

Ejercicio físico con con-ciencia

Autores: Anderson Guzmán Canchón

Guillermo Andrés Morales Vela

Tutor: Edgar Mauricio Robayo Espitia

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Mayo, 2019

Dedicatoria


Este proyecto está dedicado nuestras madres Andrea Vela y Olga Lucia Serna, a nuestros padres Guillermo Morales y Edilberto Guzmán. También a Geraldine Guzmán y Jaffna Arroyo, por su apoyo incondicional, por comprender que el tiempo que se dedicó al proyecto no fue en vano y por su profundo amor.

Agradecimientos

A nuestros profesores por sus aportes y consejos, que nos permitieron continuar con el proyecto y finalizarlo de la mejor manera.

A Mauricio Robayo, nuestro tutor, maestro incondicional que nos ha aportado de manera significativa no solo para la construcción de este proyecto, sino también para nuestra vida como futuros licenciados.

A Dios porque sin su fortaleza no habría sido posible superar las pruebas que se han presentado por este camino.

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

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Ejercicio físico con con-ciencia
Autor(es)	Guzmán Canchón, Anderson y Morales Vela, Guillermo Andrés
Director	Mg. Robayo Espitia, Edgar Mauricio
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 197p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EJERCICIO FÍSICO; CONCIENCIA; ACTIVIDAD FÍSICA; EDUCACIÓN FÍSICA

2. Descripción
<p>El trabajo de grado que se propone tiene como finalidad formar personas que realicen ejercicio físico con con-ciencia, es decir que se planteen un objetivo en particular y que se apropien del conocimiento a partir de lo que experimentan para que sean capaces de planificar dicho ejercicio físico y que de esta manera exista un beneficio que mejore su estado de salud. Que utilicen adecuadamente el tiempo en actividades que sean beneficiosas para su integridad. Esta propuesta se implementó gracias a la relación realizada de los componentes pedagógicos, humanísticos y disciplinares que se trabajaron para construir un diseño curricular que fuese pertinente para la ejecución y obtención del objetivo general del proyecto.</p>

3. Fuentes
<p>Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1983). <i>Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo</i>. Mexico: Trillas.</p> <p>Ballester Vallori, A. (2002). <i>El Aprendizaj Significativo en la Práctica</i>. España: Deposito Legal.</p> <p>Batista, E., y Flórez, R. (1983). <i>El pensamiento pedagógico de los maestros</i>. Medellín: Universidad de Antioquia.</p> <p>Bompa, T. (1983). <i>Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento</i>. Barcelona: Hispano Europea.</p> <p>Canfux, V. (1996). <i>Tendencias pedagógicas contemporáneas</i>. Ibagué: Corporación Universitaria de Ibagué:</p>

- Contreras, O. R. (2004). *Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Firman, G. (2015). Fisiología del ejercicio físico. *Cátedra n° 1 de fisiología humana facultad de medicina de la UNNE*. Argentina: Universidad Nacional del Nordeste de Argentina.
- Flórez, R. (1994). *Pedagogía del Conocimiento*. Bogotá: McGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- Gallo J, Saldarriaga J, Clavijo M, Arango E, Rodríguez N, Osorio J. (2010). *Actividad física y salud cardiovascular: En búsqueda de la relación dosis - respuesta. 1. Ed.* Medellín: CIB.
- Jaramillo, J. (2018). Conversatorio,
- Kocjasz, J., & Fidelus, K. (1982). *Atlas de ejercicios físicos*. Madrid: GYMNOS.
- Lagardera, F. (2008). *Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Badalona: Paidotribo.
- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo*. Bogotá: Editorial Norma.
- Manno, R. (1989). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez, J. M., y Mendoza, D. C. (2015). *El ejercicio físico como una herramienta lúdica para contribuir a la disminución de los niveles de sedentarismo en la población interna masculina del establecimiento penitenciario de mediana seguridad carcelaria (EPMSC) de Guateque- Boyacá*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia,
- Medina, Eliana Mireya (2016): *Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia,
- Mosquera, L. (s.f.). *Tendencias de la Educación física*. Documento sin publicar.
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. España: Paidós ibérica
- Ortega,, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Madrid: Diaz de Santos.
- Vásquez, B. (1989). *La Educación Física en la Educación Básica*. Madrid: Gymnos.
- Vásquez, B. (2001). *Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Síntesis.

4. Contenidos

1. Fundamentación Contextual: diferentes conceptos que se desarrollarán a lo largo del proyecto y darán una guía para entender lo que es ejercicio físico con con-ciencia, presentando una descripción de ejercicio, educación física, conciencia y el enfoque que tiene el proyecto al desarrollar estos conceptos, además de la presentación de algunos proyectos que desarrollan una idea similar y que sirvieron como base para configurar el presente proyecto.
2. Perspectiva Educativa: Sustentación teórica desde 3 diferentes componentes (Humanístico, Pedagógico y Disciplinar) de las diferentes teorías y metodologías a seguir para lograr el objetivo de la propuesta. Empezando por el humanístico en el cual se encuentran las teorías de orden ontológico en las que se desarrollará la propuesta, como lo son el tipo de ser humano a formar que se ve inmerso en una cultura y sociedad determinadas y para lograr este tipo de ser humano la

pertinencia de la teoría de desarrollo humano de las capacidades de Martha Nussbaum que sustenta este ideal. Seguido se encontrarán las teorías de orden epistemológico, correspondientes a los enfoques pedagógico como lo es el aprendizaje significativo de David Ausubel y disciplinar como lo es el desarrollo de la condición física planteado por Onofre Contreras citado por el maestro Libardo Mosquera, en donde se establecen los parámetros de la manera en que se ejecutará el proyecto educativo, atendiendo a un modelo pedagógico, una didáctica y estilo de enseñanza, además de una relación intrínseca con la disciplina en sí, es decir que se adopta una tendencia de la educación física que permita desarrollar esta propuesta.

3. Diseño de implementación: Capítulo destinado a analizar y exponer la forma en que fue aplicado el proyecto, en el colegio Andrés Bello IED con estudiantes de décimo grado, en donde a partir de una encuesta se da un punto de partida en cuanto a lo que se realizó, generando así una serie de unidades que servirán para el desarrollo de personas que realicen ejercicio físico con con-ciencia.
4. Análisis de la Experiencia: Explicación descriptiva de los resultados obtenidos a lo largo de la implementación al realizar la ejecución piloto del PCP y como cada unidad didáctica y sesión fueron enriqueciendo el desarrollo de la implementación, para lograr lo que se deseaba, se presentan temas, elementos evaluativos, resultados de cada unidad y sesión
5. Conclusiones: Se presentan los aprendizajes que se obtienen como docentes en formación al enfrentarse a un grupo establecido, las incidencias que tuvo la implementación del proyecto curricular particular en la población en cuanto al desarrollo de la misma, cuáles fueron los resultados finales que se obtuvieron, demostrando la viabilidad del proyecto y las recomendaciones pertinentes a manera de hipótesis para que la implementación se realice de manera más significativa.

5. Metodología

La metodología pedagógica implementada en la obtención de la conciencia del ejercicio físico fue principalmente el desarrollo de capacidades de salud, vida e integridad de pensamiento a través de un aprendizaje que se hizo significativo por medio de experiencias corporales propuestas a los que los estudiantes les dieron un sentido, relacionando la potencialización de las capacidades físicas básicas y sus actividades de la vida diaria.

Los resultados se evidencian a partir de diferentes instrumentos de evaluación como lo fueron encuestas, rubricas de escala mental, autoevaluación de los comportamientos, aportes en conversatorios, actividades de lluvia de ideas y finalmente la realización de un plan de entrenamiento para el logro de un objetivo propio.

6. Conclusiones

La implementación del proyecto en la IED colegio Andrés Bello, en el curso 10-01 lleva a concluir que es posible alcanzar la concienciación del ejercicio físico en las personas a partir de la implementación del presente PCP.

Se evidencia que los estudiantes realizaron ejercicio físico, al mejorar sus capacidades físicas básicas.

Se encuentra una concienciación en lo que es el ejercicio físico y el planteamiento de un objetivo propio al realizar este.

Se observa coherencia entre los objetivos planteados por los estudiantes y los planes de entrenamiento propuestos para el desarrollo de estos.

Es importante leer los contextos inmersos en los procesos de enseñanza-aprendizaje puesto a que a partir de esto es posible que estos elementos propicien una mejor guía a la hora de implementar una sesión o proyecto curricular.

Se recomienda tener una mayor cantidad de tiempo de ejecución para alcanzar más adherencia a los contenidos del proyecto.

Sería interesante aplicar el proyecto en otro tipo de contextos y poblaciones para luego comparar los resultados y generar nuevas recomendaciones.

Elaborado por:	Guzmán Canchón, Anderson; Morales Vela, Guillermo Andrés
Revisado por:	Robayo Espitia, Edgar Mauricio

Fecha de elaboración del Resumen:	24	05	2019
--	----	----	------

Tabla de Contenido

Resumen Analítico en Educación.....	2
Dedicatoria.....	6
Agradecimientos.....	7
Tabla de Contenido.....	8
Lista de tablas	9
Lista de figuras.....	10
Lista de siglas.....	11
Introducción.....	12
Justificación.....	13
Fundamentación Contextual.....	15
Referentes conceptuales.....	16
Actividad Física y Educación Física.....	16
Ejercicio Físico y Actividad Física.....	18
Conciencia.....	24
Ejercicio Físico con Con-ciencia.....	24
Referentes Problemáticos.....	25
Hipertensión arterial (presión alta).....	26
Cardiopatía coronaria (infarto de miocardio).....	27
Enfermedad cerebrovascular (apoplejía).....	27
Enfermedad vascular periférica.....	27
Cardiopatía reumática.....	28
Cardiopatía congénita.....	28
Miocardopatía.....	28
Estado del Arte.....	31
Marco Legal.....	33
Constitución Política de Colombia de 1991.....	34
Ley 181 de 1995. Ley del Deporte.....	35
Perspectiva Educativa.....	36
Componente Humanístico.....	36
Tipo de ser humano a formar.....	37
Tipo de sociedad.....	37
Teoría del desarrollo humano.....	38
Componente pedagógico.....	41
Modelo Pedagógico.....	41
Teoría aprendizaje significativo.....	45
Componente disciplinar.....	48
Tendencia de la educación física.....	48
Capacidades físicas básicas.....	51
Diseño de Implementación.....	54
Micro contexto.....	54
Población.....	54

	9
Ámbito educativo.....	54
Aspectos educativos.....	54
Diagnóstico.....	60
Objetivos.....	61
Unidades Didácticas.....	62
Macro diseño.....	63
Análisis de la experiencia.....	67
Análisis del desarrollo de las unidades.....	67
Conclusiones.....	97
¿Se desarrolló o no? ¿Cómo?.....	97
Aprendizajes como docente.....	100
¿Se cumplió o no el propósito?.....	101
Referencias.....	102
Webgrafía.....	103
Apéndices.....	105
Apéndice A. Encuesta Diagnóstica.....	105
Apéndice B. Encuesta Final.....	135
Apéndice C. Planes de Entrenamiento.....	166

Lista de Tablas

Tabla 1. Unidades Didácticas.....	56
Tabla 2. Macro diseño.....	57
Tabla 3. Sesión de clase #1.....	67
Tabla 4. Sesión de clase #2.....	69
Tabla 5. Sesión de clase #3.....	72
Tabla 6. Sesión de clase #4.....	74
Tabla 7. Sesión de clase #5.....	78
Tabla 8. Sesión de clase #6.....	81
Tabla 9. Sesión de clase #7.....	87
Tabla 10. Sesión de clase #8.....	89

Lista de Figuras

Figura 1. Pregunta #4 encuesta diagnóstica	62
Figura 2. Pregunta #7 encuesta diagnóstica.....	63
Figura 3. Resultados test diagnósticos.....	64
Figura 4. Pregunta #4 encuesta final.....	83
Figura 5. Pregunta #7 encuesta final.	84
Figura 6. Resultados test finales	85
Figura 7. Comparación pregunta #1.....	90
Figura 8. Comparación pregunta #2.....	91
Figura 9. Comparación test físicos.....	92

Lista de Siglas

AS	Aprendizaje Significativo
NIH	Instituto Nacional de la Salud
OMS	Organización Mundial de la Salud
PCP	Proyecto Curricular Particular
PAD	Enfermedad Arterial Periférica

Introducción

El presente trabajo es un Proyecto Curricular Particular (PCP) en el cual se desarrolla una tesis propia que está direccionada al desarrollo de un currículo que se adapte a cualquier tipo de población, surge a partir de los conocimientos adquiridos en el pregrado de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional. Durante la propuesta se encontrarán diversas bases teóricas en las cuales está basado el proyecto, tanto a nivel mundial como a nivel local, para entender de donde surge la propuesta, seguido, entran a colación nuestras bases educativas de carácter humanístico, disciplinar y pedagógico, que dan a luz nuestro propósito formativo. Encontrando teorías del desarrollo humano como lo es la de las capacidades, teorías curriculares o educativas como lo es el aprendizaje significativo y la base disciplinar de la educación física del desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas. Las cuales se han relacionado en este trabajo para lograr desarrollar un ser humano consciente del ejercicio físico que realiza.

Esta propuesta tiene como objetivo que las personas a las que va dirigido el proyecto realicen ejercicio físico, pero de una manera no tradicional, es decir, que además de mejorar su condición física sean conscientes de los beneficios, la correcta ejecución, contraindicaciones y demás factores que intervienen en el proceso y pueden afectar directa o indirectamente a los practicantes, para que logren sus objetivos no solamente físicos sino también con una ganancia cognitiva.

Justificación

En el marco del segundo ciclo de profundización del PCP de la Licenciatura en Educación Física (EF) de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia (UPN), comprendido entre los semestres octavo, noveno y décimo, los estudiantes deben dar cuenta de su proceso formativo en la carrera profesional, por medio de un PCP en el cual se plantean los puntos para abordar un proceso educativo el cual puede dar respuesta a un problema, oportunidad o necesidad evidenciado en el recorrido del ciclo de fundamentación (primero a cuarto semestre) y el ciclo de profundización I (V-VII semestres).

El presente es un proyecto enfocado en un problema evidente, realizar actividad física se ha visto en los últimos tiempos como una costumbre o hábito bastante importante para tener un buen estado de salud, lastimosamente se evidencia una falencia en el conocimiento que tienen las personas al realizar dicha actividad física. Aunque se habla de la mejora del estado de salud, en otros casos se realiza actividad física con otros objetivos que indirectamente derivan en el mismo, hay objetivos tanto estéticos como funcionales para cada estilo de vida que tiene un ser humano, el problema radica en que cada objetivo tiene un grupo de actividades o ejercicios específicos para alcanzarlo, muchas veces se realizan sin distinción alguna y las personas no alcanzan dichos objetivos en un corto plazo e incluso, en ocasiones no logran desarrollarlos. Es aquí donde radica la importancia del presente proyecto, lo que se pretende con este proyecto es que las personas sean conscientes de los ejercicios apropiados para lograr sus objetivos de manera correcta, para evitar que se frustren a largo plazo y que por lo contrario logren sus objetivos físicos, entendiendo tanto las diferentes técnicas y métodos que se pueden y se deben utilizar para

alcanzar estas metas, como los beneficios adicionales que se encuentran durante el camino a lograr este objetivo.

Fundamentación Contextual

En este capítulo se encuentran los diferentes conceptos que se desarrollarán a lo largo del proyecto y darán una guía para entender lo que es ejercicio físico con conciencia, presentando una descripción de cada concepto, además de la presentación de algunos proyectos que desarrollan una idea similar y que sirvieron como base para configurar el presente proyecto.

Es la Organización Mundial de la Salud (OMS) el ente encargado de aportar los conocimientos básicos que poseen validez científica para que la población mundial lleve una vida saludable, partiendo del concepto que brinda la OMS la actividad física es entendida como, “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2010, s.p.). Las actividades cotidianas, ejercicio, deporte o cualquier acción en la que haya un gasto de energía son parte de la actividad física. El ejercicio físico se define como “una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico” (OMS, 2010, s.p.).

En ocasiones en las personas que realizan ejercicio físico, ya sea por formulación médica, disminuir sus índices de grasa corporal, aumentar su peso o masa muscular, rendimiento, entre otras, existe una falencia en el conocimiento de para qué haciendo referencia a la forma en la que se ejecuta y el cómo se realiza el ejercicio, que radica en la planificación del mismo, esto genera desinformación, lleva a que los individuos terminen replicando entrenamientos, videos o planificaciones que se encuentran en internet, que pueden estar bien estructurados pero no adecuados según las necesidades u objetivos y

características particulares que posea cada persona y al final de cada jornada no se tendrá una idea clara sobre las implicaciones que puede tener con los ejercicios que realizó.

Partiendo de esto, surge la oportunidad de desarrollar un proyecto que tenga como objetivo brindar bases, conceptos, métodos, y demás aspectos que sirvan para la estructuración de un plan enfocado al ejercicio físico y que, gracias al valor pedagógico inmerso en él, se realice con pleno conocimiento por generar conciencia en las personas que lo realizan.

Referentes conceptuales

A continuación, se presentan los conceptos claves que atañen el proyecto (Actividad Física, Ejercicio Físico, Educación Física) que permitirán contextualizar al lector para que comprenda el punto de partida de la propuesta y la perspectiva que se maneja en el proyecto sobre estos conceptos.

Actividad Física y Educación Física.

Como es mencionado anteriormente la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Es la actividad física, desde el principio, uno de los primeros medios educativos formalizados, según Vásquez (2001), es así como se configura la Educación Física, al tomar como uno de sus ejes fundamentales el movimiento corporal y la cultura física, entendiendo cultura física como el conjunto de valores, saberes, hábitos, técnicas y usos corporales de una sociedad y que son transmitidos mediante los procesos de socialización y actividades educativas, por

ende es la Educación Física uno de los medios que permiten extender y ampliar la cultura física de los individuos y de la sociedad correspondiente. Vásquez (1989) afirma:

La Educación Física se define como la transmisión de técnicas, usos y hábitos corporales predominantes en una sociedad dada, desde los más cotidianos hasta los más sofisticados, como pueden ser la danza o el deporte, pero también el desarrollo y optimización de las capacidades físicas de los individuos. (p. 111)

Para esta propuesta es pertinente abordar este concepto de EF, ya que da valor a la optimización de las capacidades físicas que se pueden desarrollar por medio del ejercicio físico, pero no distancia las demás herramientas que posibilitan en las personas un desarrollo motor en una dimensión más amplia, es decir no solo enfocado al deporte, a la danza y técnicas específicas, sino también a trabajar aspectos que mejoren la calidad de vida de las personas encontrando así un desarrollo integral. Continuando con esta idea apoyarse en un concepto que demuestre esta integralidad es pertinente, como la definición del concepto de EF de Judith Jaramillo (2018): “Elemento estructural de la educación, que compromete al hombre en su totalidad y que utiliza el movimiento como medio que posibilita adaptaciones inteligentes”.

Es importante entender la EF de esta manera ya que transforma el imaginario tradicional que se encuentra, en el cual se ubica la disciplina como un propiciador del desarrollo netamente motor, en cambio, aporta a un camino en el cual trabaja aspectos inherentes de cada sujeto, se ocupa de cada una de las dimensiones en las que está inmerso para así tener un desarrollo tanto motor como cognitivo. Sin dejar de lado el movimiento

corporal como elemento pedagógico estructural del proceso, y que en este caso es el principal factor de relación entre Educación Física y Actividad Física.

Ejercicio Físico y Actividad Física.

El concepto ejercicio, etimológicamente proviene del latín *Exercitium* (ejercicio, práctica), resultado del verbo *Ejercitare* (ejercitar con frecuencia) “consiste en la utilización sistemática del movimiento (repetición, variación, adaptación) en cuanto al tiempo y número de repeticiones, para la consecución de un objetivo concreto” (Lagardera, (2008, p.65). Es pertinente comprender que existen diferentes tipos de ejercicio: Gimnástico, global, guiado, libre, obligatorio, regional, analítico, ayudado, de aplicación, de asimilación, de equilibrio, de suelo, discrecional, elemental, especial, funcional, fundamental, general, previo, sintético, corporal, físico, entre otros. Siendo el Ejercicio Físico el eje fundamental de este proyecto. Existen diversos referentes académicos que dan un concepto acerca del ejercicio físico, en primera instancia es comprendido como:

Una categoría de la actividad física; es toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento del propio organismo y que no rinde ningún beneficio material a la sociedad, como, por ejemplo: correr, saltar, lanzar, ejercicios gimnásticos, nadar, esquiar, montar en bicicleta, levantar peso, luchar, remar, golpear objetos, caminar, etc. El ejercicio físico entraña la realización de estas actividades con una mayor o menor periodicidad y sin establecer competiciones y, aunque se pueden practicar en grupo, no es necesario ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización. (Ortega, 1992, p.65)

El Ejercicio Físico puede estar enfocado tanto en el ámbito deportivo como en la salud, es por esto que se debe tener presente la intencionalidad con la cual se realiza, es decir, se ha de conocer cómo actúa el ejercicio físico en cada uno de estos ámbitos, sus limitaciones y su campo total de acción, para decidir el camino adecuado que permita seleccionar los ejercicios correctos dentro del plan de entrenamiento con el cual se podrá alcanzar el objetivo planteado. Si no se tiene en cuenta lo anterior, se puede dificultar la obtención de los resultados, además de no alcanzar los beneficios esperados, puede repercutir en problemas físicos como lesiones, fatigas, enfermedades, y también problemas psicológicos como baja autoestima, desmotivación, y frustración.

En el concepto de ejercicio físico de Kocjasz & Fidelus (1982) se expone que además del hecho de realizar una acción, busca mejorar los procesos de alimentación y los procesos que realizan los sistemas encargados de recibir los estímulos del ambiente y responder a los mismos. Entonces el ejercicio físico conlleva un sin número de aspectos que pueden beneficiar el proceso. La nutrición juega un papel clave para tener un rendimiento óptimo y obtener los resultados esperados, este aspecto en diversas ocasiones se obvia o no se le da importancia en la planificación del ejercicio, la nutrición pre, intra y post entrenamiento, o actividad física que se vaya a ejecutar, juega un papel determinante en este proceso pero no se debe dejar a un lado la nutrición en el resto del tiempo que no se realiza una actividad, ya que es aquí donde la ingesta de alimentos previamente seleccionados pueda contribuir a que se mantenga o mejore la composición corporal que se busca o a la que se necesita llegar según el objetivo, de igual manera un plan alimenticio que no esté acorde al objetivo dificultará los resultados.

En segunda instancia el ejercicio físico se define desde Bompa y Manno (1989) (citados en Lagardera, 2008, p.87), como las acciones motoras que realizadas constantemente contribuyen en el entrenamiento y están enfocadas en el objetivo de mejorar el rendimiento, y que pueden tener diferentes particularidades. Como se cita en el Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte se deben comprender los aspectos que determinan el entrenamiento, sea cual sea el objetivo, existen lineamientos que se pueden tomar como punto de partida para estructurar la planificación del ejercicio, que sea integral, funcional, efectivo y acorde a las necesidades y características del sujeto. Generalmente los ejercicios físicos son ejecutados principalmente con el objetivo de desarrollar las capacidades motrices y los grupos musculares, la realización correcta de los movimientos (técnica) y en ocasiones estos dos aspectos paralelamente. Además de mejorar los aspectos mencionados anteriormente, el ejercicio físico, realizado de forma reiterativa, colabora con la resolución de problemas orientados a la recuperación del organismo y la optimización del tiempo para que esto ocurra.

