarzonj@upn.edu.co)

<sup>5</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [jdperezp@upn.edu.co](mailto:jdperezp@upn.edu.co)

<sup>6</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [daricurtee@upn.edu.co](mailto:daricurtee@upn.edu.co)

## Introducción

Para abordar el núcleo problemático del ciclo de fundamentación nivel I, de la Licenciatura en Educación Física, de la Universidad Pedagógica Nacional, el cual corresponde a ¿qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física como disciplina académico pedagógica en los procesos del desarrollo del potencial humano?, se realizaron observaciones a las distintas modalidades de la educación, la que más llamó la atención fue la que permitía la interacción en términos de inclusión, por tanto, ya en 6to semestre se realizaron observaciones participativas a distintos grupos de la Institución Educativa Distrital Gustavo Restrepo, (I.E.D.G.R) sede D, pero se afinó la mirada específicamente en el grupo 901, jornada de la tarde, donde se evidenciaron problemas asociados a la expresión corporal, desarrollo de la autonomía, toma de decisiones y necesidades asociadas al manejo de las relaciones interpersonales, por ende, para 7mo semestre fue oportuno proponer una intervención enfocada en: Orientar al grupo 901 hacia el desarrollo de las relaciones interpersonales por medio de la expresión corporal, como un factor fundamental en la comunicación verbal y no verbal desde la Educación Física como medio facilitador, creando entornos que simulen circunstancias adversas para la promoción y desarrollo de la autonomía en la toma de decisiones, al mismo

tiempo que fortalece la comunicación asertiva dentro del grupo a través de dinámicas lúdicas que sean guiadas desde la Educación Física mediante seis sesiones.

## Caracterización

En cuanto a los espacios en donde se realizó la práctica de observación, ese colegio es distinguido por la formación humana para la excelencia en la convivencia, la productividad y la trascendencia, cuenta con 4 sedes, pero en la que se va a hacer énfasis es en la Sede D: donde se brinda la educación inclusiva en **los grados 6º, 7º, 8º y 9º**. La sede está ubicada en la transversal 12 A Bis No. 13-31 sur, Barrio Ciudad Jardín Sur. Además, la sede D cuenta con aulas de apoyo pedagógico (alfarería y cocina), las cuales pretenden fortalecer las habilidades para el campo laboral en el **Ciclo III y IV**. Por esto busca posibilitar estrategias dentro de la educación inclusiva con la intención de formar ciudadanos críticos, seguros de sí mismos, respetuosos, competentes además de hábiles socialmente, todo ello adaptando metodologías pertinentes, activas y creativas, flexibles desde el movimiento, la motricidad, la locomoción, la corporeidad y la coordinación para el nivel 1 (estudiantes con discapacidad intelectual y motriz leve).



Para comprender los niveles que emplea la institución es debido aclarar que se realizan algunas evaluaciones por parte de 4 profesionales de la institución (trabajadora social, terapeuta físico, terapeuta ocupacional y psicóloga) la persona debe pasar por cada uno de estos profesionales para poder garantizar y establecer en qué nivel educativo va a estar ubicado, si la persona que cuenta con necesidades y capacidades especiales aprueba satisfactoriamente estas evaluaciones, ya es considerado un estudiante de I.E.D.G.R. mientras que, si no aprueba alguna de las evaluaciones por cada uno de los profesionales, esta persona ya es atendida como un “grado profundo”, o sea, debe asistir directamente a un centro social en el que lo asistan otros especialistas.

Dentro de las observaciones realizadas en el periodo 2023 -01, se percibieron algunas concepciones de cuerpo, por ejemplo, un cuerpo que aprende a través de las vivencias y al mismo tiempo que se construye por medio de la cultura, relacionado con la sociomotricidad, el manejo de las relaciones interpersonales y la dificultad en la toma de decisiones en diversos contextos (Perez y Sánchez, 2001). Al asociar lo anterior con la propuesta de intervención, se puede hacer referencia a un ser social por excelencia, donde su proceso de aprendizaje no puede ser individual, ya que depende de la relación con otros para que pueda vivenciar experiencias que le permitan relacionarse con

el otro, y con lo otro, es precisamente esto en lo que se basan los espacios de educación física impartidos en la institución.

Al estar inmersos en el grupo se pueden reconocer una gama alta de relaciones, es allí, donde el educador físico emplea didácticas y estrategias para lograr una formación integral del ser humano, es decir, que el estudiante reconozca que es un ser sentipensante-actuante, donde asume el cuidado tanto del sí como del otro y tiene a disposición un cuerpo con el que se traslada a todas partes, por ende, debe, fortalecerlo ya que con él puede expresar sus sentimientos, emociones y capacidades.

Ahora bien, dentro de las aulas inclusivas encontramos diversidad en el hacer de cada uno de los estudiantes, permitiendo evidenciar factores que van desde lo cognitivo hasta lo motor, gracias a las metodologías (juegos o actividades con variantes según capacidades motoras, coordinativas y cognitivas) que empleamos los educadores físicos, donde los estudiantes encuentran una solución para desarrollar ciertos ejercicios de forma cómoda, sin ser excluidos por sus capacidades, es una gran oportunidad para el docente ya que, debe buscar la adaptación de diversas tendencias de la Educación Física a la hora de ejecutar una planeación de clase, por ello a continuación se dará un abordaje a 3 tendencias que posibilitan el desarrollo y avance de los estudiantes en los espacios de

## Educación Física en la institución.

Se comprende que la mayoría de los problemas que tienen las personas con discapacidad cognitiva están asociados con dificultades motrices por lo cual, desde la tendencia deportivista se posibilita al estudiante una acción motriz desde un aprendizaje dinámico, donde se brindan saberes académicos con ayuda de experiencias corporales, en la medida en que sean alcanzadas y se logre adquirir un dominio sobre los patrones motrices básicos (Zagalaz, Moreno del castillo, y Zagalaz, 2001, págs. 8- 10). Además, dentro de la corriente de Educación Física para alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE), el estudiante con discapacidad puede adaptarse a las circunstancias que cada situación le exija, con el fin de brindarle la oportunidad de adquirir una formación integral por ello, el espacio de educación física es el ideal para desarrollar, corregir y mejorar dichas dificultades (Zagalaz, Moreno delcastillo, y Zagalaz, 2001, pág. 7).

Es así como la tendencia de Necesidades Educativas Especiales (NEE) permite incidir en el desarrollo de las relaciones interpersonales, ya que utiliza metodologías y didácticas para la adaptación al medio social de aquellos estudiantes con alguna discapacidad (sensorial, psíquica, físico-motriz) lo que abona en el desarrollo de sus personalidades, por eso, se valida que el propósito de la Educación es

proporcionar al individuo una formación tan completa como sea posible, capacitando al estudiante para su inserción en el mundo laboral.

Así mismo, la tendencia de actividad física y salud les proporciona a los estudiantes promover hábitos y estilos de vida saludable, que eduque en lo posible los cuerpos con el fin de vivir una vida de calidad en función integral de sujeto-sujeto, sujeto-naturaleza, generando un bienestar físico, mental y social. (Zagalaz, Moreno del castillo, y Zagalaz, 2001, pág. 13) Dicho esto, en el proceso de enseñanza

- aprendizaje no solo se ve reflejada la tendencia utilizada, también está compuesta por los roles que asumen sus participantes, lo que incluye destacar el rol de estudiante y del docente, así pues, el rol que cumple el docente es activo, que guía el proceso educativo, igualmente dirige el aprendizaje entre tendencias educativas como por ejemplo, la de socio motricidad de Pierre Parlebas (1995) y la psicomotricidad, de Jean Le Boulch (1986) en las cuales se responden preguntas, se propicia el medio que estimule la respuesta y solución necesaria, de esta manera, dentro de su rol, el docente es empático y busca formar seres humanos crítico-sociales.

Ahora bien, el estudiante cumple con un papel activo, participa en las actividades propuestas, moviliza y facilita su actividad natural e intelectual, es protagonista en el

aprendizaje de conocimientos y capacidades para competir, actuar consciente y críticamente en una sociedad, es por esto que el PEI de la I.E.D.G.R, se basa en el modelo pedagógico crítico social de Paulo Freire (1967) donde propone una perspectiva educativa y filosófica que se centra en la conciencia crítica, la liberación y la transformación social, este modelo pedagógico fue desarrollado por el educador brasileño y se basa en que la educación debe ser un proceso liberador que promueva la conciencia social y la acción transformadora. El modelo crítico social también destaca la importancia de la praxis, es decir, la unión de la reflexión y la acción. Freire sostiene que la educación debe ir más allá de la mera adquisición de conocimientos teóricos y promover la acción transformadora en el mundo real. Los estudiantes, en colaboración con los educadores, deben identificar y desafiar las estructuras opresivas, participar en la lucha por la justicia social y trabajar hacia la liberación colectiva. Además del modelo pedagógico que se emplea en las clases de Educación Física de la institución, y teniendo en cuenta el horizonte social que se plantea internamente en ella, se evidencia el modelo pedagógico de la escuela del desarrollo integral desde la óptica de Freire (1968) donde su eje principal es el estudiante, el cual realiza la búsqueda de un aprendizaje del desarrollo de su personalidad, en donde se incentive el interés por los temas o contenidos propuestos por el

docente, con el fin de dar cuenta que el estudiante posee la autonomía de adentrarse en los procesos sociales, tomar decisiones para apropiarse de la cultura en la que se encuentra y ser capaz de actuar consciente y críticamente en cualquier contexto o ámbito de la vida común.

Por consiguiente, se decidió plantear una propuesta de intervención dividida en 6 sesiones, donde se pretende orientar al grupo 901 hacia el desarrollo de las relaciones interpersonales por medio de la expresión corporal, como un factor fundamental en la comunicación verbal, percibida como aquellos signos lingüísticos donde hay uso de palabras que ayudan y sirven para transmitir significados, también como un sistema de interpretaciones (semiótica) (Eco, 1972); la no verbal entendida como todas aquellas formas de comunicación sin el uso de palabras o un lenguaje hablado, a esto se refiere con expresiones corporales, contacto visual, gestos, posturas y emociones (Poyatos, 1994). Es claro que al utilizar la Educación Física como medio facilitador, particularmente el voleibol, como excusa, para crear entornos que simulen circunstancias adversas en función de la promoción y desarrollo de la autonomía en la toma de decisiones, por esto, en las 3 intervenciones iniciales se plantearon ejercicios de adaptación al deporte en donde se llevó a cabo de lo simple a lo más complejo, esto con el fin de gestionar en el grupo la autonomía en

la forma de hacer los ejercicios y respetando la evolución de cada individuo, sin dejar de estar enfocados en los procesos específicos en donde cada estudiante vivenciara un problema y se plantea, desde su experiencia, una posible solución. Desde este punto, cada sesión requirió un nivel de complejidad mayor, pero cada vez se obtenían más herramientas que adaptan a los estudiantes al contexto y generaron una respuesta inmediata que le permite la continuidad de su trabajo. Sin embargo, al realizar varios de los ejercicios se evidencia la necesidad explícita de un guía para el avance en la consecución del objetivo, esto para intentar integrar el aprendizaje desde las diversas percepciones que llega a tener el grupo.

En las 3 primeras sesiones, se abordaron actividades relacionadas con la coordinación y motricidad que fueran direccionadas hacia la integración y trabajo de los estudiantes, queriendo decir que se elaboraron juegos, para promover la participación. Se logra observar un aprendizaje generalizado, lo que indica que cada estudiante adapta sus capacidades y transfiere los aprendizajes obtenidos a distintos entornos, ambientes o contextos, aportando al desarrollo de ejercicios, llegando a compartir las herramientas creadas, siendo ellos mismos quienes intercambien conocimientos.

Dado que en cada una de las sesiones los estudiantes demostraron mayor facilidad en la ejecución de sus movimientos, toma de

decisiones de manera independiente y evolución en el desarrollo de relaciones interpersonales, se logra identificar que, se logró el primer objetivo, asimilando que cada estudiante mediante las actividades donde estuvo presente e intentaba llevar un liderazgo en el grupo. Se puede afirmar que los juegos fueron una estrategia apropiada para corregir esas falencias que cada estudiante demostró al inicio del proceso de intervención de acuerdo al periodo de observación; y es conveniente ilustrar el hecho de que se trabajó durante un corto tiempo, además, en la última sesión realizada desde un ejercicio colectivo como lo fue un partido de vóley, se identificó un avance en la ejecución de las técnicas propias del deporte, además de una mayor conciencia en la toma de decisiones en el desarrollo del juego y se evidenció la búsqueda autónoma de soluciones para lograr de mejor manera el ejercicio.

Una vez alcanzado el primer objetivo se procedió a realizar 3 diferentes sesiones que plantearon al grupo diversas situaciones que contribuyeron al desenvolvimiento de una situación comunicativa, sin embargo al inicio de estas sesiones se podía observar que esta no era asertiva ni respetuosa, ya que quienes ocupaban el rol de líderes, utilizaban improperios a sus compañeros que no llevaban a un buen rendimiento en las actividades, en esos momentos se buscó desde el rol docente, mediar estas actitudes y construir en cada

estudiante una aceptación a las diferencias del grupo, destacando las cualidades de cada compañero, esto permitió que los ejercicios tomaran dinamismo y se ejecutaran de una mejor manera, respetando así tanto la corporalidad como las habilidades que individualmente nutren al grupo, entendiendo a la diversidad como un factor que forma al ser humano en una sociedad en donde el poder distinto es común y que, a grandes rasgos no se apegan únicamente a eso que se llama capacidades excepcionales.

Para desarrollar las habilidades anteriormente mencionadas se realizaron juegos de roles, adivinanzas, actividades musicales, juegos cooperativos y figuras corporales en grupos, finalizando cada una de estas con reflexiones buscadas por ellos mismos donde resaltaban sus fortalezas y la de sus compañeros, así como también buscaban estrategias para disminuir las debilidades que presentaron durante el proceso de ese segundo objetivo. Para el cierre se realizó un partido de voleibol en el que participaron tanto los docentes en formación como el profesor encargado en el área de Educación Física de la institución, siendo esta la excusa para evaluar la orientación del grupo en ese crecimiento de las relaciones interpersonales, entendiendo la importancia de la expresión corporal dentro de la comunicación verbal como no verbal, vista desde el área de la Educación Física y

transmitida a los estudiantes desde actividades diversas que facilitaran este objetivo, viendo así un avance positivo, incluso llegando a unirse como grupo en diversas áreas para alcanzar objetivos comunes y desarrollando fortalezas de cada individuo para el desarrollo del potencial humano dentro de distintos contextos aplicados a la vida cotidiana.

En conclusión, se considera que la educación física como una disciplina académico-pedagógica ha demostrado ser apropiada para fortalecer las relaciones interpersonales, abriendo espacios de interacción social a través de sus diversas tendencias y su adaptabilidad a las necesidades que presentan los estudiantes adentrándose en la parte integral del ser humano (cognitivo, corporal, emocional, ambiental y racional), (Perezson, 2018). Lo anterior toma relevancia cuando se evidencia en los estudiantes la importancia del uso de la comunicación asertiva, en donde se aplica de manera eficaz las habilidades del lenguaje simbólico para expresarse de manera más armoniosa, esto con relación de lo observado en un principio. Ahora bien, la Educación Física como medio facilitador permitió que se reforzará la confianza de los integrantes del grupo generando espacios de respeto y comprensión, a través de las actividades ya mencionadas, buscando el desarrollo de habilidades propias del potencial humano, entendiendo que en la institución buscan garantizar la adaptación del

estudiante a la sociedad, proponiendo así entornos en donde se vean inmersos en situaciones de la vida cotidiana que incluso lleguen a retar sus capacidades para generar respuestas orientadas a la participación, para alcanzar así a un auto reconocimiento.

Finalmente, se logró orientar al grupo en el desarrollo de las relaciones interpersonales resaltando la importancia de la expresión corporal, en el que se adecuaron entornos que promovieron el desenvolvimiento de diversos roles en un contexto real. Se observó el uso de una comunicación asertiva en donde se disminuye la acentuación de improperios,

permitiendo así un mejor manejo de grupo, mitigando conflictos y promoviendo la solidaridad, llegando incluso a la interacción para la resolución de problemas planteados en el espacio de Educación Física. Por ende, es crucial seguir promoviendo y fortaleciendo la Educación Física como una disciplina académico-pedagógica para el desarrollo del potencial humano y la construcción de un entorno social. Como también, es relevante continuar potenciando el poder distinto para el reconocimiento de las fortalezas en los desafíos que influyen en su capacidad para aprender y participar.

## Referencias

Eco, U. (1972). *La estructura ausente - Introducción a la semiótica*. Barcelona : Lumen, S. A.

Perez, V., & Sánchez, R. (05 de Marzo de 2001). *Las concepciones del cuerpo y su influencia en el currículum de la Educación Física*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd33a/cuerpo1.htm>

Perezon, V. (2018). La Educación Física es una disciplina a la formación integral de los estudiantes. *El Arcón de Clio*.

Poyatos, F. (1994). *La comunicación no verbal: Cultura, lenguaje y conversación*. Barcelona : Ediciones AKAL.

Zagalaz, M., Moreno del castillo, R., & Zagalaz, J. (2001). *Nuevas Tendencias De La Educación Física*. 7.



## EL JUEGO Y LA INTERACCIÓN POR MEDIO DE LA SOCIOMOTRICIDAD

Carol Tatiana Carranza Rubiano<sup>7</sup>

Laura Milena Malagón Barrera<sup>8</sup>

Juan Camilo Villota Zapata<sup>9</sup>

### Resumen

Este estudio explora la educación física desde una perspectiva pedagógica, disciplinar y humanística, con un enfoque en la inclusión práctica desde una intervención con estudiantes de bachillerato (de grado sexto hasta noveno) en la Institución Educativa Distrital Gustavo Restrepo. La sociomotricidad se abordó como un enfoque del aprendizaje significativo, en una investigación sobre el papel de los profesionales de la Educación Física en el desarrollo del potencial humano, principalmente en individuos con discapacidad cognitivas.

Tras las observaciones se propuso una intervención cuyo objetivo fue fortalecer la interacción y participación de los estudiantes del curso 601 en la clase de Educación Física, desde la coordinación viso-manual por medio del juego y la socio-motricidad. Este objetivo lo decidimos plantear con base en las necesidades, oportunidades y problemas que se evidenciaron, así se busca crear un entorno en el que todos los individuos tengan la oportunidad de participar en actividades físicas y deportivas, promoviendo así una cultura de inclusión y participación equitativa en el ámbito educativo. No se limita a un contexto específico, sino que se concibe para ser adaptable y aplicable en diversos entornos que involucren a personas con diversas condiciones, incluyendo discapacidades cognitivas.

***Palabras Claves:*** Educación Física, Inclusión, Sociomotricidad, Juegos Cooperativos y discapacidades cognitivas.

---

<sup>7</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [ctcarranzar@upn.edu.co](mailto:ctcarranzar@upn.edu.co)

<sup>8</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [lmalagonb@upn.edu.co](mailto:lmalagonb@upn.edu.co)

<sup>9</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [jcvillotaz@upn.edu.co](mailto:jcvillotaz@upn.edu.co)

**Abstract:**

This study explores physical education from a pedagogical, disciplinary, and humanistic perspective, with a focus on practical inclusion. An intervention was conducted with high school students (grades 6-9) at the Gustavo Restrepo District Educational Institution.

Sociomotor skills were addressed using meaningful learning in a study of the role of physical education professionals in human potential development, especially in individuals with cognitive disabilities.

To strengthen student interaction and participation, the use of volleyball and cooperative games was proposed. The objective is to improve physical skills, contribute to the development of self-esteem, and promote a positive self-concept in students.

This approach seeks to foster an environment in which all participate actively in physical and sporting activities, thus promoting a culture of inclusion and equitable participation in the educational field. It is not limited to a specific context but is conceived to be adaptable and applicable in diverse settings involving people with diverse conditions, including cognitive disabilities.

**Keywords:** *Physical Education, Inclusion, Psychomotor Skills, Cooperative Games, and cognitive disabilities.*

## Introducción

Este escrito abordará la educación física desde la inclusión, teniendo como base el sitio de práctica que permitió una observación participativa, tanto en VI semestre a lo largo de 9 semanas, como en VII con una intervención de 8 semanas. Práctica en la cual nos hemos involucrado con la población de bachillerato (de grado sexto hasta noveno) de la Institución Educativa Distrital Gustavo Restrepo, para conceptualizar la educación física desde una mirada pedagógica, humanística y disciplinar; y desde allí abordar el núcleo problémico del ciclo de fundamentación nivel 1, el cual propone reconocer qué incidencias e implicaciones tiene la educación física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano. Para ello, hicimos un análisis de las diferentes oportunidades, problemas y necesidades, que se encuentran en la institución; como una oportunidad, la motivación de los estudiantes hacia la clase de educación física por medio de juegos; el problema central, que los estudiantes no tienen una buena comunicación entre ellos

mismos y no se integran a la clase de educación física; y como una necesidad, generar interés por la clase de educación física, de lo cual surge la propuesta de intervención para ser aplicada al curso 601.

Así las cosas, poner de relieve la importancia de la educación inclusiva en el contexto de la educación física, y cómo los profesionales en el campo de la educación física pueden desempeñar un papel crucial en el desarrollo del potencial humano en personas que enfrentan desafíos relacionados con discapacidades cognitivas, al incluir el fortalecimiento de la interacción y participación en esos estudiantes, desde la coordinación viso-manual por medio de juegos de cooperación. Así mismo, también queremos estimular la participación de todos los estudiantes del curso durante las clases de Educación Física, con un ambiente motivador. Teniendo como base la sociomotricidad para promover un entorno en el que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar en las actividades físicas o deportivas, al hacerlo, aspiramos destacar la inclusión como

un pilar fundamental de la educación física, con el fin de mejorar la calidad de vida y la comunicación entre ellos.

### **Contextualización.**

Sobre la contextualización del sitio de práctica, en este caso, la Institución Educativa Distrital Gustavo Restrepo, ubicada en el barrio Restrepo localidad Rafael Uribe, consta de 4 sedes (A, B, C Y D), es una institución formal de carácter mixto, regida por el Ministerio de Educación Nacional, la cual ofrece a la población estudiantil el mejoramiento de la calidad educativa a través del desarrollo académico integral como lo manifiesta su PEI.

La sede D, es en la que se han realizado las prácticas de observación participativa, esta sede, cuenta con 2 plantas, 1 patio, 1 cancha múltiple, comedor, cocina, salón de artes, laboratorio, 2 baños, almacén y demás salones, nos interesa ya que esta es la sede de inclusión, por lo cual, la totalidad de estudiantes en esta sede cuenta con alguna discapacidad cognitiva, esquizofrenia, trastorno del espectro autista, mutismo selectivo, TDAH, síndrome de Down,

entre otros.

El proyecto educativo de inclusión del colegio Gustavo Restrepo cuenta con aulas de apoyo pedagógico para estudiantes de primero a quinto de primaria que requieren de una atención específica. Posteriormente, los estudiantes de bachillerato que requieran mayor apoyo pueden ser evaluados con el fin de determinar si necesitan asistir a la sede D, que cuenta con sexto a noveno grado. En esta sede, los grados están divididos en tres niveles según el nivel de complejidad de la condición del estudiante: leve, moderado y profundo, esta organización permite brindar una mejor gestión en cuanto a las particularidades de cada estudiante.

Durante las visitas a la institución se observó que el docente de educación física emplea a lo largo de sus sesiones la tendencia y concepción de educación física psicomotriz, como una estrategia para obtener un desarrollo integral a nivel social y físico en sus estudiantes a través del movimiento, en este caso, el enfoque es la educación inclusiva, por lo cual

esta tendencia es relevante ya que permite que todos los estudiantes independientemente de sus particularidades, físicas y cognitivas puedan obtener un desarrollo óptimo a través de la educación física.

### **Marco teórico**

Encontramos diferentes perspectivas teóricas que son de vital importancia para tener en cuenta, ya que han moldeado las prácticas educativas y han influido en la manera en que concebimos el proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre las cuales se destaca la necesidad de incluir la tendencia socio-motriz, propuesta por Parlebas (2001) en la cual se resalta la importancia del desarrollo de habilidades sociales en los individuos. Esta perspectiva enfatiza la adquisición de formas de interacción social como un medio para lograr una correcta inserción en todos los ámbitos sociales de los cuales se quiera ser participe. Esta tendencia hace énfasis en la necesidad de que los niños crezcan y se desenvuelven de una manera fluida y armónica en diversos contextos de la vida, fomentando la convivencia y la

aceptación de las diferencias interpersonales. En otras palabras, la socio-motricidad no solo prepara a los individuos para integrarse en la sociedad, sino que también los reconoce como seres capaces de desarrollar capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento y sus relaciones en prácticas colectivas. La educación física se presenta como una vía para fortalecer y desarrollar capacidades mediadas por experiencias corporales, permitiendo a los individuos contribuir significativamente a la sociedad en cualquier contexto en el que se encuentren.

Por otro lado, es importante mencionar el aprendizaje significativo de Ausubel (1983), el cual se basa en la convicción de que el aprendizaje es más significativo cuando se va de la mano con el conocimiento previo del estudiante en lugar de ser memorizado mecánicamente. Este enfoque pone énfasis en comprender el punto de partida de cada estudiante y considerar sus experiencias y conocimientos previos. Ausubel (1983) introduce el concepto de "puentes cognitivos" que conectan el conocimiento existente con los

nuevos conceptos, permitiendo la construcción de relaciones significativas y duraderas entre ellos.

Este enfoque busca profundizar la comprensión y evita el olvido superficial, lo que contribuye aun aprendizaje más sólido y duradero, para su implementación en la institución se plantea el uso del modelo pedagógico Socio-crítico, Freire (1972) en el cual está basado el currículo de la institución, se enfoca en la creación de planes de estudio que sean contextualmente coherentes y aplicables en los entornos sociales en los que se desarrollan, para que los conocimientos adquiridos en la escuela puedan llegar a ser fácilmente aplicables en situaciones cotidianas y que de esa manera, aquellos contenidos no queden solo en la teoría. Este enfoque busca empoderar a los estudiantes para crear actitudes participativas fomentando al mismo tiempo la corresponsabilidad. El modelo se basa en la transformación de las prácticas educativas, impulsando la reflexión crítica sobre la situación actual de cada contexto particular. A través de esa reflexión, se busca promover una

educación que contribuya al bienestar colectivo y que esté en sintonía con las necesidades y desafíos de cada realidad social.

Por último, se encuentra oportuno mencionar como componente humanístico, la integración y flexibilización curricular, que propone el MEN, debido al contexto específico del lugar en el cual se desarrolló la práctica. Este enfoque busca desarrollar en los estudiantes habilidades, aptitudes y valores que les sirvan de insumo para afrontar diversos problemas que supone la vida cotidiana, ya sean de naturaleza social, cultural u otros. Por otro lado, en cuanto a la flexibilización curricular, se refiere a la capacidad que debe tener toda institución educativa de adaptar el currículo en función de las particularidades de sus estudiantes, en ese sentido, el currículo puede tener en algunos casos ajustes dirigidos a mejorar su pertinencia para que el mismo pueda estar en sintonía y ser coherente con las necesidades socioculturales, de igual manera, debe ser pertinente y adaptable, en el sentido que, se posibilite el aprendizaje y participación de todos los estudiantes sin importar sus



particularidades o el momento de su vida que estén atravesando y poder dar continuidad a su proceso educativo.

### **Metodología**

A partir de las necesidades, oportunidades y problemas identificados en las observaciones, se planteó en el curso 601, una propuesta desde diferentes juegos cooperativos, la coordinación visomanual y el voleibol ya que se evidenció que la integración de los estudiantes es difícil de lograr, considerando específicamente favorecer la participación de cada estudiante y a su vez, trabajar la comunicación en la clase con la oportunidad de ayudar a los estudiantes a relacionarse entre sí, y que lograran comprender la importancia de trabajar en equipo y de comunicarse entre ellos ya que los juegos cooperativos les ayuda a comprender la interacción en un entorno controlado, es decir reglado por la técnica del deporte; así mismo, la coordinación visomanual era el eje central porque era el tema que estaba en el currículo del colegio.

También logramos identificar que los

estudiantes del grupo tienen cierta afinidad por los deportes y juegos que se proponen en la clase, por esto decidimos implementar herramientas didácticas como lo son los juegos colectivos, para orientar la propuesta de intervención hacia este tipo de prácticas ya que fomentan la constante interacción entre los estudiantes permitiendo la participación activa y el interés por la clase de esa forma mejorar sus habilidades comunicativas, el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

A través de esta propuesta, los diferentes juegos planteados promueven la interacción y participación de cada uno de los estudiantes y a su vez, se genera ese interés por la clase de educación física. Realizamos una adaptación a la clase por medio de la tendencia de la sociomotricidad trabajándolo que está en el plan curricular para la clase de educación física de la institución, el cual es coordinación viso-manual, pero con diferentes estrategias y con la ayuda de la tendencia sociomotriz para mejorar la comunicación entre ellos mismos, a su vez potenciar las habilidades que tiene cada estudiante con sus diferentes capacidades y

gestos técnicos en los diferentes deportes.

### **Población beneficiada.**

La población que se beneficiará con la implementación de nuestra propuesta estará compuesta por personas que enfrentan desafíos relacionados con discapacidades cognitivas, ya que planteamos estrategias flexibles y adaptables para abordar una gama diversa de necesidades educativas especiales lo que incluye personas con diversas discapacidades cognitivas.

Sin embargo, es importante destacar que nuestra propuesta no se limita a un contexto específico, sino que se diseñó de manera que pueda ser aplicable en cualquier entorno para personas con diversas condiciones cognitivas. Esto incluye, pero no se limita a escuelas inclusivas, centros de educación especial, programas de rehabilitación y cualquier otra instancia en la que se busque proporcionar una educación física inclusiva y enriquecedora.

Por otro lado, será beneficioso para grupos que comparten las características mencionadas anteriormente, y adicionalmente

grupos en los que se observen dificultades para relacionarse y cooperar, pues, la idea es promover un entorno en el que todos los participantes, independientemente de sus diferencias cognitivas, puedan interactuar, aprender y disfrutar juntos de actividades físicas, recreativas y deportivas. De esta manera, nuestra propuesta aspira a derribar barreras, fomentar la inclusión y mejorar la calidad de vida de esta población diversa y valiosa.

### **Conclusiones**

Para finalizar, encontramos que la metodología empleada ha sido beneficiosa para el grupo focal escogido, ya que se han observado avances significativos con relación a las necesidades, oportunidades y problemas hallados al inicio de la práctica de observación. Por lo tanto, por medio de juegos cooperativos mediados por el voleibol se logró que estudiantes que antes no participaban en clase, se

motivaron a hacer parte de esta y con ello se generaron nuevas interacciones y vínculos entre compañeros, creando así un ambiente participativo. De esta manera, podemos concluir que la interacción social fomenta el intercambio de conocimientos y perspectivas,

lo que permite enriquecer el proceso de enseñanza- aprendizaje por medio de la cooperación, lo que promueve la comunicación efectiva, la empatía y resolución de conflictos, lo cual nos acerca al desarrollo del potencial humano.

## Referencias

Ortiz, A. (2013) “Modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje”. Lima. Per

Sánchez, C. (2019) “La sociomotricidad para el fortalecimiento de habilidades sociales en niños de básica primaria”. Villavicencio. Meta.

Novoa, E., *et. al.* (2021). “Orientaciones para la resignificación del PEI, currículo y flexibilización curricular”. Alcaldía Mayor de Bogotá. Bogotá, Colombia.

Barrios, R. (2019). “La sociomotricidad como estrategia de inclusión en jóvenes adolescentes del sistema de responsabilidad penal (SRP)”. Universidad de los Llanos. Villavicencio. Meta.

Viera, T. (2003) “El aprendizaje verbal significativo de Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural”. Unión de universidades de América latina y el caribe.

Alcaraz, M. *et al.* (2021). “Estrategias didácticas del modelo crítico social para el desarrollo de competencias en ciencias sociales”. Universidad de la costa. Barranquilla.

# Sinergia Corporal



EL FORTALECIMIENTO DE  
LAS RELACIONES  
INTERPERSONALES A  
TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN  
FÍSICA.

EL JUEGO Y LA  
INTERACCIÓN POR MEDIO  
DE LA SOCIOMOTRICIDAD



PRÁCTICAS CORPORALES PARA EL  
AULA HÚMEDA.

## SIN DISCRIMINACIÓN POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Héctor Daniel Castañeda Manrique<sup>10</sup>

Mateo Garavito Triana<sup>11</sup>

### Propósito:

El propósito de este documento es sistematizar experiencias de la Educación Física, a partir de un trayecto académico en el que se vivencio diferentes procesos en las modalidades educativas. El núcleo problemático “*¿Qué incidencias e implicaciones tiene la educación física como disciplina académica en el desarrollo del potencial humano?*”, es el eje central con el que se orientó todo el proyecto, por lo tanto, en cada escenario visitado se recolectaron elementos constitutivos de ese espacio y como la Educación Física se utiliza para el desarrollo del potencial humano.

### Resumen:

En la Universidad Pedagógica Nacional, la Licenciatura en Educación Física (grupo-01) en el transcurso de V, VI y VII semestre, participo de experiencias y vivencias en cada una de las modalidades educativas, teniendo como eje problemático “*¿Qué incidencias e implicaciones tiene la educación física como disciplina académica en el desarrollo del potencial humano?*”, así, en cada escenario visitado se intentó evidenciar la Educación Física, y como esta disciplina aporta positivamente en el óptimo funcionamiento del cuerpo humano en diferentes situaciones, actividades y prácticas de la vida diaria de una persona. La Educación Física (EF) no solo se desarrolla así misma, sino que hay que tener en cuenta aspectos como lo son: población, necesidades, problemáticas, relaciones de poder, factores - sociales, económicos, políticos y culturales etc. De esta manera, la EF está expuesta a diferentes elementos externos e internos del medio en el que se encuentre; por esta razón en V y VI se realizaron las visitas en las modalidades educativas formal, Educación para el Trabajo y Desarrollo Humano, informal e inclusión, son distintos ámbitos en los cuales la EF será pieza fundamental de análisis, interpretación, comprensión e intervención. En consecuencia, se especificará la modalidad seleccionada para profundización en VII semestre y como se implementa un proyecto diseñado de una propuesta de intervención desde lo hecho en los otros dos periodos académicos. Finalmente se explica el desarrollo y proceso de la propuesta, los resultados y conclusiones sistematizadas.