El ejercicio físico debe entenderse en un ambiente integral, donde además de involucrar movimientos corporales y entrenamientos sistemáticos realizados con un propósito específico, también se debe comprender que en la realización de cada ejercicio intervienen diferentes aspectos biológicos, los cuales pueden ayudar o dificultar el proceso de entrenamiento. Finalmente, para esta propuesta curricular se comprende ejercicio físico como las actividades planeadas, desarrolladas con un método determinado, que contribuyen con el objetivo de mejorar el rendimiento físico, las funciones de los sistemas de alimentación y la recuperación del organismo.

Clasificación de ejercicio físico. Para puntualizar en que aspectos de ejercicio físico se trabajan en la propuesta de Guillermo Firman (2015) titulado *Fisiología del Ejercicio Físico*, en el cual plantea una clasificación del ejercicio físico; en primera instancia, lo divide en generales y competitivos, siendo los generales los ejercicios que no tienen relación con un deporte específico y los competitivos por el contrario propios de un deporte. En segunda instancia argumenta que se clasifican también en:

- Según el volumen de la masa muscular
- Según el tipo de contracción
- Según fuerza y potencia
- Según costos funcionales

Según el volumen de la masa muscular. Existen 3 sub-clasificaciones, a saber:

- Locales: Son los ejercicios en los que se involucra menos de 1/3 de la masa muscular total. Los ejercicios con miembros superiores e inferiores que no generan un gran cambio en el organismo serían un ejemplo de estos.

- Regionales: Son los ejercicios en donde se trabaja entre 1/3 y 1/2 de la masa muscular total. Aquí los miembros superiores y el tronco son los participantes.

- Globales: Son los ejercicios donde más de la mitad del volumen de masa muscular total es involucrado, por ende, se provocan cambios en el organismo.

Según el tipo de contracción. Dinámicos o isotónicos: Hay modificación de la métrica del músculo, estos se sub-clasifican en:

- Concéntricos: Cuando la modificación es hacia el centro del músculo.

- Excéntricos: Cuando la modificación es hacia los extremos del músculo

- Estáticos o isométricos: En estos predomina la energía anaerobia. Son ejercicios de poca duración, pero se provocan grandes cambios funcionales en el organismo.

Según fuerza y potencia. Ejercicios de fuerza: Son aquellos en los que se emplea más del 50% de la capacidad de fuerza de un individuo.

- Ejercicios de velocidad fuerza: Son aquellos en donde se emplea un 30 a 50% de la fuerza de un individuo.

- Ejercicios de duración: No hay empleo de mucha fuerza del individuo, es mínima

Según costos funcionales. Esta clasificación se realiza con base en algunos indicadores que son:

- MET: Consumo de O₂ en ml/min en estado de reposo por kg. de peso.

- VO₂: volumen de consumo de O₂.

- FC: Frecuencia cardíaca

- VMR: Equivalente metabólico, en litros/min.

Teniendo en cuenta lo anterior es pertinente esta clasificación de ejercicio físico ya que aborda aspectos relacionados a la optimización de la condición física y en este proyecto se busca además de una conciencia del ejercicio físico, cumplir los objetivos que en general están trazados para mejorar el rendimiento, la condición física o la mejora de alguna capacidad física. El fin de este proyecto está enfocado en generar conciencia en las personas que realizan ejercicio físico. Sea en parques públicos, centros de acondicionamiento físico, en centros terapéuticos o cualquier otro espacio donde se realice ejercicio físico, es constante la desinformación por parte de los ejecutantes sobre este tipo

de prácticas, y en ocasiones, por no invertir tiempo y dinero en una educación adecuada que cuente con el saber necesario para dirigir estos espacios, suelen generarse situaciones que dificultan el proceso como: lesiones por la inadecuada realización de ejercicios, molestias musculares, descompensaciones y hasta la autoestima de las personas puede llegar a verse afectada ya que no avanzan o simplemente la visión sobre el ejercicio se transforma y se empieza a ver como algo que no quieren en sus vidas.

La responsabilidad de que surjan estas dificultades recaen en las personas encargadas de dirigir las sesiones de entrenamiento (entrenadores-instructores), los centros de acondicionamiento físico, y las instituciones gubernamentales o leyes que tal vez no son rigurosas en el sentido de que obligatoriamente se tenga a un profesional en estas áreas. Esto se da porque existen “entrenadores” que son contratados por empresas de acondicionamiento físico, en ocasiones solo por haber estado entrenando un largo tiempo y tener su cuerpo dentro del imaginario común del entrenador.

Esto es perjudicial tanto para los centros de acondicionamiento o gimnasios, las personas que los utilizan (clientes) como para el estatus que se da a nivel social, ya que al afectar la integridad de las personas en estos espacios también generan un imaginario general sobre que los gimnasios o la mera realización de ejercicio físico trae problemas a la salud, no es integral, no se tienen profesionales preparados para ello y así un sin número de aspectos que lo único que garantizan es que la sociedad en vez de comenzar a hacer ejercicio o actividad física, terminan teniendo antipatía por estas prácticas y así contribuir en que incrementen los números de enfermedades y problemas en la salud.

Conciencia.

La conciencia, para este proyecto es tomada desde la perspectiva planteada por Rodolfo Llinás (2003) en su obra *El cerebro y el mito del yo* que hace referencia a que la conciencia se da por medio de estados mentales que “pertenecen a una serie de estados funcionales del cerebro en los que se generan imágenes cognitivas sensomotoras, incluyendo la autoconciencia” (p.69). Profundizando en el concepto de conciencia desde la perspectiva de Llinás en una entrevista realizada por el periodista Ángel Rodrigo Restrepo para la Revista Semana, publicada en Colombia, el . donde plantea la conciencia como “un proceso fisiológico, que le permite al individuo moverse de modo inteligente” (p.132). Se evidencia, en primera medida, la necesidad de un cerebro para tener estos procesos de conciencia y gracias a los procesos evolutivos que se han presentado en la historia, el ser humano es el único individuo capaz de tener conciencia.

Entonces, la conciencia es un proceso fisiológico que, a partir de las representaciones creadas por el cerebro humano a través de los sentidos, las emociones y pensamientos con respecto a lo que lo rodea, establece en el mismo una estructura cognitiva de la forma en cómo se desarrollan sus acciones motrices con una intencionalidad específica. En otras palabras, el cerebro hace una imagen del mundo y a partir de esta se mueve en el mismo.

Ejercicio Físico con Con-ciencia.

Con ejercicio físico con con-ciencia se hace referencia a una concepción distanciada del tradicional dualismo que permea estas prácticas en donde, este aspecto diferencial recae en una planificación con con-ciencia del ejercicio, es decir, a tener en cuenta cada uno de los aspectos que se presentan antes, durante y después de la realización del ejercicio,

resaltando que no solo son aspectos físicos o biológicos, también se tiene presente características particulares de cada sujeto. (nutrición, patologías, estado emocional, selección de ejercicios, contexto, pensamientos etc.)

Esta realización del ejercicio físico con con-ciencia sugiere dos puntos principales ya que además de generar en las personas una acción motriz con una intencionalidad específica a partir de las experiencias adquiridas en el presente espacio curricular, es decir que realicen ejercicio físico sabiendo el por qué, para que, y como se va a realizar; lo hagan con un método planificado dándole un valor importante a la implicación que tiene la ciencia en la práctica del mismo. Además, que adquieran una percepción y una posición con respecto a comportamientos, hábitos y conocimientos que les aportarán, no solo a la ejecución del ejercicio físico si no a su diario vivir, haciéndolo más saludable, comprendiendo la salud como “un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad” (OMS, 2018, s.p).

Referentes Problemáticos

Según la OMS, la actividad física es considerada como; cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos y que requiera gasto de energía. En general se tiene un conocimiento o se ha escuchado un rumor sobre los múltiples beneficios de la realización de la actividad física moderada, de igual forma existen consecuencias al no hacer ninguna actividad física en mucho tiempo. A continuación, se presentarán algunos puntos de vista sobre los problemas que pueden presentarse y afectar directamente la calidad de vida de las personas.

“La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial” (OMS, 2004) en los registros de muertes en todo el mundo, esto hace referencia al 6%, cerca del 25% de los cánceres de mama y colon, aproximadamente 27% de casos de diabetes y un 30% de la carga de cardiopatía isquémica. En la última década se han tenido índices elevados de mortalidad gracias a las enfermedades cardiovasculares, entendidas estas como los problemas que se presentan en el corazón y los vasos sanguíneos, existen distintas formas en las que se manifiestan, tal como las clasifica la OMS

Hipertensión arterial (presión alta).

También conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma. En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre. Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca (OMS, 2018, s.p.)

Cardiopatía coronaria (infarto de miocardio).

Es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Esta enfermedad también se denomina arteriopatía coronaria.

Enfermedad cerebrovascular (apoplejía).

El desarrollo de signos clínicos de alteración focal o global de la función cerebral, con síntomas que tienen una duración de 24 horas o más, o que progresan hacia la muerte y no tienen otra causa aparente que un origen vascular. En esta definición se incluyen la hemorragia subaracnoidea, la hemorragia no traumática, y la lesión por isquemia. (OMS, 2018)

Enfermedad vascular periférica.

La enfermedad arterial periférica (PAD) es una enfermedad en la que se acumula placa en las arterias que llevan sangre a la cabeza, los órganos y las extremidades. La placa está compuesta de grasa, colesterol, calcio, tejido fibroso y otras sustancias en la sangre. Cuando la placa se acumula en las arterias del cuerpo, la condición se llama aterosclerosis. Con el tiempo, la placa puede endurecer y estrechar las arterias. Esto limita el flujo de sangre rica en oxígeno a sus órganos y otras partes de su cuerpo. La PAD generalmente afecta las arterias de las piernas, pero también puede afectar las arterias que transportan la sangre desde el corazón hasta la cabeza, los brazos, los riñones y el estómago. Este artículo se centra en la PAD que afecta el flujo sanguíneo a las piernas. Insuficiencia cardíaca; (NIH, 2010)

Cardiopatía reumática.

Lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos (OMS, 2018)

Cardiopatía congénita.

Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento (OMS, 2018)

Miocardopatía.

La miocardopatía se refiere a las enfermedades del músculo cardíaco. Estas enfermedades tienen muchas causas, signos y síntomas, y tratamientos. En la miocardopatía, el músculo cardíaco se agranda, se vuelve grueso o rígido. En casos raros, el tejido muscular en el corazón se reemplaza con tejido cicatricial. A medida que la miocardopatía empeora, el corazón se debilita. Es menos capaz de bombear sangre a través del cuerpo y mantener un ritmo eléctrico normal. Esto puede conducir a insuficiencia cardíaca o latidos irregulares del corazón llamados arritmias. A su vez, la insuficiencia cardíaca puede causar la acumulación de líquido en los pulmones, los tobillos, los pies, las piernas o el abdomen. El debilitamiento del corazón también puede causar otras complicaciones, como problemas en las válvulas cardíacas. Los tipos de cardiomiopatía son: Miocardopatía hipertrófica, Miocardopatía dilatada, Miocardopatía Restrictiva, Displasia arritmogénica del ventrículo derecho y Miocardopatía no clasificada.

La miocardiopatía puede ser adquirida o heredada. "Adquirido" significa que usted no nació con la enfermedad, pero la desarrolla debido a otra enfermedad, afección o factor.

"Heredado" significa que sus padres le pasaron el gen de la enfermedad. Muchas veces, se desconoce la causa de la miocardiopatía. La miocardiopatía puede afectar a personas de todas las edades. Sin embargo, las personas de ciertos grupos de edad tienen más probabilidades de tener ciertos tipos de miocardiopatía. (NIH, 2013)

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en el mundo, en la tasa anual de mortalidad estas enfermedades están en el primer puesto. En 2012 17,5 millones de personas murieron por causa de enfermedades cardiovasculares, 7,4 millones por cardiopatías coronarias y 7,7 millones por accidentes cerebrovasculares. (OMS, 2015). En su mayoría las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y tratarse cambiando hábitos en el diario vivir de las personas, evitando los factores de riesgo como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol (OMS, 2015). Es por lo que estos referentes problemáticos dan un punto de partida para poder involucrarse con las personas que posean alguna de estas enfermedades cardiovasculares, tengan alto nivel de desarrollarla o que conozcan a alguna persona que pueda estar afectada por la enfermedad.

Luego de la ejecución piloto del proyecto y esperando que el resultado sea el mejor posible, los practicantes tendrán el conocimiento y podrán utilizarlo para mejorar su calidad de vida, a partir de la realización del ejercicio físico con con-ciencia, reducir el incremento de su enfermedad (en caso que se tenga una enfermedad cardiovascular) o transmitir dicha información, ya que la divulgación de estos temas es sumamente importante para una estabilidad en el bienestar de las personas y por muchos factores como poca publicidad,

poco interés, entre otros; puede que un poco porcentaje de la población conozca o mínimo haya escuchado del tema, pero se deben tratar cotidianamente estos temas de los que ningún individuo está exento y por el contrario se podría tener un mejor manejo de prevención y de tratamiento, claro que no sobra decir que estos casos tienen un mayor índice en las poblaciones vulnerables en comparación con las que poseen una economía estable.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los casos de mortalidad por enfermedades cardiovasculares se dan en los países con ingresos bajos, se evidencia que desde el interior de estos países no se tiene un control que permita contrarrestar estas amenazas para la población. En los esquemas de salud pública se tiene personal, suministros y diversos métodos de tratar emergencias, enfermedades o cualquier otra complicación, pero no se cuenta con un plan estructurado que tenga como prioridad la prevención de ciertas enfermedades que pueden llegar a ser mortales, ya sea por descuido o por simple desinformación. Estos factores de riesgo comprendidos como “cualquier situación que pueda generar que una persona se enferme o de algún modo afecte su salud”, deberían ser de gran importancia en los centros de salud, ya que incrementan las posibilidades de muerte de las personas. Algunos silenciosos como el sedentarismo perturban significativamente la salud de las personas, deben tener un control y un tratamiento enfocado en su prevención, una persona sedentaria además de tener alteraciones en su salud estaría yendo en sentido contrario a lo que se puede evidenciar con el simple hecho de la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo, “fuimos diseñados para el movimiento. Esto se evidencia en el número de músculos, articulaciones y los intrincados procesos metabólicos involucrados en

la producción y gasto de energía.” (Gallo, Saldarriaga, Clavijo, Arango, Rodríguez, & Osorio, 2010, p. 6).

Además de generar consciencia sobre las enfermedades cardiovasculares que pueden prevenirse con actividad física y hábitos saludables, se generara conciencia para los distintos factores de riesgo que podrían tratarse o evitarse si se posee el conocimiento y se le da la importancia necesaria, el ámbito del ejercicio físico es un espacio idóneo para transmitir estos saberes y que sean de mejor recibimiento por parte de las personas, ya que además de la relación de poder que es intrínseca del entrenamiento, se pueden generar diferentes metodologías para hacer llegar de forma directa el conocimiento a cada uno de los individuos, y no de forma tan lineal como podría darse en una conferencia sobre este tema.

Estado del Arte

En la facultad de Educación Física en la Universidad Pedagógica Nacional se han realizado diferentes Proyectos de grado, en los que el ejercicio físico ha sido tratado en distintos aspectos, aunque se encontraron pocos, se hizo una consulta a aquellos que se consideran pertinentes y tienen aspectos acercados a la propuesta tales como el PCP de Martínez, Julieth Maritza y Mendoza, Diana Carolina (2015). *El ejercicio físico como una herramienta lúdica para contribuir a la disminución de los niveles de sedentarismo en la población interna masculina del establecimiento penitenciario de mediana seguridad carcelaria (EPMSC) de Guateque- Boyacá*, donde se realiza un estudio, en el que se realiza un diagnóstico de posibles situaciones de vulneración en dicha población, lo que conlleva a interpretar el alto índice de sedentarismo que se evidencia dentro del establecimiento por la

falta de hábitos y estilos de vida saludables, donde esto permite que se analice cada uno de los factores que intervienen negativamente en dicho problema; de esta manera se construye una propuesta para implementarse dentro del Establecimiento, donde sirva de apoyo para que en dicha población los niveles de sedentarismo no causen problemas de salud en los internos del Establecimiento.

También se encontró el PCP de Eliana Mireya Medina (2016): *Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto*, que propone por medio de experiencias agradables se logre una adherencia a la práctica de ejercicio físico. Se muestran las limitantes hacia la práctica del ejercicio físico que se destacan con mayor claridad en las mujeres que se encuentran en periodo de gestación o en aquellas mujeres que acaban de concebir. Aunque en Colombia existen programas privados dirigidos a promover la práctica de ejercicio físico después del parto, son muy pocas las mujeres que pueden acceder a estos por imposibilidad económica. Este y otros factores hacen que en muchos casos la mujer sea inactiva físicamente. Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente se presenta desde la educación física un programa de ejercicio que tendrá como eje fundamental la motivación intrínseca de la mujer postparto hacia la adherencia en la práctica de ejercicio físico a través de un trabajo mancomunado entre madre e hijo.

Los anteriores proyectos que se traen a colación son proyectos de la UPN, los cuales permiten dar cuenta de los problemas que genera la poca o nula práctica del ejercicio físico en el país ratifica que uno de los objetivos de nuestro proyecto si responde a la oportunidad de fomentar la práctica del ejercicio físico en las personas en la actualidad, ya que esta práctica trae beneficios en cuanto a la calidad y duración de vida.

Es, en conclusión, una forma de basar en otras investigaciones la viabilidad del proyecto. Ya que se ve como se está empezando a fomentar la práctica de ejercicio físico, expone la oportunidad de fomentar la creación y la utilidad de programas que colaboren en la correcta ejecución de dichos ejercicios y, dando un valor diferencial, que se haga de manera consciente, generando, más allá de un beneficio físico, un beneficio intelectual, de manera particular teniendo en cuenta aspectos como la genética, el género, la fisiología, la alimentación, entre otros, que ayudarán a lograr los objetivos que cada persona se proponga para empezar a hacer actividad física.

Marco Legal

Las siguientes leyes de la Constitución Política de Colombia ubican en un camino para soportar el PCP en un ámbito legal, ya que es una forma de adquirir nuevos conocimientos y es un proceso de enseñanza-aprendizaje, la constitución plantea los siguientes artículos.

Constitución Política de Colombia de 1991.

Artículo 27. El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra.

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

Al ser este PCP un proyecto que apunta al correcto aprovechamiento del tiempo libre realizando actividades que pretenden la mejora del estado de salud y fomentan la actividad física, además de ser un proyecto aplicado en el espacio de educación física en el cual se busca desarrollar al ser humano en un ambiente integral, la ley del deporte aporta los siguientes artículos para hacerlo válido.

Ley 181 de 1995. Ley del Deporte.

Artículo 3º. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

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

Ahora bien, esta propuesta se toma estos postulados con validez y aval legal, para dar cuenta del propósito que se busca y es demostrar que se necesitan además de espacios, propuestas que permitan el desarrollo del ser de una manera integral, no solo atendiendo a un fortalecimiento de su parte física, si no que también se debe tener en cuenta los beneficios que se obtienen del ejercicio, la salud, los hábitos, y al comprender esto, mejorar los constructos teóricos y la calidad de vida de cada persona.

Perspectiva Educativa

Para darle un carácter diferencial al presente con respecto a otro tipo de proyectos de otras universidades o de personas ajenas a la UPN, es de gran importancia abordar el segundo capítulo del PCP el cual es denominado “Perspectiva Educativa”. Este capítulo tiene como objetivo plantear desde 3 diferentes componentes (Humanístico, Pedagógico y Disciplinar) las diferentes teorías y metodologías a seguir para lograr el objetivo de la propuesta.

A continuación, se desarrollarán estos componentes empezando por el humanístico en el cual se encuentran las teorías de orden ontológico en las que se desarrollará la propuesta, como lo son el tipo de ser humano a formar que se ve inmerso en una cultura y sociedad determinadas y para lograr este tipo de ser humano la pertinencia de una teoría de desarrollo humano que sustente este ideal. Seguido se encontrarán las teorías de orden epistemológico, correspondientes a los enfoques pedagógico y disciplinar, en donde se establecen los parámetros de la manera en que se ejecutará el proyecto educativo, atendiendo a un modelo pedagógico, una didáctica y estilo de enseñanza específico, además de una relación intrínseca con la disciplina en sí, es decir que se adopta una tendencia de la educación física que permita desarrollar esta propuesta.

Componente humanístico

A lo largo de la historia se han dado cambios en cuanto a las perspectivas que se tienen sobre hombre, sociedad, economía y política. De igual manera las diferentes instituciones, organismos, individuos, y demás conceptos que contribuyen o son parte del

funcionamiento de una sociedad, se han transformado y han surgido diferentes proyectos económicos y políticos que han pretendido inculcar en las personas una ideología en particular, cada uno de estos con distintos nombres (feudalismo, mercantilismo, liberalismo, etc.). Ya sea por razones de sus representantes o por otros motivos han tergiversado su objetivo de generar un cambio en el sujeto que es participe de la sociedad, y han reincidido en la formación de un sujeto que es más un ser productivo y mecánico, que alguien creativo o con ideas nuevas que se puedan aplicar en la sociedad.

Tipo de ser humano a formar.

Se busca formar personas que realicen ejercicio físico con con-ciencia, es decir que se planteen un objetivo en particular y que se apropien del conocimiento a partir de lo que experimentan para que sean capaces de planificar dicho ejercicio físico y que de esta manera exista un beneficio que mejore su estado de salud. Que utilicen adecuadamente el tiempo en actividades que sean beneficiosas para su integridad.

Tipo de sociedad.

Con este proyecto se busca llegar a una sociedad que promueva y apoye, en cada uno de sus integrantes, el desarrollo de la personalidad, las capacidades intelectuales, su estado de salud, su forma física y su aprendizaje; a través de la implementación de programas educativos y demás recursos que potencien la salud integral de cada persona partiendo desde la familia, la escuela y hasta el estado político en general. Partiendo de esto implementar la idea de la realización de ejercicio físico de forma inteligente para potenciar habilidades no sólo físicas sino atendiendo también al desarrollo intelectual.

Teoría del desarrollo humano.

El presente proyecto basa su finalidad en la teoría de Desarrollo Humano de Martha Nussbaum (2012) en su obra *Crear Capacidades*, la cual es nombrada “enfoque de las capacidades”. Esta propuesta surge de la realidad que se encuentra en cuanto a las teorías del desarrollo presentes en la actualidad, las cuales en su mayoría dejan de lado la dignidad y el respeto por el ser humano. Las capacidades, según Nussbaum son lo que es capaz de ser y hacer una persona, es decir un conjunto de oportunidades para elegir y actuar, a lo que le da el nombre de “capacidades combinadas”. Nussbaum plantea un segundo grupo de capacidades llamado “capacidades internas” y son el conjunto de características que posee cada persona, rasgos y aptitudes desarrolladas, casi siempre, en el entorno social, económico, familiar y político. Representando una libertad que las sociedades dignas deben brindarles a las personas que la componen. Nussbaum, plantea la necesidad de desarrollar ciertas capacidades que responden a lo mínimo que exige una vida humana para que sea digna, en estas capacidades se basa su teoría y las llama “capacidades centrales” las cuales son:

Vida. Tener la oportunidad de vivir hasta que termine su vida con una duración normal, es decir, no fallecer de manera anticipada o antes de que la misma vida se vea tan reducida que no valga la pena vivirla.

Salud Física. Ser Capaz de mantener una buena salud, tener una alimentación adecuada y disponer de un lugar apropiado para vivir.

Integridad Física. Poder moverse libremente de un lugar a otro, es decir estar seguros ante agresiones, tener la oportunidad de satisfacerse sexualmente y elegir en cuanto a cuestiones reproductivas.

Sentidos, imaginación y pensamiento. Tener la capacidad de utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, usarlos de manera humana, es decir una manera formada por una educación adecuada. Poder utilizar la imaginación y el pensamiento según la elección de cada persona. Ser capaz de usar la mente de forma libre en expresión política, artística y religiosa. Poder disfrutar experiencias placenteras y evitar el dolor no beneficioso.

Emociones. Tener la capacidad de sentir amor, pena, añoranza, gratitud e indignación justificada hacia otras personas, situaciones o cosas.

Razón práctica. Ser capaz de tener una formación en cuanto a una concepción del bien y hacer una reflexión crítica acerca de la planificación de la vida.

Afiliación.

- a) Poder vivir con otros y para otros, reconocer y tener interés por los demás seres humanos, tener la oportunidad de participar en diferentes formas de interacción social.
- b) Tener a disposición las bases sociales para sentir respeto por sí mismo, tener un trato digno en el que se tenga igualdad de valor con los otros.

Otras especies. Tener la capacidad de relacionarse con animales, plantas y la naturaleza.

Juego. Ser capaz de reír, divertirse y tener el disfrute de actividades recreativas.

Control sobre el propio entorno. Tener la oportunidad de participar en las decisiones políticas y de poseer propiedades, de buscar trabajo y trabajar como seres humanos.

En cuanto a este proyecto curricular particular, cuya finalidad es formar un sujeto que mejore su salud y tenga un desarrollo intelectual y cognitivo, en donde se apropie del conocimiento y tenga la oportunidad de decidir qué hacer con las experiencias que le brindará este espacio educativo, consiguiendo, de esta manera, una integridad de pensamiento. Será un sujeto con el cual se desarrollarán enfáticamente tanto capacidades de vida y salud física como la de sentidos, imaginación y pensamiento, mencionadas y explicadas anteriormente, ya que atiende a componentes tanto de la forma física, como una mejora en el aspecto intelectual de cada sujeto. Lo cual da un punto de partida en un camino para continuar con el desarrollo de otros espacios que le permitan, a su vez, desarrollar las demás capacidades centrales para lograr una vida humana digna.

Debido a que esta teoría del desarrollo humano busca un estado de bienestar que lleve a una vida digna desde las diferentes capacidades, permite contribuir en el desarrollo del ser humano en diferentes dimensiones como lo son lo físico, lo mental y lo social llevando a obtener una mejora en el estado de salud como es entendido para este proyecto. Además, todos estos valores contribuyen a que las personas realicen ejercicio físico de manera consciente ya que al tener en cuenta las diferentes dimensiones ya mencionadas, se pueden establecer objetivos y con esto también establecer diferentes ejercicios físicos que colaboren a lograr dichos objetivos. Es entonces el ejercicio físico el medio que permitirá que se lleven a cabo estas acciones y relaciones que aun además de conseguir un objetivo estético, saludable o cualquier otro que elija cada persona, contribuirá a darle un valor y uso

más apropiado al saber, en este caso la fundamentación, metodología, conceptos, el cómo, por qué y para qué de la realización del ejercicio físico.

Componente pedagógico

Para aportar al desarrollo de un ser humano que realice ejercicio físico de manera integral alejado de la concepción dualista que separa la mente y el cuerpo, es pertinente asumir métodos para la ejecución del proyecto, teniendo en cuenta un modelo pedagógico acorde con el objetivo. El cual, para esta propuesta, será un modelo pedagógico cognitivo como lo expone Rafael Flórez (1994) basado en el aprendizaje significativo de David Ausubel, que permita desarrollar de una forma coherente las características buscadas, los cuales trazan un camino para darle sustento pedagógico a la posterior puesta en escena.

Modelo pedagógico.

Flórez (1994), propone que los modelos pedagógicos son representaciones de maneras particulares de interrelación entre los parámetros que predominan en las teorías pedagógicas, además es “un paradigma que puede coexistir con otros y que sirve para organizar la búsqueda de nuevos conocimientos en el campo de la pedagogía” (p.47). Las teorías pedagógicas deben tener en cuenta ciertos aspectos a la hora de ser construidas: el tipo de ser humano que se quiere formar, experiencias que hacen crecer y desarrollar al ser humano, el sujeto que debe estimular el proceso educativo, los métodos y técnicas que facilitan el alcance de la teoría con mayor certeza.

Canfux (1996) formula que un modelo pedagógico expresa aquellas concepciones y acciones, más o menos sistematizadas que constituyen distintas alternativas de organización

del proceso de enseñanza para hacerlo más efectivo. En otras palabras, es la organización que le da el maestro a la teoría y la praxis en el proceso de enseñanza-aprendizaje para cumplir los objetivos deseados del mismo. En este proyecto es acertado plantear un modelo pedagógico que abarque todos estos componentes, ya que es necesario mediar tanto el sustento teórico como la práctica, para llegar a tener los resultados acordes con el tipo de ser humano que se desea obtener.

Volviendo a Flórez (1994) un modelo pedagógico debe responder a las siguientes cuestiones:

- El ideal de la persona bien educada que se pretende formar.
- A través de qué o con qué estrategias metodológicas.
- Con qué contenidos y experiencias educativas concretas.
- A qué ritmos o niveles debe llevarse el proceso formativo.
- Quién dirige el proceso formativo y en quién se centra el mismo

Batista y Flórez (1983) consideran que los parámetros que se interrelacionan para el análisis de un modelo pedagógico deben ser: las metas educativas, los contenidos de enseñanza, el estilo de relación entre profesor-alumno, los métodos de enseñanza, los conceptos básicos de desarrollo y el tipo de institución educativa, bases de las cuales estos autores dan a entender los diferentes tipos de modelos pedagógicos. Un modelo pedagógico expresa el ideal de formación de una sociedad en una época y depende primordialmente de la idea de lo que es enseñar y aprender.

Es por lo anterior que se puede afirmar que cada maestro adopta características pertenecientes a uno o varios modelos pedagógicos en su labor educativa, ya que hay algunas cuestiones que se pueden entender de manera subjetiva como lo es el ideal de

persona que se pretende formar, además de esto, hoy en día se ve como los contextos cambian, esto hace que cada maestro, dependiendo del lugar y momento en que se encuentre, a la hora de entablar el proceso de enseñanza-aprendizaje, características propias de uno u otro modelo pedagógico y combinarlos para su utilidad.

En principio, con lo que se ha explicado, un modelo pedagógico se puede concebir cómo un prototipo que siguen los maestros para adecuar su proceso de enseñanza aprendizaje, la forma de establecer las relaciones entre los agentes y el papel que cumple cada uno dentro de estos aspectos. Para establecer un propio modelo pedagógico es necesario tener claras las cuestiones antes nombradas y basados en esto escoger como base la más acercada a lo que respondería a cómo realizar este proceso. En este caso, para este PCP el más acertado y guardando ciertas relaciones con el ideal de ser humano planteado son los enfoques o perspectivas cognitivas o constructivistas. Para tomar como bases pedagógicas, Flórez (1994) diferencia cuatro corrientes principales, el modelo cognitivo de la pedagogía constructivista, una segunda corriente, la cual enfatiza en el contenido de la enseñanza y del aprendizaje, el tercer enfoque hacia la formación de habilidades cognitivas y por último la corriente social-cognitiva. El modelo pedagógico que más se adecua a la presente propuesta es el modelo cognitivo, ya que con este se pretende llegar a la formación de un ser humano que obtenga un desarrollo intelectual y se apropie del conocimiento, el cual transforme sus esquemas mentales a partir de sus experiencias vivenciadas en este proyecto.

La pedagogía constructivista emplea su enseñanza con el fin de lograr que los sujetos “aprendan a pensar, se auto enriquezcan en su interioridad con estructuras, esquemas y operaciones mentales internas que les permitan pensar, resolver, y decidir con éxito

situaciones académicas y vivenciales.” (Flórez, 1994). En esta corriente pedagógica cognitiva, se propicia un aprendizaje significativo que requiere reflexión, comprensión y construcción con un sentido. A diferencia del conductismo y la pedagogía tradicional, no entiende la mente como una hoja sobre la cual solo se imprimen conocimientos, se entiende como una estructura con muchas dimensiones que es capaz de generar ideas, teorías y conceptos propios partiendo de experiencias anteriores y lo que el sujeto hace partiendo de estas. Es por esto por lo que los sujetos participantes de esta corriente no solamente reciben la información, si no que la interpretan, la transforman y a partir de eso construyen sus propios sentidos.

Flórez, establece 5 características de la corriente Cognitivista-Constructivista:

- Dirigen la Observación hacia la fuente natural del objeto de estudio, sin sacarlo de sus raíces.
- No parte de lo simple a lo complejo, si no que durante todo el proceso de enseñanza se encuentra el “todo” para así conseguir los aprendizajes significativos.
- El aprendizaje significativo es la base de su enseñanza.
- El aprendizaje significativo necesita retroalimentación para que sea corregido por medio del debate y la discusión con los pares.
- La evaluación del aprendizaje significativo se da por realimentación permanente del proceso de conocimiento desde el cual el estudiante se empieza a cuestionar a partir de su saber previo.

Este modelo o corriente propia de la pedagogía constructivista se plantea como objetivo o meta que el sujeto tenga un acceso al desarrollo intelectual en su nivel superior, de acuerdo con sus necesidades y condiciones biológicas y sociales. En este modelo el

maestro cumple un papel de facilitador, creador y estimulador de ambientes que posean experiencias que faciliten el alcance de la meta, es decir el acceso del sujeto a su siguiente etapa de desarrollo intelectual. s por esto que este proyecto toma como uno de los puntos de partida este enfoque cognitivo para fundamentar teóricamente la propuesta y que sirva de apoyo para su posterior ejecución, comprendiendo que parte importante de este modelo y de la propuesta curricular expuesta en este texto se basa en que el sujeto aprenda a reflexionar y desarrolle su capacidad de pensar. A partir de ese desarrollo cognitivo que se postula anteriormente se eligió una teoría de esta corriente cognitiva que permita dar cuenta del modelo que se trabajara y que permita lograr el objetivo de la propuesta.

Teoría aprendizaje significativo.

La teoría que se tiene como base para la creación del currículo en este proyecto, es la cual facilita la autonomía de sus participantes, permitiéndoles la consulta de las temáticas de la clase y la ejecución motriz de las mismas, esta teoría es la del Aprendizaje Significativo (AS), es la teoría que se utilizará en la implementación del proyecto. Para comprender el significado del AS de Ausubel (1983), que fue de gran importancia para la corriente constructivista, fue quien planteo esta idea de tener un aprendizaje significativo, pero ¿a qué tipo de aprendizaje significativo se refiere? Debe abordar la concepción que Ausubel maneja sobre Significado y Aprendizaje Significativo, en primer medida el significado es entendido como el “Sentido de una palabra o de una frase” (RAE, 2017) pero Ausubel plantea su preocupación por comprender el significado tanto denotativo como connotativo, y el por qué es complejo definir el significado denotativo, ya que al querer darle significado a un objeto, animal persona o idea, intervienen aspectos sensoriales,

emocionales, motores o afectivos que pueden llegar a tergiversar el real significado de estos, ya que al escuchar una palabra, automáticamente se le dará un significado por medio de las experiencias que posea el sujeto, lo que le permitirá saber su funcionamiento, diferenciarlo de los demás, saber los aspectos característicos y le generen una concepción que está ligada a la afectividad y la percepción, gracias a esto no se lo podrá definir objetivamente el significado denotativo; en palabras suyas:

Es claro, por consiguiente, que una teoría del significado adecuada deberá definir el significado de un símbolo en razón del contenido cognoscitivo diferenciado y de las operaciones psicológicas que lo determinan, aunque otros teóricos califiquen despectivamente de “mentalista” a este enfoque. (Ausubel, Novak, & Hanesian, 1983, p. 64)

Pasando al concepto de (AS) es entendida como una de las ideologías que sirvieron de pilar para el constructivismo, aquí Ausubel contempla que este tipo de aprendizaje se da cuando el estudiante relaciona nuevas experiencias y conocimientos partiendo de la estructura cognitiva que posee. Fundamentalmente el aprendizaje significativo surge cuando el individuo interrelaciona la información que es nueva para él con un concepto previo que se tenga, este saber previo debe haber sido comprendido por el sujeto, para que le permita contraponer los dos saberes y así generar un tipo de enlace entre estos, el resultado será un nuevo aprendizaje, llamado por Ausubel, aprendizaje significativo.

El aprendizaje memorístico o repetitivo no permiten que se establezcan relaciones en la estructura cognoscitiva del sujeto, aunque este aprendizaje puede ser repetido de inmediato o en unas horas, esto no garantiza la obtención de conocimiento de modo que el

participante lo interiorice y le sea significativo para él, y puede que él genere ideas borrosas de lo que ha memorizado y en cuestión de tiempo solo recuerde algunas características, o palabras de lo que se había “aprendido”. En contraste, el aprendizaje significativo por sus métodos y su finalidad contribuye en que la apropiación del conocimiento en el sujeto sea mejor en cuestión del tiempo que lo recordará y en calidad, Ballester (2002) afirma que:

El aprendizaje significativo da al alumnado los elementos de anclaje en la experiencia propia de los conceptos nuevos que se presentan de manera coherente e interconectada. El aprendizaje es por tanto un proceso de construcción individual y personal, los humanos integramos dentro de las estructuras de conocimiento aquellos conceptos que tienen en cuenta y se relacionan con lo que ya sabemos. (p.67)

Por esta razón este proyecto apuesta a manejar esta teoría curricular, ya que es importante conocer y comprender los conocimientos previos de los estudiantes y poder interrelacionarlos con nuevos saberes, nuevos contextos y nuevos métodos, pero sin dejar que los estudiantes ignoren el hecho que es de vital importancia la actitud y la autonomía de ellos con las sesiones de clase o entrenamiento, y con ellos mismos, ya que en el final el beneficio de este proceso recaerá en ellos quienes son la base para la realización de este proyecto.

Esta teoría permite y pretende que los participantes obtengan un desarrollo intelectual partiendo de que ellos se apropien del conocimiento teniendo en cuenta sus experiencias previas y los conceptos que estas han generado; relacionándolas con las vivencias que tendrán en este proceso y los conceptos nuevos o no que surjan de este. Generando que estos conocimientos trasciendan demostrando que el ejercicio físico inteligente no solo

debe ser el desarrollo físico de las personas si no que comprende un desarrollo integral. Por lo anterior y en correspondencia al propósito formativo planteado en la propuesta, es acertado tomar este modelo de aprendizaje significativo para conseguir construir en las personas este esquema, que les permita relacionar sus saberes adquiridos por su experiencia y fusionarlos con los nuevos conocimientos que se le otorgaran, para que al final el ejercicio físico realizado sea comprendido e interiorizado por los participantes y posteriormente lo puedan llevar a cabo de una manera inteligente.

Componente disciplinar

Tendencia de la educación física.

Se desarrollarán las teorías propias de la disciplina de la Educación Física que se han elegido para fundamentar coherentemente el PCP Para esta propuesta, la tendencia de la condición física es la que se elegirá con el fin de que los contenidos de este paradigma contribuyan a la consecución de un ser humano que realice ejercicio físico de forma inteligente. En primera instancia es necesario conocer el término de condición, que significaría tanto un estado o situación especial en que se halla alguien o algo, como una aptitud. Es por esto que la condición física responde principalmente a las necesidades de la salud y el desarrollo físico.

En el transcurrir histórico de la educación física, queriendo instaurarse como una práctica académica, surgieron y se consolidaron diferentes escuelas gimnásticas (escuela alemana, escuela sueca, escuela francesa, escuela inglesa) (Mosquera, s.f.) . Se empieza a fomentar la práctica del ejercicio físico, que, a partir de la salud, encontró la necesidad de practicarlo como fuente de equilibrio entre lo físico, lo mental y lo moral, discurso basado y

fortalecido a partir de la medicina, la cual ha impulsado a través del tiempo, la actividad física y la higiene corporal. También se da un avance importante en cuanto a las teorías de los aeróbicos como otra de las expresiones que nacen fuera de la escuela, pero son adoptadas por la misma. Su principal precursor es Kent Cooper (1968) (citado por Mosquera, s.f.) el cual basa sus teorías en el trabajo de resistencia aeróbica, dando una importancia primordial a tener un corazón sano y el mejoramiento de los sistemas del cuerpo. Al ser estas teorías sustentadas desde la medicina y demostrar beneficios sobre la salud, la escuela acoge esta práctica como uno de los contenidos básicos de la educación física. Así, los aeróbicos aportan a la disciplina contenidos de resistencia cardiorrespiratoria las cuales colaboran con la prevención y cura de patologías que se dan en la vida moderna.

De los ejercicios aeróbicos surge el fitness aproximadamente en los años 80, yendo más allá de la salud, pretende encontrar un estado de bienestar y preparación para lo que le exige la sociedad, el fitness busca mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, pero además está relacionado con la búsqueda de la estética corporal ideal, desarrollando así también la fuerza general y la flexibilidad, sin dejar de lado a estética de cuerpo deseada. El fitness tiene en cuenta aspectos tanto de entrenamiento como de alimentación. El fitness o condición física, no sólo tiene en cuenta el bienestar propio, sino que tiene en cuenta el concepto de estar en forma en la sociedad actual, entendiendo las manifestaciones sociales del cuerpo, las modas y los aspectos culturales presentes.

Hoy en día desde el área de Educación Física se han planteado 3 enfoques que giran alrededor de generar hábitos o una vida saludable en la relación Educación Física- salud:

Enfoque Biomédico. Establece la diferencia entre condición física con fines deportivos y con fines de la salud, se fundamenta en aspectos anatómicos, fisiológicos y

biomecánicos. Entiende al cuerpo como una máquina y procura el funcionamiento óptimo de sus partes. Sus componentes fundamentales son la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad.

Psicoeducativo. Enmarca la salud en el significado psicológico y desde lo educativo, entiende la salud como una responsabilidad individual dependiente del proyecto y estilo de vida asumido por cada persona. Desde la parte educativa encuentra la necesidad de orientar actitudes para que realice de manera correcta sus actividades y amplía el conocimiento teórico-práctico de la actividad física.

Sociocrítico. Comprende la salud como una construcción social y pretende que sus estudiantes obtengan una postura crítica en los programas de Actividad Física y la generación de un excesivo consumismo a partir de estos.

Este proyecto se desarrolla partiendo de un enfoque psicoeducativo, ya que atiende a la realización de actividades de ejercicio físico teniendo en cuenta la subjetividad de cada individuo y la concepción de estilo de vida que cada persona posee, permitiéndole el planteamiento de sus propios objetivos al realizar con estos ejercicios físicos. Atendiendo al tipo de hombre que se pretende formar; se propone la realización del ejercicio físico de manera que cree, en el sujeto, una capacidad de teorizar la práctica. Este enfoque de la condición física también enriquece la cognición del sujeto, el cual es un punto clave que da partida para que en su diario vivir pueda acudir a los conocimientos adquiridos y transformados y así, que su actuar en el contexto en que se encuentre tenga trascendencia, como lo enuncia Mosquera (s.f): “la condición física está enfocada al desarrollo de las capacidades físicas, bien sea para lograr en los estudiantes un bienestar o como preparación para conseguir la forma deportiva” (p.43).

Las capacidades físicas se dividen en básicas e intermedias. Las básicas serían: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. En las intermedias encontramos: la agilidad, la potencia, la resistencia muscular y el stretching. Esta propuesta curricular trabajara las capacidades físicas básicas, las cuales son adecuadas para trabajar físicamente de manera integral y en consecuencia generar un desarrollo tanto físico como cognitivo.

Capacidades físicas básicas.

La resistencia. Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración y depende directamente del sistema cardio-respiratorio. Existen tres manifestaciones de la resistencia:

Aeróbica. En un tiempo relativamente largo, el músculo realiza un trabajo de media intensidad y un consumo submáximo de oxígeno.

Anaeróbica. Se le llama lactácida ya que el trabajo muscular se realiza en presencia del ácido láctico puesto en funcionamiento cuando el nivel de consumo de oxígeno supera el límite máximo. Se da una intensidad elevada en un periodo de tiempo relativamente corto.

Específica. Es cuando se combinan los dos tipos de resistencia.

La Velocidad. Es la capacidad de moverse de un punto a otro en un mínimo de tiempo y se puede presentar en dos formas:

Cíclica. Son una serie de acciones motrices muy similares que colaboran a recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de 100 metros.

Acíclica. Cada acción se manifiesta de distinta forma requiriendo un ajuste postural o un gesto de manera rápida. Por ejemplo, un golpe de raqueta de tenis.

La Flexibilidad. Capacidad de estirar un músculo al máximo y ampliar el gesto de una articulación determinada en un movimiento concreto. En la flexibilidad intervienen dos factores:

La movilidad articular. Capacidad de ejecutar un movimiento con toda la amplitud que permite el límite de movilidad de cada zona articular.

La elasticidad. Es la capacidad de un cuerpo de deformarse y volver a su estado inicial, en este caso en los músculos que se ven implicados en el movimiento para la actividad que se está realizando.

Existen tres formas de flexibilidad:

Activa. Dependiendo de la capacidad de contracción de los músculos agonistas con el efecto de relajación al mismo tiempo de los músculos antagonistas.

Pasiva. La acción se deja a merced bien de la fuerza de gravedad, de la inercia propia del cuerpo, bien de la acción de un objeto-aparato o compañero.

Mixta. Combinación de las dos formas de flexibilidad anteriores.

La Fuerza. Capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Hay tres manifestaciones de la fuerza:

Fuerza Explosiva. Capacidad de hacer la máxima fuerza de forma instantánea o en el menor tiempo posible.

Fuerza Rápida. Capacidad neuromuscular de hacer varias contracciones grandes y fuertes lo más rápido posible.

Fuerza resistencia. Capacidad de los músculos de contraerse repetidas veces o mantener esa contracción el máximo tiempo posible sin que aparezca extrema fatiga.

Entonces, el propósito formativo de este proyecto curricular se ve enriquecido en sus contenidos por cada aspecto trabajado de este paradigma de la condición física, son las capacidades físicas básicas un insumo del que tomará parte este proyecto para que por medio del trabajo de estas capacidades se desarrollen características cognitivas en las personas partiendo de la planificación de dicho ejercicio físico.

Con miras a la mejora de la salud, este proyecto apunta, por medio del ejercicio físico al desarrollo de un estilo de vida saludable siendo este, la propuesta de Sánchez, (1996) en su libro *Actividad Física Orientada A La Salud*, que expone Onofre Contreras (2004)

Aquel que provocara en el individuo un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, capacidad de disfrute de la vida y tolerancia a los retos del entorno. A tal efecto, son precisos unos comportamientos que faciliten la salud y que han sido identificados por Shephard con una alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas y unas pautas de descanso regulares y apropiadas entre 7 y 8 horas. (p. 188).