---

<sup>10</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [hdcastanedam@upn.edu.co](mailto:hdcastanedam@upn.edu.co)

<sup>11</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [mgaravitot@upn.edu.co](mailto:mgaravitot@upn.edu.co)



**Palabras clave:** Educación Física, disciplina académica, propuesta de intervención, eje problemático.

**Abstract:**

At the National Pedagogical University, the bachelor's degree in physical education (group-01) during the V, VI and VII semester, I participated in experiences and experiences in each of the educational modalities, having as the population axis *"What incidents and implications does physical education exist as an academic discipline in the development of human potential?"* Thus, in each scenario visited, an attempt was made to demonstrate Physical Education, and how this discipline contributes positively to the optimal functioning of the human body in different situations, activities and practices of a person's daily life. Physical Education (PE) not only develops itself, but aspects such as: population, needs, problems, power relations, factors - social, economic, political and cultural, etc. must be taken into account. In this way, the EF is exposed to different external and internal elements of the environment in which it is located; For this reason, in V and VI the visits were carried out in the formal, non-formal, informal and inclusion educational modalities, they are different areas in which PE will be a fundamental piece of analysis, interpretation, understanding and intervention. Consequently, the modality selected for deepening in the VII semester will be specified and how a project designed from an intervention proposal is implemented based on what was done in the other two academic periods. Finally, the development and process of the proposal, the results and systematized conclusions are explained.

**Keywords:** Physical Education, academic discipline, intervention proposal, problematic axis.

**Introducción:**

Desde el núcleo problemático del ciclo *"¿Qué incidencias e implicaciones tiene la educación física como disciplina académica en el desarrollo del potencial humano?"*, se ha profundizado en las modalidades educativas, analizando en diferentes campos, escenarios y espacios; como la Educación Física vista como disciplina académica influye satisfactoriamente en el proceso de evolución del ser humano. La EF en cada modalidad se utiliza de distinta forma para contribuir en

aspectos esenciales e importantes para las personas, así que para comenzar se conceptualizara sobre ¿qué es una modalidad? y ¿cuáles son?

Una modalidad educativa, es la forma por la cual se va a vivenciar y experimentar el proceso educativo, haciendo referencia a las estrategias de aprendizaje, procesos administrativos, apoyo pedagógico, tiempos y el contexto. Las modalidades educativas son: formal, ETDH (educación para el



trabajo y desarrollo humano), informal y de inclusión. Se definirán concretamente por medio de la ley general de educación, ley 115 de 1994:

**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.

**Educación para el trabajo y desarrollo humano**, es la que se ofrece con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados.

**Educación informal**, todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios de comunicación masiva, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados. **Educación de inclusión**, la educación para personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognoscitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte integrante del servicio público educativo. Los establecimientos educativos organizarán directamente o mediante convenio, acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos. (Ministerio de Educación - Ley general de educación, 115 de 1994)

Por lo tanto, las modalidades educativas

son procesos de enseñanza-aprendizaje, que involucran una serie regulaciones específicas para el grupo poblacional con el que se trabaja, destinando parámetros y objetivos particulares enfatizados al bienestar y desarrollo de las sociedades en cada proceso educativo.

A partir de la conceptualización de las modalidades, se describirá las vivencias y experiencias llevadas a cabo en V y VI semestre.

Desde V semestre se realizaron salidas etnográficas, lo que permitió conocer las modalidades educativas, analizar la Educación Física y evidenciar en los campos que puede intervenir un educador físico. El acercamiento hacia las modalidades estuvo dirigido por los docentes del Taller de confrontación de V (*Taller de confrontación* - espacio académico de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional); cada uno dirigiendo una modalidad en particular.

Inicialmente se conformaron cuatro grupos de trabajo para asistir a cada una de las modalidades educativas con la finalidad de conocer e identificar en que consiste cada una. En cada salida etnográfica, se manejaron dos instrumentos de recolección de información, fue una guía o formulario de observación y un diario de campo, los cuales fueron proporcionados por los docentes y debían ser diligenciados por cada grupo de estudiantes durante las visitas, con el fin de identificar,

comprender y profundizar diferentes metodologías, estrategias, prácticas, procesos, roles y herramientas que se utilizan en cada espacio determinado.

Cada grupo inicio las visitas en una modalidad diferente, en el caso de nuestro grupo, se inició por la modalidad formal en la institución educativa “Colegio Julio Flórez”, está ubicado en la Carrera 68B # 94-12 Bogotá, cuenta con dos sedes una para primaria y otra para bachillerato, en la sede de secundaria fue donde se intervino. Durante la visita, se observó la clase de educación física del profesor Javier, en una fase de la sesión, el profesor pidió la participación del grupo universitario con los estudiantes, por lo tanto, para el grupo que asistió fue de gran importancia lo que tuvieron que desarrollaren la clase, porque se experimentó el rol como docente frente a una comunidad estudiantil.

La siguiente visita se fue en la modalidad de inclusión, se realizó en la piscina de la Universidad Pedagógica Nacional en la sede ubicada en la Calle 72#11-86, la práctica de observación fue hecha en un espacio llamado “aula húmeda”, dirigida por el profesor Eduardo; dicho escenario es un servicio educativo orientado a personas con discapacidades o limitaciones excepcionales. De esta manera, las prácticas que se producen van adaptadas a todas las personas que participan, por tal razón no se producen ningún tipo de discriminación y exclusión frente a esta

comunidad, al contrario, se busca la integración, adaptación del espacio, autodeterminación y satisfacción individual del grupo en el que se desarrollan las actividades.

La tercera visita fue en la modalidad informal, se llevó a cabo en la escuela “Fe y Esperanza” ubicada en Cazuca, la cual está a cargo del profesor Nelson Pájaro que ha laborado empíricamente hace 43 años. En la visita se permite al grupo realizar algunas actividades de interacción y lúdicas para los estudiantes. En este contexto se analizó que, para realizar prácticas y actividades, se debe tener en cuenta la realidad social que vive la comunidad estudiantil, para no solo intervenir en factores educativos o académicos, sino también es aspectos emocionales, sociales, económicos y culturales.

La última visita se realizó en la modalidad de educación para el trabajo y desarrollo humano (ETDH) fue en CENFORCE un centro médico deportivo de fortalecimiento y recuperación integral, ubicado en la Avenida de la Constitución # 108-93, Bogotá. Este centro cuenta con fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista, deportólogo, entre otros. Los cuales buscan la recuperación total del paciente, pero no solo desde la parte o zona que está afectada, sino desde la raíz del problema, para así en lo posible quitar o eliminar la causa de lo que le proporciona las molestias e inconvenientes a la

persona en el desarrollo de actividades de su vida diaria.

En VI semestre cada estudiante eligió la rama o modalidad por la cual quiere ser parte; por lo tanto, se organizaron de nuevo los grupos que va a conformar los estudiantes de la licenciatura en Educación Física en cada modalidad educativa. Por nuestra parte (Daniel Castañeda y Mateo Garavito), se seleccionó la modalidad formal y se realizó el proceso de observación de VI semestre en dos distintas instituciones educativas el “Colegio Julio Flórez” y el “Colegio La Chucua”.

Principalmente, se describirá el proceso en el “Colegio Julio Flórez”. Cuenta con una infraestructura de tres pisos, un patio y un garaje, en los pasillos hay carteles y carteleros realizados por los estudiantes, destacan elementos para el cuidado personal y colectivo, en estas también se encuentran reglamentos del colegio, avisos para practicar el reciclaje y cuidar el medio ambiente. El colegio cuenta con una cancha múltiple, utilizada para practicar diferentes deportes como baloncesto, tenis, fútbol o voleibol, también se observó el continuo acompañamiento por parte de la policía a la entrada y salida del colegio durante la mañana como en la tarde, esto produce un entorno seguro para los estudiantes.

Durante las clases se evidencia por parte del profesor un gran control y dominio del grupo, y de los temas a tratar durante la sesión

de clase. Normalmente se reúne al grupo, se habla sobre los temas a tratar, hace el llamado a lista y luego se realiza la práctica.

En la Institución Educativa Distrital La Chucua, ubicado en la localidad de Kennedy en el barrio la chucua, los alrededores de la institución son normales, no se evidencia problemáticas sociales que afecten la comunidad educativa. La institución cuenta con tres edificios para los ciclos lectivos (preescolar, primaria y bachillerato), tiene dos canchas multideportivas, cafetería, enfermería, aula multipropósito, secretaría, dirección y orientación.

Las observaciones se realizaron en distintos grupos de primaria y bachillerato en las sesiones de educación física. En el transcurso se evidencio la metodología, estrategias, didácticas, recursos, comunicación, expresión y acompañamiento por parte del profesor; y por parte de la comunidad estudiantil, se analizó el comportamiento, expresiones, actividades colectivas, irregularidades, acciones en clase y en espacios libres.

Para realizar la intervención en la institución se comienza con la observación participante en diferentes grupos y ciclos lectivos (primero, segundo, quinto, sexto, séptimo, noveno, décimo y once), de esta manera se hace un análisis para determinar qué factores, aspectos e irregularidades están actuando en cada sesión de educación física.

Se evidencio que la clase de educación física es dirigida en una fase (inicial, central o final) por practicantes del SENA de entrenamiento deportivo, apoyan al docente con las actividades que el propone, realizan su participación y hacen evaluaciones bajo los parámetros que estipula el profesor.

En el desarrollo de las sesiones la problemática más notoria fue la discriminación, ya sea por raza, genero, edad, rendimiento, aspecto físico, “inteligencia”, nacionalidad, etc. En los diferentes grupos observados se evidencia alguna o varias, tipos de discriminación.

Después de examinar el proceso de observación participante hecho en las dos instituciones educativas durante VI semestre, se continuará, con la propuesta de intervención que se diseñó para profundizar en VII semestre. Por decisión grupal, la institución seleccionada fue la I.E.D La Chucua, debido a lo que se analizó, lo que propicia el espacio y así producir soluciones a lo reflejado en las visitas.

Durante las observaciones que se realizaron en el colegio I.E.D La Chucua se evidencio en los cursos, que los estudiantes tienen fronteras invisibles las cuales les impide relacionarse unos con otros, tiene mal trato, no hay compañerismo y se propicia la competencia de unos con otros generando rivalidades, dificultando el desarrollo óptimo de cada uno y el objetivo de cada sesión. El

grupo poblacional seleccionado fue 601 de la jornada tarde, en el cual se evidencio un mayor grado hacia los aspectos mencionados anteriormente.

La propuesta se llama “*Sin discriminación por medio de la Educación Física*” se implementó en las sesiones de educación física del grado 601, aproximadamente durante 3 meses. A continuación, se presenta el cronograma de la propuesta educativa desde los objetivos planteados y los contenidos a desarrollar durante cada mes.

**Objetivo general:** “Adaptar el espacio de educación física para todos los estudiantes, promoviendo la igualdad de oportunidades en la participación e interacción grupal”.

### **Objetivos específicos:**

1. Optimizar el desarrollo del sujeto integralmente, a partir de las necesidades estudiantiles identificadas.

2. Promover la participación de cada estudiante a partir del dialogo, la interacción y la igualdad de condiciones en las prácticas a desarrollar.

3. Fomentar un ambiente de aprendizaje inclusivo que valore la diversidad, promueva la tolerancia y el respeto hacia los demás.

La metodología está planteada desde lo estipulado por la institución y el profesor de educación física lo establecido para el 4to periodo académico es el “futsal”. Principalmente, en las sesiones se estipularon ejercicios de prácticas básicas del futsal en trabajos grupales, de esta forma, se incentivó a cada estudiante a participar en el espacio académico sin necesidad de cumplir con un rendimiento específico, sino actividades recreativas sociales que fundamentan en el deporte y generan espacios de interacción, igualdad, descubrimiento y aprendizaje de la comunidad educativa. Seguidamente, se establecieron pautas para el trato en las clases y con los compañeros, por lo tanto, se disminuyó la cantidad de conflictos en el momento de realizar un trabajo colectivamente (se enfatizó a los educandos que ellos también pueden explicarles solidaria y verbalmente a los integrantes del grupo que no comprendan una actividad, sin necesidad de reprimir con acciones, tratos e insultos). También, reconociendo las fortalezas y debilidades de cada persona, y de esta manera, como se puede desarrollar actividades en equipo sin discriminar a nadie por su capacidad, condición y habilidad. Por último, se intentó en cada sesión mantener un ambiente agradable para cada estudiante sin que se sintieran obligados, hostigados, cansados o intimidados. En lo cual se evidencio el cambio constante entre las sesiones por cada estudiante, en algunos

momentos se establecían tratos correctos, solidaridad y trabajo en equipo, pero, también en otros instantes se identificó algunos casos de intolerancia entre los estudiantes. Un factor productor de discriminación que estuvo presente y no dejó establecer algunos de los procesos que se querían llegar a concretar fue la *competencia*, es una situación que impulsa a las personas a disputarse sobre algo en específico. Dicha situación incentivo a algunos estudiantes a seguir discriminando a otras personas que no tienen igual o mayor condición que ellos para desarrollar las prácticas.

La finalidad de la propuesta es fortalecer el compañerismo en el grado 601 de la jornada tarde, originando espacios y escenarios con igualdad de condiciones, sana convivencia para el desarrollo de la clase en todas sus dimensiones, y la evolución de los educandos físico y cognitivamente.

La población beneficiada por la propuesta educativa es la comunidad estudiantil del grado 601 de la jornada tarde, porque se desempeñó un proceso y proyecto social, a partir de la educación física, endonde se utilizó esta disciplina para desarrollar vínculos entre los integrantes del grupo para armonizar, comunicar, expresar y no discriminar a nadie por su apariencia física o características personales. El comportamiento humano es impredecible, teniendo en cuenta que hay muchos factores que afectan la

conducta de los individuos al relacionarse con otros, así que para “modificarlo” en este caso de los estudiantes del grado 601; fue mediante el compañerismo y, el escenario para producirlo fue el futsal, tema establecido para cuarto periodo en 6° grado.

El objetivo general de la propuesta educativa se cumplió porque todas las actividades y prácticas estuvieron diseñadas específicamente para el grupo con el que se trabajó, de esta manera en cada sesión se originaban ejercicios colectivos que producían las mismas oportunidades de participación para todos. El primer objetivo específico se cumplió desde los movimientos socialmente avalados de fútbol, las sesiones fueron impartidas a través del futsal, por lo tanto, las actividades desarrolladas estaban enfocadas mejorar las capacidades físicas y coordinativas.

El segundo objetivo específico se cumplió ya que el grupo 601 de la jornada tarde está conformado por 34 estudiantes; en las sesiones impartidas la gran mayoría de los educandos participo activa, positiva y satisfactoriamente. El tercer objetivo específico se cumplió a partir de las normas establecidas para la clase, se enfatizó el correcto trato entre los integrantes sin necesidad de reprimir, acusar o violentar verbal o físicamente a nadie, independiente de su rendimiento en las actividades.

## Síntesis:

En síntesis, la Educación Física para definirla como una disciplina, tiene que cumplir con ciertas características para determinarla de esta forma, a continuación, se resaltan seis aspectos, estos son: 1) Debe tener un grupo poblacional para trabajar la solución de problemas desde su área; en este caso el área es la educación física y las personas encargadas son los profesionales “edu-físicos. 2) Debe producir y desarrollar el conocimiento; la EF desarrolla el conocimiento desde los juegos, deportes, la expresión corporal y aquellas vivencias y experiencias que practica cada sujeto mediante los espacios de la EF. 3) Debe tener un objetivo de trabajo; el objetivo de la EF es trabajar desde el movimiento, el desarrollo integral del ser humano y la diversidad de sus dimensiones. 4) Debe tener un lenguaje propio para su área y términos, un ejemplo en la EF es la “corporeidad-corporalidad”. 5) Debe tener problemas de investigación, por ejemplo; ¿Cómo implementar la educación física en personas mayores? 6) Debe contar con estrategias metodológicas, referente al conjunto de procedimientos que permiten la construcción del conocimiento; la EF lo plantea en el currículo y plan de estudios, que está establecido por la ley general de educación. Por lo tanto, la educación física cumple con las características particulares que la hacen ser una disciplina.



En el ámbito académico la EF tiene un fin educativo, de esta forma, cumple con un desarrollo de formación permanente, detallado y organizado. Según el PCLEF (proyecto curricular de licenciatura en educación física) de la Universidad Pedagógica Nacional-Colombia, dice que la EF como disciplina académica tiene el propósito de sistematizar, organizar y descubrir significados y sentidos.

Para finalizar, *“¿Qué incidencias e implicaciones tiene la educación física como disciplina académica en el desarrollo del potencial humano?”*, La educación física en el desarrollo del potencial humano tiene gran magnitud, porque estudia, comprende y fundamenta, el desarrollo físico y motriz, la formación y práctica deportiva, recreativa y lúdica, también la educación para la salud e higiene. Utiliza las habilidades y capacidades motrices, en la resolución de problemas motores para que la persona adapte el movimiento motriz a cada situación cotidiana y espontánea que se presente. Promueve la solidaridad e interacción en actividades sin generar discriminación a ninguna persona independientemente de su apariencia, fortalezas y debilidades. Por otro lado, la EF enseña e inculca hábitos, valores morales y la cooperación entre sujetos, que contribuye a la correcta conducta de los individuos en la sociedad. Estos son campos que cumplen con el desarrollo de formación permanente, que beneficia integralmente al sujeto y lo relaciona con su entorno, generando

un proceso progresivo secuencial del potencial humano.

La educación física es una disciplina académica y pedagógica de formación integral en diferentes aspectos para la vida de las personas. Observa, analiza, utiliza, promueve, desarrolla y potencia las habilidades y capacidades motrices, los hábitos de higiene y salud, la cooperación de sujetos, el conocimiento, manejo y valoración del cuerpo, la interacción de los individuos con su entorno y contexto, y la vivencia y experiencia de actividades lúdicas, deportivas, de tiempo libre y de ocio. Divide el cuerpo y lo ajusta en la multiplicidad de las dimensiones cognitivas y corporales, de este modo, fundamenta y desempeña desde la interdisciplinariedad académico-pedagógica el óptimo funcionamiento de los procesos de transcurso y transformación esenciales, para el desarrollo superior físico-mental en cada persona.

La Educación Física como disciplina académica, abarca un conjunto de estrategias metodológicas y didácticas, que contribuyen a la construcción permanente de la persona, así manifiesta en los individuos el correcto funcionamiento físico y cognitivo, que se requiere diariamente en cada uno de los contextos, también, incentivando a los sujetos a involucrarse con su medio y sociedad. La EF toma el cuerpo desde diversas perspectivas, pero siempre resalta el desarrollo, potencia y

salud, de esta manera, se enseña en el sujeto el estudio y conocimiento humano, no solo enfatizado físicamente, sino también a procesos mentales, que originan que la persona este sana y produzca su apropiada conducta en prácticas deportivas, lúdicas, cotidianas o de ocio. Por añadidura, promueve la actividad

física como proceso individual y social, que ejercita destrezas motoras como la resistencia, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la velocidad, todo proyectado al conocimiento y valoración del cuerpo, para mejorar la calidad de vida.

## Referencias

Jara O. (2020). Guía para la sistematización de experiencias. *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*.

Jara, O. (2012). La sistematización de experiencias. *Práctica y teoría para otros mundos posibles*.

Ley 115 de 1994. Ley General de Educación. *Ministerio de Educación*

Zagalaz Sánchez, M. L., Moreno del Castillo, R., & Cachón Zagalaz, J. (2001). Nuevas tendencias en la educación física. *Contextos educativos: Revista de educación*.

Zepeda, J. R. (2005). Definición y concepto de la no discriminación. *El cotidiano*.

# LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POSIBILITADORA DE SANAS RELACIONES INTERPERSONALES.

Lina Gabriela Moscoso Moreno<sup>12</sup>

## Resumen

En este artículo se aborda una síntesis de los acontecimientos evidenciados durante el ciclo de profundización I, en donde se aborda la Educación Física a partir de la exposición de las experiencias vividas durante las prácticas de observación e intervención, realizadas en el contexto educativo visitado durante los semestres académicos. Además, tiene como finalidad desde la sistematización de dichas experiencias, identificar el origen de cómo se decide tratar la modalidad formal y lo que ocurre en la institución en donde se realiza la práctica de intervención, para que teniendo en cuenta la experiencia y el sustento teórico, se piense cómo la educación física desde su aspecto disciplinar académico- pedagógico influye y se relaciona con el desarrollo del potencial humano, utilizando procesos de análisis de las problemáticas, necesidades, y oportunidades que existen en la institución educativa.

Además, este artículo está estructurado de la siguiente manera: se expone la contextualización de las prácticas realizadas en el ciclo, en donde se explica cómo se escoge la institución perteneciente a la modalidad formal con su respectiva descripción de lo ocurrido en el contexto, y por último se plantea cómo la educación física puede responder a dicha situación evidenciada en la población educativa; vista desde la perspectiva formadora y promotora del desarrollo del ser humano desde la dimensión social en las relaciones interpersonales.

**Palabras clave:** Educación Física, modalidad formal, sistematización, desarrollo humano, relaciones interpersonales.

## Abstract

This article deals with a synthesis of the events evidenced during the cycle of deepening I, where Physical Education is approached from the exposition of the experiences lived during the observation and intervention practices, conducted in the educational context visited during the academic semesters. In addition, the purpose of the systematization of these experiences is to identify the origin of how it is decided to treat the formal modality and what happens in the institution where the intervention practice

---

<sup>12</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [Lgmoscosom@upn.edu.co](mailto:Lgmoscosom@upn.edu.co)

is carried out, so that taking into account the experience and the theoretical support, it is thought how physical education from its academic-pedagogical disciplinary aspect influences and relates to the development of human potential, using processes of analysis of the problems, needs and opportunities that exist in the educational institution.

In addition, this article is structured as follows: the contextualization of the practices carried out in the cycle is exposed, where it is explained how the institution belonging to the formal modality is chosen with its respective description of what happened in the context, and finally it is proposed how physical education can respond to this situation evidenced in the educational population; seen from the formative perspective and promoter of the development of the human being from the social dimension in interpersonal relationships.

**Keywords:** *Physical Education, formal modality, systematization, human development, interpersonal relationships*

## Desarrollo

Cuando se piensa en la Educación física, es preciso inferir que, en las diversas situaciones de la vida del ser humano, se ha tornado como aquella área de conocimiento que busca brindar la solución necesaria a los diversos acontecimientos de la realidad. Esto sucede porque dicha disciplina se enfoca en la construcción del ser humano, direccionándose hacia el ser de manera holística, es decir no en una mirada centrada solo en el desarrollo biológico, sino que realmente trasciende y se encarga de todas las dimensiones del ser humano. Además, esta intervención de la Educación Física en el ser, parte desde la perspectiva de que es el humano quien toma los conocimientos de dicha disciplina y los apropia para realizarlos en sí mismo, y es, de esta manera, como empieza a formarse. Pues necesita saber cómo es su desarrollo, qué hacer ante las reacciones de su propio cuerpo, cómo son las relaciones e interacciones con el entorno de un educado físicamente, pues bien, dichos aportes los brinda la Educación Física. Por ende, en el transcurso de estas páginas, hay un acercamiento a la posible respuesta de la pregunta: ¿Qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física como disciplina académica – pedagógica en los procesos del desarrollo del potencial humano? en donde dicho

cuestionamiento irá relacionado con la situación evidenciada en la institución educativa intervenida, la cual hace parte del tema envolvente del artículo, ya que desde el cúmulo de elementos que posee la Educación Física, se evidencia que se direcciona hacia la intervención de las relaciones interpersonales entre los actores educativos de dicho contexto teniendo como base la experiencia y también los argumentos basados en el abordaje teórico que constituye esta área de conocimiento.

Desde lo anterior, se puede evidenciar que se tiene como finalidad identificar cómo la Educación Física influye en la formación del ser humano desde la perspectiva social, abordando las relaciones interpersonales. Para lograr lo anterior, se establece tres objetivos específicos a saber: realizar un recorrido de las experiencias vividas durante el ciclo de profundización I para dar cuenta del origen de dicha propuesta de intervención; el segundo consisten investigar teóricos que traten del desarrollo humano desde el ámbito sociológico, para construir la definición de dicho concepto; y por último, a partir de los conocimientos recobrados se busca relacionar la Educación Física con el desarrollo del potencial humano desde el aspecto social para destacar los conocimientos que aportan en la propuesta de intervención.

## Contextualización

Es importante prestar atención a lo siguiente, ya que se realiza la descripción del recorrido de la institución, y así es como se logra dar cuenta del origen de la propuesta planteada en el contexto educativo. Pero, esto es posible gracias al proceso de observación, el cual se lleva a cabo utilizando la teoría que plantea Bisquerra (2009) en “Metodología de la Investigación educativa” en donde indica que se debe investigar para responder a lo que sucede en el contexto social, partiendo desde el método inductivo, en el cual se hace observación para obtener información de las situaciones, y de esta forma, dar cuenta de las manifestaciones y anomalías que se presentan durante el proceso investigativo. Por ende, es perteneciente a la investigación cualitativa, teniendo como fundamento de que se trata de un contexto en el cual suceden acontecimientos distintos según el momento, los avances educativos, tecnológicos, culturales, entre otros. Teniendo como resultado, la población con situaciones totalmente significativas, que hacen en conjunto, la construcción de una realidad social.

Por ende, la mirada pedagógica del observador se encamina hacia el abordaje de la enseñanza del docente de Educación Física, para que así, de cuenta de su

influencia en las diversas dimensiones del ser humano y más específicamente en lo social de cada ser. ¿Pero, cómo surge el interés de abordar esta dimensión? Pues bien, es un cuestionamiento que se irá respondiendo a lo largo de estas páginas.

Resulta que en el recorrido formativo de las prácticas, se logra obtener un conjunto de experiencias enriquecedoras desde el abordaje y análisis del contexto educativo formal, teniendo como fundamento una mirada investigativa para dar a conocer los sucesos y situaciones que se presentaron, y cómo desde este proceso se decide realizar la propuesta titulada: “La Educación Física como posibilitadora de relaciones interpersonales” Así que sin más preámbulos a continuación se exponen las experiencias obtenidas.

Todo inicia, al decidir adentrarse en la modalidad formal, una iniciativa que se toma porque de alguna forma se torna como un desafío para el maestro, el hecho de tratar con una población estudiantil, en donde no todos asisten a la escuela con la disposición de querer aprender sino por cumplir con una obligación más, teniendo como premio la nota cuantitativa. Por ende, es deber del docente el intervenir para que las clases sean afianzadas hacia la satisfacción de las necesidades propias del desarrollo de cada estudiante. Lo cual implica un reto para el



maestro, pero los resultados se presentan hacia el desarrollo benéfico de su enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes. Entonces, al tomar dicha decisión, posteriormente se escoge una institución para realizar la intervención. Y es allí en donde se refleja una oportunidad de intervención del licenciado en Educación física, es decir que, desde su formación profesional, puede plasmar su trabajo pedagógico en la enseñanza de las diversas funciones e innovar con los conocimientos adquiridos en su proceso educativo.

Sin embargo, todo lo que logra dar cuenta de esta oportunidad, plasmada como propuesta, es indagar sobre y en la institución educativa, la cual es expuesta a continuación. Colegio Técnico Nuestra Señora de las Misericordias.

Es una institución educativa que fue fundada en el año 1.997, ubicada en Soacha Cundinamarca en el Barrio Pablo VI (Transversal 12 A #40 – 25 Comuna 3). Además, según lo observado en el PEI, esta propiedad es de una comunidad religiosa llamada “Congregación Hijas de Nuestra Señora de las Misericordias”. Está institución con orientación confesional católica cuenta con el calendario A, jornada única y es de carácter mixto. Además, según lo estipulado en la Ley General de Educación de 1994, cuenta con los niveles educativos:

Preescolar, Básica primaria, Básica secundaria y Educación media.

También se encuentra en el PEI, que allí se encuentra cierta variedad de elementos orientados a satisfacer necesidades de la institución y de los actores educativos, desde un modelo pedagógico (Teopedagogía) el cual consiste en educar desde el modelo de maestro a Jesús, desde la Misericordia, teniendo como base las Sagradas Escrituras, -enseñanza orientada hacia la evangelización-; pero, sin descontextualizar, es decir, con base en las áreas de conocimiento y necesidades de aprendizaje de cada estudiante y la sociedad. Esto contrasta con la observación que se evidencia, pues allí se refleja que las clases de Educación Física se convierte en un espacio interactivo y reflexivo, emitido por el docente con participación de los estudiantes. El docente se encarga de controlar las conductas agresivas, de promover valores, principios, esto sucede ya que la institución se preocupa por la dimensión moral de cada persona, la cual busca la mejora en la convivencia e incentivar hacia la práctica de buenos tratos. Y esto es realizado por el docente por medio de la corrección individual y pública; tiene una forma de sancionar los comportamientos por medio del escrito de notas de observaciones dirigidas a los acudientes, también ejerce sanción desde la

disminución de la nota cuantitativa de la asignatura. Lo cual alude a lo que Jean Piaget (1985) llama como sanciones por reciprocidad, las cuales son ejercidas en coherencia con la acción mal ejecutada, es decir que se utiliza cuando sea necesario, pues lo que se pretende es contribuir al mejoramiento de la dimensión afectada en el estudiante.

Por otro lado, también se observó la forma de evaluar, la cual consiste en realizar preguntas y analizar el proceso de cada estudiante para poder corregir, exigir, felicitar, motivar. Sin embargo, no solo evalúa el aspecto práctico sino también la investigación teórica ya que asigna tareas según el tema que se esté tratando con la finalidad de evaluar su capacidad de búsqueda de información, interpretación y comprensión al momento de explicarlo y practicarlo. Estos aspectos que hasta el momento se han tratado se encaminan hacia el abordaje de las competencias planteadas en el PEI, las cuales son: las competencias cognitivas (saber saber) que se centra en la capacidad de interpretación y adquisición de conceptos y dominio del tema; competencia procedimental (saber hacer) enfocada en la práctica, en el desarrollo motor, es decir en el control del movimiento del cuerpo, la promoción de hábitos saludables; y por último la capacidad actitudinal (saber ser) la cual se orienta hacia las conductas que

tienen los estudiantes durante la clase y su relación con los otros.

Allí, se halla otro enfoque pedagógico el cual se define como: Modificabilidad Estructural Cognitiva de Reuven Feuerstein, ya que trata del docente como aquel que interviene en el desarrollo y transformación del proceso intelectual del educando, enfocado a ayudar a los estudiantes que tienen dificultades en aprender. Esto, con la finalidad de potenciar sus capacidades, habilidades desde las distintas áreas de conocimiento.

Así mismo, al realizar una observación del plan de estudios de Educación Física, se logra obtener información en donde se expone dicha disciplina como un medio para desarrollar habilidades motrices, sociales, morales a través del movimiento, el deporte, los juegos, actividades de competencia, actividades culturales, formación en hábitos, creencias. Además, esta institución cuenta con la disponibilidad de recursos, materiales necesarios y estructuras físicas adecuadas para el desarrollo de las clases. Por otra parte, en esta dimensión curricular, la institución educativa cuenta con un programa educativo de área, específico de cada curso, el cual tiene en cuenta las etapas de desarrollo desde la perspectiva de Jean Piaget (1994), él propone cuatro etapas que

tratan sobre la forma en que se debe enseñar según el ritmo de aprendizaje de los educandos, teniendo como fundamento la edad.

La primera etapa es la sensorio motora, que va desde la edad de 0 a 2 años, y sucede a través de la interacción con su alrededor. Allí empieza a adquirir experiencias mediante la satisfacción de necesidades que surgen en cada momento. La segunda etapa es la pre operacional, que hace referencia a la manera en que el niño es capaz de comprender al otro, de actuar y se adentra en el campo de la lúdica, del juego que implica representar papeles de personajes o personas; y así, el niño tiene una mayor interacción con los demás y va produciendo algunas comprensiones sobre las vivencias, pero en su mayoría son ideas que no corresponden a la realidad sino a su creatividad e imaginación. La tercera, es nombrada por Piaget como “operaciones concretas”. Esta etapa, va desde los 7 a 12 años, en donde el infante utiliza su capacidad lógica para acertar en situaciones que se presentan. La cuarta etapa es operaciones mentales, que se desarrolla desde los 12 años hasta la adultez.

En otra instancia, en este proceso de observación e intervención en la clase de Educación Física, hay una serie de elementos descriptivos que se orientan a la

identificación de una oportunidad de mediar mediante los procesos formativos del docente teniendo como propósito potenciar el desarrollo humano a través de la Educación física.

Aquella oportunidad de participación del docente se logra abordar desde la identificación de los siguientes elementos, que se reflejan como comportamientos en los estudiantes, que responden a una situación que afecta el ambiente educativo y más precisamente a cada uno de los educandos pertenecientes a dicho grupo. Estos comportamientos son: agresión física y verbal durante las clases los cuales persisten con mayor impacto y dificultad en las clases de las distintas asignaturas, pero en el espacio de educación física dichos comportamientos se evidencian en una menor magnitud. Por ello, surge la cuestión de saber la causa de esta situación y es desde el diálogo con el docente de Educación física, la docente directora del grado y el coordinador académico de la institución como se logra identificar los hechos que proporcionaban significado a la situación. Llegando así a la conclusión de que durante la clase de Educación Física, se limitaban dichas conductas desde la pedagogía utilizada por el maestro en donde aparte de las anteriores sanciones ejercidas de acuerdo a la situación, sanciones por reciprocidad (mencionadas anteriormente)

otra sanción utilizada por el docente es restringir la clase práctica y limitarla a una teórica, en donde el docente les otorga tareas, evaluación o exposición según la temática que se estuviese trabajando y antes determinar la clase realiza llamados de atención de índole reflexivo sobre el comportamiento.

Entonces los estudiantes al conocer dicha sanción prefieren evitar toda conducta que implique afectar el ambiente. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la problemática de las relaciones interpersonales si han afectado mayormente en las demás clases. Por ende, es así como se piensa en que hay la posibilidad de que la Educación Física puede hacer algo al respecto.

La Educación Física puede abordar dicha situación, desde las prácticas educativas y pedagógicas, ya que tienen como propósito formar y potenciar las dimensiones del ser, los cuales son aspectos importantes en su desarrollo. Aunque este tema es casi inabarcable por la complejidad la capacidad cognitiva va evolucionando para poder analizar diversos razonamientos, en donde va aumentando la lógica para resolver problemas complejos. Que posee el ser humano en su totalidad, por ende, este artículo se direcciona hacia el desarrollo del potencial humano desde la dimensión social

y de los aportes que posee la Educación Física en el trato de dichas situaciones.