Diseño de Implementación

Micro contexto

Población.

La implementación del presente PCP se llevó a cabo en la institución educativa distrital Andrés Bello con el grado decimo específicamente el curso 1001, el cual cuenta con 32 estudiantes entre los 15 y 17 años.

Ámbito educativo.

La IED Andrés Bello está ubicada en la calle 39 sur No 51D- 19 en la Localidad No.16 de Puente Aranda. Este colegio está en calendario A, en jornada única de 6:45 de la mañana hasta las 2:00 de la tarde. En el sector se evidencia que su principal acción económica se centra en la venta de equipos de ciclismo como lo son bicicletas, cascos y demás instrumentos para la práctica de este deporte. Además del comercio de telas y confecciones de prendas textiles.

Aspectos educativos

Proyecto educativo institucional.

“libres por el saber y la acción”. Dentro de este PEI se encuentran fundamentos que ayudan a fomentar en los estudiantes una educación para la formación de habilidades y

destrezas aplicadas en los diferentes contextos donde se encuentren inmersos. Dentro de ellos encontramos:

Valores. En este PEI se busca trabajar y fortalecer ciertos valores:

Responsabilidad. Se asume como el compromiso de la comunidad ante los acuerdos mínimos.

Respeto y tolerancia. Este se basa en la aceptación de las diferencias que enriquecen la convivencia en dicha comunidad educativa.

Honestidad. Se basa en la verdad consigo mismo y con su entorno.

Visión. La institución educativa distrital colegio Andrés Bello será reconocida por brindar a la comunidad una educación de calidad, resultado de su compromiso con la formación de individuos competentes, conscientes de su papel autónomo y activo, que generan su propio bienestar, el de la comunidad y el del entorno para la transformación de la sociedad.

Misión. El colegio distrital Andrés Bello ofrece una educación con calidad y rigurosidad académica, orientando a su comunidad educativa hacia la construcción integral del ser humano y su proyecto de vida a través de un currículo flexible, brindando ambientes que promuevan la búsqueda de la excelencia con alto sentido axiológico, para aportar en la transformación de la sociedad.

Objetivos. Este PEI apunta a:

- Brindar a los estudiantes Educación preescolar, Básica y Media Académica de alta calidad, que le favorezca el desarrollo de competencias para su futuro desempeño académico, laboral y personal.

- Socializar al estudiante mediante la normalización de comportamientos y la adquisición del conocimiento a través del compromiso del docente y la vinculación del padre y de la madre de familia en el proceso de formación integral.

- Fomentar el conocimiento científico, tecnológico, artístico, deportivo, humanístico y sus relaciones con la naturaleza y la sociedad en general, profundizando el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de problemas de la vida cotidiana.

- Estimular la formación de un clima institucional en donde se comprometa responsablemente la participación del talento humano en forma gradual y progresiva en el cambio educativo.

- Contribuir al desarrollo del estudiante, de sus capacidades y valores, formando personas responsables y autónomas con posibilidad de hacer uso de su libertad. Orientar el desarrollo de normas éticas y morales de respeto, honestidad, responsabilidad y reconocimiento del otro, en medio de prácticas democráticas que desarrollen el sentido de pertenencia e identidad institucional.

Principios y fundamentos. El Proyecto Educativo Institucional ofrece a los estudiantes una formación integral que les permite adquirir conocimientos y destrezas propias, encauzándolos a descubrir sus aptitudes y habilidades, las cuales tendrá que

manejar en situaciones del mercado laboral o en sus estudios superiores. Dado que la institución pretende formar una persona libre pero responsable y democrata, teniendo como base el respeto, la convivencia armónica y la tolerancia como elementos indispensables en el desarrollo social, se orienta teniendo en cuenta los siguientes principios:

- Formación integral basada en valores: que permita el desarrollo de los diferentes aspectos de la personalidad, en busca de un individuo capaz de asumir su libertad y de enfrentar un mundo, como agente de cambio.
- Formación democrática: con énfasis en los derechos y deberes de la Comunidad Educativa con el fin de practicar una convivencia sana donde el respeto por las diferencias propicie una conciencia social.
- Formación activa y creativa: en la cual se generen espacios para realizar investigaciones, proyectos, discusiones, mesas redondas, ensayos, seminarios, centros literarios, científicos, etc., que ayuden al desarrollo de potencialidades del ser humano, brindándole alternativas para la realización de su proyecto.

Programa de Educación Física. Al hallar el programa de Educación Física se presenta una gran relación con lo que propone el colegio para los estudiantes, al tener como objetivo general preparar a los estudiantes para que estén en la capacidad de planificar, diseñar, organizar y llevar a cabo sesiones de actividad física para sí mismo y para los demás. Y además objetivos específicos como:

- El estudiante discriminará los ejercicios específicos relacionados con la mejora de la condición física general (Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad).

- el estudiante comprende las diferentes formas de planificar los ejercicios según la necesidad de mejora.

- Transmitir la ejecución técnica correcta de los diversos ejercicios que favorecen el acondicionamiento físico general.

- Brindar las herramientas conceptuales necesarias para la ejecución de la actividad física que permita una mejor calidad de vida con salud y bienestar.

- Transmitir conceptos y técnicas de actividad física que NO dependan para su ejecución de una máquina, herramienta, lugar específico, instructor personal, capacidad económica, estado climático, etc.

- Promover en los estudiantes el gusto y el disfrute por la práctica de la actividad física y el deporte.

Los objetivos que compartimos en nuestro PCP. En cuanto al grado décimo, se evidencia total afinidad al pretender el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la comprensión de los beneficios, técnicas y conceptos que conlleva a la mejora de la resistencia y flexibilidad principalmente, en la cual se pretende incluir la velocidad y la fuerza, llevando a que los estudiantes puedan planificar la mejora de dichas capacidades en una sesión de entrenamiento que ellos mismos planteen, al finalizar la implementación.

Planta física. Esta institución cuenta con dos edificios principales, en donde se encuentran los salones de primaria y secundaria, las oficinas de coordinación, salón de maestros y demás oficinas administrativas. Como espacio para la recreación y las actividades físicas, cuenta con 5 canchas múltiples y una zona verde. Específicamente para la clase de EF cuenta, además con 3 salones en los cuales se ubican los profesores de esta disciplina académica.

Población de implementación. Para esta propuesta curricular se trabajó con décimo grado (10-01) que comprende de 32 niños y niñas con edades que oscilan entre los 14 y 17 años, con los que se buscó cumplir el propósito planteado en el proyecto el cual atiende a que las personas que realizan ejercicio físico lo hagan pero de una manera consciente es decir evidenciar mediante observaciones, diagnósticos si se realiza ejercicio físico y partiendo de esto intervenir con el fin de generar conciencia en los estudiantes acerca de la realización del ejercicio físico y los conceptos que fundamentan a este, para que haya un cambio tanto en la parte física (rendimiento, ejecución de los ejercicios) como en la parte cognitiva es decir, que exista un desarrollo intelectual en los estudiantes que les permita tener conciencia del porqué, para que y como se realiza el ejercicio físico.

Diagnóstico

A partir del análisis de un instrumento de evaluación como lo es la encuesta realizada (ver Apéndice A) a los estudiantes del curso 10-01, población en la cual fue implementado el proyecto, y relacionándolo con el diario de campo tomado durante todas las sesiones de clase (ver Apéndice B) se da cuenta que efectivamente el problema planteado, se encuentra inmerso en el grupo. Es común ver la palabra resistencia o conceptos relacionados con el desarrollo de esta, los ejemplos más concretos son las siguientes respuestas a la primera pregunta ¿Sabe que es el Ejercicio Físico? De su concepto:

1. "Ejercitar el cuerpo como en trote"

2. "Es el fortalecer o simplemente ejercitar alguna parte del cuerpo para tener más resistencia".

Se infiere que la mayoría de los estudiantes tienen un concepto de ejercicio físico, debido a que constantemente lo realizan, además en pocas muy pocos casos los objetivos están planteados con claridad pero ese concepto y dichos objetivos se ven planteados desde las experiencias vividas durante la clase de educación física ya que, como se evidencia en el plan de estudios, para el primer periodo, el cual están cursando, el tema central es el desarrollo de la capacidad física básica de resistencia aeróbica. Lo cual da un punto de partida importante ya que aun cuando los estudiantes solo están enfocados en realizar ejercicios de resistencia, todos lo realizan y de allí se puede basar la implementación para desarrollar las demás capacidades físicas básicas. Para esto se debe influir en la población

para que además del ejercicio realizado en la clase de educación física, los estudiantes se apropien de su ejercicio físico, lo realicen de manera correcta, se planteen un objetivo específico y lo realicen de manera autónoma en su tiempo libre.

Objetivos

General.

Generar conciencia en el ejercicio físico de los estudiantes, basado en los procesos básicos del entrenamiento, llevando a que cada uno de los estudiantes aprenda a estructurar las bases de un plan de entrenamiento efectivo para cada objetivo que se plantee.

Específicos.

- Identificar los conocimientos previos que poseen los estudiantes acerca de los conceptos básicos del ejercicio físico.
- Propiciar ambientes de aprendizajes que faciliten la comprensión de los motivos por los cuales se realiza ejercicio físico.
- Generar situaciones en las que los estudiantes puedan establecer relaciones entre los objetivos planteados y los ejercicios físicos que contribuyan a alcanzar dichos objetivos.
- Provocar que los estudiantes tomen decisiones de los ejercicios físicos que deben realizar a partir de la estructura mental construida durante la implementación.
- Evaluar el nivel de conciencia adquirido en las sesiones con respecto al diagnóstico realizado en la primera sesión.

Tabla 1.

Unidades Didácticas

UNIDADES	NÚCLEO	COMPONENTES	EVALUACIÓN (PROCESUAL DE LOS CONOCIMIENTOS)
Como hago en la práctica	¿Qué conocimientos poseen los participantes del ejercicio físico? .	Procesos Básicos del entrenamiento	Evaluación de conocimientos previos a través de test de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
Hacer para comprender	¿Qué es ejercicio físico y para que lo realizo?	Reflexión de los motivos por los cuales se realiza ejercicio físico.	Prueba escrita a los estudiantes para evaluar el nivel de comprensión del tema
Corporalidad en el ejercicio físico	¿Qué implicaciones tiene el realizar ejercicio físico?	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de sí mismo • Conocimiento de los procesos básicos del entrenamiento 	Conversatorio con los estudiantes a cerca del conocimiento de los procesos de entrenamiento propios
Pienso luego realizo	¿Cómo se estructura un plan de entrenamiento?	Toma de decisiones para plantear su propio plan de entrenamiento	Plan de entrenamiento realizado por los estudiantes demostrando la relación de los conocimientos adquiridos con la toma de decisión.
EF con con-ciencia	¿Cómo incide el ejercicio físico con con-ciencia en el desarrollo de la persona?	Reflexión del plan de entrenamiento	Conocimiento a través de feed-back

Nota: Elaboración propia.

Tabla 2.

Macrodiseño.

EJERCICIO FÍSICO CON CON-CIENCIA - ANDERSON GUZMÁN CANCHÓN		
MACRO DISEÑO		
Proposito General	Formar personas que realicen ejercicio físico con con-ciencia, es decir que se planteen un objetivo en particular y que se apropien del conocimiento a partir de lo que experimentan para que sean capaces de planificar dicho ejercicio físico y que de esta manera exista un beneficio que mejore su estado de salud.	
Como hago en la práctica	Identificar los conocimientos previos que poseen los estudiantes acerca de los conceptos básicos del ejercicio físico	
TEMA	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<i>Conciencia sobre el Ejercicio Físico</i>	Encuesta diagnostica de los conocimientos previos a cerca del ejercicio físico	Tabulación de los datos obtenidos, para posterior comparación con los resultados de la ultima sesión.
<i>Capacidades Físicas Básicas</i>	Test diagnósticos de fuerza, resistencia, veocidad y flexibilidad	Rubrica de evaluación en torno a: Rendimiento, Disposición, Ejecución habilidades motrices básicas.
Hacer para Comprender	Comprender el concepto de ejercicio físico.	
TEMA	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<i>Principios del Ejercicio Físico</i>	Conversatorio del concepto basico de ejercicio físico.	Pregunta abierta a cerca de los conceptos básicos del ejercicio físico.
<i>Capacidades Físicas Básicas</i>	Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.	Instrumento evaluativo de apreciación por medio de una escala de clasificación de los ejercicios realizados.
Corporalidad en el ejercicio físico	Establecer relaciones entre los objetivos planteados por los estudiantes y los ejercicios físicos.	
TEMA	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<i>Implicaciones y beneficios del hacer</i>	Conversatorio con los estudiantes acerca de los pros y contras de la realización de ejercicio físico.	Lluvia de ideas en el tablero de pros y contras en el ejercicio físico.
Pienso, luego realizo	Provocar que los estudiantes realicen un plan de entrenamiento consciente a partir de la estructura mental construida en la implementación.	
TEMA	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<i>Estructuración ejercicio físico consciente.</i>	Guia de como realizar un plan de entrenamiento de ejercicio físico en el que se tenga conciencia del por qué y para que de èl.	Plan de entrenamiento en el que se evidenciela relación de los conocimientos adquiridos con la toma de decisión.

Ejercicio Físico con con-ciencia		Evaluar el nivel de conciencia del ejercicio físico adquirido en las sesiones con respecto al diagnóstico realizado en la primera sesión.
TEMA	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<i>Desarrollo Integral</i>	Reflexión guiada por el docente sobre los planes de entrenamiento, señalando el por que un plan de ejercicio físico consciente incurre en el desarrollo de la persona.	Escala de medida mental sobre el ejercicio físico realizado por medio de las capacidades físicas básicas.
<i>Ejercicio físico consciente</i>	Encuesta sobre los conocimientos obtenidos a cerca del ejercicio físico	Comparación de los datos obtenidos en la encuesta diagnostica y la encuesta de cierre, con el fin de evidenciar el nivel de conciencia obtenido sobre el ejercicio físico.

Nota: Elaboración propia

En el macro diseño del currículo propuesto para este proyecto se presentan 5 unidades didácticas principales, las cuales buscan generar en los estudiantes, esa con-ciencia en el ejercicio físico, basados en los procesos básicos del entrenamiento, llevando a que cada uno de los estudiantes aprenda a estructurar las bases de un plan de entrenamiento efectivo de cada objetivo que se plantee.

En la primera unidad “Como hago en la práctica”, se busca establecer el punto de partida acerca de la concienciación del ejercicio físico, se aplicarán diferentes pruebas físicas que permitan evaluar los conocimientos adquiridos por los estudiantes acerca del ejercicio físico y los procesos básicos del entrenamiento.

Una vez establecido el punto de partida, se desarrollará la segunda unidad: “hacer para comprender” en donde cada estudiante dará cuenta, a partir de una prueba escrita, de los objetivos que tiene al realizar ejercicio físico demostrando que conoce o que construyó una idea clara de lo que es ejercicio físico.

Continuando, el estudiante adquirirá conocimientos de sí mismo en cuanto a los procesos básicos del entrenamiento que debe adoptar para conseguir los resultados deseados conociendo las implicaciones que tiene el realizar los diferentes tipos de ejercicio físico dentro del entrenamiento, es así como en “Corporalidad en el ejercicio físico” el estudiante a través de la participación en un conversatorio, dará cuenta de los aprendizajes significativos acerca de los procesos básicos de entrenamiento que incluirá en su vida cotidiana para llegar a cumplir sus metas.

Adoptando estos conocimientos de los procesos básicos y ejercicios físicos que le permiten lograr los objetivos que se planteó, el estudiante deberá aprender a tomar decisiones para estructurar su propio plan de entrenamiento, así en “pienso luego realizo “cada uno deberá

entregar la estructura base del plan de entrenamiento que deberá seguir, demostrando de esta manera, que la unidad le sirvió para comprender como se realiza esta estructura básica y el significado que le da en el camino.

Para finalizar, el estudiante deberá desarrollar su propio plan de entrenamiento, para así observar si existe mayor conciencia del ejercicio físico y los objetivos y propósitos que quieren alcanzar.

Análisis del desarrollo de las unidades

Unidad 1

La primera unidad didáctica tiene como objetivo identificar los conocimientos que han adquirido los estudiantes sobre el ejercicio físico: Para desarrollar este objetivo se plantearon 2 temas:

El primer tema es la conciencia sobre el ejercicio físico en el cual se realizó un diagnóstico de los conocimientos que tienen los estudiantes acerca del ejercicio físico, esta información se recopiló a través de una encuesta, la cual fue realizada a 30 de los estudiantes.

Dentro de los resultados obtenidos, se encontró que el 80% de los estudiantes tienen un concepto propio del ejercicio físico, concepto basado en lo trabajado con la docente, quien se encontraba desarrollando la capacidad de resistencia. Se observaron varias respuestas relacionadas con la resistencia, la fuerza o correr o trotar.

Respecto a si realizan ejercicio físico el 97% de los estudiantes manifestó realizar ejercicio físico. De igual forma, se encontró que aproximadamente el 51% de los estudiantes responde afirmativamente a la pregunta ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?; sin embargo, solo el 33% de los estudiantes realmente tiene claro un objetivo del ejercicio físico.

En la encuesta se pregunto que tipo de ejercicio físico realiza obteniendo los siguientes resultados:



Figura 1. Pregunta #4 encuesta diagnostica. Elaboración propia.

Los estudiantes manifiestan realizar en mayor proporción ejercicios de fuerza y resistencia, así como duración y velocidad de fuerza.

Con relación a la pregunta ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?, el 53% de los estudiantes contestaron afirmativamente, se les preguntó ¿Por qué era importante? Se observan respuestas donde no se relaciona directamente la alimentación con un objetivo para realizar el ejercicio físico.

La pregunta 6, respecto a qué tipo de dieta implementa, se evidencia que no respondió el 67% de los encuestados, mientras que el 20% de los estudiantes manifestaron que dieta normo calórico.

Por último, respecto a la pregunta ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?, el 47% manifiesta haberlas adquirido académicamente, mientras el 30% no responde la pregunta.

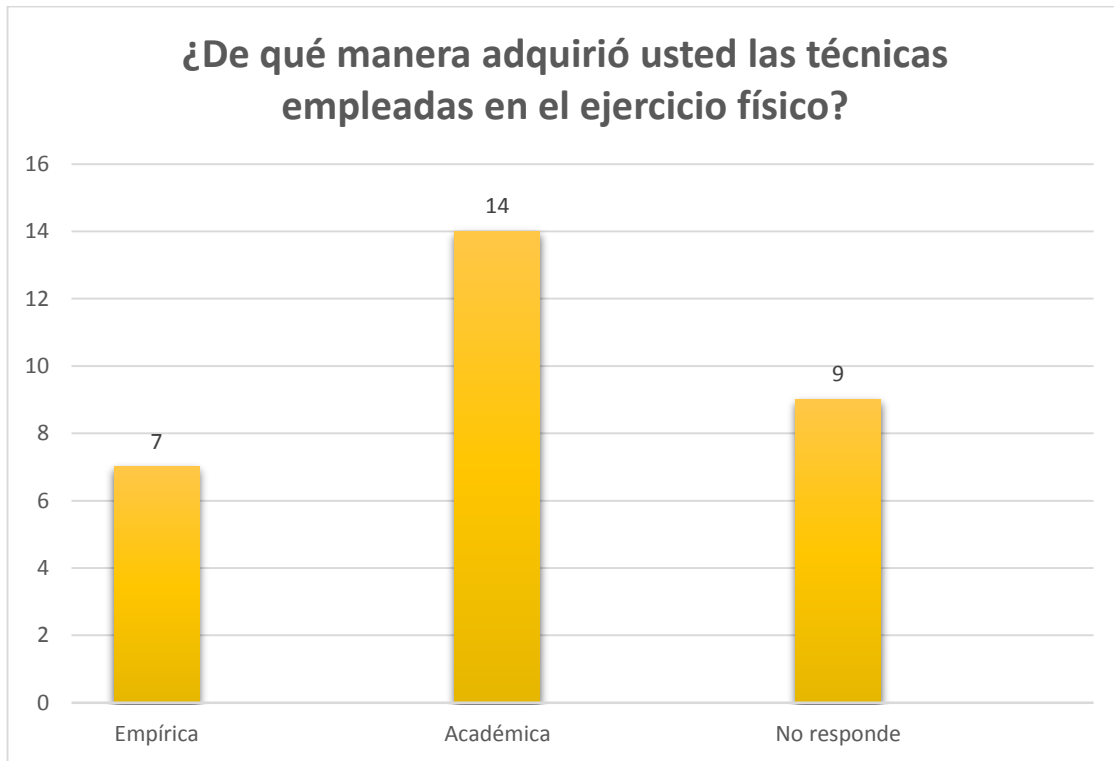


Figura 2. Pregunta #7. Encuesta diagnóstica. Elaboración propia

Para el desarrollo del segundo tema se realizó un diagnóstico de las capacidades físicas básicas a través de los siguientes test: Test de Navette, Test de Fuerza abdominal, Test de velocidad en 40 metros y Test de Sit and Reach. Se diseñó un instrumento de evaluación (Rubrica de evaluación, ver anexo xx) en el que se tomaron los criterios de evaluación del rendimiento, la disposición y ejecución de las habilidades motrices básicas.

Los resultados obtenidos en el test de course Navette, el 51% de los estudiantes se encuentran por encima de la media, mientras el 39% de los estudiantes se encuentran debajo de la media.

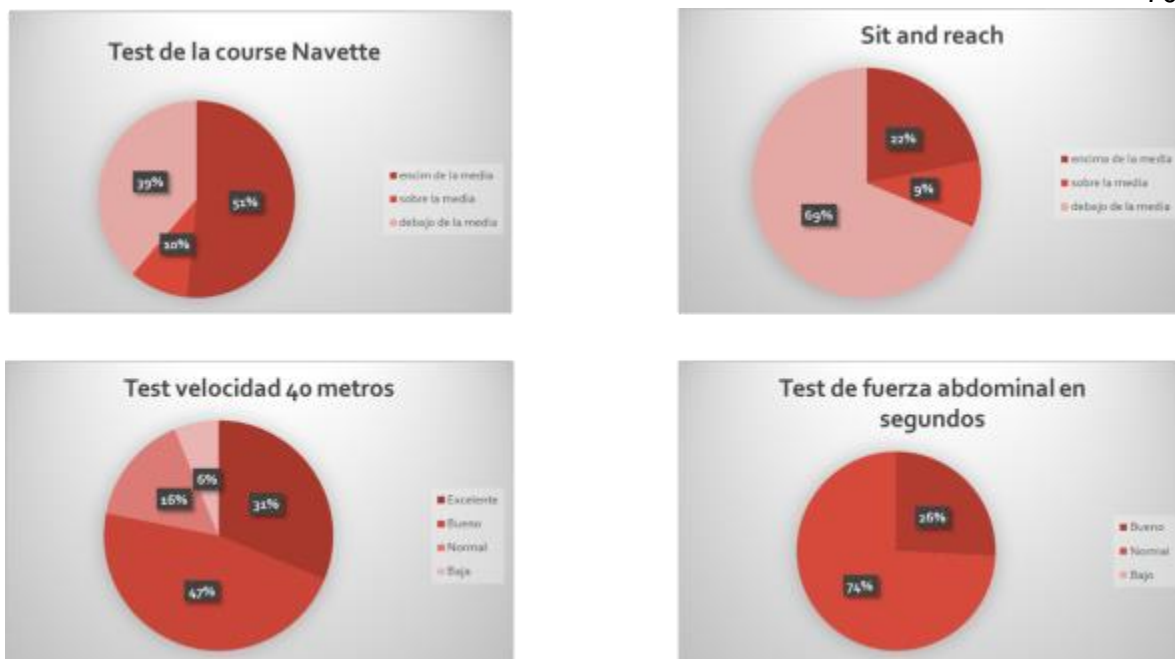


Figura 3. Resultados test diagnósticos. Elaboración propia.