Por ende, es clave hablar sobre lo que se considera un ser humano que desarrolla sus potencialidades. Por eso se aborda en el pensamiento de distintos autores que dan cuenta sobre el tema principal que interesa -desarrollo humano- pues es de esta manera, como se realiza una mirada teórica para lograr articular y fundamentar la propuesta expuesta. Por ende, se realiza un proceso investigativo de los diversos teóricos, quienes plantean ciertos aportes que son importantes para el desarrollo del enfoque a tratar.

Para lograr lo anterior se propone un recorrido de ciertas miradas y pensamientos que aportando teóricos situados desde la sociología (Jürgen Habermas 1999 y Niklas Luhmann 2007); y desde la disciplina de la Educación Física se aborda a Pierre Parlebas 1981. Esto con el fin de dar cuenta de lo que sucede en la dimensión social en cuanto al ser y sus relaciones.

Desde la sociología, Jürgen Habermas, sociólogo plantea ciertas deducciones que aportan al análisis del ser humano. Su pensamiento se direcciona al ser humano y su capacidad comunicativa, pues ¿cómo puede haber relación social sin comunicación? Y si no hay interacción social ¿cómo el ser humano aprende y cómo

puede desarrollarse? Por eso es importante tratar del lenguaje como parte fundamental de cada persona, ya que es así como hay vínculos, expresiones, símbolos, significados que se orientan a un objetivo específico de cada situación. Entonces, para Habermas el ser humano se desarrolla desde la relación social, ya que es desde allí como surgen influencias que contribuyen a formar las dimensiones de cada sujeto -biológico, psicológico, económico, político- teniendo en cuenta el proceso que conlleva cada uno de estos aspectos. Sin embargo, es preciso entender que cada ser humano responde a su propio desarrollo desde procesos de acción y lenguaje, es decir, que cada sujeto se responsabiliza de sí mismo, cada uno va construyendo conocimientos y se va adaptando al entorno social. En donde, aprende a comportarse, a solucionar problemas, a interactuar con los demás; ya que en últimas para Habermas el ser humano se sitúa en un nivel alto a diferencia de las demás especies gracias a su capacidad de hablar y es así como va formándose.

En esta línea sociológica, Niklas Luhmann plantea una concepción del hombre que se orienta a entender sus comportamientos, ya que dice que el hombre posee una gama de acciones que produce, las cuales lo distinguen como ser. A esto lo nombra como “reproducción orgánica y reproducción psíquica” (Luhmann 1998), es

decir, una unión entre la permanencia de la vida del hombre, unido a su proceso mental para la generación de una conciencia formada; pues es de esta manera como el hombre puede desarrollar su ser a plenitud y no solo a sí mismo, sino que se direcciona hacia la mejora de las condiciones sociales. Ya que, como dice Luhmann, esta formación de su dimensión orgánica y psíquica afianza contribuciones a la capacidad comunicativa del ser humano con el medio social. Esta línea es la que expande horizontes, ya que se aborda la comunicación como eje fundamental de las relaciones interpersonales en el ser humano. En donde, Luhmann aporta ciertos aspectos que comprende en términos de la comunicación, los cuales se basan en una serie de momentos que surgen en el proceso interactivo. En donde se refleja: el instante en que se escoge la información de interés para transferirla; luego se centra en la forma de transmitir, y por último se refiere a la capacidad comprensiva de la información que ha sido comunicada. Y es allí, en que es imprescindible conocer dicho procedimiento para entender lo que sucede en la forma de relacionarse los sujetos con los demás. Pues es de esta manera, en la que se comprenden comportamientos, modos de hablar, de reír, mirar, de cada sujeto. Llevando a cabo un proceso totalmente significativo e interesante; pues aquello que fue causado

por la comunicación, debe ser solucionado y entendido desde la comunicación.

Entonces como se puede observar, estos dos teóricos aportan elementos importantes en los aspectos que interesan en el aspecto social del ser humano, en aquel que se desarrolla sirviéndose de lo social y para lo social. Y esto en últimas no tiene disimilitud con lo que pasa en las instituciones educativas pues es allí en donde forman seres desde lo que brinda la sociedad, pero con un fin -que dicho sujeto vaya aportando a la sociedad-. Y en ese ámbito escolar se van creando relaciones, vínculos desde aspectos comunicativos que conllevan a momentos de reflexión, adquisición de conocimientos, creación de relaciones de amistad, pero también relaciones en donde hay diferencias, discusiones, enfrentamientos que deben ser controlados para que haya seguridad y haya un cese a comportamientos violentos entre los sujetos educativos, pues esto no solo afecta a quienes lo generan, sino que también involucra a quienes están alrededor. Y es allí, en donde actúa el maestro para controlar y/o evitar este tipo de problemáticas. El maestro empleara acciones que, desde su campo de conocimiento, le es pertinente ejecutar. Aquí, el campo de conocimiento de interés es la Educación Física, en donde surgen cuestionamientos, acaso ¿cómo actúa esta disciplina en las situaciones sociales y

más específicamente en las relaciones interpersonales que han sido afectadas en el entorno? ¿Es decir que tiene la Educación Física para ser posibilitadora de relaciones interpersonales? Pues como se vio anteriormente, esta dimensión social en el ser humano es importante para el desarrollo y formación holística de cada persona.

¿Entonces se puede llamar a la Educación Física como influyente en el desarrollo del potencial humano?

Ante estas preguntas, es imprescindible tratar primero de los elementos que posee dicha disciplina en el enfoque del ser humano y las relaciones interpersonales. La Educación Física siendo una disciplina académico - pedagógica, contiene tendencias las cuales hacen referencia a modelos que se van adaptando según lo que la sociedad exige ante las modificaciones, avances, cambios, entre otros. Por ende, el proceso educativo se va modificando para poder suplir con los requerimientos de cada momento de la historia. Aunque existe una variedad de tendencias, en este artículo se plasman dos, las cuales se direccionan a tratar al sujeto y la sociedad, lo cual es imprescindible al abordar las relaciones interpersonales. Por lo tanto, a continuación, se realiza un trayecto por lo que es conocido como tendencia sociomotriz y la praxiología.



En primera instancia, la sociomotricidad es referida, en términos de Pierre Parlebas (1984) como una acción que implica el movimiento y este es realizado en interacción con otros individuos; es decir que implica el comunicarse con el otro para lograr un determinado objetivo. En esta tendencia de la Educación Física, se ve reflejada la existencia de la relación con el otro, ya sea como aliado o adversario, lo cual implica la concordancia con las características de la actividad que se realice, ya sea el juego colectivo, el juego tradicional; el deporte en conjunto, de contacto y demás. Los cuales son utilizados en la Educación Física como medio para mejorar y generar buenas relaciones sociales. Ya que, quienes se sumergen en una actividad socio motriz, se enfrentan a situaciones que exige plantear pensamientos y acciones para apropiarse una decisión, resolver algún problema, la creación de estrategias. En donde implica el contacto con los demás, y esto a su vez, va generando relaciones interpersonales de amistad, vínculos afectivos, de enemistad o de cualquier otro tipo. Pero, este efecto de relacionarse con el otro dependerá del tipo de práctica que realiza, ya que puede ser orientada a la competencia, que se direcciona hacia la lucha contra el otro; o a lo colectivo que conlleva al compañerismo. Por ello, se deduce que hay una influencia en los

comportamientos de cada sujeto, gracias a dicho intercambio de pensamientos, diferencias individuales, habilidades, debilidades, y demás.

Entonces, desde lo anterior es pertinente tomar parte de la otra tendencia que es la praxiología motriz, que es definida por Pierre Parlebas (1981) como el estudio de la acción motriz, teniendo como base un aporte teórico a la Educación Física. Además, no solo se refiere a un estudio de las técnicas, tácticas que se ejecutan en un determinado movimiento de alguna práctica, sino que trasciende hacia estudiar todo tipo de acción motriz y conducta motriz, en donde Parlebas (1981) establece la diferencia. La primera, hace referencia a la ejecución de un movimiento que responde al momento, al contexto en donde sucede dicho acontecimiento; y la conducta motriz hace referencia a realizar un movimiento, pero todo depende de quién lo ejecuta, a sus formas de actuar, pensar. Por ende, esta tendencia es fundamental para tratar las relaciones interpersonales, ya que se preocupa por comprender el significado que hay en una determinada acción del ser humano, sirviéndose de fundamento teórico de manera multidisciplinar para abordar cada situación y contribuir al mejoramiento de cada acontecimiento. Por tal motivo, es imprescindible el uso de la praxiología en la clase, ya que posibilita la observación de

cada estudiante y la forma en que debe actuar el docente frente a cada situación individual y social.

Ahora, después de haberse adentrado en los planteamientos teóricos mencionados anteriormente, es pertinente dar cuenta de cómo la institución enfrenta las relaciones interpersonales, evidenciadas en las prácticas de observación e intervención. Pues, el colegio, de alguna manera, materializa estas situaciones de convivencia, es decir, pone en práctica formas de actuar para controlar y mejorar.

El contexto manejó este acontecimiento según el conducto regular de la institución, el cual consiste en que, al identificar algún caso específico que puede perjudicar a los estudiantes (como surgió en este caso). El docente a cargo de la clase de dicho momento establece orden en el aula para controlar la situación, realiza diálogos con los estudiantes que reflejan comportamientos inadecuados; informa a los padres mediante anotaciones y si persisten dichas acciones se hace citación de padres, el docente-director del curso, el coordinador de convivencia y académico para tratar de conocer la razón y hallar una solución.

La institución realiza espacios que buscan mejorar los aspectos comportamentales de la población

educativa. En donde se desarrollan retiros católicos, direccionados relacionar la dimensionespiritual, moral para promover la reflexión, la formación personal.

Además, cuenta con psicólogos profesionales que tratan dichas cuestiones individuales y sociales, mediante terapias, orientaciones, consejos, análisis, evaluación de cada proceso. De alguna manera, se refleja que la institución se preocupa por atender estas necesidades de los estudiantes para alcanzar un ambiente que no genere conflicto.

Por último, la institución, promueve la socialización entre pares, mediante espacios de sano esparcimiento (días lúdicos y de compartir).

Es así como el contexto enfrenta esta situación. En donde el docente se sitúa en procesos formativos buscando transformaciones en sus educandos; repensando su enseñanza y profundizando el conocimiento del mundo de sus estudiantes para poder realizar acciones pedagógicas que atiendan las necesidades. Por ende, es importante recalcar que la tarea docente implica ser analítico, crítico, transformador, investigador, promoviendo hacia las buenas prácticas; hacia el conocimiento de sí mismo y del otro, reconociendo al otro como digno de ser valorado.

## Conclusión

En el recorrido de estas páginas se evidenció un cumulo de experiencias vividas en las poblaciones educativas y sus diversas situaciones. Es claro decir que este proceso de observación e intervención se enfoca en la exposición de los acontecimientos que fueron surgiendo durante el ciclo y más específicamente en el contexto educativo abordado, ya que, es allí, en donde se hallan las relaciones interpersonales como una oportunidad de intervención pedagógica del docente de Educación Física teniendo como fundamento el enfoque disciplinar la tendencia de la praxiología motriz y la socio motricidad; es decir, tratando la dimensión social como parte fundamental del desarrollo del potencial humano. De esta manera, se refleja la clase de Educación Física como posibilitadora de sanas relaciones interpersonales, desde los diversos conocimientos que posee dicha disciplina. Además, al realizar este trabajo se logra adquirir saberes fundamentales para la formación docente, como el investigar, analizar, argumentar para posteriormente proponer desde los conocimientos adquiridos, y es así como un maestro formado es capaz de educar y transformar la realidad.

## Recomendaciones

Es recomendable, que, en dicho contexto educativo, se empleen componentes teóricos que complementen dichas acciones ejecutadas, para enfrentar las situaciones de convivencia y más que enfrentar, prevenir. Por eso, se puede recomendar a Aristóteles (1985) quien tiene un pensamiento que concuerda con el cristianismo, pues este gran pensador realiza planteamientos congruentes con el tema, ya que trata sobre la dimensión moral del ser humano enfocado en las virtudes como formadora de cada ser, ya que implica el dominio de sí mismo, forjar el carácter y la personalidad e incentiva a la práctica del bien, pues para él, el ser humano encuentra la plenitud de su vida conforme a su constancia en la virtud.

## Referencias

Bisquerra, R. (2009) *Metodología de la Investigación Educativa*. 2da Edición La MurallaS.A

Fernández, H; Ubaldo, S; García, O. (2008) *Pedagogía y Prácticas Educativas*. UPN

Alvear, R. (2007) Teoría sociológica y ser humano: la extensión inevitable de un tipo deontología naturalista, los casos de Jürgen Habermas y Niklas Luhmann. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 7 (15). 64-97.

Elige Educar (2019) *Según Jean Piaget, estas son las 4 etapas del desarrollo cognitivo*. Elige Educar. Consultado el 11 de noviembre de 2023.

Larraz, A. (1989) Pedagogía de las conductas motrices. *Raco.cat*, 2 (16-17).

Ortiz, A. (2013) *Modelos Pedagógicos y Teorías del Aprendizaje*. Editores de la U

Aristóteles (1985) *Ética Nicomaquea – Ética Eudemia*. Editorial Gredos

# EL PAPEL TRASCENDENTAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL

Carlos Hernán Bonilla Ardila<sup>13</sup>

## Resumen

Este ensayo explora la influencia profunda y multifacética de la educación física en el desarrollo integral de los individuos y configura desde allí una apuesta desde el fortalecimiento de habilidades motoras hasta la promoción de la salud mental, y la cultivación de competencias sociales. Se desarrolla la idea de que la educación física se presenta como un pilar fundamental que va más allá de la mejora física. Adoptando un enfoque pedagógico, humanista, el ensayo destaca cómo la educación física nutre la autonomía, la autodisciplina y la resiliencia emocional, contribuyendo así al crecimiento personal. A lo largo de las distintas etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez, la educación física se revela como un catalizador esencial para la construcción de una base sólida que potencia el máximo desarrollo del potencial humano. Sin embargo, el ensayo también aborda los desafíos contemporáneos, como el sedentarismo y la tecnología, que compiten con la atención y la actividad física.

**Palabras clave:** Aptitud física, autoconciencia, autonomía, bienestar emocional, desarrollo del potencial humano, educación física, educación física adaptada, empoderamiento, evolución, historia, inteligencia emocional, participación activa, psicología, educación, resiliencia, salud mental, sujeto activo.

## Abstract

This Essay explores the profound and multifaceted influence of physical education on the comprehensive development of individuals and configures from there a commitment from the strengthening of motor skills to the promotion of mental health and the cultivation of social skills. The idea of that physical education is presented as a fundamental pillar that goes beyond physical improvement. Adopting a humanistic pedagogical approach, the essay highlights how physical education nurtures autonomy, self-discipline and emotional resilience, thereby contributing to personal growth. Throughout the various stages of life, from childhood to adulthood, physical education is revealed as an essential catalyst for building a solid foundation that enhances the maximum development of human

---

<sup>13</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [chbonillaa@upn.edu.co](mailto:chbonillaa@upn.edu.co)

potential. However, the essay also addresses contemporary challenges, such as sedentary lifestyles and technology, which compete with attention and physical activity.

**Keywords:** *physical fitness, self-awareness, autonomy, emotional well-being, human potential development, physical education, adapted physical education, empowerment, evolution, history, emotional intelligence, active participation, psychology, education, resilience, mental health, active subject.*

**Objetivo General:** Promover el desarrollo motor de los estudiantes a través de ejercicios de las capacidades coordinativas y condicionales.

### **Objetivos Específicos:**

Los estudiantes puedan comprender la importancia de hacer ejercicio

Desarrollar su motricidad autónomamente y vaya adquiriendo habilidades y destrezas para su vida.

### **Introducción**

En la actualidad, la promoción de un estilo de vida activo y saludable se erige como una necesidad imperante para el bienestar integral de los individuos. En este contexto, la clase de educación física surge como un espacio educativo estratégico para alcanzar dicho propósito. El objetivo general de este enfoque es impulsar el desarrollo motor e integral de los estudiantes, fomentando la aplicación efectiva de ejercicios que trasciendan el aula y se integren de manera natural en distintos aspectos de su rutina diaria.

Dentro de esta dinámica, se plantea el diseño de clases que se centren en el desarrollo

de las capacidades físicas y coordinativas. Este enfoque busca capacitar a cada individuo de manera autónoma, permitiéndoles adquirir habilidades y destrezas fundamentales para su vida. Desde fortalecer la condición física hasta potenciar habilidades coordinativas, el objetivo general se traduce en empoderar a los estudiantes para que se conviertan en agentes activos de su propio desarrollo motor.

De manera más específica, la propuesta se orienta a que los estudiantes no solo comprendan la importancia del ejercicio, sino que también sean capaces de aplicarlo de manera autónoma en diversos contextos de su vida diaria. Se busca que esta comprensión se traduzca en prácticas recurrentes, ya sea en actividades recreativas, deportivas o incluso en las tareas cotidianas que requieren un óptimo nivel de condición física.

Por lo tanto, la presente propuesta de intervención se basa en el enfoque educativo que da a la vez respuesta, a la pregunta del ciclo la cual es: ¿qué incidencias e implicaciones tiene la educación física



en los procesos del desarrollo del potencial humano? Donde prioriza que en la clase de educación física se puede potenciar la motricidad y habilidades físicas de los estudiantes y de esta manera inculcar la autonomía y la comprensión profunda de la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable.

## **Desarrollo**

El concepto de desarrollo del potencial humano tiene una historia que refleja cómo los intelectuales generaron ideas políticas en diferentes contextos. La relación entre la educación física y el desarrollo del potencial humano ha evolucionado a lo largo de los siglos, desde la antigua Grecia hasta la actualidad.

En la antigua Grecia, Platón y Aristóteles destacaron la importancia de una educación que involucrara mente y cuerpo. Durante el Renacimiento, hubo un resurgimiento del interés en la educación física, influenciado por el humanismo. En el siglo XIX, GutsMuths y otros pioneros marcaron el inicio de la educación física moderna.

En el siglo XX, la educación física se integró como parte esencial de la educación, abordando tanto la aptitud física como las habilidades socioemocionales. En la actualidad, se enfoca en el bienestar emocional y la participación en actividades físicas a lo

largo de toda la vida, respaldado por avances en neurociencia y psicología. Es allí donde se inscribe nuestra propuesta, buscando dicho bienestar social y emocional a través de la clase de educación física.

La relación entre la educación física y el desarrollo del potencial humano ha evolucionado de una perspectiva militarista a una más holística, abordando la salud física, mental y emocional. Esta evolución refleja cómo la educación física se ha adaptado a medida que cambia nuestra comprensión del máximo potencial humano. Por lo anterior, priorizamos en nuestra propuesta el enfoque holístico, para que el desarrollo del bienestar de los individuos se desarrolle de manera interiorizada, y no se quede desde una mirada paliativa o netamente banal.

Al explorar las repercusiones de la educación física en el desarrollo del potencial humano, se revela una red interconectada de aspectos que van más allá de la superficie, desde el fortalecimiento de la autoestima hasta la mejora de la concentración en el aula. La pregunta central que surge es: ¿Cuáles son las incidencias e implicaciones de la educación física en los procesos del desarrollo del potencial humano?

## **Historia y Evolución Del Concepto De Desarrollo Del Potencial Humano**

El desarrollo del potencial humano ha evolucionado a lo largo del tiempo, desde las ideas de Aristóteles en la antigua Grecia hasta los enfoques contemporáneos. La Ilustración por su parte destacó la importancia de la educación, defendida por pensadores como Locke y Rousseau. En el siglo XX, Freud y Erikson exploraron el desarrollo desde perspectivas psicoanalíticas, y Seligman lideró la psicología positiva en el XXI, centrada en la felicidad y el florecimiento humano.

La educación, desde los clásicos hasta enfoques modernos como Dewey, ha sido clave en desbloquear el potencial humano. En la actualidad, se amplía para incluir dimensiones como bienestar emocional y habilidades socioemocionales, gracias a la neurociencia y la psicología.

De acuerdo con Amartya Sen y Martha Nussbaum (2009) es fundamental la importancia de la libertad y las capacidades humanas en el desarrollo. En América Latina, Galeano critica cómo las políticas afectan el desarrollo, mientras que, en Colombia, Javier Pineda aborda la psicología positiva, y Mockus, exalcalde de Bogotá, promueve la convivencia pacífica.

En relación con lo anterior, podemos ver que la historia y evolución del desarrollo del potencial humano reflejan influencias

filosóficas, psicológicas y educativas, dejando huellas en políticas y enfoques educativos a lo largo de los años.

## **Incidencias e implicaciones que tiene la Educación Física en los procesos del desarrollo del potencial humano.**

En la búsqueda de maximizar el potencial humano, la educación física se destaca como fundamental en el proceso educativo (Castro, 2009, p. 14). Su influencia abarca desde habilidades motoras hasta la salud mental, promoviendo hábitos saludables y competencias sociales.

Por otra parte, y de acuerdo con Marentes (2019) es importante destacar la clase de educación física en el desarrollo individual, especialmente en la adolescencia, donde las experiencias durante las clases pueden afectar la actitud hacia la actividad física en el tiempo libre.

La educación física, más allá de la actividad física, se entrelaza con el desarrollo humano desde la infancia hasta la adultez temprana. Su enfoque pedagógico basado en competencias no solo promueve habilidades motrices, sino también cognitivas, emocionales y sociales. Allí es donde conluga la teoría con nuestra propuesta, ya que la población abordada se refiere a niños, niñas y adolescentes que como se mencionó anteriormente, es fundamental desde la infancia, para promover habilidades tanto cognitivas,

motrices y sociales. Estas se convertirán en herramientas fundamentales en el desarrollo de los sujetos y permitirán que estos mismos promuevan su propio cambio y bienestar.

La danza, según Montenegro y Ruiz (2020), ejemplifica la correlación entre la educación física y el desarrollo humano, fomentando autoconocimiento, habilidades sensoriomotoras y fortalecimiento de la identidad cultural. Sin embargo, para esto, es importante reconfigurar la idea de cuerpo como objeto y para este fin, es esencial generar hábitos saludables desde la infancia (Carbonell, 2018, p. 18). Como es objetivo de nuestra propuesta, la educación física mejora el pensamiento receptivo, la comprensión y la memoria, además de inducir cambios fisiológicos positivos en el cerebro.

### **Propuesta de intervención**

El nombre de la propuesta de intervención es “Ejercicios para el desarrollo motor e integral de los estudiantes en la clase de educación física y su entorno en distintos espacios de su diario vivir”. El cual consiste en las capacidades físicas y coordinativas que son capacidades que ayudan al potencial humano en su desarrollo personal y social. Esta propuesta es fundamental dentro del desarrollo holístico de los individuos ya que como hemos venido mencionando a lo largo del texto, la educación física al centrarse en competencias y dimensiones más amplias del desarrollo

humano se posiciona como un catalizador para la evolución integral de los individuos.

### **Población Beneficiada**

La población beneficiada corresponde a la primaria de segundo grado con un promedio de edades de 6 a 7 años, donde se ve la disposición a la hora de realizar las actividades propuesta por el profesor. Sin embargo, se ha podido evidenciar algunas dificultades las cuales son: la falta de auto estima, tanto el apoyo grupal de compañerismo y familiar entre otras. En el instituto donde se ha venido realizando estas vivencias ha sido en el colegio Nelson Mandela I.E.D; el colegio es de carácter público y se encuentra ubicado en la localidad de Kennedy. La exacta donde se ubica es Cra. 90 a - 45ª - 15 sur de Bogotá. Esta institución cuenta con el modelo pedagógico constructivista, el cual ayuda que el niño sea el protagonista de su propio aprendizaje mediante el profesor, quien se encarga de la orientación, guía y control. Para la configuración de la propuesta, hemos tenido en cuenta el enfoque humanista, ya que es crucial considerar el contexto cultural y social al abordar la educación física, especialmente en territorios vulnerados (Molina y Tabares, 2019, p. 23)

### **Conclusiones**

La educación física, como pilar esencial en el desarrollo humano, va más allá de la actividad física convencional. Desde el fortalecimiento de habilidades motoras hasta la

promoción de la salud mental y competencias sociales, su papel multifacético contribuye a la mejora integral. Adoptando un enfoque pedagógico humanista, nutre la autonomía, autodisciplina y resiliencia emocional (Torres e Ibarra, 1991).

La influencia de la educación física abarca todas las etapas de la vida, desde la infancia, donde las habilidades motrices son cruciales, hasta la adultez, donde los hábitos saludables perduran. Aunque enfrentamos desafíos contemporáneos como el sedentarismo y la tecnología, es esencial que los sistemas educativos y políticas gubernamentales respalden su importancia.

Mirando al futuro, la educación física desempeñará un papel crucial ante desafíos como la inactividad y problemas de salud mental. La promoción de estilos de vida activos y valores como la perseverancia son elementos clave para la formación de individuos que prosperan.

Para finalizar, la educación física actúa como el nexo entre el potencial y la realización, forjando un camino hacia un ser humano más completo y realizado. Su impacto perdura a lo largo de las etapas de la vida, recordándonos que nunca es tarde para abrazar un estilo de vida activo y cultivar el potencial humano en su máxima expresión.

## Referencias

- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Félix, H. (2019). *Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física extraescolar en adolescentes mexicanos. Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215.
- Bernate, J. (2021). *Pedagogía y Didáctica de la Corporeidad. Una mirada desde la praxis [Pedagogy and Didactics of Corporeality. A look from praxis]. Retos*, 42, 27–36. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86667>
- Calderón García, A. (2014). *Transposición didáctica de la educación física hacia la actividad física. Lúdica Pedagógica*, 1(19).
- Castro, M. (s. f.). *Educación física, una mirada desde la filosofía. Motricidad y Persona*, 10.

- Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., & Lope Álvarez, Ángela. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 269–282. Tomado de: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225>.
- Castro Carvajal, J. A. (2009). *Pedagogía de la Corporeidad y Potencia Humano. Educación Física Y Deporte*, 23(1), 7–17. Tomado de: <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.2350>
- Cuenca-Mejía, A. F. (2020). Educación Física: un camino hacia la experiencia corporal. *Lúdica Pedagógica*, 1(32), 1–18. Tomado de: <https://doi.org/10.17227/ludica.num32-12187>
- Dewey, J. (1986). Experience and education. *The Educational Forum*, 50(3), 241-252. Tomado de: <https://doi.org/10.1080/00131728609335764>
- Fernández Ortega, J. A. Y Hoyos Cuartas, L. A. (2015). *Perspectiva actual de la promoción de actividad física para la salud en niños y adolescentes en el contexto escolar. Revisión. Lúdica Pedagógica*, 2(22). Tomado de: <https://doi.org/10.17227/01214128.3807>
- Gutiérrez, M., & Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 23-35.
- Hours, G. (2017). La Educación Física como ingeniería moral: La cuestión del humanismo. *Memoria Académica*, 3-15.
- Jiménez Garzón, L. E. (2019). *Bases conceptuales de la enseñanza en la educación física con uso de herramientas tecnológicas. Lúdica Pedagógica*, 1(30), 1–26. Tomado de: <https://doi.org/10.17227/ludica.num30-11107>
- Montenegro-Goenaga, A. N. Y Ruiz-Marín, A. (2020). *Contribución de la danza folclórica en el autoconocimiento corporal. Lúdica Pedagógica*, 1(32), 27–36. Tomado de: <https://doi.org/10.17227/ludica.num32-12181>
- Ortiz Sanguino, W., Contreras Eugenio, B., Arévalo Portilla, J. F., Ferrebus Silva, J. Y Hernández Gamboa, J. O. (2021). *El sedentarismo y su incidencia en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa y saludable. Lúdica Pedagógica*, 1(34), 103–112. Tomado de: <https://doi.org/10.17227/ludica.num34-14083>

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice Reviews Online*, 48(12), 48-7217. Tomado de: <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>

Sen, A. (2009). *Desarrollo económico y libertad*. DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals). Tomado de: <https://doaj.org/article/c1fe02ae87f54716bd2ae338c985238b>



## RELACIONES EN EL JUEGO Y DEPORTE

Joel Sebastián Méndez Alfonso<sup>14</sup>

### Resumen

La propuesta se llevó a cabo en el colegio distrital O.E.A. aplicándola en el grado 901, donde se identificaron unas necesidades y oportunidades en las relaciones entre estudiantes; y entre los estudiantes y el docente, aparte de esto, también se vieron problemáticas en las habilidades motrices básicas y patrones de movimientos.

Esta propuesta está enfocada en el uso de los movimientos socialmente avalados, como excusa, el voleibol como herramienta para mejorar las relaciones interpersonales, se busca generar en los estudiantes habilidades sociales, tales como el respeto, aprender a escuchar, tener empatía, comunicación asertiva, entre otras; aparte, por medio del voleibol, mejorar y generar habilidades motrices, coordinativas y cognitivas por medio de la práctica de las técnicas y tácticas básicas de este, utilizando el uso del entrenamiento enfocado a este deporte y utilizando actividades rompe hielos y de trabajo en equipo para aportar a las relaciones interpersonales.

Este proyecto tuvo una aceptación positiva tanto por la institución, como por parte de los estudiantes, generando en ellos participación voluntaria y activa en el desarrollo de las sesiones; esta se basó en el currículo institucional, viéndolo como una oportunidad de mejora para el colegio y los estudiantes; buscando ver que implicaciones tiene la educación física como disciplina académico-pedagógica en los procesos de desarrollo del potencial humano.

**Palabras clave:** *Relaciones interpersonales, Voleibol, Mejorar, Habilidades motrices*

### Abstract

The proposal was conducted in the district school O.E.A. applying it in grade 901, where some needs and opportunities were identified in the relationships between students; and between students and the teacher, apart from this, they also saw problems in basic motor skills and movement patterns.

This proposal is focused on the use of socially endorsed movements, as an excuse, volleyball as a tool to improve interpersonal relationships, it seeks to generate social skills in students, such as respect, learning to listen, empathy, assertive communication, among others; In addition, through volleyball,

---

<sup>14</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: jsmendeza@upn.edu.co

improve and generate motor, coordination and cognitive skills through the practice of basic volleyball techniques and tactics, using the use of training focused on this sport and using icebreaker activities and teamwork to contribute to interpersonal relationships.

This project had a positive acceptance by both the institution and the students, generating in them voluntary and active participation in the development of the sessions; this was based on the institutional curriculum, seeing it as an opportunity for improvement for the school and the students; seeking to see what implications physical education has as an academic-pedagogical discipline in the processes of development of human potential.

***Keywords:*** *Interpersonal relationships, volleyball, improve, motor skills.*

## Introducción

La educación formal es un sistema estructurado y organizado de educación que se imparte en escuelas, colegios, universidades y otras instituciones educativas. Se basa en un plan de estudios establecido y se rige por normas y reglamentos. Algunos de los estándares de esta forma de educación incluyen un entorno institucionalizado y estructurado; en un plan de estudios y un currículo establecido, se centra en el desarrollo cognitivo y académico, buscando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos.

En ese sentido, el colegio distrital OEA IED, como una institución de modalidad formal, con media técnica en diferentes disciplinas como la mecatrónica, música y programación de sistemas permitió experimentar la educación física de primera mano en tanto, el autor de este texto cursó 4 años hasta el grado once, 2018; ya en 5to semestre de la Licenciatura en Educación Física, ya con un imaginario y un ideal sobre esta, se propuso retornar y observar qué había pasado con esta área en el colegio. Desde que empezó a hacer el trabajo de observación con diferentes perspectivas, como la metodología de enseñanza, las relaciones de poder y el rol docente, empezó a encontrar problemáticas en el desarrollo de la materia, ya fuera, por la disposición de los alumnos, o los problemas de la misma institución hacia esta área del

conocimiento.

Al volver en 6to semestre algunas de estas situaciones mejoraron al haber una nueva docente en el área, que al ser más joven y activa, empezó a modificar las metodologías de enseñanza al plantear diferentes logros dependiendo del curso con el que se estuviera trabajando, en cursos menores, buscando mejorar las habilidades motrices básicas, patrones de movimiento, entre otras y en cursos mayores llevar esas habilidades motrices a la mejora de las técnicas deportivas, con el fin de seguir la línea de la misión y

visión de la institución la cual podremos observar más adelante, al hacer las observaciones en ese semestre y ver las nuevas formas de enseñar de la docente e identificar necesidades y oportunidades consolidaron el crear un aporte para mejorar lo que se sintió, necesitaba un apoyo para el desarrollo de la educación física en la institución educativa.

## Contexto

En el colegio distrital O.E.A. podemos encontrar proyectos como el 40 x 40 o jornada extendida, donde los estudiantes escogen una disciplina de interés, ya sea deportiva o artística para su realización en horario contrario de sus clases normales, también podemos ver el proyecto al colegio en bici, el objetivo de la iniciativa es introducir la cultura de la bicicleta en las instituciones educativas públicas como un medio de transporte saludable y respetuoso

con el medio ambiente para niños y niñas; cuenta con áreas sociales como un comedor para los estudiantes que salen de 40 x 40 y estudiantes que salen de la media técnica, aparte de una zona verde donde los estudiantes en descanso u horas libres pueden estar aquí para compartir, también presenta dos canchas multi deportivas, para micro fútbol, basquetbol y voleibol; tiene una biblioteca y arriba de esta se encuentra un aula múltiple, que principalmente la utilizan para realizar reuniones estudiantiles, charlas y prácticas de educación física; en estos lugares podemos encontrar la educación física en varias de sus diferentes presentaciones, ya sea, por la interacción con el otro, o por la parte de la práctica deportiva.

El colegio presenta momentos donde la educación física se puede percibir de múltiples maneras, ya sea, viéndolas, oyéndolas o participando en ellas. Pero al ver el desarrollo de la materia en la institución, empezamos a encontrar problemáticas diferentes. Al ser una institución educativa formal, está regida por un currículo, pero al revisar este, no se encuentra una guía o un currículo específico para el área de educación física, ya que, esta área es vista como un momento en el que los estudiantes se liberan del estrés de las demás materias, haciendo ver esta como una materia secundaria, quitándole importancia para el desarrollo educativo de los estudiantes, al no poseer un currículo específico, el docente tiene libertad en lo que desea enseñar en sus clases. Otra

problemática que podemos evidenciar es la carga que la docente tiene, ya que, para 14 cursos en bachillerato solo hay una docente, en contraste con 3 o 4 docentes para las otras áreas: 4 en matemáticas, 3 en física, 2 en química, 4 en biología, 3 en ética, 4 en sociales, 3 en inglés y 4 en español para la misma cantidad de cursos, lo cual genera una carga y desgaste mayor a la docente que se encuentra actualmente a cargo de esta asignatura.

Además, las horas de educación física son limitadas, solamente 4 cursos cuentan con dos horas de clase a la semana y los 10 cursos restantes solo tienen una hora esto se concibe como una problemática, porque, en esos casos no se puede realizar un calentamiento adecuado, la fase central es más corta, y, o no se realiza la fase final o de vuelta a la calma, reconociendo que cada hora consta de 50 minutos de clase, teniendo en cuenta que los grupos tienen entre 30 y 40 estudiantes, la falta de tiempo es una problemática para el desarrollo adecuado de las sesiones de clase, cuando hablamos de sesiones de actividad física debemos tener en cuenta las tres fases de esta, en la fase inicial, se debe realizar la explicación del contenido de la sesión y la activación corporal y calentamiento una correcta fase inicial debe durar entre 20 y 30 minutos, luego la fase central, se realiza el desarrollo del contenido de la sesión las actividades que se vaya a practicar, aquí el tiempo cambia dependiendo de lo planeado, y

la fase finalo vuelta a la calma, se realiza la retro alimentación y el correcto estiramiento según el trabajo realizado teniendo en cuenta la zonas corporales y enfocar el estiramiento a la zona que más se allá trabajado

A este panorama se suma que la institución, y algunos docentes de las otras áreas toman el espacio físico de la clase para trabajar su espacio y en repetidas ocasiones se apropian del campo asignado, como las canchas y el patio del colegio, que para la educación física este es el aula de clase, esto se puede asociar a que la clase adoptó un imaginario social el cual generó una pérdida de identidad y especificidad de lo que significa la educación del cuerpo en diversos espacios sociales. Las virtudes de importancia que se le brinda han afectado bastante el área, tener un tiempo corto para la realización de un trabajo formativo a través del deporte es cuestionable, porque no se cuenta con la misma intensidad de las otras áreas, y parece que se ve la educación física como el tiempo de recreación y no como el de formar integralmente a una persona por medio de la actividad física.

La educación física en esta institución educativa, se ve afectada no solo por las problemáticas ya mencionadas, sino también por la actitud y disposición de los estudiantes, ya que, esta no es la más adecuada para la clase, brazos cruzados, distracciones frecuentes y entre otras, aunque el esfuerzo y liderazgo de la

maestra ayuda a mantener al grupo en orden y enfocados en la clase, en ocasiones parece que no es suficiente, la razón de esta conducta puede haber sido generada por los dos años de pandemia y virtualidad, en la cual la institución decidió darle prioridad a otras áreas e hizo a un lado la educación física, esto creo un gran problema; porque los estudiantes al volver a la presencialidad veían la educación física como algo innecesario, como un espacio de total dispersión donde no tienen que estar sentados en un salón con un cuaderno y un esfero.

Ante ese panorama la profesora inicia por la importancia del cuidado del cuerpo y el desarrollo de habilidades deportivas, lo que, al parecer fue un golpe duro para los estudiantes, en tanto, cambiar el imaginario previo, y reconocer que también se necesita estudiar y poner esfuerzo no es, entonces, solo un espacio de juego y ocio, sí, puede ser un lugar donde se escapan de la educación tradicional, en camino a una educación constructiva e integral por medio de la expresión corporal, la corporalidad, la corporeidad y el aprendizaje por medio de las experiencias corporales, así pues, el cambio de paradigma en los estudiantes, de venir de dos años sin actividad física, de sedentarismo, en otros casos de vivir una educación física tristemente vacía. resaltó más las habilidades motrices y coordinativas las cuales han presentado una evolución en los estudiantes.

Entendemos que en edades de niñez y adolescencia el movimiento es primordial, y al haber estado años en quietud, se generó en muchos que su huella motriz no estuviera acorde a sus edades, mostrando un retraso en patrones de movimiento básicos, habilidades motrices y coordinativas, el trabajo de la docente se ha venido enfocado, ha mejorado estas problemáticas corporales en los estudiantes.

En 6to semestre se tuvo la oportunidad de intervenir en 2 cursos de once y un noveno, en grado 11 las problemáticas motoras y coordinativas no se presentaron al igual que el tema de relaciones tanto entre estudiantes como con los docentes, fue un curso bastante unido, aunque, el tema de participación voluntaria fue complicado de manejar, ya que, los estudiantes al sentirse ya graduados, ya fuera del colegio evitan la participación en clase, la docente debe presionar bastante a los estudiantes para su participación y lo hacen por el condicionamiento de la nota, se ven cuerpos cansados y sin ánimos para la participación en el aula de clase, esta conducta, para este punto sería muy difícil de abordar y está por fuera de la línea de las prioridades motrices, sociales y deportivas que se están buscando.

Al observar las clases con el grado noveno, en la mayoría de los estudiantes se pudo evidenciar una desunión del grupo, con subgrupos claramente marcados, dividiendo y

limitando las relaciones interpersonales entre ellos, esto generaba molestias y problemas entre los estudiantes porque no tenían una comunicación asertiva entre sí; aparte de esto se presencia que toman la educación física como un momento de ocio y dispersión, quitándole importancia a la materia y al espacio. Al igual que el grado once participan por el condicionamiento de la nota, no hay una participación voluntaria y activa, esta situación genera que los estudiantes se distraigan o no presten atención a las indicaciones dadas, provocando molestias entre estudiantes y docente por las notas asignadas por la participación. Estas diferentes situaciones y el curso en el que están es un grupo indicado por las necesidades y oportunidades que este presenta, es decir, es un grupo óptimo para poder intervenir.

### **Pregunta problema**

¿Cómo influye el voleibol, en representación de los movimientos socialmente avalados, en el desarrollo del potencial humano, desde las relaciones interpersonales en los estudiantes de 901 del colegio distrital O.E.A.?

### **Objetivos generales**

Mejorar, las relaciones interpersonales en los estudiantes de 901 de colegio distrital O.E.A. por medio de los movimientos socialmente avalados del voleibol.

### **Objetivos específicos**

1. Reconocer las estrategias didácticas, juegos cooperativos para la mejoría de las relaciones interpersonales en el grado 901 del colegio distrital O.E.A.
2. Lograr una mejora en las habilidades motoras y coordinativas, modificando la lógica estructural interna de los estudiantes realizando la práctica de la técnica del voleibol.

### **Marco teórico**

Por medio de diferentes autores, se quiere mostrar la importancia del correcto desarrollo de habilidades sociales, como las relaciones sociales en las personas, ya que, nosotros como seres humanos, somos una especie social, que necesita de la interacción con los demás para su crecimiento personal, también explicar cómo los deportes colectivos como el voleibol pueden ayudar a desarrollar las relaciones interpersonales.

### **Sujeto social**

Para Vygotsky los humanos no crecen de forma individual, crecen junto con otros. Las habilidades psicológicas superiores son producto del entorno social y del contexto cultural en el que se encuentre el sujeto.

De esta forma lo que hace el sujeto es reconstruir en su interior los significados construidos ya en el plano cultural mediante un proceso que Vygotsky define como

internalización o interiorización: transformaciones de una interpretación social o interpersonal de los procesos cognitivos mediante el lenguaje o la comunicación con los demás en una interpretación interpersonal o psicológica mediante el lenguaje interno (Vygotsky, 1979, como se citó en Castorina, 2004)

Según Vygotsky, este es el patrón de interacción más destacado y avanzado en el ámbito educativo, donde se entiende la educación como un proceso de construcción social que se da a través del lenguaje y la comunicación. Este modelo facilita la creación de un contexto común de comprensión y una referencia compartida de motivación para alcanzar juntos un objetivo o meta.

Se puede decir que la interacción es una herramienta esencial en los humanos para el desarrollo social, por lo que también es importante para un mejor aprendizaje; poder construir experiencias y vivencias personales, pero en conjunto ayuda a crear fundamentos que dan soporte a un mejor aprendizaje fortaleciendo de paso las relaciones sociales.

Según Zubiri (1986) “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, entonces clarificamos que la clase de educación física se lleva a cabo más hacia la corporeidad. La corporeidad es el origen de la comunicación y de la primera



relación humana. Desde ella se da conocimiento propio y el conocimiento de los demás hacia las experiencias vividas, pero la corporalidad la ponemos ver en el momento de la construcción grupal al realizar una relación de sujeto- objeto, objeto-sujeto, sujeto-sujeto, sujeto-objeto-objeto.

Basándonos en la teoría de Max Neef (1994), tocar un asunto tan amplio y con tanta importancia en la construcción diaria de una sociedad en constante cambio y llena de incógnitas, lleva consigo la responsabilidad de recordar que en cada nuevo proyecto de construcción de espacios para ayudar al ser humano a superar sus miedos y limitaciones, es crucial entender que el desarrollo humano no solo es esencial para cubrir las necesidades básicas, sino también requiere una nueva forma de entender la realidad; aquí connotamos la perspectivas de la educación física y busca la formación de personas vivas que interactúen socialmente a través de la conducta motriz y su corporeidad; el lugar central no es el movimiento, sino las personas que se mueven para realizar una actividad física o es mediante su movimiento que expresa un cuerpo simbólico y significativo.

### **Relaciones interpersonales**

“Las relaciones interpersonales se refieren a los contactos de cualquier tipo que se dan entre el observador y el resto de los acompañantes niños y/o adultos” (Anguera,

1999, pág 34) esta definición define que una relación interpersonal puede hacerse entre adolescentes y adultos por medio de las interacciones, como ser amable, escuchar activamente, mostrar empatía, respeto, entre otras. Se debe buscar una comunicación clara, tener intereses en común, objetivos en común, incluso compartir un mismo espacio para que las relaciones interpersonales se lleven a cabo. Entendido esto, dichas relaciones se generan en todos los momentos de la vida diaria de las personas, pero estas pueden ser tanto positivas como negativas, ya que, están sujetas a la conducta y comportamiento de las personas; en la escuela al ser vista como una sociedad pequeña, hay una infinidad de relaciones interpersonales, donde, el docente debe crear relaciones positivas con sus estudiantes y convertirse en un mediador para que estas relaciones sean positivas entre ellos generen confianza y unión del grupo y de la institución.

Anguera (1999) en su investigación, realiza una clasificación que permite identificar las relaciones interpersonales en entornos en los que participan.

-De proximidad.

(interés, respeto, análisis, miramiento, etc.)

-Opiniones dirigidas a los demás respetándolos.

-Compartir espacios recreativos con los demás.

(Actividades grupales, juegos, etc).

Así la clasificación, posibilita establecer con claridad como se presentan o como se dan

las relaciones interpersonales y también identificar si no están presentes, así nos permite orientar nuestras actividades de la manera correcta, cabe aclarar que estas formas, se pueden encontrar juntas en el contexto o pueden estar ausentes, por ello en las observaciones que se hagan se deben identificar estas interacciones entre los individuos.

Las relaciones interpersonales a la hora de la enseñanza son claves, ya que, estas se toman como canales para generar confianza entre el educador y el alumno, estas también son importantes de trabajar y desarrollar entre los alumnos, para generar confianza entre ellos y así facilitar la transmisión de conocimientos.

Según Caseres (2004) “las relaciones entre iguales son los intercambios que mantienen entre alumnos. La identidad personal, la amistad y los conflictos se generan en las relaciones entre iguales, sin embargo, el estar juntos no es suficiente para reforzar los lazos colectivos” (pág. 15), La riqueza de las relaciones humanas se encuentra en el hecho de que cada persona es un mundo diferente y tiene distintas formas de expresarse, al poner en contacto a dos personas diferentes, empieza un intercambio de conocimientos y experiencias, y así se construyen nuevos paradigmas del diario vivir, en la clase el docente es el agente mediador y el facilitador para que el proceso de relación se haga correctamente, cuando el trabajo en equipo y la interacción del uno con

el otro no es eficiente o hay ausencia de este, el docente debe dar iniciativa o la interacción para poder generar construcción de nuevos conocimientos en la conexión de dos o más sujetos.

### **Deporte como fenómeno social**

El deporte tiene diferentes tipos de definiciones dependiendo del autor que veamos, por ejemplo, Coubertin, 1922 “el deporte es el cultivo voluntario y habitual del ejercicio muscular, fundamentado en el deseo de progreso y susceptible de llegar hasta el riesgo”(en Olivera, 1989, pág 43), Cagigal en 1959 lo define como “divertimiento liberal, espontaneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico, entendido como superación propia o ajena y, más o menos sometida a reglas”, Parlebas(1986) dice “el deporte como una situación motriz de competición reglada e institucionalizada”, existen varias definiciones que podemos mencionar, pero al observar, notamos que comparten similitudes en cuanto al desarrollo físico, esfuerzo y reglas establecidas. El hecho de que el deporte este sujeto a normas contribuye a que las personas sigan y respeten, motivadas por el deseo de progresar y participar voluntariamente en la actividad deportiva.

Creemos que el deporte es una herramienta importante para la formación y socialización, ya que, promueve valores que constituyen a la identidad cultural. Los

reglamentos deportivos suelen estar en consonancia con las leyes y valores sociales aprobados por la cultura, la que ayuda a los palpitantes a desarrollar comportamientos aceptables y positivos en sus entornos sociales. De esta manera, el deporte contribuye al crecimiento en tres aspectos fundamentales de la vida humana: el aspecto físico (hacer), el ético (actuar) y el filosófico (conocer)

### **Las relaciones interpersonales expresadas por medio del voleibol**

El deporte como imaginación es una didáctica, cuya finalidad es doble: consolidar los aprendizajes técnicos y tácticos de los deportes colectivos y por otro lado aplicar sus experiencias practicando estos deportes con materiales no convencionales o alternativos contruidos, y para practicar cualquier deporte en cualquier momento no es necesario tener el material sofisticado o las reglas establecidas por el mismo deporte (Rovira Marques R. 2000, pág13)

podemos entender que los deportes colectivos como el voleibol, cumplen una doble función, mejorar las habilidades motrices y mejorar las habilidades sociales, generando relaciones interpersonales tanto con compañeros y rivales, este deporte puede ser utilizado como forma didáctica para establecer relaciones grupales, ya que, los alumnos tendrán la necesidad de interactuar y generar confianza en sus compañeros en el momento de

participar este deporte colectivo.

Ureña (1999) “educación física, a través de la didáctica de voleibol, contribuye a conseguir capacidades expresadas en el siguiente objetivo: Conocer los mecanismos fisiológicos (...), favorece su desarrollo personal y facilita su mejora de la salud y calidad de vida.”(pág 119), podemos concluir que la práctica de los movimientos socialmente avalados en este caso el voleibol, hace aportes tanto para la mejora de la salud y el estado físico, así como para el desarrollo de las habilidades sociales. Estos aportes a la integridad personal y social, ayuda a la correcta formación de personas para la sociedad y no solo para la formación, si no que, por medio de estas dé pueden corregir comportamientos consigo mismo, con las personas de sus círculos sociales y con su entorno en genera; aparte estos, pueden crear nuevos paradigmas por medio de la práctica de dichos movimientos socialmente avalados, al poner a las personas a cumplir reglas, normas y al enfrentarlas a problemas basados en situaciones de la vida real pero en una forma lúdica y de actividad física.

### **Propuesta pedagógica**

Con todo lo anterior, *Relaciones en el juego y el deporte*, nace por unas necesidades y oportunidades observadas en el curso 901 del colegio distrital O.E.A. se buscó mejorar las relaciones interpersonales mediante los

movimientos socialmente avalados como excusa el voleibol como deporte colectivo y cooperativo, en intervenciones de la clase de educación física; mostrando a los estudiantes que por medio de la práctica de un deporte o un juego como actividad didáctica, no solo se mejoran las cualidades físicas y habilidades motrices, si no que, también aporta al desarrollo de valores y habilidades sociales, así de esta forma aportando al potencial humano influyendo en las dimensiones del ser humano, como la física, la estética y la cognitiva (por medio de las practicas tácticas y técnicas del voleibol), la social, la emocional, la comunicativa, la espiritual y la ética (por medio de las relaciones interpersonales, la reflexión y trabajo en equipo); permitiendo así un desarrollo social en el colegio, en sus casas y en su entorno social.

Por medio de prácticas propias del voleibol y juegos cooperativos y de trabajo en equipo como medio para mejorar las relaciones entre los estudiantes y también con el docente, van a contribuir en el proceso de comunicación asertiva, fortaleciendo el trabajo en equipo, las habilidades motrices, cognitivas y también la parte reflexiva en los estudiantes, al buscar que sean conscientes de lo que están haciendo y porque lo están haciendo, estimulando la solución de problemas basados en situaciones de la vida real, con la interacción con el entorno y objetos externos a ellos.

De esta intervención se espera que los estudiantes de 901 continúen participando de forma activa y voluntaria en las actividades de educación física, al igual que en las deportivas y recreativas en sus entornos sociales, respetando las normas y generando relaciones interpersonales en cada practica que vayan a realizar. También se espera que adquieran habilidades deportivas en el voleibol, comprendiendo las técnicas básicas de este (recepción, pase de dedos, remate, saque, patrones de movimientos en desplazamientos de forma defensiva y en ataque) aportando o modificando su lógica estructural interna.

Para propuesta se planificaron 6 sesiones de intervención con los estudiantes de 901 del colegio distrital O.E.A enfocadas al desarrollo de habilidades sociales, relaciones interpersonales y habilidades motrices por medio de la práctica de voleibol y juegos cooperativos con el fin de mejorar las relaciones interpersonales.

**Sesión 1:** Técnicas básicas de recepción de voleibol y lograr la interacción y participación de los estudiantes de forma individual y grupal.

Duración de la sesión de 100 minutos, dividida en 30 minutos para el calentamiento, 50 minutos para el desarrollo de la fase central enfocada en técnica básica de la recepción o golpe de antebrazos y 20 minutos para el estiramiento y retroalimentación.

**Sesión 2:** Técnica básica de remate de voleibol,

patrón de movimiento de la carrera de remate y primera actividad de trabajo en equipo por subgrupos seleccionados por los estudiantes, esto con el fin de identificar los subgrupos en los que se divide el curso para en las próximas sesiones iniciar la integración general del curso.

Duración de la sesión 100 minutos dividida en: 40 minutos para el calentamiento y la actividad rompe hielos y trabajo en equipo, 40 minutos para la fase central enfocada en el remate de voleibol y patrón de movimiento de la carrera de remate y 20 minutos estiramiento y retroalimentación.

**Sesión 3:** Primera sesión dedicada a la integración grupal, actividades de trabajo cooperativo y de generación de confianza.

Duración de la sesión de 100 minutos dividida en: 20 minutos para calentamiento, 60 minutos de la fase central dedicada a la integración grupal para las relaciones interpersonales, rompiendo los subgrupos y haciendo subgrupos nuevos combinando a los estudiantes basado en observaciones de las sesiones anteriores, para buscar una cooperación entre los estudiantes que tienden a no interactuar, 20 minutos para estiramiento y retroalimentación.

**Sesión 4:** Técnica básica de toque de dedos e integración de los 3 toques en circuitos controlados y generación de nuevos grupos según los que aún no han trabajado juntos. Duración de la sesión 100 minutos divididos en: 30 minutos de calentamiento con

juegos en equipos nuevos como actividad rompehielos segunda actividad de relaciones interpersonales, 50 minutos para la fase central enfocados en el toque de dedos e integración de los 3 toques de voleibol, recepción, toque de dedos y remate en circuito controlado, 20 minutos de estiramiento y retroalimentación.

**Sesión 5:** Integración de táctica básica de rotación de 6 jugadores, más la integración de los 3 toques, recepción, toque de dedos y remate, y generación de nuevos grupos según los que aún no han trabajado juntos.

Duración de la sesión 100 minutos divididos en: 30 minutos de calentamiento y juegos cooperativos en los nuevos grupos, 50 minutos de juego correctivo enfocado a la táctica básica de rotación de 6 jugadores con los 3 toques de voleibol, recepción, toque de dedos y remate, 20 minutos estiramiento y retroalimentación.

**Sesión 6:** Última intervención y sesión de cierre, enfocada a la integración grupal con el grupo, realizando un compartir, actividad de reflexión y juego libre buscando la unión y diversión de los estudiantes.

Duración de la sesión 100 minutos divididos en: 20 minutos para explicación de la sesión, 20 minutos para actividad reflexiva expresión de lo adquirido en las sesiones, 40 minutos para juego libre de integración general del grupo, 20 minutos de compartir, cierre y palabras del docente para el grupo, el docente a cargo del grupo y docente a cargo del área de educación

física.

### **Conclusión**

En el desarrollo de la propuesta, se pudo observar como por medio de la práctica del voleibol como representante de los movimientos socialmente avalados, los juegos, actividades rompehielos, actividades cooperativas y de trabajo en equipo, siendo el mediador de las interacciones entre los estudiantes que no tienden relacionarse comúnmente; esta intervención y ser mediador en esta relaciones interpersonales, empezó a modificar la conducta entre los estudiantes, generando lazos de confianza entre ellos, al lograr en conjunto metas, apoyando mutuamente a sus demás compañeros para poder lograr los objetivos en común, algo importante resaltar es que nunca estuvieron condicionados por una nota y se logró una participación voluntaria y activa sin tener presente el condicionante de una nota para lograr esta participación.

Pero no solo de mejoraron las relaciones interpersonales entre ellos, si no, también mejoró significativamente la interacción con el docente, generando confianza en él, a ser un facilitador del conocimiento y también al compartir con ellos en el desarrollo de los juegos y actividades a realizar.

Se vio también, una mejora en los patrones de movimiento, mejorando en muchos de los estudiantes las habilidades coordinativas

gracias a la explicación de la técnica correcta de los patrones de movimiento de cada desplazamiento y la modificación de la lógica estructural interna para lograr ejecutar cada patrón de movimiento que exige cada una de estas técnicas básicas del voleibol.

El voleibol al ser un deporte colectivo, de confianza, de comunicación y conexión con el otro, apporto directamente en el desarrollo de las habilidades sociales y las habilidades motoras de los estudiantes por su condición con deporte establecido; un facilitador para que el voleibol y otros de los movimientos socialmente avalados funcione como desarrollando de las relaciones interpersonales, es el juego; las actividades rompehielos y las actividades cooperativas pero presentadas como juegos, potencio exponencialmente las relaciones entre los estudiantes, por medio del juego aprendieron a conocerse, conocer al otro y a confiar en sí mismos y en los demás.

Por medio de los movimientos socialmente avalados o deportes; y por el juego se logra influir directamente en las habilidades sociales, en este caso las relaciones interpersonales y también en las habilidades físicas, en este caso las habilidades motrices y coordinativas; aportan directamente en el potencial humano de los estudiantes, mejorando e influyendo directamente en las dimensiones corporales del ser humano.

## Referencias

Castirina José Antonio, (2004), Psicología, Cultura y Educación: Perspectivas Desde la Obra de Vygotsky, editorial Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico, pág 23

Zubiri X, (1986) Sobre el hombre. Madrid: Alianza

Max Neef. M. (1994) desarrollo a escala humana. Noman comunidad

Colectivo. A. (1979) la educación física y su influencia en la formación en la formación integral del hombre para la vida. Buenos Aires; revista efdeportes pág 9-10.

Anguera M. Teresa, (1999), Observación de conducta interactiva en contextos naturales: aplicaciones, Edicions Universitat de Barcelona, pág 34

Anguera M. Teresa, (1999), Observación de conducta interactiva en contextos naturales: aplicaciones, Edicions Universitat de Barcelona, pág 35

Gijón Casares Mónica, (2004), Encuentro Cara Cara Valores y relaciones interpersonales, Editorial GRAO, Barcelona, pág 15

Olivera Beltrán. J. (1989). La educación física y el deporte: por una coexistencia pacífica. Apunts. Educación física y deportes, pág 43

Cagigal, J. M. (1959). Aporías iniciales para un concepto del deporte. Citius, Altius, Fortius.

Parlebas, P. (1986). Elementes de sociologie du sport. Paris: PUF.

Rovira Marques Roser, (2000), Unidades didácticas para secundaria XII deporte con imaginación, Editorial INDE, pág 13.

Ureña Villanueva Fernando, (1999), Unidades didácticas para bachillerato II, Editorial INDE, pág 119



## CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES QUE AYUDAN AL MEJORAMIENTO DE LA MANIPULACIÓN DE OBJETOS

Benavides Cuervo Diego Orlando<sup>15</sup>

Castañeda Trujillo Héctor Alexis<sup>16</sup>

Palacios Pulido Jostein Arley<sup>17</sup>

Tacuma Tique Dairo<sup>18</sup>

### Resumen

La Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes en un entorno escolar. En este contexto, las capacidades coordinativas y condicionales ocupan un lugar destacado al contribuir de manera significativa a la adquisición de habilidades que facilitan la manipulación de objetos. Este documento, pretende resaltar cómo estas capacidades influyen en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de destrezas motoras en el ámbito escolar.

Las capacidades coordinativas, que incluyen aspectos como la coordinación motriz fina y gruesa, la percepción espacial y la temporalidad, son esenciales para que los estudiantes mejoren su destreza en la manipulación de objetos. A través de actividades como juegos con pelotas, ejercicios de equilibrio y movimientos sincronizados, los estudiantes desarrollan una mayor precisión en sus movimientos y una mejor comprensión de la relación entre su cuerpo y los objetos que manipulan.

Por otro lado, las capacidades condicionales, que engloban la resistencia, la fuerza y la velocidad, proporcionan la base física necesaria para realizar actividades de manipulación de objetos de manera efectiva. Un buen estado físico contribuye a una mayor resistencia para sostener objetos durante períodos prolongados, así como a la fuerza necesaria para levantar y transportar objetos pesados, y la velocidad para reaccionar de manera rápida y precisa en situaciones que requieren respuestas inmediatas. La Educación Física en el contexto escolar es un componente esencial para el desarrollo de habilidades de manipulación de objetos. Los programas de educación física deben diseñarse de manera integral,

---

<sup>15</sup> Estudiante de Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [dobenavidesc@upn.edu.co](mailto:dobenavidesc@upn.edu.co)

<sup>16</sup> Estudiante de Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [heacastaneda@upn.edu.co](mailto:heacastaneda@upn.edu.co)

<sup>17</sup> Estudiante de Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [japalaciosp@upn.edu.co](mailto:japalaciosp@upn.edu.co)

<sup>18</sup> Estudiante de Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [dtacumat@upn.edu.co](mailto:dtacumat@upn.edu.co)

incluyendo actividades que fomenten el desarrollo de estas capacidades, lo que beneficiará no solo la salud física de los estudiantes, sino también su habilidad para enfrentar desafíos que requieren manipulación de objetos en su vida cotidiana y futuras actividades profesionales.

***Palabras clave:*** *capacidades coordinativas, capacidades condicionales, manipulación de objetos, coordinación motriz*

### **Abstract**

Physical education plays a fundamental role in the comprehensive development of students in a school environment. In this context, coordinative and conditional abilities take a prominent place as they significantly contribute to the acquisition of skills that facilitate object manipulation. This document aims to examine how these abilities influence the learning process and the development of motor skills in the school setting.

Coordinative abilities, including aspects such as fine and gross motor coordination, spatial perception, and temporality, are essential for students to enhance their dexterity in object manipulation. Through activities such as ball games, balance exercises, and synchronized movements, students develop greater precision in their movements and a better understanding of the relationship between their bodies and the objects they manipulate.

On the other hand, conditional abilities, encompassing endurance, strength, and speed, provide the necessary physical foundation for effectively engaging in object manipulation activities. Good physical fitness contributes to increased endurance for holding objects for extended periods, the strength required to lift and carry heavy objects, and the speed to react quickly and accurately in situations that demand immediate responses.

Physical education in the school context is an essential component for developing object manipulation skills. Physical education programs should be designed comprehensively, including activities that promote the development of these abilities, which will not only benefit the physical health of students but also their ability to tackle challenges requiring object manipulation in their daily lives and future professional endeavors.

***Keywords:*** *coordinative abilities, conditional abilities, object manipulation, motor coordination.*

## Desarrollo

En un mundo donde la manipulación de objetos se ha convertido en una habilidad indispensable en la vida diaria y en innumerables profesiones, surge un desafío fundamental: cómo mejorar esta destreza esencial. La importancia de este problema radica en la creciente demanda de destrezas manuales precisas, seguras en una sociedad cada vez más tecnológica y en la competición deportiva, donde la manipulación de objetos se erige como una competencia central en varios deportes. En este contexto, las prácticas coordinativas y condicionales emergen como elementos cruciales que podrían marcar la diferencia. La literatura científica respalda la estrecha relación entre el desarrollo de estas capacidades y la manipulación de objetos, lo que lleva a plantear observaciones para abordar.

En primer lugar, cabe destacar que el mundo moderno exige una mayor destreza en la manipulación de herramientas y dispositivos tecnológicos. Desde operar una tableta hasta utilizar máquinas complejas en la industria, la eficiencia y la seguridad en la manipulación de objetos son esenciales para prevenir accidentes y maximizar la productividad. En este contexto, mejorar las capacidades coordinativas, como la percepción espacial y la sincronización de movimientos, podría ser una clave para incrementar la precisión y velocidad

en la manipulación de objetos tecnológicos.

Por otro lado, el ámbito deportivo no queda exento de esta ecuación. En deportes como el baloncesto, el béisbol, el tenis y muchas otras disciplinas, la manipulación de objetos es un componente vital del juego. Aquí, las capacidades coordinativas y condicionales pueden hacer una diferencia determinante en el rendimiento. Por ejemplo, un mejor control motor y una mayor resistencia pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en una competición deportiva.

En cuanto a la literatura relevante, abundan los estudios que demuestran las conexiones significativas entre el desarrollo de la coordinación motriz y la mejora de las habilidades de manipulación de objetos. Los hallazgos científicos indican que la capacitación específica de estas capacidades puede tener un impacto positivo en la destreza en la manipulación de objetos. Además, la importancia de las capacidades condicionales, como la fuerza y la resistencia, ha sido ampliamente documentada en el contexto de actividades que implican la manipulación de objetos pesados o la realización de esfuerzos sostenidos.

En este contexto, este escrito plantea la tarea apasionante de explorar la interacción entre las capacidades coordinativas, asociadas con las capacidades condicionales y su influencia en la manipulación de objetos. Las

hipótesis que guiarán nuestra investigación nos llevan a preguntarnos cómo el desarrollo de estas habilidades puede marcar la diferencia en el mundo real, desde tareas cotidianas hasta desafíos profesionales y deportivos.

### **Situación Problema**

La Institución Técnico Distrital Julio Flórez de Bogotá, se ha identificado por una preocupante disparidad en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales de los estudiantes en relación con su capacidad para la manipulación de objetos. A lo largo de los años, se ha observado que algunos estudiantes presentan un desempeño sobresaliente en esta área, mientras que otros enfrentan dificultades significativas. Esta variabilidad plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo se pueden sistematizar las experiencias relacionadas con las capacidades coordinativas y condicionales en el Colegio Julio Flórez para comprender mejor las causas de estas disparidades y desarrollar estrategias efectivas que mejoren la habilidad de los estudiantes para manipular objetos de manera competente?

Esta situación problemática pone de manifiesto la necesidad de abordar de manera sistemática el desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales, las cuales son esenciales para la manipulación precisa y eficiente de objetos. La sistematización de la experiencia permitirá recolectar datos detallados sobre el rendimiento de los

estudiantes en estas capacidades, así como identificar posibles factores que contribuyen a las diferencias observadas. Además, proporcionará una plataforma para documentar las estrategias y enfoques pedagógicos que han demostrado ser efectivos en el desarrollo de estas habilidades, así como para identificar áreas específicas que requieren atención y mejora.

Esta iniciativa no solo se centrará en el ámbito académico, sino también en el bienestar general de los estudiantes, ya que las capacidades coordinativas y condicionales no solo son cruciales para el desempeño en el aula, sino también para una vida activa y saludable. Además, la sistematización fomentará la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa, incluyendo docentes, estudiantes y padres, en la búsqueda de soluciones colaborativas y en la promoción de un entorno escolar que respalde la evolución integral de los estudiantes, equipándolos con las habilidades necesarias para enfrentar desafíos futuros en sus estudios y en su vida cotidiana.

### **Pregunta Problema**

¿De qué manera el desarrollo y dominio de habilidades manipulativas específicas contribuyen al enriquecimiento del potencial humano en términos de destrezas prácticas, creatividad, resolución de problemas y autoeficacia?

## Objetivo general

Fortalecer la manipulación de objetos en los educandos del Colegio ITD Julio Flórez por medio de la estimulación de las capacidades coordinativas y condicionales en movimientos socialmente avalados.

## Objetivos específicos

- A) Observar las capacidades coordinativas de manipulación influenciando la relación de objetos y desplazamientos.
- B) Mejorar las relaciones socio afectivas en las sesiones de trabajo
- C) Aumentar la precisión en la manipulación de objetos.

## Propósito

La manipulación de diferentes objetos que tienen lugar en la clase de Educación Física es una herramienta pedagógica de gran relevancia, esta habilidad motriz es capaz de potenciar el desarrollo de varias dimensiones humanas en los estudiantes, expresan que el ser humano se construye de varias dimensiones sociales, entre ellas se encuentran ocho (8) diferentes características del desarrollo humano; subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Todas estas necesidades en las cuales se ve envuelto el ser humano proporcionan un fundamento y una clara importancia de cómo suplir las necesidades tanto físicas como afectivas, (Max Neef et al.,

1986, p 17). La dimensión de subsistencia tiene como elemento fundamental la salud física, acompañada de un entorno social óptimo en el cual el ser humano pueda desenvolverse a su gusto, sin causar daños morales, aquí se contempla al hombre como un sujeto que debe estar en constante movimiento para generar tanto afectivos como físicos individuales.

La Organización Mundial de la Salud ha detectado que la falta de actividad física es un factor de riesgo mortal, pues, aumenta la probabilidad de sobrepeso y obesidad siendo estas la causa de propiciar enfermedades que generan un 5% de la tasa de mortalidad mundial, siguiendo estos parámetros se considera que las actividades en las clases de Educación Física que involucren a los estudiantes a utilizar diferentes objetos de manipulación ya sea deportivos o cotidianos generan una estimulación para mejorar su condición física y sus relaciones interpersonales expresadas en la comunicación asertiva y sinergia entre su entorno social, además de causar interés en practicar alguna disciplina deportiva o simplemente contemplar la posibilidad de llevar un estilo de vida activo que no afecte su salud (OMS, 2010, p, 10).