En el trabajo de fuerza abdominal el 74% de los estudiantes está en la media, respecto a la flexibilidad se encontró que el 69% de ellos se encuentra por debajo del estándar establecido, en la carrera de 40 metros se evidencio que el 78% de los estudiantes está en nivel excelente y bueno en la calificación, tan solo el 6% está en un nivel relativamente bajo y el resto ronda en la media establecida en el test.

Se identifica que los estudiantes tienen un concepto propio respecto al ejercicio físico, pero se observa que el concepto no se encuentra asociado a un objetivo específico para la realización de este.

De igual forma el concepto preconcebido de ejercicio físico, por los estudiantes, está relacionado con los ejercicios realizados en clase y no está relacionada a una actividad planeada.

Los estudiantes no relacionan la alimentación con ejercicio físico, ni la conciben como importante para cumplir con los objetivos propuestos, dado que en muchos casos no tienen objetivos planteados y en otros casos desconocen la relación alimentación vs ejercicio físico.

Se evidencio que la capacidad que se encuentra más desarrollada en los estudiantes es la resistencia, esto debido a que existe un trabajo previo. Se evidencia que la disposición hacia la actividad es adecuada, esto puede darse porque en el tiempo hay adherencia de trabajo hacia cierta capacidad física.

Respecta la ejecución de los ejercicios se hace necesario corregir postura y técnicas de cada uno de los ejercicios realizados debido a que no tenían conocimientos previos, lo que permite generar una línea base para continuar con la implementación de las demás unidades.

Tabla 3.

Sesión de clase #1

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
1. Datos institucionales			
Nombre de la institución: <i>Universidad Pedagógica Nacional</i>		Facultad: <i>Educación Física</i>	
Pedagógica Nacional		Semestre: <i>x</i>	
Programa: <i>Licenciatura en Educación Física</i>		Nombre del practicante: <i>Anderson Guzman, Guillermo Morales</i>	
2, Datos de la institución			
Nombre de la institución: <i>Colegio Andrés Bello IED</i>		Modalidad: <i>Jornada Mañana</i>	
Fecha: <i>14 de marzo 2014</i>	Grupo: <i>Decimo grado</i>	Sesión Número: <i>1</i>	Localidad: <i>Puente Aranda</i>
Horario de clase: <i>2 horas</i>	Dir: <i>Calle 39 sur No 51d</i> Lugar de la práctica: <i>Aula de clase y/o patio de recreo.</i>		
3. Contenidos de la sesión			
Objetivos Específicos de la sesión: <i>Evaluar mediante el Test de Salto Vertical de Sargent la capacidad de fuerza explosiva que tienen los estudiantes de grado decimo.</i>			
Recursos Necesarios: <i>Disposicion del grupo, tiza, metro.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (Contenidos Procedimentales)		
Apertura	Se tomaran 10 minutos de la sesion de clase para explicar los principales conceptos a trabajar respondiendo a que es: fuerza, fuerza explosiva, test, por que se realizan los test y como se trabaja y desarrolla esta capacidad. Ademas Se explicará el modo de realizar los test de navette, test de plancha, de velocidad y de flexibilidad o sit and reach en 40 metros se, dividira el grupo por parejas para la prueba.		
Actividad central	La actividad iniciara con un calentamiento durante 10 minutos de las articulaciones y musculos involucrados en los test de la course de navette, test de plancha, sit and reach y de velocidad en 40 metros con su respectiva pareja cada estudiante procederá a realizar el test y tomar registro de los resultados obtenidos en las pruebas.		
Cierre	A modo de cierre se hará una retroalimentación y una reflexión de lo realizado en la sesion, con el fin de que se comprenda el objetivo de la actividad.		
Observaciones (Contenidos Actitudinales): <i>Lograr que cada estudiante establezca su rendimiento en los test realizados y reflexione a cerca de que le sirve conocer estos resultados para su vida cotidiana.</i>			

Nota: *Elaboración propia.*

Análisis sesión #1:

Para esta sesión se planteó la realización de 4 test físicos diagnósticos que atienden a cada capacidad (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad), las pruebas llevadas a cabo fueron: test del banco (flexibilidad), test de carrera de 40 metros (velocidad), test de navette (resistencia), test de plancha (fuerza). La sesión inicio con la explicación de que son las capacidades físicas, durante 10 minutos se resolvieron dudas y dieron conceptos con respecto a estos temas, posteriormente se explicó la actividad a realizar y por qué de estas.

La clase en su parte práctica comenzó explicando la manera correcta de realizar los ejercicios de carrera, flexibilidad, fuerza seguido la actividad a realizar fue vaivén que corresponde a realizar un recorrido en la cancha de microfútbol de línea final a línea final 4 veces trotando y una caminando, el recorrido de ida y vuelta correspondía a lo que la docente llama “una cancha”, el total de recorridos fue 35 canchas. Este es el trabajo frecuente en la fase de apertura de la sesión, seguido se dio inicio a la realización de los test.

A modo de cierre de la sesión se dio lugar a un espacio de retroalimentación en donde se explicó a los estudiantes por qué se realizaban los test, la importancia de hacerlos y realizar ejercicio físico, todo esto resaltando que la manera correcta de hacerlos debe ser fundamental al momento de realizar ejercicio físico. Luego se explicó la labor que se realizara con ellos en la institución.

En el desarrollo de la aplicación de los test se pudo evidenciar por parte de algunos estudiantes la falta de conocimiento en la ejecución de los ejercicios propuestos, a lo cual se hizo una segunda explicación de la forma correcta de hacerlos. Como insumo se utilizó para la sesión una ficha de observación en donde se escribieron los datos a resaltar sobre la ejecución de los ejercicios realizados en los test.

Tabla 4

Sesión de clase #2

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
1. Datos institucionales			
Nombre de la institución: <i>Universssdad Pedagógica Nacional</i>		Facultad: <i>Educación Física</i>	
		Semestre: <i>x</i>	
Programa: <i>Licenciatura en Educación Física</i>		Nombre del practicante: <i>Anderson Guzman, Guillermo Morales</i>	
2. Datos de la institución			
Nombre de la institución: <i>Colegio Andrés Bello IED</i>		Modalidad: <i>Jornada Mañana</i>	
Fecha: <i>14 de marzo 201</i>	Grupo: <i>Decimo grado</i>	Sesión Número: <i>2</i>	Localidad: <i>Puentearanda</i>
Horario de clase: <i>2 horas</i>	Dir: <i>Calle 39sur No 51d</i> -Lugar de la práctica: <i>Aula de clase y/o patio de recreo.</i>		
3. Contenidos de la sesión			
Objetivos Especificos de la sesión: <i>Desarrollar los conceptos basicos de ejercicio fisico y actividad fisica, junto con el desarrollo de la resistencia aerobica y la fuerza.</i>			
Recursos Necesarios: <i>Disposicion del grupo y una cancha de microfutbol.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (<i>Contenidos Procedimentales</i>)		
Apertura	Se abre un espacio para realizar la encuesta diagnóstica y posteriormente relacionar lo que los estudiantes entienden por actividad física y ejercicio físico; y lo que los docentes conocemos de estos terminos, para generar un censo de lo que sería entonces cada uno e estos términos. Se explica en el salón las actividades a realizar durante el resto de la sesión.		
Actividad central	Cada estudiante deberá recorrer la cancha en su sentido mas extenso, es decir de una a otra linea final, yendo y volviendo (de una linea a la otra y regresar). Realizará este recorrido 35 veces, dividido en 8 recorridos trotando y 1 caminando durante 4 series, omitiendo la ultima de caminata, es decir: 8:1, 8:1, 8:1, 8. llevando el tiempo que se demora en acabar todo el ejercicio. Seguido realizará un ejercicio de fuerza en donde realizará estocadas de una linea final a la otra y descansará un minuto, repitiendo este ejercicio durante 4 series.		
Cierre	Se realiza un estiramiento para deasrrollar la flexibilidad de los estudiantes y optimizar el tiempo de recuperación del musculo debido a la carga recibida.		

Nota: *Elaboración propia.*

Análisis sesión #2:

Al realizar el periodo de apertura en donde dimos el espacio para entender los conocimientos previos que los estudiantes poseen de actividad física y ejercicio físico, nos podemos dar cuenta que los estudiantes entienden el ejercicio físico desde la capacidad física que han venido trabajando en los días anteriores la cual era únicamente la resistencia y el desarrollo de esta, nosotros, les cuestionamos si esta es la única capacidad que se desarrolla al realizar ejercicio físico o si hay otras capacidades a desarrollar. A lo que caen en cuenta y empiezan a relacionar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, además de la ya mencionada resistencia. A partir de esto vemos que mencionan que el ejercicio físico es similar al entrenamiento y es allí donde les explicamos la diferencia entre ejercicio físico y actividad física puntualizando en que al igual que el entrenamiento, el ejercicio físico, se da por un método determinado y está planeado con un objetivo, mientras la actividad física es una actividad que se da de manera espontánea.

Seguido de esto pasamos a la parte central en donde empezamos a desarrollar esas capacidades físicas que pudimos medir a partir de las pruebas de la sesión 1. Cuando realizan los ejercicios de resistencia, notamos que los estudiantes realizan estos ejercicios de manera autónoma, ya que la profesora que ellos tienen habitualmente ya había empezado a desarrollar esta capacidad física, realizan el ejercicio concentrados y al pie de lo que les propusimos. Al realizar el ejercicio de fuerza notamos una diferencia, los estudiantes lo hacen con una mala técnica y lo que se percibe es que los estudiantes realizan este ejercicio por cumplir con el requerimiento que se les planteó en clase. En la parte de cierre ocurre algo similar, los estudiantes realizan el estiramiento con displicencia, con una técnica desfavorable.

Por lo anterior tomamos la decisión de puntualizar, no solo en la técnica de los ejercicios, sino que también entiendan que es cada capacidad física básica y además que beneficios se logran al desarrollar cada una de estas. Esperando que así los estudiantes tengan la conciencia de realizar de manera correcta cada ejercicio, para su propio beneficio y no sólo para cumplir con los requerimientos de la sesión de clase.

Unidad 2

La unidad dos “Hacer para Comprender”, tiene como objetivo que los estudiantes comprendan el concepto de ejercicio físico, en el primer tema “principios del ejercicio físico” la metodología que se planteo fue un conversatorio con el grupo sobre conceptos del ejercicio físico. Durante el conversatorio se estableció la diferencia entre actividad física y ejercicio físico, este constructo genera en los estudiantes mayor concientización a la hora de realizar ejercicio físico.

El tema 2 “capacidades físicas básicas”, se desarrollaron con los estudiantes varios ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en donde además de guiar el proceso, se corrigió la ejecución de los ejercicios.

Se aplica un instrumento de auto evaluación, que permitirá al estudiante establecer de manera autónoma y honesta las falencias que tienen al realizar los ejercicios físicos, el propósito de este instrumento es desarrollar la conciencia en el estudiante para que de manera reflexiva realice un ejercicio físico consciente.

Se evidencia que no existe concientización en la ejecución de los ejercicios, por parte de los estudiantes. El desarrollo de la unidad permitió que se entendiera la diferencia entre ejercicio físico y actividad física.

Tabla 5
Sesión de clase #3

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
1. Datos institucionales			
Nombre de la institución: <i>Universsidad Pedagógica Nacional</i>		Facultad: <i>Educación Física</i>	
Programa: <i>Licenciatura en Educación Física</i>		Semestre: <i>x</i>	
Nombre del practicante: <i>Anderson Guzman, Guillermo Morales</i>			
2. Datos de la institución			
Nombre de la institución: <i>Colegio Andrés Bello IED</i>		Modalidad: <i>Jornada Mañana</i>	
Fecha: <i>14 de marzo 201</i>	Grupo: <i>Decimo grado</i>	Sesión Número: <i>3</i>	Localidad: <i>Puentearanda</i>
Horario de clase: <i>2 horas</i>	Dir: <i>Calle 39sur No 51d</i>	Lugar de la práctica: <i>Aula de clase y/o patio de recreo.</i>	
3. Contenidos de la sesión			
Objetivos Específicos de la sesión: <i>Fortalecer los conceptos basicos de ejercicio fisico, actividad fisica y desarrollar los conceptos de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, junto con el desarrollo de estas capacidades.</i>			
Recursos Necesarios: <i>Disposicion del grupo y una cancha de microfutbol.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (<i>Contenidos Procedimentales</i>)		
Apertura	Se hace un conversatorio para relacionar lo que los estudiantes han construido en sus mentes a cerca de lo que es actividad física y ejercicio físico; a demás con las experiencias de la sesion anterior desarrollar un concepto de cada una de las capacidades físicas que se trabajaron para llegar a una concepcion de cada una de estas. Se explica en el salón las actividades a realizar durante el resto de la sesión.		
Actividad central	Cada estudiante deberá recorrer la cancha en su sentido mas extenso, es decir de una a otra linea final, yendo y volviendo (de una linea a la otra y regresar). Realizará este recorrido 35 veces, dividido en 17 recorridos trotando durante 2 series, caminando uno entre estas, es decir: 17:1, 17; llevando el tiempo que se demora en acabar todo el ejercicio. A continuación , para el desarrollo de la velocidad, se realizará un juego de triqui, en el cual se harán dos equipos de la misma cantidad de personas, en el centro de la cancha se ubicará el triqui realizado con 9 aros en un cuadro de 3x3, cada equipo con 3 petos de un color correrá por un recorrido propuesto por los profesores y dejarán de a uno peto cada uno, regresarán por el ismo recorrido y daran la salida al siguieten compañero, asi sucesivamente hasta que se logre ubicar 3 petos en linea recta. Seguido realizará un circuito de ejercicios en el cual se realizarán 4 estaciones, en la primera estación se realizarán flexiones de codo o push ups, en la segunda se realizarán estocadas estáticas, en la tercera se realizará un isometrico para abdomen o plancha y en la ultima se harán jumping jacks. Rotando por todas las estaciones en las cuales se trabajará un minuto en cada una y al pasar por las cuatro estaciones se descansará 3 minutos. Este circuito se repetirá 4 veces.		
Cierre	Se realiza un estiramiento para deasrrollar la flexibilidad de los estudiantes y optimizar el tiempo de recuperación del musculo debido a la carga recibida. Se realiza una pregunta abierta con el fin de dar cuenta de lo comprendido en clase.		
Observaciones (Contenidos Actitudinales): lograr que cada estudiante empiece a desarrollar la conciencia del ejercicio físico, es decir que lo haga de manera correcta, para obtener los beneficios del enrenamiento de las capacidades físicas básicas y entienda que significa cada una de estas.			

Nota: Elaboración propia

Análisis sesión #3

La sesión tiene como objetivo comprender el concepto de ejercicio físico. Se tomaron 10 minutos para explicar los principales conceptos a trabajar en donde se expuso y se dio respuesta a que es: velocidad, fuerza, flexibilidad y velocidad como se trabaja y desarrolla estas capacidades en este mismo tiempo se explicó el trabajo a realizar y la técnica correcta para llevarlo a cabo. En cuanto a Resistencia se tenía planteado hacer 10 saltos de estrella y de manera inmediata hacer sentadillas durante 40 segundos, pero esta actividad se cambió por el trabajo de resistencia va y ven que la docente tiene planteado hacer en cada sesión con el fin de llegar a realizar 35 canchas seguidas. Para la velocidad se utilizó la cancha de microfútbol en donde se ubicaron aleatoriamente 6 platillos se dijo el número perteneciente a cada platillo y la actividad consistió en trotar por el espacio y a la señal se debía ir en carrera lo más rápido posible al número del platillo dicho con el fin de evidenciar la velocidad de reacción de cada estudiante. Luego se inició el circuito metabólico donde se trabajó sentadilla sumo, burpees, flexiones de codo, abdominales) se realizó el circuito 3 veces en sesiones de 15 segundos, 30 segundos y 45 segundos en el descanso de 1 minuto se corrigió cada uno de los ejercicios, al final se realizó un trabajo de elongación durante 10 minutos mientras se explicaba el objetivo de la sesión y como se debían realizar correctamente los ejercicios, a modo de cierre se hizo una autoevaluación en el formato presentado.

Tabla 6

Sesión de clase #4

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
1. Datos institucionales			
<i>Nombre de la institución: Universsidad Pedagógica Nacional</i>		<i>Facultad: Educación Física</i>	
		<i>Semestre: x</i>	
<i>Programa: Licenciatura en Educación Física</i>		<i>Nombre del practicante: Anderson Guzman, Guillermo Morales</i>	
2. Datos de la institución			
<i>Nombre de la institución: Colegio Andrés Bello IED</i>		<i>Modalidad: Jornada Mañana</i>	
<i>Fecha: 14 de marzo 201</i>	<i>Grupo: Decimo grado</i>	<i>Sesión Número: 4</i>	<i>Localidad: Puentearanda</i>
<i>Horario de clase: 2 horas</i>		<i>Dir: Calle 39sur No 51d</i>	
<i>Lugar de la práctica: Aula de clase y/o patio de recreo.</i>			
3. Contenidos de la sesión			
<i>Objetivos Especificos de la sesión: Fortalecer los conceptos basicos de ejercicio fisico, actividad fisica y desarrollar los conceptos de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, junto con el desarrollo de estas capacidades.</i>			
<i>Recursos Necesarios: Disposicion del grupo y una cancha de microfutbol.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (Contenidos Procedimentales)		
Apertura	Se explica en el salón las actividades a realizar durante el resto de la sesión.		
Actividad central	Cada estudiante deberá recorrer la cancha en su sentido mas extenso, es decir de una a otra linea final, yendo y volviendo (de una linea a la otra y regresar). Realizará este recorrido 35 veces, dividido en 17 recorridos trotando durante 2 series, caminando uno entre estas, es decir: 17:1, 17; llevando el tiempo que se demora en acabar todo el ejercicio. A continuación , para el desarrollo de la velocidad, se realizará un juego de triqui, en el cual se harán dos equipos de la misma cantidad de personas, en el centro de la cancha se ubicará el triqui realizado con 9 aros en un cuadro de 3x3, cada equipo con 3 petos de un color correrá por un recorrido propuesto por los profesores y dejarán de a uno peto cada uno, regresarán por el mismo recorrido y daran la salida al siguieten compañero, asi sucesivamente hasta que se logre ubicar 3 petos en linea recta. Seguido realizará un circuito de ejercicios en el cual se realizarán 4 estaciones, en la primera estación se realizarán flexiones de codo o push ups, en la segunda se realizarán estocadas estáticas, en la tercera se realizará un isometrico para abdomen o plancha y en la ultima se harán jumping jacks. Rotando por todas las estaciones en las cuales se trabajará un minuto en cada una y al pasar por las cuatro estaciones se descansará 3 minutos. Este circuito se repetirá 4 veces.		
Cierre	Se realiza un estiramiento para deasrrollar la flexibilidad de los estudiantes y optimizar el tiempo de recuperación del musculo debido a la carga recibida.		
Observaciones (Contenidos Actitudinales): lograr que cada estudiante empiece a desarrollar la conciencia del ejercicio físico, es decir que lo haga de manera correcta, para obtener los beneficios del enrenamiento de las capacidades fisicas básicas y entienda que significa cada una de estas.			

Nota: Elaboración propia.

Análisis sesión #4:

Al iniciar la sesión, los estudiantes, no tienen claro aun lo que es el ejercicio físico y la actividad física, por lo cual retomamos la explicación de cada uno de estos términos y pasamos a lo que es cada una de las capacidades físicas básicas. Basándonos en cada uno de los ejercicios planteados en la sesión anterior, les preguntamos a los estudiantes que impresiones tienen de lo que es cada una de las capacidades físicas a lo que de cada capacidad responden algo diferente, al hablar de velocidad, se les hace complicado expresar que es, entonces ponemos la duda de si el tiempo tiene algo que ver en la velocidad y allí empiezan a expresar que la velocidad se da en el menor tiempo posible a lo cual nosotros precisamos la definición de velocidad en la cual entendemos que es cuando un cuerpo pasa de un punto a otro en el menor tiempo posible. Pasamos a hablar de fuerza en lo cual ocurría lo mismo, ya que es difícil expresar que es cada capacidad, en lo que puntualizamos en la acción que realizan los músculos y dándoles a entender como estos vencen una resistencia. Cuando hablamos de la flexibilidad los estudiantes no dicen nada acerca de esta, lo que nos hace descubrir que no entienden aun su importancia y en lo cual puntualizamos en los beneficios de realizar unos buenos ejercicios de flexibilidad. Y la resistencia es una capacidad con la cual están más asociados y responden a esta capacidad como la oportunidad de no cansarse de manera rápida, sino que se pueda hacer el ejercicio durante más tiempo, a lo que entendemos que comprenden a partir de lo que se va avanzando en esta capacidad.

Seguido de esto, vemos que en los ejercicios de fuerza los estudiantes se preocupan por realizar el ejercicio de forma correcta, ya nos piden, de manera autónoma, que les corriamos la forma de realizar cada ejercicio. Los estudiantes que no piden la colaboración también reciben de manera asertiva las correcciones pertinentes, de lo cual podemos percibir que han entendido la

importancia de realizar de manera correcta cada ejercicio y de esta manera evitar lesiones y obtener todos los beneficios de realizar el ejercicio físico, con el ejercicio de velocidad tuvimos que detener por momentos el ejercicio ya que la competencia genera otra serie de elementos que influyen en el proceso, es entonces cuando tenemos que puntualizar que lo importante del ejercicio es tener una técnica adecuada de carrera para llegar velozmente al objetivo, cuando llegamos a la parte final de la clase quisimos que entendieran por medio de ejemplos lo que puede pasar si no se realiza de manera correcta un buen estiramiento y lo beneficioso que es realizarlo de manera correcta, así tratar que los estudiantes sean conscientes de lo importante del entrenamiento de la flexibilidad. Tomamos la decisión de que los estudiantes, de manera individual, se plantearan un objetivo al cual pueden llegar realizando ejercicio físico, para desde allí poder poner ejemplos un poco más reales de lo beneficioso que puede ser realizar el ejercicio físico con conciencia.

Unidad 3

La unidad 3 “Corporalidad en el ejercicio físico”, tiene como propósito establecer relaciones entre los objetivos planteados por los estudiantes y los ejercicios físicos. Esta unidad se desarrolló a través de un conversatorio en el cual se presentaron los beneficios de realizar ejercicio físico, se explicó la forma de realizar los ejercicios y que capacidad desarrolla cada uno de ellos. De igual forma, se enfatizó en los inconvenientes que se presentan si no se realizan los ejercicios de una técnica adecuada.