La propuesta de intervención que se dará a conocer en este artículo será una clave para que jóvenes en grados escolares generen un desarrollo de habilidades a través de las capacidades coordinativas y condicionales que permiten la manipulación de elementos y

posteriormente generar un desarrollo en la aptitud física, haciendo énfasis en una mayor cantidad de opciones en el repertorio corporal. (Ruiz Pérez, LM, 1995, p, 1-8). Indica que la Educación Física debe proporcionar no solo elementos exclusivos del desarrollo motor, sino que a su vez proporcionar elementos en la confianza, motivación y conocimiento que proporcionan en los adolescentes un estilo de vida sano.

### **Propuesta de intervención**

El proceso de sistematización en el Colegio Julio Flórez ha sido un proyecto de tres periodos académicos, que ha abarcado desde la identificación de oportunidades de mejora hasta la implementación de una propuesta diseñada para mejorar la enseñanza de las capacidades condicionales y coordinativas relacionadas con la manipulación de objetos. Este proceso se ha desarrollado en el marco de la búsqueda de modelos pedagógicos, estilos de enseñanza - aprendizaje y tendencias de la Educación Física que se han evidenciado en el contexto escolar.

Durante el primer periodo académico en la segunda mitad del año 2022, los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional se han centrado en la búsqueda y adaptación de modelos pedagógicos que puedan servir como base para el diseño de la intervención en el colegio Julio Flórez. Esto implica considerar diferentes enfoques pedagógicos, como el

enfoque constructivista, el aprendizaje cooperativo o el enfoque lúdico, que pueden ser relevantes para la enseñanza de habilidades físicas.

Además, se han explorado diversos estilos de enseñanza que pueden ser efectivos para la Educación Física en un entorno escolar. Se han evaluado estilos que fomentan la contribución audaz, la autonomía en el aprendizaje y la retroalimentación constante. La adaptación de estos estilos al contexto específico del colegio Julio Flórez ha sido una parte fundamental del proceso.

Durante este proceso de sistematización, se ha prestado atención a las tendencias actuales en el campo de la Educación Física. Esto incluye la incorporación de la tecnología educativa para mejorar la enseñanza, además, el seguimiento del progreso de los estudiantes, así como la promoción de un enfoque integral de la salud y el bienestar que va más allá de la actividad física pura y se centra en la educación para la salud. La implementación de la propuesta diseñada en séptimo semestre representa un paso crucial en el proceso. Durante esta fase, se aplican los enfoques pedagógicos y los estilos de enseñanza seleccionados en colaboración con los estudiantes de la institución Julio Flórez. La sistematización de esta experiencia permite evaluar el impacto de la intervención, identificar áreas de mejora y generar

conocimiento que pueda ser compartido con la comunidad educativa todo ello con el fin de mejorar las habilidades manipulativas mediante las capacidades condicionales y coordinativas. El proceso de sistematización en el colegio Julio Flórez representa un enfoque integral y reflexivo para abordar los desafíos en la Educación Física. A través de la búsqueda de modelos pedagógicos, la adaptación de estilos de

enseñanza y la atención a las tendencias de la educación física, se buscaproporcionar a los estudiantes una experiencia de aprendizaje enriquecedora que promueva su desarrollo físico, cognitivo y emocional. La sistematización asegura que los resultados de este proceso sean documentados y compartidos para el beneficio de la comunidad educativa en general.

### Análisis DOFA:

DOFA	Positivo	Oportunidades de mejora
Internas	<p><b>Fortalezas:</b></p> <p>Experiencia del personal: Docentes con experiencia en educación física y capacidad para adaptar estrategias pedagógicas a las necesidades de los estudiantes.</p> <p>Compromiso institucional: El respaldo de la Universidad Pedagógica Nacional y el interés del colegio en mejorar la educación física.</p> <p>Infraestructura: Disponibilidad de instalaciones deportivas adecuadas, como canchas y gimnasios.</p>	<p><b>Debilidades:</b></p> <p>Falta de recursos: Limitaciones en la disposición de equipos y materiales educativos para la enseñanza de habilidades de manipulación de objetos.</p> <p>Falta de espacio: Limitaciones en el espacio disponible para realizar actividades físicas y de manipulación de objetos de manera efectiva.</p> <p>Diversidad de Habilidades: Los estudiantes pueden tener diferentes niveles de habilidades, lo que dificulta la adaptación de las actividades para todos.</p>



<p><b>Externas</b></p>	<p><b>Oportunidades:</b></p> <p>Integración curricular: La oportunidad de incorporar estas habilidades en el plan de estudios de manera interdisciplinaria, relacionándolas con otras materias.</p> <p>Recursos externos: Posibilidad de buscar apoyo de organizaciones deportivas locales o patrocinadores para adquirir equipos y materiales.</p> <p>Innovación tecnológica: El uso de tecnología y aplicaciones educativas para mejorar la enseñanza y el seguimiento de las capacidades condicionales y coordinativas.</p>	<p><b>Amenazas:</b></p> <p>Falta de interés estudiantil: La apatía de los estudiantes hacia la educación física y la falta de participación activa.</p> <p>Competencia de otras actividades: La presión de otras actividades extracurriculares que pueden competir con el tiempo disponible para la educación física.</p> <p>Recursos limitados: La posibilidad de que los recursos no estén disponibles o se reduzcan aún más en el futuro debido a restricciones presupuestarias.</p>
------------------------	--	---

## Aproximación contextual

Las prácticas pedagógicas se han llevado a cabo en el Colegio Instituto Técnico Distrital Julio Flórez situado en la localidad once (11) de Suba, al noroccidente de la ciudad de Bogotá, el cual se ubica dentro de la educación formal según lo que establece la Ley 115 de 1994. Según el ART. 10 la educación formal es aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados por el (MEN, 1994, p, 3). Elcual debe cumplir con una serie regular de periodos cíclicos que se establecen gracias a unas pautas curriculares establecidas y progresivas, las cuales conducen a grados y títulos. El centro educativo cuenta con dos sedes, en su sede principal ubicada en la Carrera 68B # 94-12 se localizan todos los cursos pertenecientes a la etapa escolar de educación básica secundaria (de grado 6° a 9°) y media (grados 10° y 11°) en su segunda sede ubicada en la Calle 102 # 70-

40. Allí se encuentran aquellos cursos que pertenecen a la educación básica primaria y preescolar. Esta institución es una de las pioneras en implementar la jornada única en la ciudad de Bogotá a partir del año 2015, su misión liderar una educación de calidad, enfocada al desarrollo de competencias básicas, ciudadanas y laborales en el campo ambiental y en la aplicación de tecnologías informáticas y de la comunicación busca preparar líderes con impacto académico,

laboral, social y ético, llevando a la Institución a ser modelo de excelencia en educación a nivel local y distrital. (Página web Colegio Julio Flórez). El proyecto educativo institucional P.E.I establece a la Educación Física como una asignatura de gran importancia para el desarrollo individual de los estudiantes, la cual según el acuerdo 006 del 10 de marzo de 2022 del SIEE (Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes) agrupa a la Educación Física, el Deporte, la Recreación, la Formación Artística y la Formación Deportiva en un campo del conocimiento denominado Corporeidad, Motricidad, Expresión Artística y cultural.

El mencionado campo de formación en la educación básica secundaria en los cursos 8° y 9° agrega una alternativa en la cual los estudiantes vivencian varias opciones deportivas guiadas por docentes del IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte), de las cuales su amplio número de actividades escolares llevan a que los estudiantes obtengan un enriquecimiento motor, no solo encaminado a la clase de Educación Física, sino que además propicia la exploración individual y colectiva llevando al reconocimiento de sus habilidades y debilidades, el desarrollo y la potenciación de las mismas. Cabe resaltar que se da en esta etapa escolar puesto que la forma académica para el desarrollo de sus competencias y la realización de sus proyectos pedagógicos plantean un ciclo denominado Descubro Mis

Talentos (DMT), es aquí donde el estudiante establece y apropia diferentes conocimientos y acciones que lo llevarán a mejorar la toma de decisiones las cuales influyen en la resolución de problemas que se presentan en la cotidianidad tanto individuales como colectivos. (Parlebas, 1974, p, 5). Indica que la Educación Física es vista como una práctica educativa orientando su interés en la conducta corporal y llevándolo a una práctica significativa para todos los sujetos, permitiendo así que el ser humano pueda compartir sus ideas con los demás mediante actividades y permitiendo que el estudiante pueda tener una interacción con su entorno por medio de la creatividad para alcanzar los objetivos.

### **Tendencias de la E.F que inciden en la práctica educativa**

En el entorno académico podemos evidenciar varios componentes, para el desarrollo del aprendizaje en la educación, uno de ellos es la tendencia, lo cual la caracteriza por orientar, otorgar propiedad, específicamente del desarrollo del conocimiento teórico, académico - práctico, en el contexto donde se esté realizando el proceso de enseñanza en el hacer, a través de esto, se puede buscar y desarrollar en cada estudiante el enfoque holístico que se fundamenta en mejorar la visión integral de cada uno de los individuos en lo intelectual, emocional, social, cognitivo, espiritual y religioso, de esta manera

encontrar el entusiasmo para realizar lo que se quiere llevar a cabo, según la planeación o currículo, garantizando la intervención de todos los participantes, independientemente de sus habilidades o cualidades que posean, promoviendo la inclusión, propiciando la motivación, para que se involucren en la participación del juego o actividad recreativo o cooperativo, mejorando sus habilidades motrices referente a la manipulación de objetos, según como lo plantea los siguientes autores desde sus tendencias o corrientes.

Nuevas tendencias de la EF (Camacho, 2001, pp.4-5). Hace una relación de los contenidos y la metodología que caracteriza la tendencia socio motriz y establece distintos componentes que se pueden llevar a cabo en un espacio de encuentro académico, dentro de los contenidos se relacionan situaciones psicomotrices, juegos de cooperación y oposición, además del uso de distintos entornos. En el desarrollo de las actividades se esquematizan movimientos en situaciones desconocidas, estas actividades posibilitan diferentes redes de comunicación y cambio de roles rompiendo los esquemas tradicionales de la enseñanza (Zagalas L, Moreno R, 2001, p.8-10). Una corriente que nutre la tendencia socio motriz es la corriente multideportiva que se basa en el aprendizaje de habilidades específicas de los estudiantes y se establece en tres (3) categorías las cuales generan diferentes ambientes dentro de un aula educativa, en

primera instancia, tenemos los deportes individuales, deportes de adversario (con contacto o sin contacto) y por último los deportes colectivos.

Esta corriente de la tendencia socio motriz sustenta que, para llegar a la aprehensión de habilidades específicas, se debe desarrollar posteriormente las habilidades perceptivas, básicas y generales; es decir, que estas habilidades permiten al estudiante interpretar lo que lo rodea. Dicha corriente genera un cambio en la enseñanza tradicional ya que no desarrolla una participación específica deportiva sin desarrollo previo, estimula empieza un desarrollo multidisciplinario deportivo en edades tempranas hasta enfocar la especialización escogida por el estudiante. Por ello debe haber una secuencia en el desarrollo de los (PBM) patrones básicos de movimiento, deseando que desde allí se inicie dando paso a la ampliación del rango motor.

El hombre en movimiento, José María Cajigal (2006, p.22-29), indica que las habilidades y las acciones se pueden llevar a cabo, mediante la ejecución del movimiento lo cual permite realizar la conexión entre la mente y cuerpo para ejecutar una acción motriz, de esta manera se puede evidenciar, cómo el hombre puede interiorizar una acción y con la práctica desarrollarla como técnica y esta a su vez se pueda desarrollar en lo que se propone.

En el texto movimiento como acción Kurt Meinel (1979, p.2-3) plantea que todo movimiento es una acción intencional pedagógico, no es solo una acción, al realizarlo se ejecuta con una intención, con un propósito, el cual se puede llevar a cabo para promover el aprendizaje de cada individuo, de esta manera el movimiento permite desarrollar habilidades motoras y motrices, mediante la experiencia que se obtiene a través de él.

Jean Le Boulch, (1993, p.1-3) Educación por el movimiento, resalta la importancia que se obtiene a través de las experiencias por medio del movimiento, determina que el movimiento es la acción para obtener la experiencia, de este modo se puede lograr el desarrollo de aprendizaje mediante las actividades y juegos que involucra la intervención y participación de los estudiantes, desplegar las habilidades relacionadas con la expresión, comunicación, ampliar y promover la conciencia corporal.

Bart j. Crum-Ommo Groupe (Crum, 2012, p.3) en Cultura del movimiento y deporte, plantea que mediante la tendencia deportivista no solo se trata de enseñar las habilidades o técnicas de un deporte, se promueve también la cultura mediante el movimiento, los cuales se ven reflejados como el respeto, solidaridad, tolerancia entre otros, se busca también que este sea valorado y disfrutado de todas las formas, como lo son, competitivo, recreativo o como actividad de tiempo libre, permitiendo el

desarrollo integral, conciencia corporal, generando apreciación por el bienestar físico.

Las prácticas deportivistas en la educación física traen consigo unos fines competitivos de rendimiento, pues Oldenhove (1992, p.8-9) afirma que “la juventud aprueba fervientemente el deporte” y estos pueden ser utilizado como recurso didáctico en los estudiantes, debe desarrollar los conceptos de competición, inherentes al ser humano en la colaboración y participación ya sea de manera intuitiva o cognitiva y así poder introducir el deporte en la escuela.

Pierre Parlebas, (2001, pp.5) conducta motriz, acción motriz; el autor plantea que es importante la conducta que observa del hombre, esto determina el comportamiento del ser, que es ejecutado mediante el movimiento por el cuerpo, según lo observado, permite comprender, como las personas se mueven, se comportan físicamente en diferentes situaciones, de tal modo que influye a un buen, o mal comportamiento.

Jean Barreau, (2021, p.21-22) experiencia corporal, de esta manera se aprende la conciencia corporal entre saber tomar buenas decisiones, con ayuda de los elementos como lo son las sensaciones, emociones, percepciones que surgen, permitiendo la exploración del contexto, situación y elegir lo correcto. De este modo, se llevan a cabo los procesos que componen a la tendencia

educativa, corriente educativa, para brindar propiedad, estructura, con la cual se ejerce en los procesos de formación, en la educación, no solo a nivel nacional, sino a nivel mundial, permitiendo el desarrollo del individuo, según como lo proponen los autores, llevados desde la educación física como factor principal, el movimiento, el cual permite formarnos no solo en el ámbito educativo, nos forma también y nos define como seres humano.

## Resultados

El desarrollo y dominio de habilidades manipulativas específicas constituye una parte esencial en la formación de individuos en diversos contextos educativos. En el Colegio Julio Flórez de Bogotá, la implementación de programas de Educación Física que promueven estas habilidades ha demostrado tener incidencia significativa en el crecimiento integral de los estudiantes. Los resultados obtenidos de nuestro estudio, aunque específicos al colegio en cuestión, reflejan hallazgos generales que subrayan la importancia de estas habilidades en el enriquecimiento del potencial humano.

### Habilidades manipulativas y destrezas prácticas

Uno de los hallazgos más notables en nuestro estudio es la contribución del desarrollo de habilidades manipulativas al desarrollo de destrezas prácticas en los estudiantes. Como señala (Burgos et al, 2018,

p.1) "las habilidades manipulativas implican la coordinación precisa de movimientos, lo que mejora la capacidad de los individuos para interactuar exitosamente con objetos en su entorno". Esta mejora en la coordinación motora fina y la precisión en el manejo de objetos se traduce no solo en un mejor rendimiento en actividades físicas, sino también en una mayor capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas, como escribir, dibujar o incluso preparar alimentos.

#### Creatividad y habilidades manipulativas:

La relación entre el desarrollo de habilidades manipulativas y la estimulación de la creatividad es otro aspecto destacado en nuestros hallazgos. Investigaciones como las de (García & Gómez, 2018, p.39). Han demostrado que la práctica constante de habilidades manipulativas proporciona oportunidades para la experimentación y la búsqueda de soluciones creativas a desafíos específicos. En el contexto del Colegio Julio Flórez, se observa cómo los estudiantes que participaron en actividades manipulativas desarrollaron una mayor capacidad para abordar problemas de manera novedosa y generar ideas creativas en diversas disciplinas académicas.

#### Resolución de problemas y habilidades manipulativas:

La resolución de problemas es una habilidad crucial en la educación y la vida en

general. Nuestro estudio resalta cómo la enseñanza de habilidades manipulativas promueve la resolución de conflictos de manera efectiva. Como menciona (Cidoncha & Díaz, 2010, p.1-3) "las tareas manipulativas requieren adaptación constante de movimientos y estrategias para alcanzar objetivos específicos". Este enfoque constante en la resolución de problemas prepara a los estudiantes para abordar desafíos de manera más sistemática y eficaz, una competencia invaluable tanto en el ámbito educativo como en la vida profesional.

#### Autoeficacia y habilidades manipulativas:

La autoeficacia, entendida como la idea en la propia capacidad para realizar con éxito tareas específicas, se ve profundamente influenciada por el desarrollo y dominio de habilidades manipulativas. La práctica y mejora constante de estas habilidades brindan a los estudiantes la experiencia de éxito y logro continuo. En palabras de (Guillén, 2007, p. 1) "la autoeficacia es fundamental para la motivación y el rendimiento humano". En el Colegio Julio Flórez, se evidenció que los estudiantes que participaron en programas que enfatizan habilidades manipulativas desarrollaron una mayor confianza en sus habilidades y una actitud positiva hacia el aprendizaje en general.

Los resultados de la sistematización en

el Colegio Julio Flórez de Bogotá resaltan la importancia del desarrollo y dominio de habilidades manipulativas específicas en el enriquecimiento del potencial humano. La influencia positiva de estas habilidades se extiende a áreas que van más allá del ámbito físico, incluyendo destrezas prácticas, creatividad, resolución de problemas y autoeficacia. Estos hallazgos respaldan la necesidad de integrar la enseñanza de habilidades manipulativas de manera efectiva en el currículo educativo, reconociendo su papel esencial en el crecimiento integral de los estudiantes y su preparación para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

### **Conclusión**

El presente documento se llevó a cabo con el propósito de fortalecer la manipulación de objetos en los estudiantes del Colegio ITD Julio Flórez a través de la estimulación de las capacidades coordinativas y condicionales en movimientos socialmente avalados. Para lograr este objetivo general, se plantearon una serie de objetivos específicos que abordaron diferentes aspectos de la manipulación y las interacciones sociales en el contexto del aprendizaje.

En primer lugar, se observaron las capacidades coordinativas de manipulación y su influencia en la relación de objetos y desplazamientos, lo que permitió comprender mejor los procesos involucrados en el desarrollo de habilidades motrices específicas.

A su vez, se implementaron estrategias que permitieron mejorar las relaciones socio afectivas durante las sesiones de trabajo, fomentando un entorno propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal y social de los estudiantes. Se implementaron estrategias de aprendizaje colaborativo y actividades de grupo que fomentaron la interacción positiva entre los estudiantes. Se promovió un ambiente inclusivo y de apoyo mutuo, donde se alentaba a los estudiantes a trabajar en equipo y colaborar en la resolución de problemas. Se organizaron actividades extracurriculares y eventos especiales que fomentaron la participación activa de los estudiantes en actividades sociales y comunitarias, lo que contribuyó a fortalecer las relaciones socio afectivas en el entorno escolar. Además, se logró un avance significativo en la precisión de la manipulación de objetos, lo que indica un progreso tangible en la adquisición de habilidades motoras finas y en la aplicación efectiva de técnicas específicas.

A través de la implementación de intervenciones centradas en la estimulación de habilidades coordinativas y condicionales, así como en el fomento de un entorno socialmente favorable, esta sistematización en el contexto formal ha demostrado la importancia de un enfoque integral para el desarrollo de destrezas motrices y socioemocionales en el contexto educativo. Los resultados obtenidos destacan la relevancia de abordar de manera holística el



proceso de aprendizaje, reconociendo la interrelación entre los aspectos físicos, cognitivos y emocionales en la formación integral de los estudiantes. A pesar de los logros alcanzados, se recomienda continuar investigando y desarrollando estrategias educativas que promuevan un desarrollo favorable de las habilidades motrices y socioemocionales en el ámbito escolar, con el fin de garantizar un crecimiento integral y sostenible en la formación de los estudiantes.

## Referencias

Burgos Angulo, D. J., Rugel Veliz, S. R., Burgos Limones, J. A., Párraga Ruales, A. G., Carrillo Lozada, J. M., & Díaz Nivelá,

C. de L. (2018). Educación Física, habilidades motrices básicas y estrategia didáctica: una experiencia con estudiantes del subnivel básico elemental. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 23(242), 43-58. Recuperado a partir de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/734>

Cidoncha Falcon, v., & Diaz Rivero, e. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147.

Camacho Hipólito (2003) *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Armenia. Editorial kinesis. ISBN 958-94-0169-4

Florez Ochoa Rafael, Batista J. Modelos pedagógicos y formación del maestro. *Revista educación y cultura* N° 7 abril de 1986.

García Preciado, J., & Gómez Ruiz, A. (2018) *Creatividad motriz como propuesta didáctica para el fortalecimiento de las habilidades básicas lanzar y saltar en los educandos del grado 501 del I.E.D Robert F. Kennedy sede A jornada tarde*. Universidad Libre.

Guillén Rojas, N., (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32.

Max Neef, Elizalde, Hopenhayn (1986) *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro*. Santiago Chile, segunda edición 2010, editorial Biblioteca CF+S. Recuperado de: <http://habitat.aq.upm.es/deh/adeh.pdf>

Mosston. M, Ashworth. S (1986) *La enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos de enseñanza*. traducido en Barcelona, España. Editorial Hispano- Europea S.A. ISBN 84-255-0970-X  
Ortiz Alexander (2013) *Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje*.

¿Cómo elaborar el modelo pedagógico de la institución educativa? Ediciones de la U Oldenhove, H. (1992). El deporte, cosa de todos. En *Actas del Congreso Científico Olímpico*. IAD. Málaga. n° 24, Vol. II.

Parlebas. P (1974) *actividad física y educación motriz*.

Ruiz Pérez, LM (1995) Competencia motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar, Madrid, Editorial Gymnos. obtenido de:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282436.pdf>

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Libr Cat Data; 2010. p. 1-60.

Zagalaz Sánchez, M. L., Moreno del Castillo, R., & Cachón Zagalaz, J. (2013). Nuevas tendencias en la Educación Física. Contextos Educativos. Revista De Educación,(4), 263–294.  
<https://doi.org/10.18172/con.497>

## AMALGAMA PERFORMATIVA

Daniel Julián Moreno Martínez<sup>19</sup>

Andrés Felipe Mayorga Chalar<sup>20</sup>

Lina María Bernal Vega<sup>21</sup>

### Resumen

Mediante el trabajo dentro del ciclo de profundización 1 de la Licenciatura en Educación Física (LEF), Universidad Pedagógica Nacional- Sede Valmaria, se abarcó en una ideación y comprensión de la Educación Física como modalidad formal, comprendiendo como disciplina académico-pedagógica, con unos acercamientos al Colegio El Porvenir, mediante unas observaciones y posteriores prácticas, que dieran hecho sobre ¿Cómo se vive la Educación Física? Se acompañó al proceso, basados en el micro diseño de la institución, se realizó una propuesta de intervención, donde se tomó como tema envolvente la expresión Corporal, que permitió aclarar y solucionar la pregunta del ciclo: ¿Qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano? Esto se desarrolló desde una sistematización de la experiencia.

**Palabras Clave:** *Modalidad Formal, Educación Física, Expresión Corporal, Disciplina y Potencial Humano. Palabras Clave:*

### Abstract

By means of the work within the cycle of deepening 1 of LEF, it was covered in an ideation and understanding of physical education as a formal modality, understanding as an academic pedagogical discipline, with some approaches to the Colegio El Porvenir, through some observations and later practices, which gave fact on how physical education is lived? Likewise, we accompanied the process based on the micro-design of the institution, an intervention proposal was made, where corporal expression was taken as the surrounding theme, which allowed us to give clarity and a pseudo solution to the question of the cycle: What incidences and implications does Physical Education have as an academic pedagogical discipline in the development of human potential? This was developed from a systematization of the experience.

**Keywords:** *Formal Education, Physical Education, Corporal Expression, Discipline and Human Potential.*

---

<sup>19</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: djmorenom@upn.edu.co

<sup>20</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: afmayorgac@upn.edu.co

<sup>21</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: lmbernalv@upn.edu.co

## Introducción

El presente artículo, sobre las observaciones y posterior intervención, realizadas en el Colegio El Porvenir IED, tienen cumplimiento por una normativa: aquella sistematización de experiencias, basadas en el ciclo 2, Profundización 1, desde la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Con un tema envolvente de la educación física como una disciplina académico pedagógica, que tiene como tema de desarrollo de la misma el Proyecto Curricular en Licenciatura En Educación Física (PCLEF) que nos inserta en la idea realización de prácticas pedagógicas basándonos desde alguna de las 4 modalidades educativas plasmadas en la Ley 115 de 1994, la cual es la Ley General de Educación.

La modalidad trabajada fue, FORMAL, así mismo basándose en una educación reglamentada y controlada por niveles debe acuñar en unos factores a cumplir, se logró por abordajes pasados de egresados de la institución, tener ese acercamiento en una institución la cual fue, la escuela de orden legal: Colegio El Porvenir IED, que permitió gratamente las observaciones sobre sus contextos educativos con visión valorativa y crítica, pero de la misma manera enriquecedora en saberes, basados en la recolección de datos,

en el contexto de las materias de Educación Física dentro de su media articulada con Énfasis en Educación Física.

Desde las observaciones realizadas en el contexto: Prácticas y lectura de los textos que fundamentan los saberes de la institución, se desarrolla una propuesta que enfatice en la idea de fortalecer la Educación Física desde sus campos, pedagógicos, disciplinares y humanísticos, que benefician a la institución acogida, formando un vínculo entre instituciones de cooperación. Así mismo, basándose en el micro diseño de la asignatura de la media articulada, se evidencio una oportunidad para Fomentar la expresión corporal como herramienta fundamental en los procesos del alumnado en el marco del Proyecto de Gestión Cultural

La propuesta se llama Amalgama Performativa, una apuesta de diseño de clases, para cumplirse objetivo principal en la institución, pero además estas intervenciones se desarrollan para aclarar la pregunta del Ciclo 2 (Profundización 1) que es: ¿Qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano? Entre los propósitos de los practicantes, fortalecer sus saberes sobre el campo de acción y enriquecerse con prácticas que lo incluyan directamente en el contexto educativo que, a prospectiva, los

futuros egresados de la UPN (Universidad Pedagógica Nacional) deberán impactar, aportándole una ayuda a la sociedad.

### **Colegio El Porvenir IED**

La institución se encuentra ubicada en la localidad de Bosa, en el barrio de Porvenir, en la cual sus periferias son estratos 1, está a kilómetro y medio del río Bogotá, exactamente en la Calle 51 Sur N° 91 D 56 Barrio El Porvenir y la Sede B en la Calle 58 Sur N° 114 A 04 Barrio Santafé.

Maneja un modelo pedagógico Cognitivo social, cognitivo desde la concepción del constructivismo llevado a la autoformación respondiendo a sus procesos mentales, así mismo la idea de social, conduciéndolo hacia el cambio cultural, hacia una transformación social, respondiendo a las necesidades del propio contexto, desde el modelo pedagógico, genera el PEI (Proyecto Educativo Institucional) el cual es “Diálogo de saberes para el desarrollo de talentos con proyección de comunidad” (Colegio El Porvenir IED. 2016. P. 1) La ubicación de la institución explica aspectos socioculturales y demográficos específicos, está ubicado en un sector estrato 1, hay actividades delictivas como venta de estupefacientes, bandas en el sector, estas características llevan “afectando el comportamiento, el aprendizaje, la salud, los niveles de participación, los factores de

vulnerabilidad y riesgo de los integrantes de la comunidad educativa por lo cual se hace necesario reconocer y buscar alternativas de solución.” (Colegio El Porvenir IED. 2016. P. 9) Según lo anterior la institución busca alternativas a las propias opciones que brinda el contexto, pueden ser de índole deportiva, recreativa y artística.

Desde las prácticas realizadas en el Colegio el Porvenir, que se desarrollaron en la población de 10° del trabajo de articulación, el cual es una media técnica que tiene un Énfasis en Educación Física, se trabajó con un grupo de 60 personas de forma mixta (géneros masculino y femenino). El trabajo realizado con el apoyo del docente fue realizar actividades claras sobre cómo se percibe, vive e imagina la educación física, donde se evidenció una amplia conjetura en su uso ya analizada, enfatizando una idea del PCLEF de la UPN, en el desarrollo de ese ser productivo para la sociedad.

Dentro de las prácticas desarrolladas podemos enfatizar en que tenía la población un amplio dominio sobre temas de interés de la educación física. Para graduarse es requisito presentar un proyecto de gestión cultural, que en pocas palabras es un proyecto de investigación que toma como referencia la idea de educación física, como patrones básicos de movimiento, capacidades coordinativas,

condicionales, elaboración de planeaciones de clases. La educación física se percibe con un aura crítica y constructiva, llegando o intentando entenderla en su ser, cumplen con los parámetros de modalidad formal, y manejan múltiples tendencias de la educación física.

## **Marco Teórico**

### **Expresión Corporal**

La Expresión Corporal se ha convertido en un tema amplio dentro de la educación física, que a pesar de ello se ha dejado fuera de las clases y los espacios dedicados a esta disciplina pedagógica. La importancia de la E.C. dentro del ámbito educativo formal es fundamental para un desarrollo integral completo de las personas que pasan por este proceso. Centrado en el concepto de expresión corporal, por otro lado, Schinca (2000) nos dice que es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. Este empleo del cuerpo es variable y depende del contexto en el que se desarrolle el individuo. Es allí, donde el cuerpo se adapta y encuentra movimientos o medios de comunicación con el entorno, la interacción con otra persona y un reconocimiento de sí mismo.

Algunas de las características principales de la expresión corporal que permite el desarrollo dentro del individuo y su comunicación, son la espontaneidad y la

creatividad. Donde, la espontaneidad, el exteriorizar, es aquello que el cuerpo siente o habla. Pero, hoy en día, estas maneras de expresión con el otro se han limitado gracias a la misma sociedad, su política y pensamientos desfavorables al respecto.

En cuanto a la creatividad, es un proceso interpersonal e intrapersonal por el que se desarrollan productos originales, de gran calidad y genuinamente significativos, ya que dichos procesos deben estar enmarcados en un pensamiento adaptable y flexible, según Blanco, M (2009). Este aspecto, también ha sido sesgado por la comunidad. El ámbito social se ha convertido no en un estímulo, sino en una negación al sentir de los individuos que pertenecen a ella. Las personas ya no son expresivas para saludarse entre sí, el mirarse al espejo o tomarse una “selfie” (como lo llaman ahora) se ha convertido en un reto para muchos.

La expresión corporal desde la educación física debe encargarse de recuperar esos estímulos, generar nuevas experiencias que permitan que los individuos de las diferentes comunidades retomen estas características y virtudes para retomar una parte de la sociedad y el aspecto cultural que permite la diferenciación de este aspecto.



## Modelo Sistematización

El modelo de sistematización que se escogió fue el del teórico Oscar Jara donde se toma la sistematización de experiencias como un “proceso que busca comprender, ordenar y reconstruir de manera crítica una o varias experiencias vividas, con el objetivo de extraer aprendizajes significativos y producir conocimientos, que permitan comprender teóricamente las experiencias y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora.” (Jara, O. 2016). También resalta, que tiene características específicas a considerar para obtener el mayor provecho y producción de conocimiento.

Entre las características, se destaca la necesidad de tener un plan y un objetivo, que debe reflejar que se quiere conseguir y presentar todo el camino para tener un punto de comparación o reflexión, viendo el proceso con una mirada crítica, donde se pueda construir conocimiento, desde la experiencia para transformar la práctica, generando nuevas condiciones, espacios y disposiciones que potencien la experiencia y la práctica.

Adicionalmente, se busca comprender teóricamente las experiencias y guiarlas hacia el futuro con una noción transformadora, esto debe ser parte fundamental en un proceso investigativo, ya que se complementa con la investigación, aportando conocimientos

vinculados a las propias experiencias particulares, esto es llamado “reconstrucción histórica”.

Las experiencias adquiridas por las personas participantes del proyecto están mediadas por intervenciones directas, planeadas y preparadas. Durante el desarrollo de dichas intervenciones se evidencia un protagonismo de la evaluación, con esta se puede conseguir una valoración del proceso diseñado en cada propuesta y así ver si el objetivo de la planeación se está cumpliendo o no.

Por otro lado, se puede decir que “Las experiencias son procesos sociohistóricos dinámicos y complejos, personales y colectivos. No son simplemente hechos o acontecimientos puntuales. Las experiencias están en permanente movimiento y abarcan un conjunto de dimensiones objetivas y subjetivas de la realidad histórico-social.” (Jara, O. 2018. P. 52). Se puede vivir las experiencias, pero no lograr extraer toda la información que se pueda presentar.

Durante las actividades se encuentran aspectos como las sinergias y trabas, impulsiones y resistencias, así como condiciones específicas del grupo. Aquí los practicantes deben poder analizar críticamente estas situaciones, e innovar en el diseño e implementación de las actividades para mejorar

las experiencias.

Es importante resaltar que las sesiones implementadas en la población se rigen por planteamientos teóricos, que brindan bases sólidas que permiten cumplir los objetivos específicos diseñados. De igual manera, se establecen también criterios de evaluación que dan vista al proceso limitado con logros o competencias que se desean cumplir en las intervenciones.

Esta evaluación, depende de un registro detallado de las experiencias. Es por eso que otro de los puntos de vital importancia en el proceso de sistematización, es contar con herramientas que permitan recolectar datos importantes sobre las vivencias.

A veces pensamos que nuestra memoria podría ser suficiente, pero es una impresión falsa. Nuestra memoria es selectiva y solo retiene algunos aspectos (los que nos interesaron o impactaron más). Puede ser un elemento auxiliar para complementar algún registro o precisar, pero nunca será suficiente para llevar un riguroso proceso de reconstrucción, ordenamiento y clasificación de los factores que estuvieron presentes en una experiencia (Jara, O. 2018. P. 139).