Al final de la sesión 5 se realizó una retroalimentación a través de una lluvia de ideas, llegando a un consenso acerca de los pro y contras de la realización del ejercicio físico.

Se observó que los estudiantes generaron unas bases teórico- prácticas que pueden permitir desarrollar mayor conciencia en la realización de los ejercicios.

Esta actividad se consiguió que no se vea el ejercicio físico como una actividad alejada de la realidad, si no que se apropiaran de ella y cumplan los objetivo que desean alcanzar, fomentando la realización del ejercicio físico no solo en el espacio de la clase de educación física, sino que sea realizado de manera autónoma.

Tabla 7

Sesión de clase #5

2. Datos de la institución			
<i>Nombre de la institución: Colegio Andrés Bello IED</i>		<i>Modalidad: Jornada Mañana</i>	
<i>Fecha: 14 de marzo 201</i>	<i>Grupo: Decimo grado</i>	<i>Sesión Número: 5</i>	<i>Localidad: Puentearanda</i>
<i>Horario de clase: 2 horas</i>	<i>Dir: Calle 39 sur No 51 d - Lugar de la práctica: Aula de clase y/o patio de recreo.</i>		
3. Contenidos de la sesión			
<i>Objetivos Específicos de la sesión: Desarrollar los conceptos basicos de ejercicio fisico y actividad fisica, junto con el desarrollo de la resistencia aerobica y la fuerza.</i>			
<i>Recursos Necesarios: Disposicion del grupo y una cancha de microfutbol.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (Contenidos Procedimentales)		
Apertura	Se realiza un conversatorio con relación a los beneficios y contraindicaciones al realizar ejercicios fisicos, dando ejemplos de la vida cotidiana y relacionandolos con los ejercicios que hemos realizado durante las sesiones de clase. Se explica en el salón las actividades a realizar durante el resto de la sesión.		
Actividad central	Cada estudiante deberá recorrer la cancha en su sentido mas extenso, es decir de una a otra linea final, yendo y volviendo (de una linea a la otra y regresar). Realizará este recorrido 42 veces, dividido en 20 recorridos trotando y 1 caminando durante 2 series, es decir: 20:1, 20:1. Llevando el tiempo que se demora en acabar todo el ejercicio y sin tomar descansos durante los recorridos. Seguido realizará un ejercicio de fuerza en donde realizará ejercicios de resistencia a la fuerza, se realizarán 3 ejercicios: plancha en ascensos y descensos, es decir pasar de apoyo en antebrazos a manos; flexiones de codos o push ups y sentadillas con salto. repitiendo cada ejercicio durante 40 segundos y descansando el mismo tiempo durante 3 series.		
Cierre	Se realiza un estiramiento para deasarrollar la flexibilidad de los estudiantes y optimizar el tiempo de recuperación del musculo debido a la carga recibida. Actividad en el tblero a cerca de los pros y contras de realizar bien o mal el ejercicio físico.		
Observaciones (Contenidos Actitudinales): lograr que cada estudiante relacione lo comprendido en clase con sus objetivos propios para lograr que realicen un plan de entrenamiento apto para sus fines.			

Nota: Elaboración propia

Análisis sesión #5

Al establecer el espacio en donde se pretende evidenciar los intereses de los estudiantes a cerca de la realización del ejercicio físico, se aprecia que muchos de ellos sólo realizan ejercicio físico en la clase de educación física debido a que no ven beneficios externos al simple hecho de pasar la materia, por lo cual se toma la decisión de volver a exponer diferentes beneficios como lo son el estado físico, el rendimiento en los deportes, la composición corporal (relación entre porcentaje de grasa corporal y masa muscular) y la prevención de diferentes enfermedades. A lo cual se les propone que así sea únicamente por salud, realicen ejercicio físico y de esta manera establezcan una forma de entrenamiento.

En las actividades centrales se pone en evidencia lo que en la primera parte se dijo, ya que es notorio como se han cambiado las técnicas a la hora de realizar el ejercicio, la disposición de los estudiantes ha cambiado a lo largo de las sesiones y se puede observar que lo hacen en pro de un objetivo específico.

La actividad de cierre de flexibilidad, en algunos casos, se realiza de manera autónoma por los estudiantes, demostrando que han entendido los beneficios de desarrollar la capacidad de flexibilidad. Es en este momento en que se les deja una tarea de traer por escrito, de la manera que ellos deseen el programa de entrenamiento de un día, para el alcance del objetivo que cada uno se plantea y así determinar los puntos de avance del proyecto que se ha llevado a cabo con los estudiantes.

Unidad 4

La unidad numero 4 denominada "pienso, luego realizo" tiene como objetivo provocar que los estudiantes realicen un plan de entrenamiento consciente, a partir de le estructura mental construida en la implementación.

Se explicó la metodología para realizar un plan de entrenamiento, el cual debe tener un objetivo claro, y debe ser desarrollado a través de tres fases: una inicial, central y final. La fase inicial consiste en preparar el cuerpo y las articulaciones para la realización del ejercicio, la fase central está enfocada en el desarrollo de las capacidades que quieren implementar dependiendo del objetivo y la fase final consiste en inducir al cuerpo a un estado de calma.

El 77% de los estudiantes realizaron un plan de entrenamiento ajustados a la estructura planteada y en los cuales se evidencio la relación del objetivo propuesto con los ejercicios establecidos en el plan, que contribuyen a desarrollar las capacidades propuestas en el objetivo.

La implementación de las actividades del proyecto ha permitido crear conciencia de en el desarrollo del ejercicio físico en la mayoría de los estudiantes. El plan de entrenamiento que proponen los estudiantes solamente está basado en los ejercicios físicos presentados en las sesiones, se debe promover el ejercicio investigativo por parte de los estudiantes para enriquecer los planes.

Los estudiantes se plantearon un objetivo particular acorde a sus gustos y capacidades y Se plantearon tiempos para cada uno de los ejercicios a realizar, es decir que hubo preparación en cada plan. Se continuo la aplicación de ejercicios que permitan el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la corrección de la técnica de implementación de los mismos.

Tabla 8
Sesión de clase #6

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
1. Datos institucionales			
<i>Nombre de la institución: Universsidad Pedagógica Nacional</i>		<i>Facultad: Educación Física</i>	
		<i>Semestre: x</i>	
<i>Programa: Licenciatura en Educación Física</i>		<i>Nombre del practicante: Anderson Guzman, Guillermo Morales</i>	
2, Datos de la institución			
<i>Nombre de la institución: Colegio Andrés Bello IED</i>		<i>Modalidad: Jornada Mañana</i>	
<i>Fecha: 14 de marzo 201</i>	<i>Grupo: Decimo grado</i>	<i>Sesión Número: 6</i>	<i>Localidad: Puentearanda</i>
<i>Horario de clase: 2 horas</i>	<i>Dir: Calle 39sur No 51d</i>	<i>Lugar de la práctica: Aula de clase y/o patio de recreo.</i>	
3. Contenidos de la sesión			
<i>Objetivos Especificos de la sesión: Desarrollar los conceptos basicos de ejercicio fisico y actividad fisica, junto con el desarrollo de la resistencia aerobica y la fuerza.</i>			
<i>Recursos Necesarios: Disposicion del grupo y una cancha de microfutbol.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (Contenidos Procedimentales)		
Apertura	Se plantearon unos criterios a seguir para la realización de un plan de entrenamiento. Se explica en el salón las actividades a realizar durante el resto de la sesión.		
Actividad central	Cada estudiante deberá recorrer la cancha en su sentido mas extenso, es decir de una a otra linea final, yendo y volviendo (de una linea a la otra y regresar). Realizará este recorrido 42 veces, dividido en 20 recorridos trotando y 1 caminando durante 2 series, es decir: 20:1, 20:1. llevando el tiempo que se demora en acabar todo el ejercicio y sin tomar descansos durante los recorridos. Seguido realizará un ejercicio de fuerza en donde realizará ejercicios de resistencia a la fuerza, se realizarán 3 ejercicios: plancha en ascensos y descensos, es decir pasar de apoyo en antebrazos a manos; flexiones de codos o push ups y sentadillas con salto. repitiendo cada ejercicio durante 40 segundos y descansando el mismo tiempo durante 3 series.		
Cierre	Se realiza un estiramiento para deasrrollar la flexibilidad de los estudiantes y optimizar el tiempo de recuperación del musculo debido a la carga recibida. Además se les da una form de realizar el programa de entrenamiento basado en 3 fases inicial, central y final, para alcanzar un objetivo específico.		
Observaciones (Contenidos Actitudinales): lograr que cada estudiante relacione lo comprendido en clase con sus objetivos propios para lograr que realicen un plan de entrenamiento apto para sus fines.			

Nota: Elaboración propia.

Análisis sesión #6

En el desarrollo de la sesión se logró evidenciar el interés de los estudiantes acerca de la realización del plan de entrenamiento, entonces la guía que se llevó a cabo en el primer espacio de la clase fue abordada a fondo por lo que hubo mayor comprensión de los criterios con los que se realizaría el plan de entrenamiento. Este interés demostrado fue un punto importante en la sesión ya que permitió que en su mayoría los estudiantes comprendieran tanto la estructura a manejar en el plan como la importancia de elegir los ejercicios a realizar en el plan de entrenamiento.

Con base en lo observado en el transcurso de la actividad central, damos cuenta de que hubo una mejora en la ejecución de los ejercicios que se plantean para desarrollar las capacidades esto contribuye a la aprehensión por parte de los estudiantes de los conceptos y ejemplos dados y así han cambiado la manera de ejecutarlos. Lo que nos hace pensar que la propuesta curricular es viable y se está ejecutando de tal manera que está dando resultados positivos en el lapso de las sesiones.

Por ultimo en la actividad planteada para desarrollar la flexibilidad se incrementó el número de participación de los estudiantes en la actividad y además de esto la manera de realizar las elongaciones de los músculos fue mejor con respecto a las primeras sesiones, punto a analizar para determinar la conciencia que se está manejando en torno a estos ejercicios.

Unidad 5

En la última unidad, a manera de conclusión del proyecto “ejercicio físico con con-ciencia” se pretende evaluar el nivel de conciencia adquirida por cada alumno basados en dos temas principales, el primero entendiendo un “ desarrollo integral” de los estudiantes enfocado en la aplicación del plan de entrenamiento propuesto por cada uno y evaluando, la inclusión de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, ejecutando cada uno de estos de forma correcta y dividiendo su plan de entrenamiento en las fases planteadas.

El segundo tema “ Ejercicio Físico consciente” tiene como temática a trabajar la aplicación de la encuesta llevada a cabo en la unidad #1, además la realización de los test físicos (velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia) con el fin de comparar estos 2 datos y poder evidenciar si hubo un crecimiento tanto en su rendimiento físico, en la manera de ejecutar los ejercicios y en el constructo teórico que se tiene acerca del ejercicio físico, y su desarrollo por medio de las capacidades físicas básicas.

Dentro de los resultados obtenidos, se encontró que el 93% de los estudiantes tienen un concepto propio del ejercicio físico, concepto basado en lo trabajado durante las sesiones del proyecto. Se observaron varias respuestas relacionadas con la resistencia, la fuerza o movimiento y gasto de energía.

Respecto a si realizan ejercicio físico el 100% de los estudiantes manifestó realizar ejercicio físico. De igual forma, se encontró que aproximadamente el 83% de los estudiantes responde afirmativamente a la pregunta ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?; sin embargo, la totalidad de los estudiantes que respondieron afirmativamente si realizar algún ejercicio físico, tienen claro un objetivo del ejercicio físico.

En la encuesta se preguntó qué tipo de ejercicio físico realiza obteniendo los siguientes resultados:

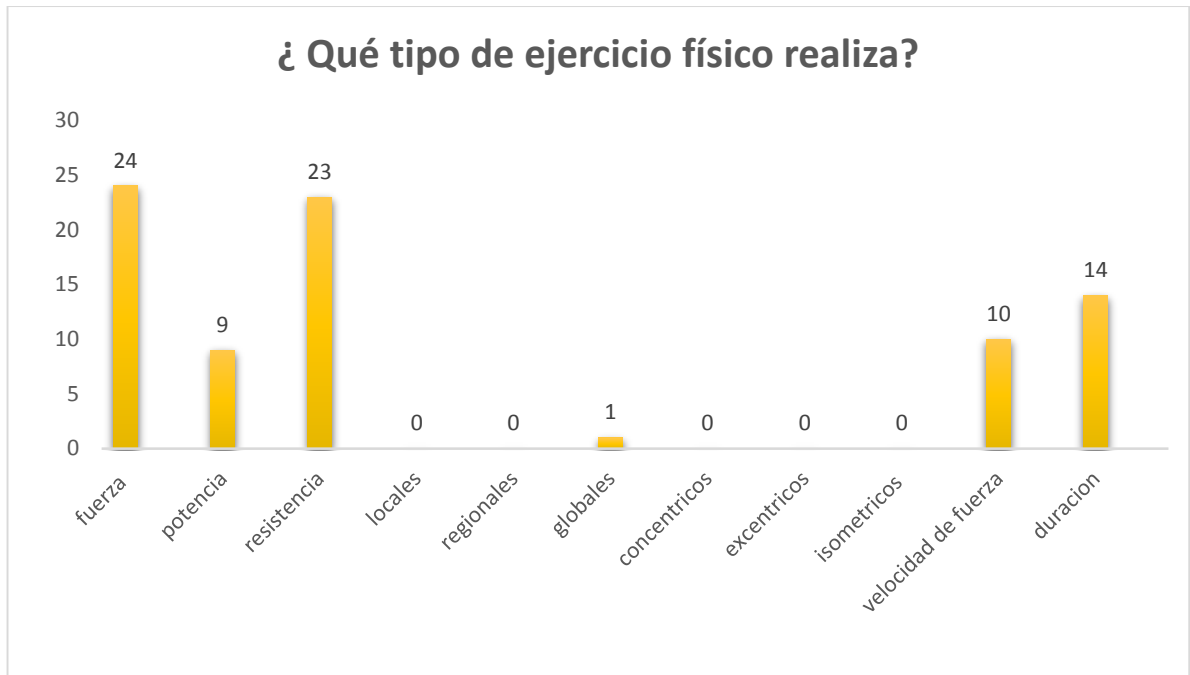


Figura 4. Pregunta #4 encuesta final. Elaboración propia.

Los estudiantes manifiestan realizar en mayor proporción ejercicios de fuerza y resistencia, así como duración y velocidad de fuerza.

Con relación a la pregunta ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?, el 67% de los estudiantes contestaron afirmativamente, se les preguntó ¿Por qué era importante? Se observa que más de la mitad de respuestas se relaciona directamente la alimentación, con un objetivo para realizar el ejercicio físico.

La pregunta 6, respecto a qué tipo de dieta implementa, se evidencia que no respondió el 30% de los encuestados, mientras que el 43% de los estudiantes manifestaron que dieta normo calórico.

Por último, respecto a la pregunta ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?, el 80% manifiesta haberlas adquirido académicamente, mientras el 3% no responde la pregunta.

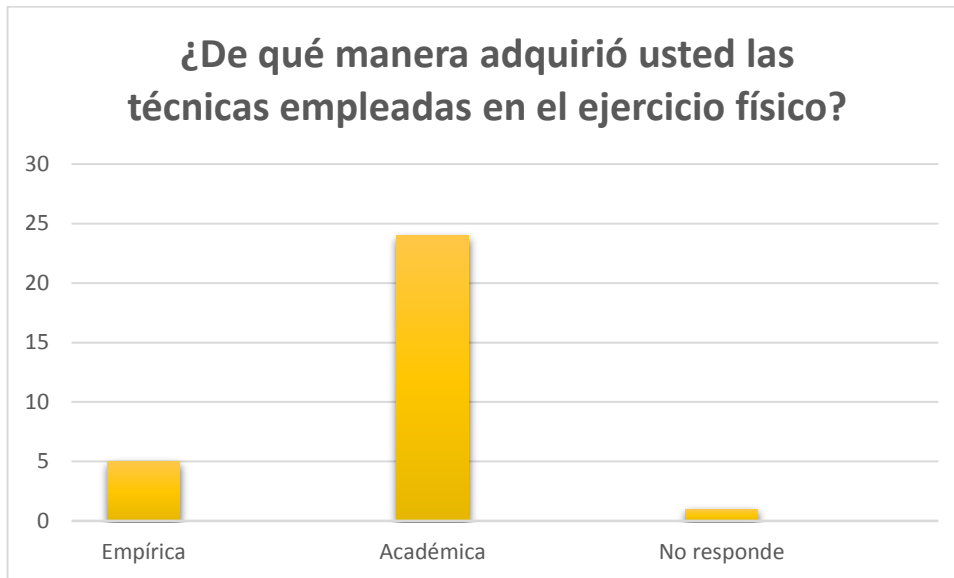


Figura 5. Pregunta #7 encuesta final. Elaboración propia.

Para el desarrollo del segundo tema se realizó un diagnóstico de las capacidades físicas básicas a través de los siguientes test: Test de Navette, Test de Fuerza abdominal, Test de velocidad en 40 metros y Test de Sit and Reach. Se diseñó un instrumento de evaluación (Rubrica de evaluación, ver anexo xx) en el que se tomaron los criterios de evaluación del rendimiento, la disposición y ejecución de las habilidades motrices básicas.

Los resultados obtenidos en el test de course Navette, el 47% de los estudiantes se encuentran por encima de la media, mientras el 37% de los estudiantes se encuentran debajo de la media.

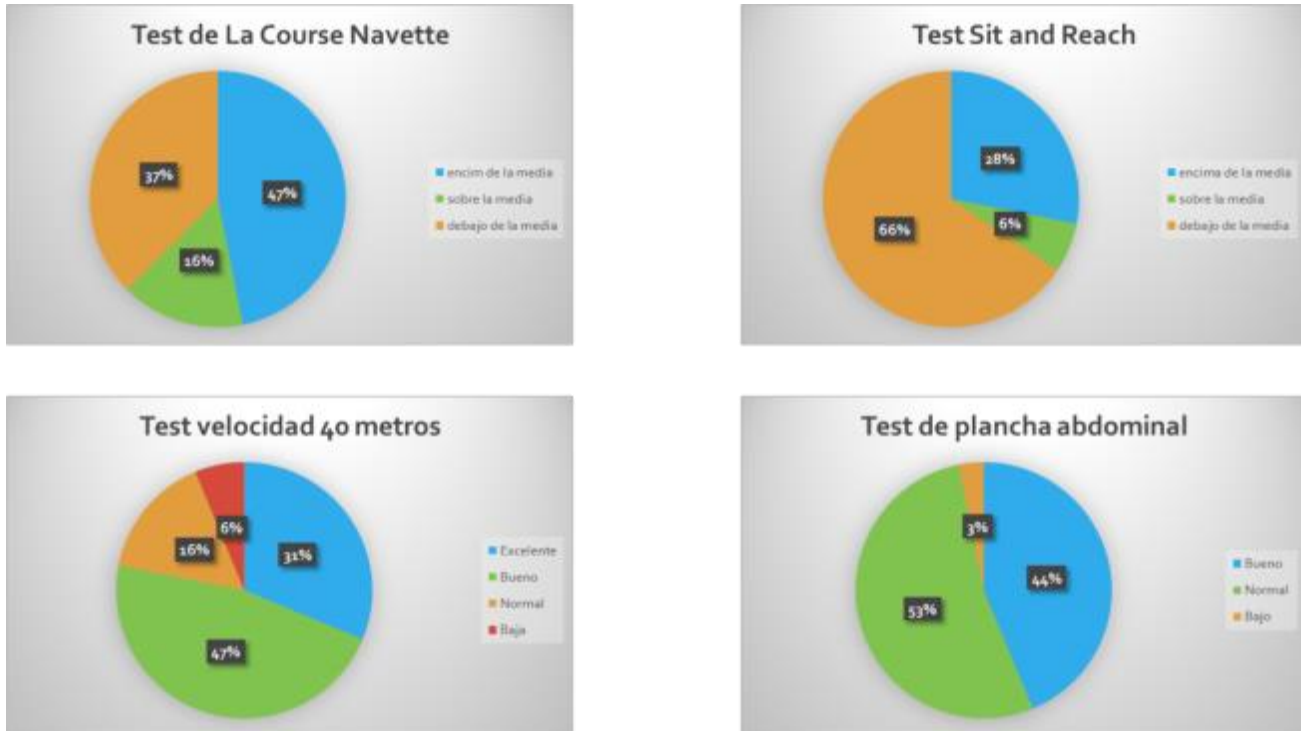


Figura 6. Resultados test finales. Elaboración propia.

En el trabajo de fuerza abdominal el 44% de los estudiantes está en un nivel bueno, respecto a la flexibilidad se encontró que el 66% de ellos se encuentra por debajo del estándar establecido, en la carrera de 40 metros se evidencio que el 78% de los estudiantes está en nivel excelente y bueno en la calificación, tan solo el 6% está en un nivel relativamente bajo y el resto ronda en la media establecida en el test

Tabla 9

Sesión de clase #7

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
1. Datos institucionales			
<i>Nombre de la institución: Universsidad Pedagógica Nacional</i>		<i>Facultad: Educación Física</i>	
<i>Programa: Licenciatura en Educación Física</i>		<i>Semestre: x</i>	
<i>Nombre del practicante: Anderson Guzman, Guillermo Morales</i>			
2. Datos de la institución			
<i>Nombre de la institución: Colegio Andrés Bello IED</i>		<i>Modalidad: Jornada Mañana</i>	
<i>Fecha: 14 de marzo 201</i>	<i>Grupo: Decimo grado</i>	<i>Sesión Número: 7</i>	<i>Localidad: Puentearanda</i>
<i>Horario de clase: 2 horas</i>	<i>Dir: Calle 39sur No 51d</i>	<i>Lugar de la práctica: Aula de clase y/o patio de recreo.</i>	
3. Contenidos de la sesión			
<i>Objetivos Específicos de la sesión: Desarrollar los conceptos basicos de ejercicio fisico y actividad fisica, junto con el desarrollo de la resistencia aerobica y la fuerza.</i>			
<i>Recursos Necesarios: Disposicion del grupo y una cancha de microfutbol.</i>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad (<i>Contenidos Procedimentales</i>)		
Apertura	Se propone a los estudiantes aplicar su propia sesión de entrenamiento.		
Actividad central	Cada estudiante deberá realizar su plan de entrenamiento para a partir de la escala de medida mental evaluar la ejecución del ejercicio fisico realizado.		
Cierre	Se realiza una reflexión a cerca de los planes y su ejecución para establecer la relación entre el objetivo y los ejercicios planteados.		
Observaciones (Contenidos Actitudinales): lograr que cada estudiante relacione lo comprendido en clase con sus objetivos propios para lograr que realicen un plan de entrenamiento apto para sus fines.			

Nota: Elaboración propia.

Análisis sesión de clase #7:

En la sesión se inicia con la aplicación del plan particular de entrenamiento, cada estudiante lo realiza acorde a sus capacidades físicas, como cognitivas esto permitió dar cuenta de la manera en que cada estudiante ejecuta los ejercicios planteados para contrastar con las ejecuciones anteriores y poder determinar si hubo una transformación cognitiva que les permitió mejorar su capacidad física.