Existen diferentes instrumentos de recolección, que son categorías posibles por las cuales se puede apropiarse de conocimientos que van sucediendo a medida de las experiencias y

vivencias, así herramientas tales como, diarios de campo, cuadernos de apuntes personales, propuestas y planes de trabajo, actas de reuniones, memorias de eventos, listas de participantes, informes, reportes y bitácoras pedagógicas. Este último será una de las herramientas utilizadas en las prácticas en el contexto de educación. Pero no solo se cuenta con herramientas de recolección escritas, también se puede contar con grabaciones sonoras, fotografías, filmación de video y dibujos útiles para el registro de información. Sin algún de recolección de información, sería muy difícil, casi de forma imposible hacer una óptima sistematización.

Estas herramientas de información permitirán no solo la recolección de datos, sino también complementar las evaluaciones que se pretenden realizar al finalizar cada sesión. Con esto, no solo se busca completar las bitácoras y permitirá ofrecer un paso a seguir con la población trabajando, garantizando un proceso de enseñanza-aprendizaje óptimo, sin perder la esencia del proyecto o la línea curricular de la institución educativa que acogió la propuesta.

### **Disciplina Académica**

La disciplina se toma desde la concepción de ramas o áreas, y es importante de recalcar, que la visión de ciencia es tomada como “esfuerzo coordinado para entender o comprender mejor; la historia del mundo natural y cómo funciona, con evidencias

observables” además “las ciencias han demostrado por su propia naturaleza ser social e ideológica” (Serna, E & Serna, A. 2016. P. 153), esta suma de esfuerzos por comprender el mundo natural como también social, comienza a generar una clasificación o división para poder entender mejor los fenómenos, pues así puede generar mejores enfoques, trabajando así desde particularidades, así mismo puede verse la ciencia como una macroestructura y micro desde las “áreas del conocimiento (disciplinas)” (Serna, E & Serna, A. 2016. P. 158)

Así la disciplina de la educación se da desde un fenómeno de las ciencias sociales encargadas, del comportamiento humano, pero con más hincapié en el desarrollo de saberes y toda la red de actos que se dan en esos contextos, “el espacio académico (la escuela, el colegio, la universidad) es una arquitectura creada, pensada, producida, reproducida y proyectada con el fin de disciplinar e instruir” (Rengifo, Pinillo & Diaz. 2015. P. 3). Desde esta postura lo académico se da desde la realización y transformación del mundo, desde los puntos de desarrollo o focalización del conocimiento, aquí cabe añadir que se pueden dar en contexto no normativos, como se pudo evidenciar en las anteriores modalidades, con la precisión en la Formal.

Por último, podemos decir que “la misión: disciplinar la disposición “natural” del hombre a la barbarie” Dicho por Immanuel, K

en Rengifo, Pinillo & Diaz. (2015. P. 3) es el objetivo de la disciplina académica, como rama de la ciencia que debe principio educar y transformar la vida del humano, alejándose de la barbarie, desde brindar conocimiento por los que pueda valerse y socializar de manera hábil y apta en la sociedad, siendo un sujeto íntegro que brinde ideas y potenciales que ayudan al crecimiento multicultural.

### **Potencial Humano**

Cuando hablamos del potencial humano, lo tomamos desde una capacidad de desarrollo y predisposición más evolutiva, pero no tanto desde una idea filogenética, sino más bien ontogenética, además podemos tener una conciencia desde ese cuerpo orgánico funcional, medible y trabajable, pero no podemos obviar o excluir la idea del cuerpo humano como “Cuerpo simbólico” (Planella, J. 2006) qué siente y vive desde su subjetividad, desde las diferentes formas de ver el mundo, añadiendo la idea de corporalidad que es una visión global de los externos sobre nosotros, aquellas características que pueden tener un grupo y como se interpreta y corporeidad como visión propia sobre nuestro cuerpo quiasmático, pues está llevado hacia la particularidad del hombre, como se expresa, que gestos lleva arraigados, que clase de experiencias marcaron su ser para expresarse de aquella manera única e irrepetible.

Añadiendo a lo anterior podemos tomar el “Potencial Humano: Es aquella parte de nosotros que podemos llegar a ser: es nuestro Yo Potencial. lo que en potencia somos y podemos desarrollar” (González, C. 2003), esta visión de Maslow nos ayuda a entender que el potencial humano es trabajable y podemos verlo prospectivamente, como una idea a largo plazo sobre lo que podemos mejorar procesualmente; sean capacidades cuantitativas y cualitativas, que logran un desarrollo humano más óptimo sobre su ambiente desde la idea de Maslow, sobre Necesidades, metanecesidades, la autorrealización y las experiencias que nos llevan a ser un individuo creativo, con el objetivo de una vida plena y la autorrealización.

### **Metodología**

La metodología que se trabajó fue el desarrollo de actividades que ayudarán a la realización de planeaciones por parte de estudiantes, así sirviendo de apoyo al estatus quo del aula del profesor que estaba apoyando, hubo prácticas de desarrollo de capacidades coordinativas, patrones básicos de movimiento, y así tener como pretexto estudiar cómo se vive la educación física allí. Las herramientas de recolección fueron los diarios de campo, se usaron 2 sesiones de observación no participante y 3 sesiones de observación participante, para obtener dentro del diario unas categorías que responden al objetivo del ciclo, así como las áreas en la

cual se basa: pedagogía, humanística y disciplinar.

Así mismo realizadas las intervenciones y con la recolección de la información tomadas fue para poder evidenciar si existe una necesidad, problemática u oportunidad para dar una propuesta de intervención que nos diera claridad sobre cómo ayudar a mejorar esa educación física que se vive en la institución.

### **Propuesta**

Analizando las oportunidades presentadas en la institución, se considera utilizar la expresión corporal como mediadora del conocimiento en la práctica de educación física, mediante herramientas pedagógicas, donde el objetivo principal es: aprovechar técnicas básicas de expresión corporal, para crear un enfoque interactivo, motivador y personalizado en las clases de Educación Física. Así mismo, mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta disciplina (Educación Física), También se busca proporcionar a los estudiantes experiencias de aprendizaje enriquecedoras y dinámicas, que les permitan explorar diversos aspectos del ejercicio físico, mejorar sus habilidades motrices y adquirir conocimientos teóricos de manera práctica y lúdica, así como el manejo apropiado de su corporalidad

Siguiendo la línea de la propuesta se tomó la decisión de llamarla **amalgama performativa**, entendiendo que **amalgama** “Viene del latín tardío o medieval amalgama y este del árabe **الخلط** (al-chama = la reunión). De ahí pasa al valor de unión o mezcla de cosas de muy diferente naturaleza” Según Menéndez, F. (2006), por otra parte, **Performativa**, refiriéndose a la capacidad “que tiene como principio básico la improvisación y el contacto directo con el espectador” (RAE. 2023), así mismo como las expresiones pueden convertirse en acciones y así transformar la realidad o el entorno, además, “se entiende como «performativo» la acción de «transformar». (Pestano, S. 2023). Por otro lado, lo que se quiere lograr con esta propuesta de intervención, es incluirla como dinámica de desarrollo, convirtiéndose en un apoyo para las clases de Educación Física en los grupos con estudiantes de grado 10°. continuando con el desarrollo de la propuesta se diseñó el siguiente logo



La interpretación generada para el logo se refiere a la amalgama, esa unión de diferentes saberes, experiencias, emociones con las que cuenta el grupo en el que se realizará la

intervención, y cómo ese cuerpo performativo influye en el desarrollo de estas prácticas en un entorno determinado de clase de educación física, prácticas que se ven evidenciadas en 5 momentos de intervención representados con la figura del rombo.

La implementación de esta propuesta dentro de la población mencionada se programó para comenzar con 5 sesiones. Donde fue posible establecer la relación de Amalgama Performativa y la Educación Física, que se encuentra en el Colegio El Porvenir IED, más claramente en su Micro - diseño sobre la clase que vamos a impactar con las prácticas y directamente sobre la evidente propuesta, evaluando y analizando progresivamente el desarrollo que se tiene de la misma e ir haciendo las correcciones y variantes pertinentes a cada una de las sesiones siguientes.

Con el fin de evaluar este proceso, se diseñó un cuestionario de 6 preguntas donde los estudiantes, basados en su experiencia, debían evaluar los siguientes ítems de 1 a 5:

1. ¿Comprendo la importancia de la expresión corporal en la comunicación y la expresión personal?

2. ¿Puedo ejecutar una serie de movimientos corporales de manera consciente y coordinada?
3. ¿Puedo expresar emociones y sentimientos a través de mi cuerpo eficazmente?
4. ¿Puedo adaptar mi expresión corporal a diferentes contextos y audiencias?
5. ¿Me siento cómodo y seguro al expresarme a través de mi cuerpo?
6. ¿He desarrollado la empatía y la capacidad de escuchar a través de la expresión corporal, entendiendo las señales de los demás?

Las 5 sesiones contaron con un nombre y un tema envolvente de la siguiente manera. Sesión 1: Muestreo, tema envolvente: Etapas de desarrollo (Jean Piaget, David Gallahuer) En esta sesión se busca hacer un análisis utilizando el teatro como pretexto, donde los estudiantes logren interactuar con sus expresiones y sentimientos, así como evidenciar el conocimiento previo acerca de etapas de desarrollo. Sesión 2: teléfono roto, tema envolvente: subjetivación (Michael Foucault) Esta sesión busca usar la dinámica de “Teléfono Roto”, con la variación de que no se realizará con palabras sino con gestos, expresiones o posiciones del cuerpo, generando un estímulo de imitación en los

estudiantes. Con esto se busca que el estudiante apropie lo que ve y lo exprese generando una construcción propia del ser. Sesión 3: Estatuillas, Tema envolvente: prácticas corporales (Miguel Ángel Molano) Los estudiantes deben hacer gestos y formas con su cuerpo que les permita generar la expresión corporal plena. El primer paso es hacer una estatua individual, luego al son de la música deberán bailar mientras se le da la instrucción de formar grupos. para generar nuevas posiciones corporales, considerando diferentes situaciones propuestas por los docentes practicantes. Sesión 4: luz roja, luz verde, tema envolvente: Actividad física para la salud (OMS.) Los estudiantes deben desplazarse de un punto a otro condicionados a solamente poder avanzar cuando una señal sonora lo indique, modificando las formas de desplazarse con el fin de generar una práctica de actividad física moderada. Sesión 5: Arte en movimiento “máscaras en juego, tema envolvente: todos los temas tratados.

### **Conclusión**

El proyecto "Amalgama Performativa" logró resultados evidentes en el análisis de las evaluaciones realizadas al inicio y final de las sesiones. Este proyecto de intervención se diseñó con base en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y el proyecto de aula de la institución correspondiente a los grupos de articulación de grado décimo. Así, se destacó la



importancia de la Educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano, ya que, en la institución, uno de los temas principales y de las necesidades evidenciadas es la expresión corporal de algunos estudiantes.

Para el potencial humano es importante determinar que una de las características principales es la expresión corporal y la capacidad que desarrolla el individuo para interactuar con los otros y con el entorno. Amalgama performativa buscaba que los estudiantes de grado décimo encuentren maneras de comunicación mediante las actividades de la clase de Educación Física, que les permitirán tener una interacción asertiva con lo que desean expresar, sino también con otras personas y entornos en los que se encuentran en su cotidianidad.

1	4,1515	4,3529	4	3,8181	4,2647
2	4,3333	4,4117	5	4,0606	4,1176
3	3,7878	4,0882	6	4,0909	4,3235

Resultados obtenidos en la práctica del proyecto Amalgama Performativa.

En la imagen anterior se encuentra la comparación de los resultados obtenidos con el cuestionario de Amalgama Performativa (toma inicial vs toma final). Gracias a estos resultados, se puede evidenciar que es posible

mediante la Educación Física desarrollar la expresión corporal.

También se entiende que el tiempo de implementación del proyecto no es suficiente para tener análisis y procesos mucho más específicos. Para obtener mejores resultados, es necesario profundizar y tomar un número mayor de sesiones, actividades y temáticas que lleven a ese producto final y cumplimiento real del objetivo del proyecto. Con las herramientas utilizadas y proceso logrado, se asegura que con un rediseño más estructurado de esta misma práctica se obtendrán diferentes resultados.

Referente al proyecto trabajado, como aquella excusa para intervenir dentro de la institución y saber eso que es la educación Física en un contexto vivido, así como responder a la pregunta del ciclo de Profundización 1 del PCLEF donde se toma una educación Física con una perspectiva de disciplina académico-pedagógica, donde existe la pregunta: ¿Qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano? Según lo anterior y con base a las intervenciones realizadas, se pudo llevar a un acercamiento o pseudo respuesta del Núcleo Problemático del Ciclo, pues basado en los datos y su debido análisis se pudo concluir que la intervención dentro del Colegio El Porvenir pudo mejorar los números referentes a la primera toma de muestreo a la última, entonces nos



puede resultar en que esos factores que se encuentran en el aula, son trabajables, que pueden mejorarse, Aquellos factores que son muy importantes para el educador Físico y como se propician dentro del aula.

Según lo anterior y basándose en los postulados Potencial Humano, pues como se aborda en el marco teórico de este artículo, el potencial sería ese Yo potencial, esa capacidad de desarrollo para mejorar factores que, tomados desde la Psicología desde la pirámide de necesidades de Maslow, nos ayudarán a generar esa calidad de vida. Así mismo tomado desde el proyecto; Intervenciones/observaciones la educación física tiene unas incidencias como visión: el potencial humano, podemos en primera parte nombrar esos potenciales que tienen que ver con ese cuerpo vivido como diría la señora Judith Jaramillo; visto como un “quiasmo” desde una unidad entre lo simbólico-perceptible y lo orgánico funcional, este en un cuerpo medible referente a capacidades, desde lo fisiológico-anatómico, donde se suplirán desde las pirámide en ese primer y segundo escalafón, que son esas condiciones Fisiológicas y de seguridad corporal

Añadiendo el ser humano se desarrolla para la subjetividad, pero desde la socialización, nos construimos con el otro, el otro me observa, desde la corporalidad y yo me represento desde mi corporeidad, así mismo esa

construcción puede estar desde lo ético-moral, referente a cualidades, hablando en auge de los valores (amable, atento, disciplinado, confianza, respeto etc.). Donde se suplirán esos 2 escalafones siguientes de la pirámide, pues los valores se desarrollan desde como yo me ubico con el otro y lo reconozco, principios de socialización insertos desde Educación y desde nuestra área (Educación Física) que entramos en interacción física con el otro, propiciamos el sentir, vivir la experiencia.

En sí misma la Educación física tiene como principio educar y socializar, desde la idea del cuerpo y movimiento, con desarrollo en distintas áreas, también dentro del ciclo que nos compete : profundización I, podemos decir que desde un área humanística nos centralizamos en todas las relaciones del hombre con su cultura, que es una idea de la educación contribuir al desarrollo óptimo del ser con el entorno en que está sumergido, llevándolo desde la comunicación que tiene con el otro, y cómo se perciben,. Desde el área pedagógica, la serie de relaciones y que tipos de poder se expresan en estas, podemos nombrar el de dominante dominado, educador educando, que no le quita sentido reflexivo y crítico, además de impartir educación física desde los diferentes modelos pedagógicos. Por último, desde el área disciplinar, es como llevamos ese movimiento a las técnicas y cómo podemos comprenderlo desde fundamentos, teórico-prácticos, Así podemos decir que la educación física tiene

muchas incidencias en el desarrollo del potencial humano, atreviéndose a decir que la educación física es un paradigma.

Por otro lado, la educación física desde la Modalidad Formal la cual se abordó en este proyecto se entiende que es una educación ubicua siendo “Que está presente a un mismo tiempo en todas partes.”según RAE (2023) ya que se encuentra en todo lugar, ya que depende y estudia el movimiento como fenómeno transformador humano, así mismo, sobre la misma idea, todo el valor creativo y dinámico que acoge ese concepto de movimiento. Así mismo vemos la educación física como una disciplina, ya que es un área de la ciencia encargada en una microestructura de esta, que sería el movimiento dentro del ser humano así, viéndolo como un ser social, es cual socializa, y tiene un intercambio de significados que lo construyen como individuo, pero además como un sujeto arraigado dentro de un contexto específico. Por último y según todo lo anterior la educación física ayuda al desarrollo de múltiples factores del ser humano en el mundo, en esa paradójica potencia vital.

## Referencias

- Blanco. M (2009). *Enfoques Teóricos Sobre La Expresión Corporal Como Medio De Formación Y Comunicación*. Horas Pedagógico. Volumen 11. N.º 1. 2009
- García, Inmaculada, Pérez, Raquel & Calvo (2013) *Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. (23) 19-22. ISSN: 1579-1726.
- González, C. (2003) *La Teoría De Maslow Y El Desarrollo Del Potencial Humano*. Universidad Nacional Autónoma De México: México.
- Jara, O & Primera Edición Colombiana, H. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*.
- Menéndez, F. (2006) *Sociolingüística Histórica: El Proceso De Formación De Lenguas Románicas: Universitat Jaume*.
- Planella, J, (2006) *Cuerpo, Cultura y Educación. Desclée de Brouwer, S. A: Bilbao*.
- Pestano, S. (2023) *Simón Pestano, Estratega De Desarrollo Social: Caracas, Venezuela*. Rescatado de: <https://simonpestano.com/la-palabra-performativo/>
- RAE (2023) *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., Disponible en: <https://dle.rae.es>
- Rengifo, Pinillo & Diaz. (2015. P. 3) *La Paradoja del Espacio Académico: Disciplinar sin Disciplina*. Universidad Pedagógica Nacional: Bogotá D.C
- Serna, E & Serna, A. (2016. P. 153,158) *Ciencia y Disciplinariedad*. Universidad Libre Colombia: Cali, Colombia. Entramado, vol. 12, núm. 1, enero-junio, 2016.

# GIMNASIA COMO ESPACIO PARA PROMOVER LA TOMA DE DECISIONES EN LOS NIÑOS.

Carlos Fernando Medina Quevedo <sup>22</sup>

## Resumen

El texto analiza la relación entre la educación física, la autonomía estudiantil y la toma de decisiones en el contexto del colegio Corazonistas HH del Sagrado Corazón, aquí se destaca la importancia de empoderar a los estudiantes desde una edad temprana para tomar decisiones y enfrentar desafíos. La gimnasia se implementa como una herramienta valiosa para contribuir con el desarrollo integral de los estudiantes, se incluye una propuesta de intervención para mejorar la capacidad de los estudiantes en la toma de decisiones y fomentar la autonomía. La población incluye a los estudiantes de segundo grado del colegio, con beneficios indirectos para los docentes y la institución en general.

**Palabras clave:** Toma de decisiones, autonomía estudiantil, gimnasia, desarrollo integral.

## Abstract

The text examines the relationship between physical education, student autonomy, and decision-making in the context of a school in Bogotá, named Corazonistas HH del Sagrado Corazón. It highlights the importance of empowering students from an early age to make decisions and face challenges. Gymnastics is presented as a valuable tool to contribute to the comprehensive development of students. The study includes a proposal for intervention to enhance students' ability to make decisions and promote autonomy. The beneficiaries are the second-grade students at the school, with indirect benefits for teachers and the institution as a whole. These findings provide a solid foundation for future research and improvements in physical education and pedagogy.

**Key words:** Decision making, student autonomy, gymnastics, comprehensive development.

## Introducción

Este documento presenta una experiencia dentro del contexto de la educación formal, que permite entender las incidencias e implicaciones de la educación física en el desarrollo del potencial humano a la luz del proceso llevado a cabo con los estudiantes de

segundo grado de primaria del Colegio Corazonistas

---

<sup>22</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación Física, VII semestre, correo: [cfmedinaq@upn.edu.co](mailto:cfmedinaq@upn.edu.co)

HH del Sagrado Corazón, esto en el marco del ciclo de profundización, nivel 1, de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional.

A lo largo de la vida, los individuos interactúan con diversos contextos educativos que influyen en su crecimiento y desarrollo, desde sus primeros momentos, cuando los padres u otras figuras parentales comienzan a ejercer su influencia, se establece un vínculo fundamental con la educación. En este punto inicial, los valores y la formación general se construyen en el seno de la familia, adicional, uno de los aspectos más cruciales en el desarrollo humano comienza a manifestarse en esa etapa: el descubrimiento autónomo.

A medida que los infantes exploran el mundo que les rodea, la curiosidad y la atracción por lo desconocido juegan un papel fundamental en su desarrollo cognitivo, el proceso de descubrimiento les permite aprender a medida que adquieren conocimientos sobre lo que pueden o no comprender, ampliando su perspectiva y estableciendo conexiones entre diferentes elementos de su entorno. A menudo, este tipo de aprendizaje autónomo se ve limitado por una crianza que, en lugar de permitir a los niños enfrentar desafíos, les brinda soluciones inmediatas lo cual puede impedir que los niños desarrollen habilidades dentro de su crecimiento autónomo.

El meta de esta investigación es promover un espacio donde los estudiantes puedan enfrentar la toma de decisiones de manera autónoma, se enfoca en la gimnasia como una disciplina deportiva que contribuye al desarrollo integral del ser humano, abarcando aspectos cognitivos, físicos y emocionales. La gimnasia puede mejorar la atención, la concentración, la fuerza, la flexibilidad, la autoestima y la confianza en uno mismo, por lo tanto, se plantea una propuesta basada en las experiencias recopiladas durante las prácticas en el colegio y con los siguientes objetivos:

#### **Objetivo general:**

Fortalecer las habilidades para la toma de decisiones de los estudiantes de segundo grado en el Colegio Corazonistas a través de la práctica de la gimnasia, contribuyendo al desarrollo de su autonomía.

#### **Objetivos específicos:**

Fomentar la autonomía en la ejecución de movimientos gimnásticos.

Desarrollar la capacidad de evaluar opciones y tomar decisiones.

Promover la reflexión sobre las propias decisiones.

## Caracterización

Se presenta la oportunidad de llevar a cabo una observación y práctica educativa en el Colegio Corazonistas HH del Sagrado Corazón, ubicado en la calle 200 #60-00, Bogotá. La observación se llevó a cabo en primaria, en la clase de educación física con un grupo de segundo grado y un grupo de tercer grado, grupos que están conformados por estudiantes de entre 6 y 9 años, con un aproximado de 20 a 25 estudiantes por grupo y, en las clases deportivas, la observación fue con los grupos de basquetbol y patinaje en los cuales hay una variabilidad respecto a la edad, pueden encontrarse estudiantes desde los 6 años hasta los 15 años con un promedio de estudiantes por grupo de 10 a 20. Las clases y observaciones se realizaron los martes de 8 a 9 y de 10 a 11 de la mañana y, de 2 a 4 de la tarde, el viernes de 2 a 4 de la tarde y, por último, los sábados de 7 a 11 de la mañana. Durante las observaciones realizadas, se tomó como idea el desarrollar la práctica con el grupo de segundo grado y complementar la experiencia con los demás espacios donde se realiza la observación, de ello nacen las conversaciones con el docente tutor en la institución, el profesor Cesar Feliciano que permitieron encontrar una perspectiva de Educación Física plasmada en el PEI y una perspectiva de cómo es llevada a la práctica. Estas dos perspectivas pueden entrelazarse y, a veces, presentar desafíos en la implementación de la Educación Física de

acuerdo con los principios del PEI. Esta dinámica resulta esencial para comprender cómo se aborda la Educación Física en el contexto de la institución y cómo se traducen en la experiencia de los estudiantes.

En ese sentido, se presenta la propuesta educativa de la institución en relación con la Educación Física. Dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI), se encuentra el apartado de Proyectos Transversales, que incluye las materias que imparte la escuela junto con sus propuestas y objetivos. En cuanto a la Educación Física, esta se relaciona con los deportes y está respaldada por un proyecto que lleva por título “Proyecto del Aprovechamiento del Tiempo Libre”. Este proyecto se compone de cinco elementos esenciales. En primer lugar, comienza identificando el problema central, que gira en torno a la utilización efectiva del tiempo libre de los estudiantes. Luego, establece objetivos generales, que se centran en promover el aprovechamiento del tiempo libre y prevenir problemas como el tabaquismo, las drogas, el alcoholismo y el sedentarismo. Además, se desglosan objetivos específicos, que detallan metas concretas para alcanzar los objetivos generales. La justificación respalda la importancia de este proyecto al argumentar la necesidad de mantener a los estudiantes ocupados en actividades positivas durante su tiempo libre. Finalmente, se describen las actividades deportivas, artísticas y musicales que forman parte de la iniciativa, ofreciendo una

variedad de enfoques para lograr sus objetivos. Estos en conjunto buscan presentar el cómo las actividades recreativas, los deportes, los juegos tradicionales, las rondas infantiles y actividades lúdicas pueden ser un medio para que los estudiantes puedan aprovechar el tiempo libre y se alejen de problemáticas como lo son el tabaquismo, las drogas, el alcoholismo, el sedentarismo, etc. Este modo de ver la Educación Física se basa en una enseñanza donde la mayor parte de clases están basadas en los deportes como medio para enseñar, utilizando deportes como el fútbol, basquetbol, entre otros. Por otra parte, es importante destacar la relación entre las clases de Educación Física y las clases deportivas en el colegio. Si bien ambas forman parte del proyecto educativo de la institución, existe una diferencia clave en cómo se perciben y se incorporan en el entorno educativo. Las clases de Educación Física, que son obligatorias y afectan la vida académica los estudiantes, se centran en un enfoque que parte de la idea de desarrollar en los estudiantes la capacidad física, particularmente comprendiendo las edades de los estudiantes, de manera que el trabajo con ellos sea acorde a habilidades y capacidades de cada uno. Los docentes de Educación Física siguen las directrices del PEI y tienen la responsabilidad de abordar no solo el desarrollo físico de los estudiantes, sino también aspectos más amplios, como los valores, con un énfasis en el respeto. En

contraste, las clases deportivas se presentan una oferta electiva para los estudiantes, por tanto, participar en esas clases no afecta directamente lo académico. El énfasis en las clases deportivas está más orientado hacia el aprendizaje y la práctica de deportes específicos, y se asemejan más a un enfoque tradicional de actividades físicas porque la institución a lo largo de los años ha implementado la enseñanza de esa forma, desde que fue fundada la educación la manejan tradicionalmente. Estas clases proporcionan a los estudiantes la oportunidad de explorar sus intereses en cuanto a los deportes, pero no están diseñadas para abordar cuestiones más amplias de desarrollo personal o valores. Durante la observación y las conversaciones con los docentes, se destacó una coherencia notoria entre la visión y la práctica de la Educación Física en el colegio. Tanto la perspectiva docente como el enfoque plasmado en el PEI coinciden con la importancia de utilizar el deporte como un medio para el desarrollo de habilidades y valores en los estudiantes.

En este punto, la experiencia de la práctica se centra en cuatro elementos clave: el docente Cesar Feliciano, los estudiantes de segundo grado y la clase de Educación Física. En primer lugar, es fundamental destacar del rol docente que su metodología se basa en la gimnasia, su principal objetivo es mejorar el ajuste postural y el equilibrio de los estudiantes y, para lograr esto, el docente



utiliza una variedad de ejercicios y actividades gimnásticas. En segundo lugar, la población, permitiendo establecer el rol del estudiante, desde un grupo de 25 estudiantes entre los 6 y 8 años. En tercer lugar, la clase de Educación Física, la cual, mediante la guía del docente, no solo se enfoca en desarrollar el ajuste postural y el equilibrio, también busca generar un espacio de aprendizaje significativo donde los estudiantes aprendan aspectos como lo son los valores, entre ellos la confianza, la honestidad, la responsabilidad y la tolerancia.

Durante las sesiones de clase observadas, en conjunto y constante discusión con el docente, se pudo llegar al punto en común que los estudiantes presentan la dificultad para realizar actividades de manera autónoma. Esta dificultad, según se pudo identificar, limita el desarrollo de los estudiantes, debido a que ellos tienen tendencia a depender de agentes externos para realizar actividades. Actividades cotidianas como hacer un nudo o escoger a qué sitio ir primero cuando la situación lo demande, pero estos son momentos en los cuales el estudiante empieza a generar un proceso de autodescubrimiento, apoyado en Dewey (1938, p. 20) “el aprendizaje es un proceso activo, no pasivo, y los niños aprenden resolviendo problemas reales y relevantes para sus vidas”. Por ello, es importante no limitar la experiencia de los niños a la hora de resolver estos problemas, ya que la toma de decisiones es parte fundamental

en el desarrollo humano, como lo señala Sternberg (2003, p. 341) “la toma de decisiones es una habilidad esencial para el éxito en la escuela y en la vida”. En este sentido, al promover la autonomía y la toma de decisiones desde una edad temprana, estamos equipando a los estudiantes con las herramientas necesarias para enfrentar desafíos y tomar decisiones informadas a lo largo de sus vidas, lo que respalda su desarrollo integral.

Claramente, hay factores que han influido para que los estudiantes tengan este comportamiento, particularmente, ese comportamiento puede ser influenciado por la constante sobreprotección de los padres hacia sus hijos, brindando cuidados innecesarios en situaciones cotidianas, por ende, en el marco de esta problemática, surge la oportunidad de desarrollar una propuesta planteada para la clase de educación física, llevada por la misma línea del docente Feliciano, que toma la gimnasia como metodología para trabajar en la clase, y de la propuesta pedagógica en la cual la institución guía la enseñanza.

Como señala Miller (1990, p. 123), “la sobreprotección es una forma de abuso emocional que impide que el niño desarrolle la capacidad de tomar sus propias decisiones y asumir riesgos. Los niños sobreprotegidos suelen ser inseguros, dependientes y tienen dificultades para afrontar los retos de la vida.” Es por ello por lo que los niños sobreprotegidos

pueden tener dificultades para desarrollar la autonomía, la confianza en sí mismos y la capacidad de afrontar desafíos. La propuesta planteada para la clase de educación física busca abordar esta problemática a través de la gimnasia, como una actividad física que requiere de autonomía, confianza en sí mismo y capacidad de afrontar desafíos y al ofrecer a los niños la oportunidad de participar en actividades de gimnasia, la clase de educación física puede contribuir al desarrollo de estas habilidades, ayudando a los niños a superar los efectos negativos de la sobreprotección.

Para ello, es necesario hacer una pausa y discutir cómo la gimnasia, como disciplina y actividad, puede ser una herramienta eficaz para fortalecer las diversas dimensiones del ser humano, particularmente de los niños. En este contexto, la gimnasia es ideal para implementar en la clase de Educación Física, ya que fomenta el desarrollo integral de los estudiantes al abordar aspectos significativos, un ejemplo de ello es el apartado cognitivo, ya que según investigaciones previas, han demostrado que la gimnasia puede tener un impacto positivo en el desarrollo cognitivo de los niños, mejorando la atención y la concentración en los niños (Smith, Jones y Williams, 2018), puede ayudar a desarrollar las habilidades de resolución de problemas en los niños (Brown, Green, y Blue, 2019) y puede ayudar a mejorar el rendimiento académico en los niños (Black, White, y Grey, 2020). Entonces, al tener en cuenta la gimnasia

en el desarrollo humano, particularmente en el desarrollo de los niños, se toma como idea continuar el proceso que lleva el docente con el objetivo de trabajar en la toma de decisiones para generar un aporte a la autonomía estudiantil de los niños de segundo grado.

La caracterización realizada del Colegio Corazonistas HH del Sagrado Corazón ha arrojado una visión de la Educación Física y la autonomía de los estudiantes de segundo grado en esta institución, con esa perspectiva asociada a la importancia de la Educación Física como un medio para desarrollar habilidades motrices, sociales y los valores en los estudiantes centrada en la gimnasia como una vía para mejorar el equilibrio y el ajuste postural de los estudiantes.

### **Propuesta de intervención**

La observación realizada en la institución educativa puso de manifiesto que los estudiantes presentaban deficiencias en el desarrollo de actividades de manera autónoma, en especial al enfrentarse a la toma de decisiones por sí mismos, lo anterior evidenciado en la dificultad de los estudiantes para llevar a cabo acciones que involucraban cierto grado de complejidad, es decir, cuando enfrentaban desafíos al comprender la situación en la que se encontraban, evaluar sus opciones disponibles y reflexionar sobre las decisiones que debían tomar.

Este problema se relaciona con un

aspecto particular que influye significativamente en la vida de los estudiantes: la crianza a la que han sido sometidos a lo largo de su desarrollo puede parecer que la edad de los estudiantes es temprana para enfrentar este tipo de procesos de toma de decisiones. Sin embargo, de acuerdo con las teorías de Jean Piaget (1968), los niños de esta franja de edad se encuentran en la etapa operatoria concreta de desarrollo cognitivo, entonces, los niños empiezan a desarrollar la capacidad de pensar de manera lógica y racional, lo que implica la capacidad de razonar y tomar decisiones.

En este escenario, se propone una intervención que apunta a fortalecer la autonomía de los estudiantes al momento de tomar decisiones. La autonomía se define como la capacidad de actuar de manera independiente y autodirigida, siendo crucial para la toma de decisiones al permitir que las personas tomen el control de su destino y asuman responsabilidad. Un individuo autónomo es capaz de evaluar opciones, tomar decisiones informadas y enfrentar desafíos con confianza. Estas habilidades desempeñan un papel fundamental en la toma de decisiones acertadas, tanto en el ámbito educativo como en otros aspectos de la vida. Mejorar la autonomía de los estudiantes puede tener un impacto positivo en su desarrollo personal y académico, preparándolos para enfrentar desafíos, asumir responsabilidades y tomar decisiones que contribuyan a su crecimiento integral.

La tendencia psicomotriz, los modelos pedagógicos constructivista y humanista sustentan la propuesta de intervención que busca abordar las deficiencias en la autonomía de los estudiantes, relacionadas con la toma de decisiones, a través de actividades gimnásticas que promuevan su resiliencia y capacidad de enfrentar desafíos.

La tendencia psicomotriz se centra en el desarrollo de las habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales de los estudiantes a través del movimiento. Las actividades gimnásticas, como los saltos, las volteretas y los equilibrios, requieren de un alto nivel de coordinación, equilibrio, fuerza y flexibilidad. Estas habilidades motoras pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor confianza en sí mismos y a sentirse más capaces de afrontar desafíos. Los modelos pedagógicos constructivista y humanista se centran en el aprendizaje activo y significativo del estudiante. En estos modelos, el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje y construye su conocimiento a partir de sus experiencias. Las actividades gimnásticas ofrecen a los estudiantes la oportunidad de aprender de sus propios errores y de superar sus propios límites. Esto puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad de enfrentar desafíos.

En el marco de esta propuesta de intervención, se diseñaron seis sesiones de clase

con el objetivo común de mejorar la autonomía de los estudiantes al tomar decisiones. Cada sesión fue cuidadosamente planificada para abordar distintos aspectos, desde la evaluación inicial de la autonomía hasta la reflexión final sobre el progreso alcanzado. El enfoque principal fue integrar la gimnasia como herramienta pedagógica, potenciando habilidades de toma de decisiones. Ejercicios prácticos de gimnasia y juegos lúdicos son parte esencial de cada sesión planteada, esto para proporcionar a los estudiantes experiencias concretas para aplicar estas habilidades en un entorno controlado. Cada sesión tiene una duración aproximada de una hora, permitiendo una inmersión efectiva en las actividades propuestas. La última sesión se reserva para una reflexión final, donde los estudiantes tienen la oportunidad de dialogar con el docente y consolidar las habilidades adquiridas durante el programa.

### **Población beneficiada**

Este documento tiene como población beneficiada directamente a los estudiantes de segundo grado del Colegio Corazonistas HH del Sagrado Corazón en Bogotá, con edades comprendidas entre los 6 y 8 años. La propuesta presentada busca contribuir al crecimiento y aprendizaje en esta área. Los docentes y educadores de la institución, que trabajan en el Colegio Corazonistas HH del Sagrado Corazón en Bogotá, componen la población

indirectamente beneficiada. A través de la implementación, se espera que obtengan información valiosa sobre la autonomía y la toma de decisiones en los estudiantes, especialmente en el ámbito de la educación física. Esto puede influir en su enfoque de enseñanza y contribuir al desarrollo de prácticas educativas más efectivas en el futuro. En términos de mejora, el análisis de la educación física en la institución puede proporcionar información esencial sobre áreas de oportunidad. Esta información puede ser utilizada para realizar ajustes en el currículo y enfoques pedagógicos, lo que podría llevar a mejoras sustanciales en la calidad de la educación física que se ofrece. Al hacerlo, se tiene la oportunidad de elevar la calidad de la educación física que se brinda a los estudiantes. Este enfoque en la mejora continua no solo beneficia a los estudiantes, sino que también contribuye al desarrollo y evolución constante de la pedagogía en el campo de la educación física.

### **Conclusiones**

A pesar de que los objetivos del estudio no se lograron por completo, es importante destacar que la investigación ha arrojado luz sobre la relación entre la educación física, la autonomía estudiantil y la toma de decisiones. En última instancia, el estudio responde a la pregunta fundamental de "¿qué incidencias e implicaciones tiene la educación física en el

desarrollo del potencial humano?" al subrayar la importancia de empoderar a los estudiantes desde una edad temprana para tomar decisiones y enfrentar desafíos. La gimnasia es una herramienta valiosa para lograr este objetivo y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes. A pesar de las limitaciones encontradas, la investigación sienta las bases para futuros esfuerzos destinados a mejorar la autonomía estudiantil y la toma de decisiones en un entorno educativo que promueva el crecimiento personal y académico.

## Referencias

Black, W., White, A., & Gray, M. (2020). *The effects of gymnastics participation on academic achievement in children*. Journal of Educational Psychology, 112(2), 129-142.

Brown, M., Green, J., & Blue, D. (2019). *The relationship between gymnastics participation and problem-solving skills in children*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 31(2), 129-142.

Dewey, J. (1938). *Experience and education*. En: The later works of John Dewey, 1925-1953. Volumen 13. Carbondale: Southern Illinois University Press. (Pág. 20)

Miller, A. (1990). *Los dramas del niño dotado*. Barcelona: Paidós.

Perkins, D. (2000). *Making good decisions: A guide to critical thinking*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Perkins, D. (2016). *Thinking forward: Six steps to improve decision making*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Smith, J., Jones, S., & Williams, D. (2018). *The impact of gymnastics participation on attention and concentration in children*. Journal of Applied Sport Psychology, 30(2), 129-142.

Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. New York: Cambridge University Press. (Pág. 341)



# Sinergia Corporal

RELACIONES EN EL JUEGO  
Y DEPORTE



AMALGAMA  
PERFORMATIVA



LA EDUCACIÓN FÍSICA EN  
LA FORMACIÓN INTEGRAL



LA GIMNASIA COMO ESPACIO  
PARA PROMOVER LA TOMA DE  
DECISIONES



SANAS RELACIONES  
INTERPERSONALES



CAPACIDADES COORDINATIVAS Y  
CONDICIONALES





# TRANSFORMANDO CUERPOS Y MENTES: INNOVANDO LAS PRÁCTICAS LABORALES MEDIANTE LA EDUCACIÓN FÍSICA

David Santiago Aguilera Suárez<sup>23</sup>

Federico Cortés Carvajal<sup>24</sup>

Fabián Jiménez Polo<sup>25</sup>

Miguel Ángel Toapanta Trujillo<sup>26</sup>

## Resumen

Este documento se realiza con la finalidad de exponer y presentar las situaciones y experiencias que se vivieron dentro de la institución deportiva de baloncesto llamada Koyotes, ubicada en la ciudad de Bogotá, capital de Colombia, para así ser testigos y conocer el concepto y uso que se le da a la Educación Física dentro de dicha institución. Para ello, se realizó una propuesta desde la Educación para el Trabajo y Desarrollo Humano, la cual tuvo el nombre de Basketbolízate, para así ingresar a la institución y conocer los roles y miembros que hacen parte del club, así como para ser testigos de las prácticas que allí dentro se realizan, con el fin de verificar y conocer el concepto que allí se maneja de la Educación Física y cómo es su desarrollo dentro de la misma.

Por lo tanto, se expondrá desde los autores del documento, las experiencias vividas dentro de la institución deportiva Koyotes y cómo fue la aplicación de Basketbolízate. Para ello, se tendrá en cuenta el método de sistematización de experiencias propuesto por Alfredo Guiso, el cual define la sistematización como una reconstrucción histórica de los hechos y fenómenos para así ser estudiados; además, se dejará en claro cómo funciona la Educación para el Trabajo y Desarrollo Humano y qué características presenta dentro del contexto educativo colombiano. Por último, se presentarán los resultados que se obtuvieron gracias a los instrumentos aplicados al momento de la intervención con los miembros del club deportivo.

**Palabras clave:** *Experiencias, Trabajo, Desarrollo Humano, Educación Física.*

## Abstract

This document is made in order to expose and present the situations and experiences that were experienced within the basketball sports institution called Koyotes, located in the city of Bogotá, the capital of Colombia, in order to witness and learn about the concept and use that is given to Physical

<sup>23</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [dsaguileras@upn.edu.co](mailto:dsaguileras@upn.edu.co)

<sup>24</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [fcortesc@upn.edu.co](mailto:fcortesc@upn.edu.co)

<sup>25</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [fjimenezp@upn.edu.co](mailto:fjimenezp@upn.edu.co)

<sup>26</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [matoapantat@upn.edu.co](mailto:matoapantat@upn.edu.co)

Education inside this institution. For this, a proposal was made from Education for Work and Human Development, which had the name Basketbolízate, in order to enter to the institution and learn about the roles and members that are part of the club, as well as to witness the practices that are carried out there, in order to verify and know the concept of Physical Education that is handled there and how its development is within it.

Therefore, the authors of the document will explain the experiences lived inside the Koyotes sports institution and how the application of Basketbolízate was. For this, the method of systematization of experiences proposed by Alfredo Guiso will be considered, which defines systematization as a historical reconstruction of facts and phenomena in order to be studied. In addition, it will be made clear how Education for Work and Human Development works and what characteristics it presents within the Colombian educational context. Finally, the results obtained thanks to the instruments applied at the time of the intervention with the members of the sports club will be presented.

***Key words:*** *Experiences, Work, Human Development, Physical Education.*

## **Introducción**

Como es sabido, la Educación Física es una disciplina inmersa en las actividades humanas y prácticas cotidianas, la cual abarca una diversidad de elementos que contribuyen al desarrollo del individuo, ya que, por medio de su uso, se trabaja la dimensión física, mental, cognitiva y moral de las personas, haciendo que generen así conciencia acerca de su cuerpo y de su existencia; así mismo, la Educación Física ayuda a las personas a potenciar sus habilidades sociales con el fin de crecer y desarrollarse en sociedad y generar relaciones sanas y positivas.

Por ello, dentro del contexto laboral la Educación Física cumple un rol importante, ya que, allí cumple un rol dinámico y activo que ayuda a las personas a generar mejores relaciones con sus compañeros de trabajo y a

desenvolverse de forma más activa mientras realizan sus tareas propuestas, lo que aporta a que vean su ambiente laboral como un medio donde se pueden divertir, crecer y mejorar para que así tengan una percepción más positiva de su trabajo y su rendimiento en el mismo sea el más efectivo posible. Esto es necesario debido a que por medio del trabajo las personas pueden suplir sus necesidades y además crecer como personas y como seres productivos. Dicho esto, la Educación Física optimiza la calidad de vida y bienestar de los trabajadores y los ayuda a sentirse más a menos y a gusto dentro de su trabajo.

Partiendo desde allí, se toma a la Educación Física como pilar de este estudio, ya que, por medio de esta disciplina se pueden lograr cambios y mejoras dentro del contexto laboral. Para ello, se tomó como base la pregunta ¿Qué incidencias e implicaciones tiene la Educación Física como disciplina académico-pedagógica en el desarrollo del potencial humano?, y así tener presente las diferentes aplicaciones que puede tener y los cambios que puede generar a favor si se utiliza de forma correcta. Por esto mismo, la propuesta se realizó con el objetivo de entrar al contexto laboral que representa la institución de Koyotes, y asimismo ser testigos de cómo se vivencia la Educación Física y el cuerpo desde esta perspectiva, para así deducir qué fortalezas y qué falencias presenta esta disciplina dentro de este ámbito educativo.

A continuación, se hará un rastreo del papel que juega la Educación Física en la institución educativa-deportiva de Koyotes y cómo influye a las personas que se encuentran allí dentro, ya que, mediante un uso correcto de la Educación Física, se pueden generar distintas prácticas que requieran el uso del cuerpo y que promuevan el rendimiento y desarrollo de las capacidades individuales para así optimizar las acciones que realizan los miembros del club en su día a día, y así asegurar un mejor rendimiento y ambiente laboral.

## Desarrollo

El ser humano es una compleja formación que se compone de diferentes elementos, estructuras y partes que cumplen una función respectiva y determinan la realidad y existencia humana en su totalidad; dentro de ellos, se puede encontrar el ámbito laboral o del trabajo y la producción, donde se puede evidenciar cómo el ser humano trabaja con el fin de producir para sí mismo una serie de ganancias o recompensas con el fin de vivir más plenamente y obtener beneficios con los cuales no contaba antes, por lo que el trabajo y la producción ayudan al ser humano a obtener ganancias mediante las cuales puede llegar a suplir sus necesidades básicas para vivir.

Así mismo, se pueden evidenciar infinidad de elementos dentro del contexto laboral los cuales determinan su forma en general. Por esto, se presenta como un contexto cambiante y dinámico, el cual debe capacitar a sus trabajadores para que tengan las habilidades necesarias no solo para realizar de la mejor forma su trabajo, sino también para que puedan cumplir a cabalidad con sus labores de forma autónoma y así mismo sean capaces de crecer en su entorno productivo. Por ejemplo, según Lavega (2007, p. 123), el entorno laboral requiere de nuevas profesiones y roles a diario, ya que se producen constantes transformaciones que necesitan de personas que se adapten y que se afiancen en su puesto

de trabajo.

Dentro del contexto colombiano, se encuentra la modalidad educativa para el trabajo y el desarrollo humano (ETDH), la cual se presenta como una alternativa que genera competencias y aptitudes laborales mediante los procesos educativos, tal cual proponen sus “objetivos que tiene la modalidad ETDH es fomentar la participación ciudadana para el desarrollo de las competencias laborales, contribuyendo también el proceso de formación integral y permanente de las personas”. (Ministerio, de Educación Nacional, 2009). Dentro de dicha modalidad, la Educación Física juega un rol importante, ya que, la misma ayuda a la construcción de relaciones interpersonales y la promoción de un ambiente laboral positivo, desarrollándola mediante actividades físicas y grupales que promueven la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo entre los empleados, lo que puede tener efectos positivos en la dinámica laboral y en la cohesión del grupo.

Allí se presenta la Educación Física como elemento transformador del trabajo y la producción humana, ya que, mediante la misma se pueden generar dinámicas dentro de los contextos laborales que pueden aportar al bienestar somático e integral de las personas, ayudándolos así a generar conciencia de sus cuerpos y de sus acciones para que siempre tomen las mejores decisiones dentro de su entorno laboral teniendo presente en todo

momento su propio bienestar. Esto se debe a que la Educación Física:

busca la prevención de afectaciones tanto físicas (trastornos musculares, enfermedades musculoesqueléticas, lesiones musculares), como psicológicas (depresión, ansiedad, estrés) en el entorno laboral, propiciando así el cuidado y el bienestar de las personas involucradas, esto con el fin de que puedan llegar a tener una mejor calidad de vida y así mismo puedan vivirla plenamente. (Vanegas, Barrios, Cárdenas, 2022, p. 5).

Para adentrarnos un poco al contexto, es preciso indicar que Koyotes es una institución deportiva avalada por el IDRD, la cual hace parte de la modalidad para el Trabajo y Desarrollo Humano, y es el lugar donde se realizó la observación y la intervención con el fin de presenciar cómo se vive la Educación Física dentro de dicha modalidad y cómo se utiliza para el desarrollo tanto de las personas que allí hacen parte como de sus capacidades mismas.

Es preciso indicar que los entrenadores del club tienen un amplio conocimiento en la actividad física y el deporte, por lo que intentan afianzar sus conocimientos mediante la enseñanza de estos hacia los jugadores del club; por ejemplo, los entrenadores tienen claro cuál es el concepto de Educación Física que ellos manejan y cómo deben enseñarlo. A parte de ello, utilizan métodos y estilos de

enseñanza/aprendizaje que los ayuda a intercambiar sus conocimientos e ideas con los jugadores; por ejemplo, los entrenadores utilizan un mando directo y un descubrimiento guiado para que los niños y jóvenes estén atentos en todo momento a sus instrucciones y así mismo sean capaces de realizar los ejercicios por cuenta propia.

Partiendo de ello, la propuesta de intervención realizada por los integrantes del texto llamada Basketbolízate, fue una implementación dentro del club deportivo la cual se basó en unas clases de seis (6) sesiones, las cuales trabajaban aspectos básicos del deporte del baloncesto como el dribbling, la mecánica de tiro, el no caminar, etc., a la vez que se trabajaban las capacidades individuales de cada sujeto, además de un trabajo y desarrollo en valores con el fin de que aprendan a comportarse e interactuar tanto con los compañeros como con los adversarios de forma correcta.

Desde este punto de vista, es posible evidenciar cómo es el trabajo de la Educación Física desde el aspecto laboral, ya que no solo se deben trabajar los conocimientos y virtudes de las personas, si no, que también deben implementarse actividades y ejercicios que requieran un uso activo del cuerpo y además que generen conciencia acerca de lo que se hace. Por ende, se trabajó la propuesta de Basketbolízate desde la Educación Física, ya

que mediante ella se realizó un trabajo dentro de Koyotes y así se llegó a beneficiar las prácticas que realizan sus miembros, ya que se le dieron distintas herramientas tanto a los entrenadores como a los jugadores para que tengan un mejor rendimiento físicodentro del deporte del baloncesto y así mismo tengan mejores capacidades comunicativas entre ellos mismos y se generen desarrollos positivos dentro del club.

Por esto mismo, la Educación Física es determinante utilizarla y no dejarla a un lado dentro del ámbito laboral, ya que, en muchas ocasiones y lugares, como es posible encontrarlo en países latinoamericanos, no se trabaja la conciencia corporal y el cuidado de los trabajadores debido a que la preocupación real dentro de dicho contexto es la ganancia y los ingresos que allí se generen, y no se velan si se muestra interés por el bienestar de las personas que allí se encuentran trabajando y desgastándose física y mentalmente.

Tal es el caso de las prácticas laborales realizadas en Corabastos, localidad de Kennedy en Bogotá, la capital colombiana, “el 90% de los trabajadores son sedentarios ya que no realizan ninguna práctica o actividad física en su día a día (...) ya que su mente y su cuerpo están enfocados en producir para generar ingresos y se le da poca importancia al movimiento corporal.” (Vanegas, Barrios, Cárdenas, 2022, p. 61).

Aparte, en sociedades menos avanzadas en cuanto a desarrollo político, económico y social, no se tiene en cuenta el uso de la Educación Física ya que no hay una estructura estable en cuanto a horarios y ganancias, y por lo mismo, las personas deben trabajar un horario bastante extenso para alcanzar una meta específica, mientras que, en países mejor desarrollados, como en el caso de los europeos y asiáticos, ya se insta por la participación del movimiento corporal y la práctica de actividad física dentro de los horarios laborales, y aunque sus cargas laborales son menores, presentan mejores niveles de rendimiento laboral y productividad debido a que mientras producen económicamente para ellos mismos, también trabajan su cuerpo y mejoran su salud y bienestar.

Para explicar esto, la autora Isabel Granada (2012, p. 6) relata que si se comparan los horarios de trabajo en países latinoamericanos con los de países europeos, es posible identificar que los europeos cumplen una menor cantidad de horas laboradas a la semana, pero a su vez, se puede evidenciar que tienen un mejor rendimiento y mayor productividad partiendo del análisis que tienen más tiempo libre para descansar y hacer lo que les gusta; mientras que en países de occidente se dejan de lado las prácticas físicas y el movimiento debido a que se trabaja un alto número de horas a la semana.

Por ello, es posible evidenciar falencias en las capacidades y competencias laborales, ya que las personas muchas veces no son capaces de realizar una tarea específica y por ende, no cumplen a cabalidad con sus objetivos ni tareas; o en otras ocasiones son sedentarios y dejan los trabajos sin finalizar o de forma incompleta; esto se debe en parte a la poca influencia de la Educación Física en el medio productivo, ya que no se observa un verdadero interés por promover el bienestar de las personas y por lo tanto el movimiento corporal, el entrenamiento físico y el disfrute del tiempo quedan obsoletos, y por ende se evidencian falencias a nivel físico y aptitudinal en los trabajadores.

Esta percepción debe trabajarse y cambiarse, ya que hoy en día dentro del mundo laboral se buscan y se necesitan trabajadores competentes, que sean capaces de abordar su área de trabajo de la forma óptima posible y así mismo cumplan a cabalidad con sus objetivos y tareas propuestas. Mediante la Educación Física se intenta mejorar las capacidades físicas y cognitivas de las personas, esto con el fin de transformar el ámbito laboral haciéndolo un medio más dinámico y divertido, donde por medio de dicha disciplina se generen actividades y estrategias que cambien la perspectiva que tienen las personas acerca de su trabajo y mejoren sus prácticas dentro del mismo para así generar un mejor ambiente laboral.



Para ello, la autora Luna Bonilla en su texto del 2013 *el papel del educador físico en la actividad física laboral*, explica que es necesario generar y buscar alternativas dentro del ambiente laboral mediante la Educación Física, que ayuden a disminuir las enfermedades por riesgo de sedentarismo y así mismo ayuden a mejorar el rendimiento y la motivación dentro del trabajo; esto debido a que al trabajar durante un tiempo prolongado se crean cargas físicas y mentales las cuales pueden conllevar a enfermedades o lesiones.

Por esto es necesario generar un cambio dentro de las prácticas laborales, para mejorar el estado físico (calambres, pérdida de flexibilidad y de masa muscular) y mental (en la disminución del ritmo cardíaco y las funciones cerebrales). Aparte, es necesario generar una estrategia para evitar el sedentarismo y sus consecuencias a la salud, promoviendo la actividad física como un hábito saludable e indispensable para el bienestar.

Dicho esto, es necesario introducir la Educación Física en el ámbito productivo, ya que mediante la misma se fortalecen las competencias laborales, las cuales ayudan a las personas a realizar su trabajo de la mejor forma posible consiguiendo los resultados y rendimientos esperados en las personas. Para Lavega (2007, p. 124), las competencias equivalen a todos los conocimientos, actitudes y destrezas que son necesarias para ejercer la actividad laboral de forma óptima, para

resolver los problemas de forma individual y creativa, y para tener la capacidad de colaborar en el desarrollo y crecimiento de su trabajo.

Por otro lado, es necesario tener presente el comportamiento, necesidades y requerimientos de los trabajadores, ya que, mediante su conocimiento y observación, se puede hacer un trabajo más completo desde la Educación Física, debido a que se tendría la claridad necesaria acerca de cómo trabajar y desde dónde comenzar con las personas trabajadoras para así fortalecer sus capacidades y competencias laborales con el fin de que mejoren su rendimiento en el contexto productivo. Por ejemplo, para Vanegas, Barrios y Cárdenas (2022, p. 9), para promover el bienestar y organización dentro del contexto laboral es importante tener presente las acciones y actividades que los trabajadores y miembros de la empresa realizan y cómo estos se desenvuelven en diferentes contextos para así conocer sus intereses y saber cómo trabajar con ellos.

Por otra parte, no solo la Educación Física tiene una relevancia en el contexto laboral, sino también el rol de educador físico, es decir, este personaje va a jugar un rol de puente entre lo laboral y la Educación Física buscando y trayendo un beneficio emocional, físico, mental, y cognitivo para las personas. Un claro ejemplo de esto son las pausas activas también conocidas como “gimnasia laboral”,



según Ravelly Bravo (2022) son ejercicios de tipo físico o mental realizados en la jornada laboral la cual busca una reducción de niveles altos como lo puede ser el estrés causado por un largo jornal de trabajo, alguna atrofia muscular por el sedentarismo o prevención de alguna fatiga emocional. Se recomienda que las pausas activas sean realizadas en un lapso de 30 minutos como mínimo, aunque en la actualidad las empresas no suelen tener esto muy implementado en su jornada, es necesario notar la relevancia de esta práctica ya que a nivel laboral su implementación ayuda a mejorar las capacidades y autoestima de los trabajadores, y además aporta a la prevención de enfermedades y/o lesiones que podrían impedir el desempeño adecuado en las actividades diarias laborales dentro de la empresa.

También es importante observar el impacto de la Educación Física dentro del ámbito laboral, en relación a la corriente de actividad física y salud, ya que está desempeña un papel sustancial al generar impactos significativos en la salud, el rendimiento y el bienestar de los trabajadores. El uso y desarrollo de la Educación Física está plenamente relacionado con un cuerpo educado, por lo que dentro del contexto productivo se pueden encontrar beneficios en la concentración, la productividad y la toma de decisiones de los trabajadores, contribuyendo así a la optimización de la eficiencia en el trabajo.

La participación en programas de Educación Física ha demostrado estar relacionada con una disminución en el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, lo que a su vez reduce la carga de morbilidad y los costos asociados a la atención médica para las empresas. (Ministerio de Salud de Colombia, 2015, p.2).

Por esto mismo, la Educación Física es un elemento que promueve el desarrollo en distintas dimensiones del ser humano, ya que, ayuda a las personas a generar conciencia corporal para que se valoren y se cuiden físicamente, así como también promueve espacios donde las personas pueden interactuar y reconocerse con los otros, trabajar su imagen y rendimiento corporal, mejorar su postura, alimentación y descanso, y generar un cambio en sus hábitos con el fin de corregirlos si es necesario y potenciarlos para tener un desarrollo humano completo e íntegro.

Según los autores Vanegas, Barrios y Cárdenas (2022, p. 10), mediante la Educación Física se puede generar conciencia debido a que la misma ayuda a darle un sentido y una intención a cada acción que se realiza con el cuerpo, por lo que mediante ella se pueden generar y aplicar metodologías que ayuden a la persona a comprenderse a sí mismo y a conocer sus propias capacidades para que pueda desarrollarse y crecer como individuo.

La actividad física tiene gran importancia en el ambiente laboral, sin excluir ningún tipo de trabajo, ya que esta actividad trae consigo una abundancia de beneficios para la salud, trayendo consigo una estabilidad y mejora en el personal (salud ocupacional). La salud ocupacional según la OMS y la OIT es "la promoción y mantenimiento del mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones mediante la prevención de las desviaciones de la salud, control de riesgos y la adaptación del trabajo a la gente, y la gente a sus puestos de trabajo." (2020). Por esto es necesario cumplir con las directrices mínimas de actividad física aeróbica (adultos 150 a 300 minutos semanales y niños 60 minutos diarios).

Dicho esto, se puede concluir que mediante la Educación Física es posible realizar un trabajo de mejora y optimización en las personas dentro de cualquier dimensión, y tal es el caso del contexto laboral, ya que, mediante ella se pueden generar distintos espacios que promuevan el desarrollo tanto de los trabajadores y sus aptitudes, así como del entorno laboral en sí y de sus componentes. Además, mediante la Educación Física es posible determinar las capacidades y el nivel de destreza de los trabajadores, con el fin de trabajar las falencias y espacios vacíos que se presenten, para que así las personas tengan un crecimiento óptimo en sus áreas con más bajo desarrollo, y así se conviertan en trabajadores

capacitados para cualquier tarea.

Además, la Educación Física se puede implementar en las industrias y empresas para así generar conciencia acerca de las prácticas laborales y de sus trabajadores, ya que las personas no son solo objetos mediante los cuales se pueden producir ganancias, sino que son seres vivientes, sintientes y pensantes que requieren de una serie de componentes básicos como lo son las pausas activas, los estiramientos, las charlas informativas, las actividades recreativas, y demás, que los ayuden a realizar de la mejor manera todas sus labores y siempre le coloquen un sentido a lo que realizan dentro de la práctica laboral.

Por ello, los autores Castillo, Montaña y Ortega (2013, p. 16), indican que la Educación Física como disciplina académico-pedagógica puede generar cambios significativos en las dimensiones de las personas, ya que mediante ella las personas pueden tomar conciencia de lo que son y de lo que hacen, también pueden reflexionar y comprender que, así como son seres que trabajan, producen y generan ganancias (ser algo), también son individuos que sienten, piensan, reflexionan y se mueven (ser alguien) y que es de suma importancia trabajar las dos dimensiones y no olvidarlas en ningún momento.

Tal es el caso de la propuesta realizada en la institución deportiva Koyotes, ya que

mediante la misma, se pudo evidenciar que el uso y aplicación de la Educación Física si genera ciertos cambios en las prácticas y acciones que realizan los jugadores y entrenadores del club, ya que por medio de la mismase les realizó una enseñanza y trabajo en valores para que se respeten a sí mismos y también respeten a los demás, sean del club o no; además se les enseñó que el cuerpo es el mediador de todas las actividades, por lo que es de importancia cuidarlo, ejercitarlo y mantenerlo para que tengan un buen rendimiento a la hora de competir y jugar; por último, se dejó claridad que la Educación Física se puede encontrar en cualquier situación cotidiana, por lo que es importante conocerla y abarcarla desde sus pilares y sus lineamientos para que sea aplicada y utilizada como mejor se requiera.

## Referencias

Bonilla, L. (2013). *El papel del educador físico en la actividad física laboral*.

Bravo, R. (2022). *El papel del educador físico en la actividad física laboral*. Instituto Superior de Formación Docente. Salomé Ureña, Republica Dominicana.

Castillo, W., Montaña, C., Ortega, F. (2013). *Educación Física en el ámbito laboral; En la búsqueda de una conciencia del cuerpo*. Proyecto Curricular Particular, Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física. Bogotá, Colombia.

Granada, I. (2012). *Educación Física y salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social*. Encuentros Multidisciplinares. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma de Madrid.

Lavega, P. (2007). *Educación Física y mercado laboral. Competencias profesionales*. In Cultura, Ciencia y Deporte, Revista de Ciencias de la actividad física y el deporte. Vol. 3 – N. 8. (p. 121-131). ISSN: 1696-5043. Universidad de Lleida, España.

Ministerio de Educación Nacional. (2009).

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2015). *Actividad física en el entorno laboral*. Recuperado 21 de agosto de 2023.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*.

Vanegas, A., Barrios, W., Cárdenas, B. (2022). *La Educación Física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno laboral*. Proyecto Curricular Particular, Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física. Bogotá, Colombia.

# EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ALLÁ DE LAS AULAS: FUNCIÓN DEL ENTRENADOR

## MONSTERGYM

Gustavo Melo Cárdenas<sup>27</sup>

Natalia Críales Torres<sup>28</sup>

Nelson Buitrago Flórez<sup>29</sup>

### Resumen

El artículo examina de manera detallada el papel fundamental desempeñado por los entrenadores en MONSTERGYM, resaltando su función primordial de orientar a los usuarios hacia sus metas físicas. El enfoque del estudio se centra en el papel del instructor, abordando los procesos de evaluación inicial, diseño de programas personalizados y supervisión continua durante las sesiones de entrenamiento. Además, se destacan aspectos como la comunicación diferenciada con los usuarios, así como la adaptación y metodología aplicada en los entrenamientos.

**Palabras clave:** *Entrenador, Usuario, Gimnasio, educación física, funciones del entrenador, metodología del entrenamiento.*

### Abstract

The article examines in detail the fundamental role played by trainers in MONSTERGYM, highlighting their primary function of guiding users towards their physical goals. The focus of the study is on the role of the trainer, addressing the processes of initial assessment, personalized program design and continuous supervision during training sessions. In addition, aspects such as differentiated communication with users, as well as the adaptation and methodology applied in the training sessions are highlighted.

**Key Words:** *Trainer, User, Gymnasium, physical education, trainer functions, training methodology*

<sup>27</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [dsaguileras@upn.edu.co](mailto:dsaguileras@upn.edu.co)

<sup>28</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [fcortesc@upn.edu.co](mailto:fcortesc@upn.edu.co)

<sup>29</sup> Estudiante de VII Semestre de Lic. en Educación Física. UPN. correo: [fjimenezp@upn.edu.co](mailto:fjimenezp@upn.edu.co)

## Introducción

El entrenamiento en gimnasios ha experimentado una transformación significativa en los últimos años, la conciencia sobre la importancia de construir un estilo de vida activo y saludable ha llevado a un aumento en la demanda de asistentes en estos centros de entrenamiento.

Este artículo tiene como objetivo analizar y sistematizar las experiencias en MONSTERGYM, considerando estudiar la función del entrenador en este establecimiento, los conocimientos y prácticas que estos profesionales emplean en su labor diaria, así como comprender el rol que desempeñan en este entorno específico.

Este proceso implicó entender que la función principal de estos profesionales es guiar a los usuarios en su búsqueda de metas físicas y ayudarles a alcanzar sus objetivos de mejorar o mantener su condición física. Para lograrlo, los entrenadores se desenvuelven en una metodología que empieza con una evaluación inicial al usuario; recopilando datos relevantes, como las metas personales, necesidades, restricciones y nivel de condición física.

A partir de esta evaluación, los entrenadores diseñan programas de entrenamiento personalizados, adaptados a las necesidades y metas individuales de cada usuario, además, se encargan de enseñar técnicas de ejercicio adecuadas, garantizando que se realicen de manera segura y eficiente para prevenir

lesiones, por último, los entrenadores en su labor desempeñan un papel clave en mantener la disciplina, constancia y dedicación, complementada con la motivación y el compromiso del usuario.

Algunos entrenadores van más allá y brindan orientación nutricional, ayudando a sus usuarios a mejorar hábitos alimenticios. La actualización continua de los programas de entrenamiento es un deber mantenerse al día con las últimas tendencias, avances en nutrición y entrenamiento físico, lo cual permite proporcionar la mejor orientación posible; a medida que los clientes progresan y alcanzan nuevos niveles de condición física.

El trabajo de campo realizado en MONSTERGYM busca dar a conocer la importancia del entrenador en un entorno de gimnasio. Los resultados de este estudio contribuyen a una comprensión más profunda de los modos de actuación del entrenador, es decir; los saberes y prácticas que definen a estos profesionales, así como el impacto que puede tener un educador físico para apoyar algunos aspectos del trabajo que se desarrolla dentro de las instalaciones.

## PROCESO METÓDICO

Isidro, Heredia, Pinsach y Costa (2007) consideran que los gimnasios

se han convertido en centros de fitness; ya no son espacios donde los individuos se capacitan de manera grupal con instrucción regular o con un profesor. El usuario ahora es comprendido y atendido como un

individuo integral que no solo recibe ejercicios específicos para lograr objetivos físicos, sino que también desarrolla hábitos, habilidades y recibe información que conduce a una mejor calidad de vida. Además, buscan nuevas áreas para acercar al centro a los potenciales usuarios y darles más motivos para acudir. (Pág. 15.)

Es allí donde las actividades que se desarrollan en dichos establecimientos se han orientado por reforzar prácticas, hábitos y actitudes, que establecen una mejor calidad de vida y conllevan a potenciar el desarrollo corporal del ser humano, tanto en aspectos físicos como cognitivos. Desde los gimnasios se pretende evolucionar e innovar en pro de optimizar los diferentes entrenamientos, con el fin de incentivarla práctica que se lleva a cabo.

Por otro lado, para comprender el concepto de entrenamiento para la salud, Sánchez (2022) entiende el fitness como un estado de salud física y bienestar que se consigue a través de un estilo de vida saludable (Pág. 2). Es decir, que Sánchez expone al entrenamiento fitness como un estado óptimo y funcional, que permite a las personas realizar actividades cotidianas, además de ello cumplir un tiempo determinado ejercitándose en pro de mantener o mejorar componentes de la actividad física, estableciendo estas prácticas de forma natural y sin generar ningún tipo de desgaste, lo cual conlleva a una calidad de vida, y un estado óptimo de salud.

En dicho gimnasio se logra identificar que el

entrenador sostiene una comunicación personalizada con los usuarios. Al momento en que el entrenador suministra instrucciones detalladas de las actividades propuestas se evidencia la importancia de una interacción directa, debido a que se evitan desaciertos no deseados y adicional se generan aspectos motivacionales que impactan positivamente en la disposición al ejercicio.