La parte central de la clase que hace referencia a la evaluación de los planes de entrenamiento por medio del instrumento evaluativo de la escala e medida mental nos permitió evaluar a los estudiantes, y la tabulación de estos datos dieron cuenta del desarrollo de estas capacidades y el incremento o no de la conciencia referente a cómo realizar los ejercicios físicos.

En la reflexión planteada, surgió un espacio para contrastar los planes de entrenamiento con los objetivos que se habían planteado, aquí evidenciamos como el 76% de los estudiantes tuvieron concordancia del objetivo y capacidades físicas a trabajar con los ejercicios planteados para cumplir este fin. Además, se propició la apropiación de esos objetivos propuestos en el plan para que así puedan seguir siendo ejecutados por ellos y tengan trascendencia.

Tabla 10

Sesión de clase #8

2, Datos de la institución			
<i>Nombre de la institución: Colegio Andrés Bello IED</i>		<i>Modalidad: Jornada Mañana</i>	
<i>Fecha: 14 de marzo 201</i>	<i>Grupo: Decimo grado</i>	<i>Sesión Número: 8</i>	<i>Localidad: Puentearanda</i>
<i>Horario de clase: 2 horas</i>	<i>Dir:Calle 39sur No 51d -Lugar de la práctica: Aula de clase y/o patio de recreo.</i>		
3. Contenidos de la sesión			
<i>Objetivos Especificos de la sesión: Evaluar mediante el Test de Salto Vertical de Sargent la capacidad de fuerza explosiva que tienen los estudiantes de grado decimo.</i>			
<i>Recursos Necesarios:Disposicion del grupo, tiza, metro.</i>			
<i>Nombre de la actividad y periodo</i>	<i>Descripción de la actividad (Contenidos Procedimentales)</i>		
<i>Apertura</i>	<i>Se tomaran 10 minutos de la sesion de clase pararealizar una encuesta de contraste. Ademas Se explicará el modo de realizar los test de navette, test de plancha, de velocidad y de flexibilidad o sit and reach en 40 metros se, dividira el grupo por parejas para la prueba.</i>		
<i>Actividad central</i>	<i>La actividad iniciara con un calentamiento durante 10 minutos de las articulaciones y musculos involucrados en los test de la course de navette, test de plancha, sit and reach y de velocidad en 40 metros con su respectiva pareja cada estudiante procederá a realizar el test y tomar registro de los resultados obtenidos en las pruebas.</i>		
<i>Cierre</i>	<i>A modo de cierre se hará una retroalimentación y una reflexión de lo realizado en la sesion, con el fin de que se comprenda el objetivo de la actividad.</i>		
<i>Observaciones (Contenidos Actitudinales): Lograr que cada estudiante establezca su rendimiento en los test realizados y reflexione a cerca de que le sirve conocer estos resultados para su vida cotidiana.</i>			

Nota: Elaboración propia.

Análisis sesión #8

La aplicación de la encuesta por segunda vez hizo que nos diéramos cuenta de que a lo largo del desarrollo de las sesiones y de estas unidades didácticas, hubo un cambio en los conceptos que poseen los estudiantes acerca del ejercicio físico, lo que nos llegó a hacernos la pregunta de ¿sirvió el proyecto? Al ver que estas respuestas cambiaron y se encontraron nuevos conceptos escritos por los estudiantes referentes a características del ejercicio físico, podemos concluir que si hubo un proceso de concienciación del ejercicio físico.

La comparación de los test físicos con los realizados en el diagnóstico además de plantear esas diferencias en cuanto a rendimiento en cada una de estas capacidades físicas básicas trabajadas, nos dieron un punto de partida para contrastar los cambios en la ejecución de cada uno de los ejercicios que estuvieron presentes en las pruebas físicas.

El cierre que se realizó por medio de una retroalimentación contribuyó en reafirmar estos conceptos que los estudiantes generaron acerca del ejercicio físico y su correcta realización, además de generar preguntas en ellos y así dejar interés para que autónomamente se cuestionen e investiguen a cerca de estos temas.

Conclusiones

Partiendo de lo experimentado durante la ejecución piloto del proyecto, surgen las siguientes conclusiones. Además, surgen diferentes aprendizajes obtenidos por los docentes quienes han tenido la oportunidad de aplicar este proyecto, los resultados obtenidos en la aplicación de este y algunas recomendaciones pertinentes para alcanzar los objetivos planteados en el PCP.

¿Se desarrolló o no? ¿Cómo?

Al tabular los datos y compararlos con los obtenidos en el diagnóstico se destaca un cambio en las respuestas, se evidencia que la mayoría de estudiantes han formado un concepto respecto al ejercicio físico. Se observa que los estudiantes dejan de lado, el concepto preconcebido de que el ejercicio físico tiene solo que ver con el desarrollo de la capacidad de la resistencia y aparecen conceptos nuevos como el de salud, movimiento, gasto de energía y el desarrollo de otras capacidades físicas básicas.

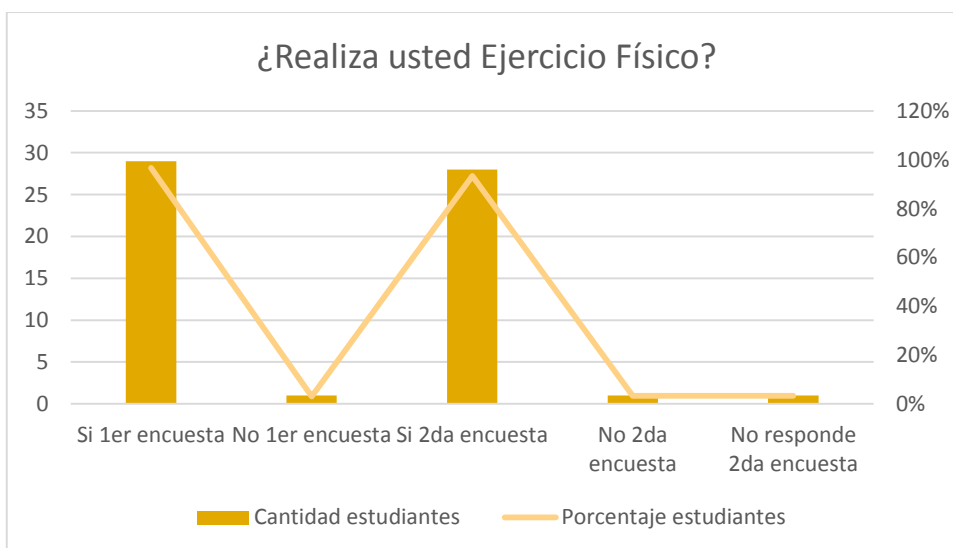


Figura 7. Comparación pregunta #1. Elaboración propia.

De lo anterior se infiere que fue significativo darles conceptos básicos del desarrollo de la actividad y el ejercicio físico, por lo que se sugiere que el tiempo dedicado a la implementación del proyecto sea mayor para generar adherencia a los contenidos.

En cuanto a la realización del ejercicio físico con un objetivo en específico, se observa un cambio de porcentaje en las respuestas, el 83% respondieron que hacen ejercicio físico con un objetivo específico, encontramos un aumento del 30 % en las respuestas, esto nos llevó a concluir que este porcentaje de los estudiantes tuvo un cambio frente a los resultados iniciales y el desarrollo del proyecto les permitió entender la importancia de establecer objetivos específicos en la realización del ejercicio físico, es decir ya se tiene una idea de que es ejercicio físico y para que puede utilizarse. Además, existe una intención en mantener un estado de salud, lo cual demuestra este cambio de percepción acerca de lo que significa hacer ejercicio físico y los beneficios que este conlleva.



Figura 8. Comparación pregunta #2. Elaboración propia.

Con relación a la sistematización de los resultados obtenidos en los test de diagnóstico y los test de evaluación final, se puede evidenciar que, en los test de resistencia, velocidad, y flexibilidad hubo pequeños cambios. Se observa mayor cambio en la aplicación del test de plancha abdominal donde de un 26% de los estudiantes se encuentran en nivel bueno según el baremo del test propuesto por la Eurofit, se incrementó a un 44% en este nivel. De lo cual concluimos que los estudiantes han fortalecido sus músculos a través de los ejercicios planteados y así han mejorado sus capacidades físicas básicas.

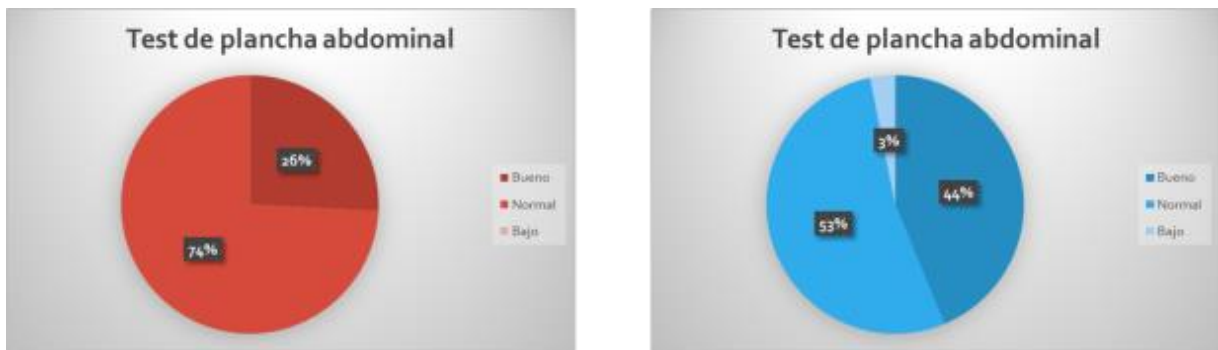


Figura 9. Comparación test físicos. Elaboración propia.

Es evidente que hubo un cambio en la conciencia que poseen los estudiantes frente al ejercicio físico que realizan, puesto a que cada uno de ellos presentan cambios en la forma de realizar los ejercicios, tanto en la técnica correcta, cómo en la disposición del grupo a la hora de desarrollar los ejercicios planteados, como se ve expuesto en la rúbrica de evaluación mental de la última unidad en donde la mayoría de los estudiantes cumplieron con los comportamientos esperados. Es notorio que hubo una mejoría en las capacidades físicas básicas del grupo, siendo la fuerza la que tuvo un cambio significativo.

Aprendizajes como docente

Cada participante inmerso en el proyecto es un mundo diferente, no todas las personas aprenden de la misma manera, como docentes en formación es importante leer el contexto en el que se desenvuelve cada estudiante, que inicialmente parece ser el mismo, pero al inmiscuirse en el grupo es relevante reconocer cada personalidad y la forma en la que cada uno comprende lo que se pretende enseñar, razón por la cual se debe acercar los contenidos y temas a tratar, de manera práctica y cercana a la realidad del estudiante.

Para este proyecto fue necesario ejemplificar los beneficios de realizar ejercicio físico con las prácticas que cada estudiante realizaba en la vida diaria como lo son:

- Mejor rendimiento en deportes como el futbol, baloncesto y voleibol
- Mejorar la composición corporal, esto quiere decir los beneficios en cuanto al mantenimiento de un peso adecuado, aumento de masa muscular y perdida de tejido graso.
- Beneficios para la salud como el mantenimiento de un organismo que funcione de manera adecuada en todos sus sistemas.

Al tratar de aplicar un estilo de enseñanza autoevaluativo se toman riesgos a partir de la disposición de los estudiantes frente a las actividades, es por esto que un maestro no debe encasillarse en un solo método o estilo de enseñanza, ya que se puede perder el fin de la sesión, es necesario variar entre modelos, estilos y métodos de enseñanza para cumplir con los objetivos que se desean cumplir. Para el caso este caso, fue planteado un modelo cognitivo, pero en ocasiones se implementaron prácticas del modelo tradicional como el uso del pito como estímulo para que los estudiantes atendieran ciertas instrucciones, fue necesario, y con el tiempo se dio de manera fluida, explicar las actividades a realizar en un espacio al inicio de la clase.

¿Se cumplió o no el propósito?

El fin del proyecto es que los estudiantes realicen ejercicio físico con conciencia lo cual significa que lo realicen con un método determinado para alcanzar un objetivo que se planteen de manera autónoma, demostrado desde un plan de entrenamiento propio para alcanzar dicho objetivo.

Se evidencia que los estudiantes se plantearon objetivos que respondían a las necesidades de cada uno, y además la mayoría de ellos fueron coherentes con los ejercicios que se plantearon. Es posible que con un mayor tiempo de intervención se produzcan cambios más significativos y se espera que la totalidad de la población alcance esta coherencia entre el objetivo planteado y los ejercicios implementados.

Se recomienda que durante las sesiones se generen más espacios para exponer diferentes métodos de entrenamiento, mayor cantidad de ejercicios y ampliar en diferentes técnicas que busquen la mejoría de las capacidades físicas básicas y así la totalidad de los estudiantes logren establecer un plan de entrenamiento coherente entre su objetivo principal y los ejercicios y métodos que deben utilizar.

Se encontró que los elementos planteados en el enfoque humanístico que buscan desarrollar capacidades para la vida digna, estuvieron inmersos en las intervenciones, es decir no se puede concluir que en algún momento específico se desarrolló la capacidad de vida, salud física, razón práctica o sentidos o imaginación y pensamiento, se tiene que aclarar que estas se trabajaron y desarrollaron en el transcurrir de las sesiones y además se trabajaron más capacidades de manera indirecta.

Referencias

- Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. Mexico: Trillas.
- Ballester, A. (2002). *El Aprendizaj Significativo en la Práctica*. España: Deposito Legal.
- Batista, E, y Flórez, R. (1983). *El pensamiento pedagógico de los maestros*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Bompa, T. (1983). *Periodización. Teoria y metodologia del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Canfux, V. (1996). *Tendencias pedagógicas contemporáneas*. Ibagué:Corporación Universitaria de Ibagué:
- Contreras, O. R. (2004). *Didactica de la Educación Física: un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Firman, G. (2015). Fisiología del ejercicio físico. *Cátedra n° 1 de fisiología humana facultad de medicina de la UNNE*. Argentina: Universidad Nacional del Nordeste de Argentina.
- Flórez, R. (1994). *Pedagogia del Conocimiento*. Bogotá: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- Gallo J, Saldarriaga J, Clavijo M, Arango E, Rodríguez N, Osorio J. (2010). *Actividad física y salud cardiovascular: En búsqueda de la relación dosis - respuesta*. (1. Ed.). Medellín: CIB.
- Jaramillo, J. (2018). *Conversatorio*,
- Kocjasz, J., & Fidelus, K. (1982). *Atlas de ejercicios físicos*. Madrid: GYMNOS.
- Lagardera, F. (2008). *Paidotribo de la actividad fisica y el deporte*. Badalona: Paidotribo.
- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo*. Bogotá: Editorial Norma.
- Manno, R. (1989). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Martínez, J. M., y Mendoza, D. C. (2015). *El ejercicio físico como una herramienta lúdica para contribuir a la disminución de los niveles de sedentarismo en la población interna masculina del establecimiento penitenciario de mediana seguridad carcelaria (EPMSC) de Guateque-Boyacá*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia,

Medina, Eliana Mireya (2016): *Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

Mosquera, L. (s.f.). *Tendencias de la Educación física*. Documento sin publicar.

Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. España: Paidós.

Ortega,, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Madrid: Diaz de Santos.

Vásquez, B. (1989). *La Educación Física en la Educación Básica*. Madrid: Gymnos.

Vásquez, B. (2001). *Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Síntesis.

Webgrafía

Ministerio de Educación Nacional. (1995). *Ley 181 de 1995. Ley del Deporte*. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

NIH (2010). Obtenido de nhlbi.nih: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/peripheral-artery-disease>

NIH (13 de septiembre de 2013). Obtenido de nhlbi.nih: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/cardiomyopathy>

NIH (2010). Recuperado de www.nhlbi.nih.gov/health-topics/peripheral-artery-disease

NIH (2013, septiembre 13). *nhlbi.nih*. From nhlbi.nih: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/cardiomyopathy>

OMS (2015). Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

OMS (2014). Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

OMS (2018). Recuperado de <http://www.who.int/topics/hypertension/es/>

RAE (2017). <http://dle.rae.es/?id=XrQm9i9>

República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Recuperado de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html

Revista Semana. (3 de abril del 2006). Recuperado de www.semana.com/vida-moderna/articulo/la-danza-neuronas/77635-3

Apéndices

Apéndice A. Encuesta Diagnóstica.



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 26 Institución educativa: Andes Bella

Localidad: Puerto Aranda 26 Grado: 2007 Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: es el esfuerzo de las partes de tu cuerpo para fortalecer además de los pulmones que son importantes
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: ya que si como lo que me da la gana bajo 2kg y subo 4kg y no si te pata nada
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: ANDRÉS BELLO

Localidad: PUENTE ARANDA Grado: 10° Fecha: 7/MAR/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: Cualquier acción del cuerpo que necesite resistencia - fuerza
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: Porque para hacer ejercicio no es necesario comer algo determinado, pero si tener mentalidad positiva y no tener el estomago lleno.
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____
 Género: Masculino Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello I.E.D
 Localidad: Puerto Acanda Grado: 10 Fecha: 7 de Marzo del 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: cuando uno hace alguna movimiento con el cuerpo para lograr algún tipo de fuerza, resistencia en el propio cuerpo
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: como tal no tengo un objetivo a cumplir en el tema
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 7-03-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: Supongo que el ejercicio físico será como correr o estirar el cuerpo o mejorar la resistencia
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: por que digamos una persona quiere mejorar su resistencia o tener agilidad para moverse solo comer ensalada o frutas
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Hombre Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Granja Grado: 10-01 Fecha: 7 de marzo 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Si No
 De su concepto: consta de ejercitar el cuerpo pero que tenga una condición saludable
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Si No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Si No
 ¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia _____ Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
 Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Si No
 ¿Por qué?: por los nutrientes que lleva esa alimentación determinada
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica _____



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: masculino Edad: 15 Institución educativa: IED Andro Bello

Localidad: Montecorona Grado: Local Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: aquellos ejercicios y movimientos que nos ayudan con nuestro físico
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: ayuda con nuestro rendimiento, también para que el organismo resista
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: _____ Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto grande Grado: 10-01 Fecha: 07 de marzo 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No _____
De su concepto: el ejercicio física Hace que tu cuerpo se esfuerza al maximo
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No _____
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí _____ No
¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí _____ No
¿Por qué?: No por que no creo que tenga que haber una Alimentación determinada
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica _____



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: F Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: 16 (puerto Anandi) Grado: 10-01 Fecha: 02/mayo/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir **con bases teóricas y técnicas** de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí _____ No _____
De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí x No _____
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí _____ No x
¿Cuál?: _____

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia x Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí x No _____
¿Por qué?: una alimentación saludable ayuda mucho a que el cuerpo este bien, controle el peso, hace que el organismo este saludable.
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica _____



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Femenino Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Ayacucho Grado: 10-01 Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir **con bases teóricas y técnicas** de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. **¿Sabe que es el Ejercicio Físico?**
 Sí No
 De su concepto: es una manera de oxigenar el cuerpo
2. **¿Realiza usted ejercicio Físico?**
 Sí No
3. **¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?**
 Sí No
 ¿Cuál?: _____
4. **¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?**
 Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia _____ Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
 Duración _____
5. **¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?**
 Sí No
 ¿Por qué?: Riquez como tal no tengo un objetivo claro por el cual realizar actividad física
6. **¿Qué tipo de dieta implementa usted?**
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico
7. **¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?**
 Empírica _____ Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Masculino Edad: 16 Institución educativa: Andrés bello

Localidad: 16 Grado: decimo Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: Cuando una persona estira las musculos para así mejorar el estado físico
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: No lo se por disculpa ;v
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: No hago nada específico para una dieta concreta
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____
 Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello
 Localidad: Poente Alanda Grado: 10-01 Fecha: 7/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: el físico es la capacidad del cuerpo para realizar una actividad física como el deporte
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: por lo general realiza actividad física cuando estoy muy estresado y lo tengo como hobby
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: por que si me cuido en ejercicio me tengo que cuidar en la comida
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____
 Género: F Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello
 Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 07 marzo 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí _____ No X
 De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí X No _____
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí X No _____
 ¿Cuál?: Cuidar mi salud y bajar de peso
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza X Potencia X Resistencia _____ Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
 Duración X
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí X No _____
 ¿Por qué?: la alimentación es muy importante para cumplir un objetivo de buena salud
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica _____ Académica X



Universidad pedagógica nacional
 Encuesta diagnostica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: masculino Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Miranda Grado: 1001 Fecha: 7/mar/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir **con bases teóricas y técnicas** de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: tener mas Físico y ser un poco
atletico

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: para sostener un buen trabajo
alimenticio

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: 16 Grado: 10-01 Fecha: 07-03-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí _____ No _____
De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí X No _____
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí X No _____
¿Cuál?: Mejorar mi físico de una manera buena para estar saludable
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza X Potencia X Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales X Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
Duración X
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí X No _____
¿Por qué?: Porque de tal manera si haces un buen ejercicio y no te alimentas bien practicamente no haces nada
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica _____



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 7-marzo-2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir **con bases teóricas y técnicas** de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: El ejercicio físico es una práctica la cual influye y mejora el estado físico y de salud
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: mejorar mi condición física porque es chevere correr y no tener un gran desgaste
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: No porque mi cuerpo es de contextura delgada ya que comer no hace mucho efecto
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: ED Andres Bello

Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir **con bases teóricas y técnicas** de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: es una forma de ejercitar el cuerpo y sus músculos
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: por ser fuerte y tener masa muscular
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: las frutas y carne balanceada mente
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 07/03/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: Actividad motora que se puede enfocarse en algún músculo específico o para un rendimiento general.
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: mantener una buena salud
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
 Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: La comida tiene mucho que ver a la hora de hacer ejercicio, pues ésta es la que aporta la energía necesaria para esta.
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica _____



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos:

Género: M Edad: 15 Institución educativa: ANILSAI BELLER

Localidad: PUNTA GORDA Grado: 10-01 Fecha: 07/03/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: movimiento realizado por los músculos que genera energía
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: para mi cuerpo funcionar bien
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: por que la ayudo a llegar en su objetivo
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Masculino Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: VENEZUELA Grado: 10-º Fecha: 07-mar-2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio fisico lo hacen de manera consciente, es decir **con bases teóricas y técnicas** de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí _____ No _____
De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí _____ No X
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí X No _____
¿Cuál?: Bicicleta

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración X
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí _____ No X
¿Por qué?: Nunca lo echo

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica X



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andres Bello

Localidad: Fuente avanda Grado: ^{Décimo} 10-01 Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: EJERCICIO FISICO ES UNA ACTIVIDAD DONDE SE EXIGA AL CUERPO PARA TENER MEJOR CAPACIDAD Y RESISTENCIA.
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: NO, POR QUE AL QUE LE GUSTA HACER ACTIVIDADES FISICAS NO LO HACE PARA BENEFICIO DE OBJETIVOS SI NO PARA DIVERTIRSE.
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: PARA MI, YO CREO QUE LA ALIMENTACION INFLUYE MUY POCO EN EL RENDIMIENTO FISICO.
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 17 Institución educativa: ANDRES BELLO

Localidad: Puente aranda Grado: 1001 Fecha: 07-03-2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí _____ No _____
 De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí X No _____
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí X No _____
 ¿Cuál?: Fútbol

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza X Potencia X Resistencia X Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
 Duración X
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí X No _____
 ¿Por qué?: Alguna que base físico tiene que alimentarse bien

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica _____ Académica X



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____
 Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello
 Localidad: Buena Vista Grado: 10 Fecha: 07/03/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: Algo que le ayuda a su cuerpo pa poder estar en forma
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: Pesos
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: Por que la alimentación incluye en el físico
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Punto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 07/02/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: Es la gerccitacion del cuerpo y de la respiracion, resistencia y fuerza.
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia _____ Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
 Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: _____
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica _____ Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: F Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Avanda Grado: 1007 Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: es una manera de estar en forma y estar bien en su salud
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia _____ Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: _____
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: I.E.D. Andres Bello

Localidad: Puerto Ayacucho Grado: 10-07 Fecha: Jueves 7 marzo 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: ES UN MOVIMIENTO REALIZADO POR LOS MUSCULOS
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: _____
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica _____



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: femenino Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Punto Atenas Grado: 1001 Fecha: 04/03/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: la actividad que realizamos cuando tratamos estiramos los músculos
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: _____
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración _____
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: por que es bueno conq dependiendo del ejercicio que hace
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: hombre Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Perote, Veracruz Grado: 1001 Fecha: 02/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: Ejercitar el cuerpo como en
trate
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: Pesos
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: _____
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 17 Institución educativa: Andrés Bello IED

Localidad: Puerto Ayuda Grado: 1001 Fecha: 07/03/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Sí No
 De su concepto: es una rutina que consiste en tonificar el cuerpo
2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Sí No
 ¿Cuál?: Pesca
4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Sí No
 ¿Por qué?: _____
6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico
7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad pedagógica nacional
Encuesta diagnostica - Ejercicio fisico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: ANGEL DEYO IED

Localidad: CIUDADELA BOGOTÁ Grado: 10-01 Fecha: 07-03-2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con bases teóricas y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Sí No
De su concepto: ALICIA EJERCICIO ES EFORTAR EL CUERPO

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Sí No
3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Sí No
¿Cuál?: MEJORAR MI SALUD Y MI RESISTENCIA

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración
5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Sí No
¿Por qué?: _____

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica

Apéndice B. Encuesta Final.