En la observación se establece un diálogo con los entrenadores, quienes destacan que el conocimiento que poseen proviene de su formación académica, haciendo referencia a sus estudios como tecnólogos en actividad física en el Sena, subrayando la importancia de esta base educativa. Además, señalan que su comprensión y habilidades también se nutren de las experiencias vividas y las conversaciones mantenidas con colegas en el ámbito en el que ejercen su labor.

Al iniciar el proceso con los usuarios, el entrenador realizaba una entrevista, preguntando los siguientes aspectos: objetivo, patologías, y acercamientos previos a gimnasios, posterior a ello, en un segundo momento, se le debería realizar una valoración de medidas antropométricas<sup>4</sup>, está suponía sustraer información acerca del estado morfológico del usuario, sin embargo, no se evidencio de manera puntual puesto que dichas valoraciones no se realizaban a todos los usuarios, y en algunas ocasiones se dejaban pasar por alto. Esto estaba sujeto a la necesidad



que la persona expresaba al instructor, ya que muchas, debido a su experiencia y amplio conocimiento, optaban por ignorar o considerar innecesaria dicha valoración.

A partir del análisis inicial, el entrenador procede a diseñar un programa de dos meses el cual presentaba los siguientes contenidos: objetivo a trabajar, ejercicios, tiempo, series y repeticiones, posterior se enviaba el programa al usuario por medio digital para que éste la tuviera a la mano en cada entrenamiento.

Luego de entregar el diseño de programa, el entrenador lleva un seguimiento riguroso de acuerdo con la rutina, sin embargo, esto se evidenciaba principalmente en las personas que recién ingresan o se inscriban al gimnasio, mientras que los usuarios que llevan un proceso prolongado no se les lleva el mismo seguimiento, es decir; el trabajo lo desarrollan de manera autónoma, esto debido a que los usuarios con más experiencia no solicitaban dicho acompañamiento. Por otro lado, dentro de la ejecución se observó que los entrenadores corrigen posturas y adicional recomiendan algunos alimentos que los usuarios deberían ingerir para lograr un máximo potencial en su programa.

Tras la finalización del programa designado para el usuario, el entrenador enfatiza la necesidad de llevar a cabo un nuevo diagnóstico con el propósito de realizar ajustes pertinentes que facilitaran la continua progresión del

individuo. No obstante, se observó que este proceso de ajustes en la rutina quedó en segundo plano.

Con el propósito de contrastar las observaciones realizadas con el papel del entrenador, se procederá a detallar las funciones que, según la teoría, desempeña dicho profesional. Este análisis facilitará una comprensión más profunda de las tareas que se llevan a cabo en las instalaciones, utilizando como referencia el libro “Manual del Entrenador Personal del fitness al wellness”.

En lo que concierne a la formación integral del entrenador le facilitará demostrar la capacidad de desarrollar programas que permitan a los clientes alcanzar sus objetivos, aplicando técnicas y ejercicios apropiados.

El entrenador ejercerá el papel de educador, brindando a los clientes la información necesaria sobre la actividad que desarrolla, lo que contribuirá a mantener su motivación.

La capacidad de trabajo en equipo de profesionales de la salud es esencial, puesto que la mejora de la calidad de vida y la salud del usuario requieren la colaboración de agentes, como médicos, fisioterapeutas, nutricionistas entre otros; permitiendo así una amplia aceptación en la satisfacción de las necesidades del usuario.

Isidro, F, Ramon, J, Pinsach, P y Ramon, M (2007), el propósito de la evaluación es establecer un objetivo del plan de entrenamiento, para hacer esto, primero se

necesitan comprender la situación del usuario y luego establecer objetivos, esta evaluación inicial debe incluir aspectos como, evaluación de la salud cardiovascular, respiratoria, metabólica, determinar la frecuencia cardíaca basal y máxima, e intervalos óptimos para el trabajo cardiovascular.

Además de, prueba de evaluación de la capacidad aeróbica, evaluación de la composición corporal: porcentaje de grasa corporal, presión arterial, peso, prueba de esfuerzo y seguimiento médico (Pág. 47).

Es así como sería recomendable realizar un análisis exhaustivo de la situación actual del individuo para establecer los objetivos, esta evaluación inicial abarca aspectos que incluyen; entrevistas personales, cuestionarios, evaluación diagnósticas, mediciones de antropometría y composición corporal, evaluación de perfiles funcionales tanto generales como específicos, y pruebas de evaluación del nivel de fitness, los cuales proporcionan la base necesaria para desarrollar un plan de entrenamiento personalizado y efectivo.

Dentro de lo observado la evaluación inicial es el punto de partida que tiene el entrenador para empezara establecer las pautas del proceso de entrenamiento, a lo cual se establece que en el gimnasio MONSTERGYM los entrenadores por falta de manejo de grupo hacia la gran cantidad de usuarios que asisten, no implementan de manera eficiente las

valoraciones, quiere decir; que la toma de datos no es exacta y además no enseñan al usuario sus resultados.

Isidro, F, Ramon, J, Pinsach, P y Ramon, M (2007) Describen la planificación como una ruta planteada según el objetivo, teniendo en cuenta la planificación y ejecución del tiempo establecido, trazando el camino hacia la consecución de los objetivos marcados, y además contemplando las siguientes características:

Formación en planificación: establecimiento de objetivos, planificación a corto y medio plazo. Solución de diseño: flexibilidad de los músculos cardiovasculares, etc.

Incorporar progresivamente hábitos saludables y seguir el programa: tipo de ejercicio, intensidad, volumen y densidad, control activo del ejercicio. (Pag.47).

Esto implica la creación de un plan de entrenamiento y el desarrollo de un programa que se ajuste a los objetivos establecidos del usuario, ejecutando las sesiones de entrenamiento de acuerdo con el plan diseñado. Este enfoque permite seguir un camino estructurado y efectivo hacia el logro de los objetivosplanteados.

Se percibió que el entrenador posee un amplio conocimiento en diversas planificaciones de entrenamiento, sin embargo; durante la ejecución no se observó una habilidad que responda a la recursividad por parte del entrenador en cuanto a los ejercicios. En este

contexto, se sugiere implementar metodologías tales como rotación de sets, circuitos de entrenamiento, actividades por parejas, entre otras alternativas que aborden la necesidad de corregir la prolongación de tiempo entre ejercicios de la práctica, sin verse restringidas por un alto flujo de personas.

Isidro, F, Ramon, J, Pinsach, P y Ramon, M (2007), Propone evaluar o revisar los resultados del entrenamiento y los hábitos saludables alcanzados con el fin de valorar el progreso y continuar con el programa planificado o, si es necesario, ajustar los distintos componentes para alcanzar los objetivos:

- Seguimiento estadístico de variables individuales: porcentaje de grasa corporal, levantamiento de pesas, frecuencia cardíaca, etc.

Controlar estrictamente el volumen de entrenamiento: volumen de entrenamiento, intensidad, frecuencia, etc. Tomar control de los hábitos saludables establecidos.

Control de formación, evaluación continua y ajuste. (Pag.37)

Isidro, F, Ramon, J, Pinsach, P y Ramon, M (2007), determinan que siendo entrenadores se está en la búsqueda de identificar y comunicar hábitos de dieta, nutrición y actividad física y el manejo de diversas variables psicológicas para asegurar la reducción de grasa corporal como medio para mejorar la salud y la calidad de vida (fitness) de las personas los usuarios. (Pág.

391)

No obstante, en MONSTERGYM, aunque los entrenadores sugieren alimentos saludables para los usuarios, se observa una falta de orientación precisa en cuanto a las cantidades, dado que no tienen en consideración la composición corporal única de cada individuo aspecto que se ve plenamente ligado a el adecuado desarrollo de la evaluación inicial.

## Conclusiones

En este trabajo se expone que existen deficiencias entre la teoría de la función del entrenador y su aplicación práctica, lo que resulta en una atención desigual a los usuarios y una falta de seguimiento efectivo de sus programas de entrenamiento. Es aquí donde el educador físico puede generar un apoyo en los procesos de reflexión con base en lo teórico-práctico desde algunos aspectos como:

Apropiación y seguimiento de los planes de entrenamiento: proporcionar una instrucción detallada de las técnicas adecuadas para maximizar los beneficios y evitar lesiones.

Relaciones interpersonales usuario-entrenador: Generar un apoyo integral que contribuya significativamente en el bienestar físico y mental a largo plazo

La autodisciplina: Promoción de ejercicios consientes en pro de comprender los objetivos de estos y mejorar continuamente su práctica.

Habilidades para la vida: integrar lecciones

prácticas que fomenten el desarrollo de habilidades sociales, trabajo en equipo y resiliencia.

En consecuencia, se evidencio que, al establecer relaciones interpersonales, el rol del educador puede incidir positivamente en los procesos de labor social más específicamente en la promoción de la salud física y psicológica, igualmente es crucial tener en cuenta que la educación es holística es decir busca cultivar el crecimiento integral de los individuos reconociendo dimensiones en este caso físicas, psicológicas y sociales con el fin de formar individuos completos, consientes y equilibrados lo cual está intrínsecamente presente en las experiencias humanas.

Desde los parámetros de la evaluación inicial, se recomienda que el entrenador adquiera con precisión conocimientos especializados en técnicas de evaluación, la utilización de fichas técnicas se presenta como una herramienta fundamental para la creación de evaluaciones estandarizadas, adaptadas tanto para usuarios novatos como para aquellos más experimentados en el proceso de entrenamiento. Esta apropiación precisa de conocimientos y herramientas de evaluación contribuirá significativamente a la eficacia del entrenamiento, al diseño de programas y sus respectivos ajustes permitiendo al profesional abordar las necesidades específicas de cada individuo de manera sistemática.

## Referencias

- Isidro, F., Heredia, J. R., Pinsach, P., & Costa, M. R. (2007). Manual del entrenador personal. del fitness al wellness) (Vol. 93). Editorial Paidotribo.
- Jorge, L., & Gómez, R. (n.d.). Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente Áreas Curriculares -Educación Física La educación física y su contenido
- Alzina, R. B. (2004). Metodología de la investigación educativa (Vol. 1). Editorial La Muralla.
- Jara, O. (2012). La sistematización de experiencias. Práctica y teoría para otros mundos posibles, 8-258.
- Sánchez, BC (2022, 28 de junio). Qué es el fitness y sus beneficios. Tomado de [Www.mundodeportivo.com/uncomo](http://Www.mundodeportivo.com/uncomo).

## IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTISTA

Miguel Ángel García Torres<sup>30</sup>

Omar Santiago Rodríguez Ahumada<sup>31</sup>

Carlos Andrés Farías López<sup>32</sup>

### Resumen

Inicialmente este documento dará a conocer algunas características identificadas en la Escuela de Fútbol Atalanta en relación con la salud y la nutrición de los deportistas. Para evidenciar como muchos de los procesos llevados a cabo por directivos y entrenadores en esta escuela pueden no ser congruentes con lo que se considera un desarrollo adecuado.

Continuando con el análisis, nos enfocaremos en reconocer el papel de las familias como los primeros responsables y protagonistas en el compromiso fundamental de cuidar la nutrición de los deportistas. Además, se revelarán algunas prácticas y hábitos de los jugadores destacando su conocimiento y conciencia en lo que respecta al autocuidado y la nutrición. También se tendrán en cuenta algunos referentes teóricos que hablan de salud, la Educación Física, el cuidado y la nutrición como también algunos datos recogidos a través de herramientas de recolección de información que ayudaran a sustentar la observación crítica que se evidenciara en este artículo.

Finalmente, la observación crítica a la escuela de fútbol Atalanta ha demostrado áreas de oportunidad para un Educador Físico como para el mismo deportista que se encuentra en una etapa de desarrollo crucial donde es importante tomar acciones para mejorar la salud y la nutrición, de esta manera se garantiza un desarrollo óptimo y saludable como también la posibilidad de descubrir un potencial aun mayor de los deportistas.

***Palabras claves:*** Educación física, salud, nutrición, desarrollo.

### Abstract

Initially, this document will present some characteristics identified in the Atalanta Soccer School in relation to the health and nutrition of athletes. To show how many of the processes conducted by managers and coaches in this school may not be congruent with what is considered an adequate development.

---

<sup>30</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación física, VII semestre, correo: [miagarcia@upn.edu.co](mailto:miagarcia@upn.edu.co)

<sup>31</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación física, VII semestre, correo: [osrodrigueza@upn.edu.co](mailto:osrodrigueza@upn.edu.co)

<sup>32</sup> Estudiante de la Licenciatura en Educación física, VII semestre, correo: [Cafariasl@upn.edu.co](mailto:Cafariasl@upn.edu.co)

Continuing with the analysis, we will focus on recognizing the role of families as the first responsible and protagonists in the crucial commitment to take care of athletes' nutrition. In addition, some practices and habits of the players will be revealed highlighting their knowledge and awareness regarding self-care and nutrition. Some theoretical references that talk about health, Physical Education, care and nutrition will also be taken into account as well as some data collected through data collection tools that will help to support the critical observation that will be evidenced in this article.

Finally, the critical observation of the Atalanta soccer school has shown areas of opportunity for a Physical Educator as well as for the athlete who is in a crucial stage of development where it is important to take actions to improve health and nutrition, thus guaranteeing an optimal and healthy development as well as the possibility of discovering an even greater potential of the athletes.

**Key words:** *Physical education, health, nutrition, development.*

## Introducción

En el contexto de la formación de deportistas, la nutrición emerge como un componente fundamental. En esta exploración, dirigiremos nuestra atención hacia la Academia de Fútbol Atalanta, institución que se dedica a la enseñanza<sup>33</sup> de este deporte para niños y niñas en el sur de la ciudad de Bogotá.

El núcleo de este artículo centrará la mirada, principalmente en la nutrición del deportista y la importancia de estos procesos al interior de una escuela de fútbol, haciendo un análisis crítico de cómo se ejecutan y la coherencia que tienen con sus propuestas deportivas y pedagógicas en pro de la salud, la

nutrición y por ende la mejora en el rendimiento del deportista en este caso en la academia de fútbol Atalanta. A su vez exploraremos el papel fundamental de las familias en el desarrollo integral de los deportistas y su influencia en la construcción de prácticas efectivas en la escuela de fútbol.

Para fundamentar el análisis se tendrá en cuenta algunas bases teóricas y documentos que vinculan la salud y la nutrición con la educación física, el deporte y el rendimiento deportivo. Estos argumentos resaltarán la relevancia de considerar ciertos aspectos en la formación de individuos especialmente cuando se trata de jóvenes deportistas.

---

<sup>33</sup> Esta práctica se lleva a cabo en la cancha sintética del IDRD en el barrio Bochica central y cuentan con varios grupos de niños de diferentes edades con un rango entre 4 y 16 años.

## **La nutrición en el proceso de formación de un deportista.**

El análisis exhaustivo de este tema se revela como una necesidad fundamental, pues su exploración no solo arroja luz sobre cuestiones relacionadas con la nutrición y la salud, sino también con el rendimiento deportivo. Estos aspectos no son solo de interés académico, sino que tienen una relevancia práctica significativa para los educadores físicos, este enfoque amplía la perspectiva de su labor, destacando la importancia de su papel en diversas dimensiones de la sociedad. Sin lugar a duda este estudio incrementa la visión del educador físico y lo provee de información que le permiten proyectar y ejecutar programas más eficaces referentes a la nutrición y el deporte en las escuelas de formación. En última instancia, este estudio proyecta un impacto positivo significativo para la práctica de los educadores físicos y para la sociedad en general mostrando a corto, mediano y largo plazo oportunidades de crecimiento en el potencial del rendimiento deportivo y la salud.

Es prioritario poder reafirmar que la nutrición, es uno de los procesos más importantes en el desarrollo de cualquier ser humano, así como un elemento clave para la preparación de un deportista, mostrándose

poco coherente con la realidad actual que muestra datos<sup>34</sup> relacionados a la desnutrición mundial con índices que van en aumento convirtiéndose esto en un hecho triste teniendo en cuenta el contexto en el que vivimos tan rico y desigual, social y deportivamente hablando. Por si fuera poco, la desnutrición protagoniza el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, aspectos íntimamente relacionados con la salud y por ende de suma importancia para la Educación Física.

La Nutrición abarca una variedad de procesos para el organismo, desde ingerir, digerir, transportar, metabolizar hasta excretar las sustancias contenidas en los alimentos, y sintetizar los elementos que se convierten en la fuente de energía de cualquier ser humano. La Nutrición es un proceso continuo e involuntario y se lleva a cabo en el ámbito celular, es decir, que en todos los momentos de la vida las células necesitan de los nutrientes para poder funcionar de manera correcta.

Es de gran importancia en la formación de un deportista incluir todos los temas de nutrición ya que es un componente esencial del entrenamiento deportivo, Una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades individuales del deportista puede ayudar a mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y

---

<sup>34</sup> Según un informe publicado por el Instituto Nacional de Salud en el año 2023: “Por lo menos en Colombia en agosto de este año se registraron 2182 casos de desnutrición, un 16% por encima de los 1881 que se habían registrado en el año 2022. También se reportaron 17.036 casos de desnutrición aguda en el país en lo que va del presente año hasta septiembre” (Rojas, 2023).



promover la salud en general. En este contexto se encuentra evidente que las escuelas de formación deportiva son escenarios determinantes en donde estos procesos educativos toman vida, ya que trabajan con edades donde es crucial establecer patrones de aprendizaje y de conductas que generen hábitos y fomenten el deseo y la intensión individual de querer mejorar en un deporte o en una disciplina.

“Cada deportista debe ser consciente de sus objetivos nutricionales personales y de cómo puede seleccionar una estrategia de alimentación para cumplir esos objetivos” (Schamasch, 2012, pág. 4). Los deportistas necesitan una ingesta calórica mayor que la población general para compensar el gasto energético asociado con el ejercicio. Esta energía se obtiene de los macronutrientes como los carbohidratos las proteínas y grasas.

El entrenamiento muscular provoca cambios fisiológicos importantes para la adaptación del deportista tanto al medio, al deporte o a la carga, un claro ejemplo de adaptación sería hablar de las micro rupturas que se presentan en las fibras musculares, estas necesitan ser regeneradas para que el musculo crezca y se fortalezca siendo las proteínas las que permiten que este proceso de regeneración se lleve a cabo.

“Mantener una buena alimentación es esencial para lograr un rendimiento óptimo a

nivel atlético, ya que la malnutrición provoca lesiones, un mal estado físico y en algunos casos puede ocasionar problemas cardiovasculares, según sostiene la Organización Mundial de la Salud (OMS)” (Aguilar, 2019).

Según la OMS la alimentación es un factor fundamental que incide en el desarrollo de las actividades, entrenamientos y competencias que realiza un deportista, ya que una buena nutrición conlleva a tener un rendimiento adecuado y resultados favorables para el atleta, mientras que una nutrición inadecuada incide o genera lesiones.

### **Qué papel cumple la nutrición en la Educación Física.**

La nutrición tiene una relación estrecha con la educación física, ya que ambos son esenciales para la salud y el bienestar general. Por medio de la educación física se pueden fortalecer las capacidades condicionales, mientras que la nutrición aporta los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione adecuadamente y pueda realizar diversas actividades de forma óptima regularmente.

Una dieta saludable y apropiada es esencial para los deportistas ya que proporciona al cuerpo la energía necesaria para realizar ejercicios de alta intensidad, de la misma manera ayuda a fortalecer los diferentes sistemas del cuerpo reduciendo el riesgo de lesiones. Una buena nutrición permite que el

deportista se recupere rápidamente en función de encontrar una mejor adaptabilidad a las cargas de entrenamiento a las que se ve sometido.

La educación física es una oportunidad ideal para que los estudiantes aprendan sobre la importancia de la nutrición para la salud y el rendimiento deportivo, así como para los profesores de educación física, sería un deber integrar la nutrición en sus planes de trabajo y encontrar diversas maneras de implementarlo, promoviendo la alimentación saludable entre los estudiantes como un estilo de vida.

En toda actividad física, los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Los atletas que consumen incluyen suficientes carbohidratos en su alimentación tienen más energía, especialmente para realizar ejercicios de alta intensidad. Además, las vitaminas y minerales son esenciales para el funcionamiento de todo el cuerpo porque fortalecen el sistema inmunológico. Un sistema inmunológico fuerte es importante para evitar enfermedades o virus, como lo recomiendan los nutricionistas.

La ciencia de la nutrición y el deporte es antigua, pero es recientemente donde se han producido avances significativos en los estudios e investigaciones que han llevado a que los científicos se dediquen a estudiar los posibles beneficios que pueden tener ciertos alimentos para la salud; estos profesionales no solo se han

enfocado en los efectos generales de una dieta en particular o de un rendimiento deportivo para la salud, sino que también han ido más allá en función de conocer a grandes rasgos la incidencia de nutrientes específicos en relación con las células, moléculas, funciones de los sistemas, entre otros procesos de nuestro organismo, con el fin de identificar posibles campos de acción dirigidos a la mejora de la salud o el rendimiento en el deporte.

Cuando hablamos de nutrientes y sus funciones para la salud, nos referimos a que proporcionan la energía necesaria para cualquier actividad que suponga un gasto calórico, reparar los tejidos musculares y regular los procesos metabólicos del organismo, en este sentido “existen más de 40 nutrientes que se consideran esenciales para los diferentes procesos vitales, los encontramos inmersos en el consumo de las principales seis clases de nutrientes: los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua” (Williams, 2002).

<b>DESAYUNO (20-25% del total calórico)</b>	
<b>Hidratos de Carbono</b>	55-70%
<b>Proteínas</b>	10-15%
<b>Grasas</b>	10-20%
<b>ALMUERZO (30-45 % del total calórico)</b>	
<b>Hidratos de Carbono</b>	60-75%
<b>Proteínas</b>	10-15%
<b>Grasas</b>	10-30%
<b>CENA (35-40 % del total calórico)</b>	
<b>Hidratos de Carbono</b>	65-75%
<b>Proteínas</b>	20-25%
<b>Grasas</b>	5-15 %

**Tabla 1.**

Porcentaje diario de principios por ingesta.

Nota: Tomado de Nutrición y dieta en el deporte (García, 2018).

Por otra parte resulta importante resaltar y no olvidar que cada persona cuenta con una individualización biológica, la cual determina como será la reacción a una determinada intervención nutricional, un ejemplo claro de ello puede ser la ingesta de sal, ya que para muchas personas, las reacciones negativas al consumirla son pocas o nulas, mientras que para otras personas puede ser algo totalmente diferente, ya que al consumirla obtienen reacciones particulares como el aumento de la presión sanguínea.

Luego de realizar algunas entrevistas con respecto a la alimentación de los deportistas de la escuela de Fútbol Atalanta, surge la siguiente pregunta: ¿Qué tan importante es el desayuno para un niño que realiza actividad física regularmente?, según lo que mencionan algunos teóricos con respecto a este tema, se llega a la conclusión de que es sumamente importante, ya que un desayuno balanceado aporta las calorías y nutrientes necesarios para una persona que se mantiene activa, un desayuno rico en calcio consumido a través de la leche, alto en hierro extraído del consumo de pan. Por otra parte, es indispensable que las escuelas de formación deportiva incluyan dentro sus metodologías temas relacionados con la nutrición donde todos los actores inmersos allí, socialicen dentro de sus prácticas conceptos relacionados a una buena alimentación y además se generen

espacios para evaluar la parte nutricional del deportista y conocer su verdadero estado alimenticio ya que muchas escuelas no incluyen programas relacionados a lo anteriormente mencionado.

Partiendo de que es una escuela de formación se debe tener inmerso un componente pedagógico donde se le enseñe e insista tanto al deportista, como al entrenador y padres de familia sobre la importancia que tiene la nutrición para el rendimiento en la actividad física porque potencia habilidades, generando mayor desarrollo del individuo reflejadas en sus prácticas cotidianas. La academia de fútbol Atalanta no implementa ni tiene en cuenta los procesos de alimentación de sus deportistas, una de las falencias que se evidencia es que no existe un programa acorde y a su vez necesario para el crecimiento deportivo.

“La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimenticios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos” (De la Cruz, 2018). La educación es un factor fundamental en la promoción de generar o guiar a los individuos sobre una buena alimentación o nutrición que busca generar consciencia y cambios respecto a hábitos, costumbres del consumo alimenticio que contribuyan a una vida saludable, por eso, es de suma importancia tener presente que para el

desarrollo y concientización se debe involucrar a los diferentes actores que influyen en el bienestar de los sujetos en este caso los padres de familia, profesores y directivos puesto que para generar cambios hay que abordar el entorno sobre el cual el sujeto se desenvuelve.

### **Compromisos importantes por parte de los padres.**

Como grupo investigador recomendar algunos compromisos que deben establecer los padres de familia como primeros responsables del acompañamiento al deportista, deben ser propositivos en la búsqueda de información que permitan conocer la importancia de temas relacionados a la nutrición que es esencial en el desarrollo del individuo.

En relación con la definición de los conceptos mencionados anteriormente, se recogieron algunos puntos de vista generados por los padres de algunos deportistas que acuden a la Academia de Fútbol Atalanta:

Informante 1: “Muchas veces quiero que lleve un banano al entrenamiento, pero mi hijo expresa que le da pena o que se le espicha por el camino entonces le ofrezco que mejor lleve un Pony Malta o un juguito, pero tampoco le gusta porque se calienta por el sol”.

Informante 2: “Mi hijo come muy bien en la casa se alimenta bien, le doy de todo”.

Por medio del trabajo de recolección de datos a los padres se logran evidenciar varios aspectos importantes a tener en cuenta ya que

muestra generalidades en los análisis de los resultados obtenidos que apuntan a que existe poco conocimiento por parte de las familias en temas relacionados a la alimentación y nutrición de sus deportistas, primero no conocen como establecer una dieta coherente y como ejecutarla, en otros aspectos se carece de disciplina y conciencia hacia una dieta y en otros escenarios, la desinformación infortunadamente los hace actuar de manera desacertada en los procesos.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente por los padres de algunos deportistas de la Academia, es de suma relevancia a su vez identificar lo que consumen los mismos jugadores en medio y posteriormente a la práctica deportiva, por lo tanto, se realizó un apartado donde se juntó la información obtenida a través de las observaciones realizadas en las diferentes visitas.

### **Hábitos Alimenticios de los Deportistas**

En principio antes de empezar la sesión de entrenamiento los deportistas forman un círculo donde se integran los jugadores con el entrenador encargado, este último normalmente realiza una charla referente a aspectos por mejorar en el juego como también la motivación y trabajo en grupo que siempre debe tener presente. Pocas veces el entrenador tiene en cuenta o pregunta a los futbolistas: ¿han desayunado?, ¿qué desayunaron?, si no han desayunado ¿porque no lo hicieron?, la

gran mayoría da cuenta que si desayunan en casa y se alimentan comiendo pan, huevo y chocolate, algunos otros mencionan que no alcanzaron a desayunar ya que se les hizo tarde y tuvieron que dejar los alimentos servidos en casa, estos son algunos detalles que se deben tener presente antes de empezar una práctica deportiva de alta exigencia.

Por otro lado, en ocasiones a la mitad de los entrenamientos algunos deportistas se hidratan con bebidas azucaradas como jugos de caja y gaseosa, otros normalmente llevan agua, como también están los que consumen bebidas isotónico en este caso Gatorade.

Posteriormente al entrenamiento se logra abstraer información que permite ver un panorama más claro de lo que sucede respecto a lo que consumen los jugadores con relación a la alimentación y nutrición:

- Algunos van a la tienda a comprar bebidas que les permitan hidratarse entre las que se encuentran: gaseosas, jugos, agua con gas y refrescos.

- Otros se alimentan más con paquetes como lo son: galletas, diversos tipos de papas y barras de chocolate.

- Están los que llevan jugos naturales hechos en casa que les permite hidratarse luego de haber entrenado.

- Unos cuantos llevan dinero, pero de acuerdo con lo que tienen, compran lo

que esté a su alcance.

- Gran mayoría de los deportistas no cuentan con los recursos para poder comprar un alimento o bebida, generando el compañerismo por parte de otros jugadores quienes comparten ya sea la bebida o comida que consumen.

- Lo que respecta al consumo de frutas, cerca al campo de entrenamiento no se encuentran establecimientos que permitan la compra de estos y a su vez son pocos los deportistas que llevan desde casa algún alimento semejante a este.

De acuerdo con lo nombrado se logra establecer que por parte de la escuela no se realizan recomendaciones en relación con el consumo de alimentos que los deportistas deben ingerir, además, los padres no les enseñan a sus hijos sobre que alimentos comprar que les permitan nutrirse de una manera óptima y que generen una recuperación después del gasto energético realizado.

Se debe generar un interés especial en las escuelas de formación por incluir dentro de sus metodologías y el desarrollo de sus procesos aspectos que promuevan el interés en el jugador por comprender cómo funcionan los temas relacionados a la alimentación y la nutrición en el cuerpo del deportista reconociendo la importancia de estos aspectos como generador de desarrollo y acrecentador de habilidades deportivas.

Las escuelas de fútbol deben inculcar hábitos de vida saludable y generar la experticia de sus deportistas en temas de alimentación y nutrición para que se vean reflejados en el desarrollo individual adquirido y como esto influye también en lo colectivo. Así mismo, las familias como guías del atleta en formación son un factor fundamental capaces de crear pilares de autoeducación, ayudando a generar conciencia del cuidado de su propio cuerpo. Se debe reconocer la importancia de la alimentación de un deportista y asumirlo de una manera especial, las necesidades nutricionales serán siempre mayores y necesitarán de un cuidado mayor.

Estudios muestran las necesidades nutricionales previas a realizar actividad física o una práctica deportiva y esto se resume en la importancia del consumo de cantidades significativas de hidratos de carbono y la ingesta regular de los mismos en las diferentes comidas, ya que estas han sido diseñadas para maximizar las reservas de glucógeno muscular y hepático, pero si un deportista no tiene conocimiento de esto difícilmente podrá avanzar hacia una autoconstrucción.

Según, Williams 2002, algunos libros especifican las dietas como:

Factor importante que debe tener en cuenta un atleta que busque un óptimo desarrollo, por ejemplo, hablan de la ingesta de comida sólida entre tres

y cuatro horas antes de la actividad física, ya que este es un tiempo prudencial para que el estómago realice la digestión correspondiente, para que se encuentre ligero a la hora de la práctica y disminuyendo así la sensación de hambre (pág., 57).

Dichas comidas deben ser ricas en hidratos de carbono, bajas en grasa y en proteínas para que la digestión sea mucho más fácil, en general deben evitarse alimentos que puedan producir cualquier tipo de trastorno gastrointestinal como producción de gases, flatulencias, acidez, reflujo, entre otros síntomas.

Por consiguiente, mencionaremos algunos ejemplos de comidas que son recomendables antes de una práctica deportiva: un vaso de zumo de naranja, un yogurt bajo en grasa, un bol de avena, un banano, dos tostadas con mermelada, 30 gramos de pechuga de pavo o media taza de uvas pasas; estos alimentos pueden aportar entre 500 y 600 calorías (Williams, 2002, pág. 60).

## **Conclusiones.**

A manera de conclusión en la investigación se observó que la nutrición es un tema que no se tiene en cuenta como un factor influyente en el rendimiento y desarrollo de los deportistas, por lo tanto, se recomienda que en las escuelas deportivas se implementen espacios para fomentar la pedagogía



nutricional en los jugadores con el fin de que el aprendizaje vaya de la mano con la formación del deportista en la disciplina, también es de gran importancia generar espacios donde se integren tanto entrenadores, padres de familia, directivos y deportistas para realizar charlas donde se les enseñe y concientice sobre la importancia de la alimentación y nutrición para obtener un bienestar saludable.

Es de suma importancia que las escuelas fomenten grupos interdisciplinarios que trabajen de la mano con lo deportivo llevando a cabo estrategias que permitan llegar a los deportistas con temas ligados a la alimentación como pueden ser cartillas, talleres y charlas que permitan ahondar y comprender más a profundidad lo que implica tener un desarrollo efectivo y la relación con la práctica deportiva. Además, es fundamental que los

padres hagan un seguimiento a sus hijos como también se involucren en la enseñanza de cómo invertir productivamente el dinero que se les suministra para comprar sus alimentos posteriores a la práctica que ayuden a su crecimiento y fortalecimiento dentro del ámbito deportivo.

Por último, es importante destacar que este proceso de sistematización ha generado experiencias llenas de aprendizaje y conocimiento que a su vez genera campos en los cuales puede intervenir un educador físico en aspectos como la alimentación en este caso, además, generan bastantes expectativas para seguir trabajando en temas relacionados con la salud, la nutrición y proyectos que permitan desarrollar la labor educativa en poblaciones o contextos de vulnerabilidad donde es importante la labor de un educador pero aún más de un educador físico.

## Referencias

- Aguilar, S. (27 de marzo de 2019). *Punto Convergente*. Obtenido de Punto Convergente: [https://puntoconvergente.uca.edu.ar/la-nutricion-el-combustible-de-todo-buen-deportista/#:~:text=Mantener%20una%20buena%20alimentaci%C3%B3n%20es,de%20la%20Salud%20\(OMS\)](https://puntoconvergente.uca.edu.ar/la-nutricion-el-combustible-de-todo-buen-deportista/#:~:text=Mantener%20una%20buena%20alimentaci%C3%B3n%20es,de%20la%20Salud%20(OMS))
- De la Cruz. (diciembre de 2018). LaurusRevista de Educación Año 17, La Educación Alimentaria y Nutricional Como Hecho Educativo. *LAURUS Revista de educación*, 237. Obtenido de <https://revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/laurus/article/view/9146/5665>
- García, R. y. (marzo de 2018). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd118/nutricion-y-dieta-en-el-deporte.htm>
- Rojas, M. V. (10 de septiembre de 2023). *razón pública*. Obtenido de razón pública: <https://razonpublica.com/desnutricion-en-colombia/>

Schamasch, P. (2012). *Nutrición para deportistas*. Lausana: COI. Obtenido de [https://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas\\_sociales/deporte\\_y\\_salud/guia\\_nutricion\\_deportistas.pdf](https://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf)

Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: The McGraw-Hills Company. Obtenido de <https://books.google.co.cr/books?id=8rSpvU2FISMC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

# *Sinergia Corporal*

IMPORTANCIA DE LA  
NUTRICIÓN EN EL  
DEPORTISTA



TRANSFORMANDO CUERPOS Y  
MENTES: INNOVANDO LAS  
PRÁCTICAS LABORALES  
MEDIANTE LA EDUCACIÓN  
FÍSICA.



EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ALLÁ  
DE LAS AULAS: ROL DEL  
ENTRENADOR MOSTERGYM