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: f Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: P. Aranda Grado: 10-01 Fecha: 9/07/2018

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: Es una manera de aumentar las capacidades físicas

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: Mejorar mi resistencia física y mental para así tener una vida más saludable

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: Si, ya que con una dieta balanceada se pueden obtener mejores resultados

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Miranda Grado: 10^o Fecha: 9/05/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: el ejercicio físico es la manera de conseguir salud y aumentar la resistencia física.

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: tonificar y aumentar resistencia física.

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si X No _____

¿Por qué?: Por que se debe citar ciertas comidas para ayudar en el ejercicio.

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Norma calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica X Académica _____



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Hombre Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: MUZU Grado: 1061 Fecha: 5 de mayo

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Si No
 De su concepto: Mejorar la resistencia física entendido el cuerpo

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Si No
 ¿Cuál?: tener mejor físico

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
 Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Si No
 ¿Por qué?: Para no sufrir problemas

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos:

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello I.F.D.

Localidad: Puerto Aranda Grado: 1001 Fecha: 09/05/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si

No

De su concepto: Ejercicio en el que los músculos hacen un esfuerzo físico para aumentar fuerza y resistencia

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si

No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si

No

¿Cuál?: Dominar y durar un poco más de tiempo en cada ejercicio

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si

No

¿Por qué?: No interfiera en nada al esfuerzo físico en la alimentación todo se trata de voluntad.

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico Hipocalórico Norma calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica

Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Araya Grado: 10-01 Fecha: 09-05-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo,

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Si No
 De su concepto: todo lo que requiera fuerza o movimiento

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Si No
 ¿Cuál?: mejora mi resistencia, la fuerza y la duración

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales
 Regionales Globales Concéntricos
 Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
 Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Si No
 ¿Por qué?: no mantengo una alimentación para hacer el ejercicio

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: F Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello IED

Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 9/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Sí No

De su concepto: Toda movimiento relacionada con mejorar condiciones físicas

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Sí No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Sí No

¿Cuál?: _____

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Sí No

¿Por qué?: _____

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional.
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Araya Grado: 1001 Fecha: 09/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: frote sentadillas etc

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si _____ No X

¿Cuál?: _____

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____

Resistencia X Locales _____

Regionales _____

Globales _____

Concéntricos _____

Excéntricos _____

Isométricos _____

Velocidad de fuerza _____

Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si _____ No X

¿Por qué?: _____

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiperclórico _____

Hipocalórico _____

Normo calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____

Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andros bello

Localidad: Puerto Asanda Grado: 10-01 Fecha: 09/05/2019.

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: el ejercicio físico es aquel que costa energía del cuerpo.

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si _____ No X

¿Cuál?: No lo se bro disculpa :v

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____

Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____

Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X

Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si _____ No X

¿Por qué?: por que casi no importa lo que como

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Alvarado Grado: 10-01 Fecha: 09-05-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: Tratar sendallos etc

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si _____ No X

¿Cuál?: _____

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____

Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____

Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X

Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si _____ No X

¿Por qué?: _____

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: IED Andrés Bello

Localidad: 16 Grado: 10-01 Fecha: 9/May/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: Cualquier actividad realizada por el cuerpo que requiera fuerza o resistencia

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: Trote - flexiones - sentadillas - barras

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: para evitar vomito o algun daño que no nos permita seguir con el ejercicio

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Amores Belio

Localidad: 16 Rómulo Betancourt Grado: 10-00 Fecha: 09.05.19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: Todo lo que lleva Realizar actividades físicas para el Mejoramiento del cuerpo y una sana vida, fuerza y movimiento

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: Perdida BMI

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si _____ No X

¿Por qué?: Por que: Pues nunca e tenido una Alimentacion Regular a Conforme al ejercicio que Realizo

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 17 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Punto Aranda Grado: 10.º Fecha: 09-05-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Sí No

De su concepto: mejorar el cuerpo y la salud

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Sí No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Sí No

¿Cuál?: mejorar mi parte física

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Sí _____ No

¿Por qué?: _____

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica -- Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos:

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Araya Grado: 10-01 Fecha: 09/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si

No

De su concepto: serie de movimientos para aumentar fuerza y resistencia

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si

No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si

No

¿Cuál?: por verme bonito

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza

Potencia

Resistencia

Locales

Regionales

Globales

Concéntricos

Excéntricos

Isométricos

Velocidad de fuerza

Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si

No

¿Por qué?: Nunca la he necesitado

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico

Hipocalórico

Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica

Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Monte Avandá Grado: MDI Fecha: 09/05/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: Movimientos específicos con músculos específicos para su fortalecimiento mejorar su resistencia

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: Mejorar mi resistencia y fortalecer mi cuerpo

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si X No _____

¿Por qué?: porque se requiere una alimentación balanceada para cumplir el objetivo de resistencia

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica X Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: (U) Puente Grande Grado: 10-01 Fecha: 09/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Sí si No _____

De su concepto: Toda log-e implica actividad muscular

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Sí x No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Sí x No _____

¿Cuál?: Resistencia entrete y masa muscular

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración x

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Sí _____ No x

¿Por qué?: Porque no me españa tanto en ser fisico solo lo ayu por jobic

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica x Académica x



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: masculino Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Ayacucho Grado: 4º-01 Fecha: 09/03/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: es el ejercicio empleado en el cuerpo para lograr o aumentar los capacidades físicas

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: Aumentar mi resistencia

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: por que dependiendo de los nutrientes de los alimentos, se puede mejorar e mejorar ciertas capacidades físicas

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Grande Grado: 10-01 Fecha: 9-5-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: El ejercicio físico se enfoca en tener nuestro cuerpo sano y además nos da más Resistencia mental y física

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: Me enfoco en hacer ejercicio en un determinado tiempo y tratar de hacer series completas

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia X Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si X No _____

¿Por qué?: Si por que depende de lo que comamos vamos a tener alta o poca energía es mejor tener una dieta saludable

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico _____ Hipocalórico X Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: F Edad: 15 Institución educativa: colegio Andres Bello

Localidad: 16 (Fuente Arriba) Grado: 10º Fecha: 09 - mayo - 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si _____ No _____

De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: tener bonito cuerpo jajaja

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si X No _____

¿Por qué?: para no engordar

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____
 Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello
 Localidad: Puerto Miranda Grado: 10 Fecha: 04/05/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Si No
 De su concepto: todo lo que requiera fuerza o movimiento

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Si No
 ¿Cuál?: tener un buen cuerpo

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza
 Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Si No
 ¿Por qué?: Ayuda a mantenerse en forma

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con con-ciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Masculino Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: 16, Puerto Ordaz Grado: 10-01 Fecha: 9/5/2006

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: serie de actividades físicas que llevan a nuestro cuerpo a mejorar físicamente

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: ganar masa muscular

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
Regionales Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: si no se lleva una dieta adecuada no se gana de nada el ejercicio

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: Masculino Edad: 15 Institución educativa: Aldres bello

Localidad: Punk aranda Grado: 1001 Fecha: 07/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Si No
De su concepto: mejorar capacidad física y muscular

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Si No
¿Cuál?: Mejorar mi salud y cuerpo con una rutina y comida balanceada

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Si No
¿Por qué?: Si no hay un buen alimento toda la rutina se deteriora perjudicando la salud

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: masculino Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Punto Abajo Grado: 10-01 Fecha: 09/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
Si No
De su concepto: todo lo que requiere fuerza o movimiento

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
Si No
¿Cuál?: hacer deporte

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
Si No
¿Por qué?: Por que no pueden hacer nada si no cuida van dieta se emborra

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
Hipercalórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: F Edad: 15 Institución educativa: colegio Andres Bello

Localidad: Puerto Ayacucho Grado: 1001 Fecha: 09-05-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: todo lo que implica una Actividad Muscular

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: mejorar una parte de mi capacidad física

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si X No _____

¿Por qué?: Por que para poder mejorar mi parte física necesito alimentarme bien para que el ejercicio haga efecto

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica - Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos:

Género: M Edad: 16 Institución educativa: ANDRÉS Bello

Localidad: Puerto Atacunda Grado: 10-01 Fecha: 09/05/2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si

No

De su concepto: es la fuerza o resistencia que se le da al cuerpo a la hora de realizar movimientos a través de músculos

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si

No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si

No

¿Cuál?: Resistencia en fuerza y velocidad como en ejercicios de fuerza y agarramientos de masa muscular.

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza

Potencia

Resistencia

Locales

Regionales

Globales

Concéntricos

Excéntricos

Isométricos

Velocidad de fuerza

Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si

No

¿Por qué?: Hay que tener una buena alimentación y que si no se consiguen los alimentos que se necesitan no sirve el ejercicio continuo realizada

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico

Hipo calórico

Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica

Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: I.E. D. Andrés Bello

Localidad: Puente Aranda Grado: 10-01 Fecha: 09 05 2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: trate para mejorar mi resistencia

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza _____ Potencia _____ Resistencia Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza _____
Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: Por que con una buena alimentación se mantiene una buena condición física

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico Hipocalórico _____ Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 19 Institución educativa: IESD Andres Bello

Localidad: Puerto Ordaz Grado: 10-01 Fecha: 09 05 19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: una serie de actividades físicas para el cuerpo

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: Si mantenerme fuerte y sacar un buen cuerpo físico

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: por que ayuda al cuerpo en su bienestar y salud

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiperclórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
 Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 17 Institución educativa: Andrés Bello IED

Localidad: Puerto Aranda Grado: Decimo Fecha: 04-05-2019

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?
 Si X No _____
 De su concepto: Todo lo que requiera fuerza o movimiento

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?
 Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?
 Si X No _____
 ¿Cuál?: Mejorar mi rendimiento físico, fuerza, velocidad y agilidad

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?
 Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
 Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
 Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
 Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?
 Si X No _____
 ¿Por qué?: Y si es así, ¿qué tipo de alimentación debería tener para cumplir mi objetivo?

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?
 Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?
 Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos:

Género: M Edad: 16 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Aranda Grado: 10-01 Fecha: 09/05/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: Actividades para el mejoramiento en diferentes partes del cuerpo

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: Mejoramiento en mi Respiración y tener más velocidad

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: Si hago un buen ejercicio luego me alimento muy de nada sirve

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: F Edad: 15 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Punto Gordo Grado: 1001 Fecha: 09/05/19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: todo lo que implica una actividad muscular.

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: mejorar mi capacidad física

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: Por que al hacer ejercicio la alimentación es importante por que si no se hace ejercicio y comer algo que no es sano y que no le va a servir de nada al ejercicio

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiperclórico Hipoclórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 15 Institución educativa: ANDRÉS BELLO

Localidad: 16 Grado: 10-01 Fecha: 09.05.19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si X No _____

De su concepto: es todo lo que requiere fuerza o movimiento

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si X No _____

¿Cuál?: mejorar mi capacidad física

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia _____ Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
Duración X

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si X No _____

¿Por qué?: por que los alimentos son importantes por que nos ayuda a ser mejor fisicamente

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico _____ Hipocalórico _____ Normo calórico X

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 17 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Pete grande Grado: 1001 Fecha: 09-05-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Sí _____ No X

De su concepto: _____

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Sí X No _____

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Sí X No _____

¿Cuál?: para mejorar el rendimiento físico

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza X Potencia X Resistencia X Locales _____
Regionales _____ Globales _____ Concéntricos _____
Excéntricos _____ Isométricos _____ Velocidad de fuerza X
Duración _____

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Sí X No _____

¿Por qué?: la alimentación tiene que ver mucho para cumplir su objetivo físico

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hipercalórico X Hipocalórico _____ Normo calórico _____

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica _____ Académica X



Universidad Pedagógica Nacional
Encuesta diagnóstica – Ejercicio Físico con conciencia

Nombres y apellidos: _____

Género: M Edad: 76 Institución educativa: Andrés Bello

Localidad: Puerto Aranda Grado: 70-01 Fecha: 07-09-19

Objetivo: Evidenciar si las personas que realizan ejercicio físico lo hacen de manera consciente, es decir con teorías y técnicas de como ejecutar cada ejercicio según su objetivo.

ENCUESTA

1. ¿Sabe que es el Ejercicio Físico?

Si No

De su concepto: es el entrenamiento y fortalecimiento de los músculos y resistencia.

2. ¿Realiza usted ejercicio Físico?

Si No

3. ¿Realiza ejercicio físico con algún objetivo específico?

Si No

¿Cuál?: _____

4. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Fuerza Potencia Resistencia Locales
Regionales Globales Concéntricos
Excéntricos Isométricos Velocidad de fuerza
Duración

5. ¿Para usted es importante un tipo de alimentación determinada para cumplir su objetivo?

Si No

¿Por qué?: Ya que digamos que si quieres bajar de peso no puedes comer lo que quieras o no lograras tu objetivo

6. ¿Qué tipo de dieta implementa usted?

Hiper calórico Hipocalórico Normo calórico

7. ¿De qué manera adquirió usted las técnicas empleadas en el Ejercicio Físico?

Empírica Académica

Apéndice C. Planes de entrenamiento.



Objetivo = GANAR masa muscular - GANAR masa muscular

Parte Inicial -> calentamiento con trote suave de 20min y estiramiento

Parte central -> 2 series de 1min - @ medio y medio de:
- abdominales
- flexiones de pecho
- levantamiento de pesos
- Plancha
- Wups
Para finalizar con
- salto de altura
- 10-1

Parte final -> 3 minutos de estiramiento y lo rebote en practica de basketball

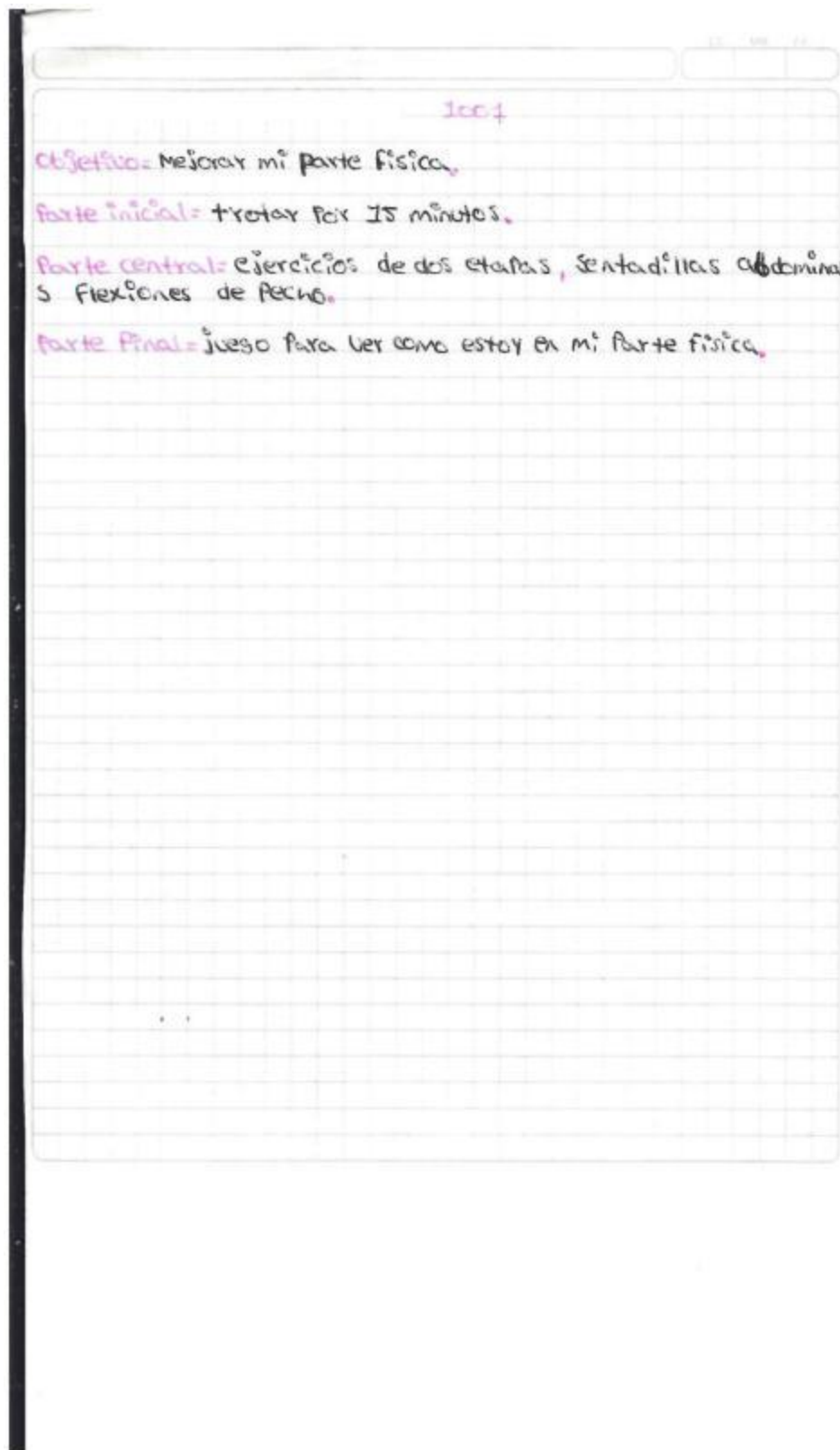
10-01

Objetivo: ganar fortalezas en el tren superior y abdomen.
ponerme sobrotso

Atina:

- * Parte inicial: 5 min estiramientos
- * Parte ~~inter~~ central: (4 series) 20 burpees / 20 abdominales / 20 bicicletas
- * Parte final: 15 min trote.

FECHA	NOMBRE	GRUPO	
	Lytina		
	Fase Inicial: un trote despacio " 25 minutos		
	Fase Central: unas abdominales, burpees, ballas		
	Fase Final: Planchas, estiramiento		
	objetivo: hacer deporte		



Nombre:	Fecha: 09/05/19
grado: 10-01	objetivo: aumentar la resistencia física
especificaciones físicas: Resistencia baja	
fase inicial: Realizar un frotto ligero por 10 minutos en el cuello para controlar la respiración	
fase central: Realizar otro frotto pero esta vez aumentando la velocidad y el tiempo empleado que sera de un total de media hora	
fase final: Realizar un estiramiento estatico tanto para piernas como brazos realizando diferentes tipos de estiramiento por 10 minutos	

FLEXIONES
FLECCIONES

09 09 19

Objetivo: Aumentar la masa corporal y la altura.

P. inicial: trote de 20 mn y estiramiento de 10 mn

Trabajo: Con una pesa o 2 hacer diferentes ejercicios.
P. central
el normal, copas etc 5 min

Piernas y altura: cunclillas con salto, saltar lazo recorriendo las canchas 5 min

abdomen y espalda: plancha y ~~ej~~ abdominales 5 min
estiramiento.

P. final: Jugar algún deporte

C. físicas: resistencia muscular, fuerza.

inc. físicas: flexibilidad, rapidez, resistencia pulmonar.

D M A

Nombre:

Fecha: 09/05/2019.

Grado:

Objetivo: Crecer.

Capacidades físicas: Flexibilidad, Resistencia.

Fase inicial: Se podría comenzar con unos 20 abdominales, 20 flexiones y 20 sentadillas 3 set.

Fase central:

- * Ponerse de pie, Colocar las manos enlazadas en el cuello, doblado la cabeza hacia arriba 5 set. (10s y 15s) 5 sets.
- * Acostarse boca abajo con las palmas pegadas al suelo, debes levantar las piernas juntas lo más alto que te sea posible 17s 6 set.

Fase final:

Jugar un rato baloncesto
extiramiento fácil.

Nombre = _____ Fecha = 01-05-19

Grado = 1001 Objetivo = mejorar
todas las
capacidades.

Capacidad física = resistencia

fase inicial = 20 minutos de trote

fase media = series de abdominales, ejercicios de fuerza y
estabilidad.

fase final = calentamiento de los músculos.

Nombre: <u>Guillermo Becerra A.</u>	Fecha: _____
Grado: <u>7º-01</u>	Objetivo: <u>relacionar mi velocidad</u>
Participación: <u>si</u>	Fecha: _____
Temas: <u>Medida de velocidad del movimiento de los cuerpos de manera gráfica de velocidad</u>	
Actividad: <u>Medida de velocidad de los cuerpos</u>	
Observaciones: _____	

Nombre=	
Curso = 10-01	
Capacidad Física = fuerza, resistencia	
Fecha: 09 05 19	
objetivo: mejorar capacidad física	
fase inicial: 20 min de trote	
fase central: test de navet	
fase final: Juego	

-1001 09/05/19

Parte inicial: Calentamiento con trote durante 15 minutos.

Parte central: Circuito de entrenamiento de 6 estaciones por tiempo (1 min c/a)

- Burpees
- Lunges (estoradas) con salto
- Flexiones de brazo (apertura normal)
- Sentadillas explosivas
- Flexiones diamante
- Plancha

-Finalizar con 5 min de salto

Hacer 3 veces el circuito, con 10s de descanso entre estaciones y de descanso entre circuitos.

Parte final: Estiramiento del tren superior e inferior por 5 minutos.

Objetivo: Aumento de resistencia y fortalecimiento del tren superior y del tren inferior.

DD	MM	AA	
<p>mi rutina algunas veces corro en las mañanas como 10min despues hago unos 10min de sentadillas y de abdominales mi objetivo es seguir esta rutina hasta tener un buen cuerpo y buen estado de salud</p>			

Nombre:

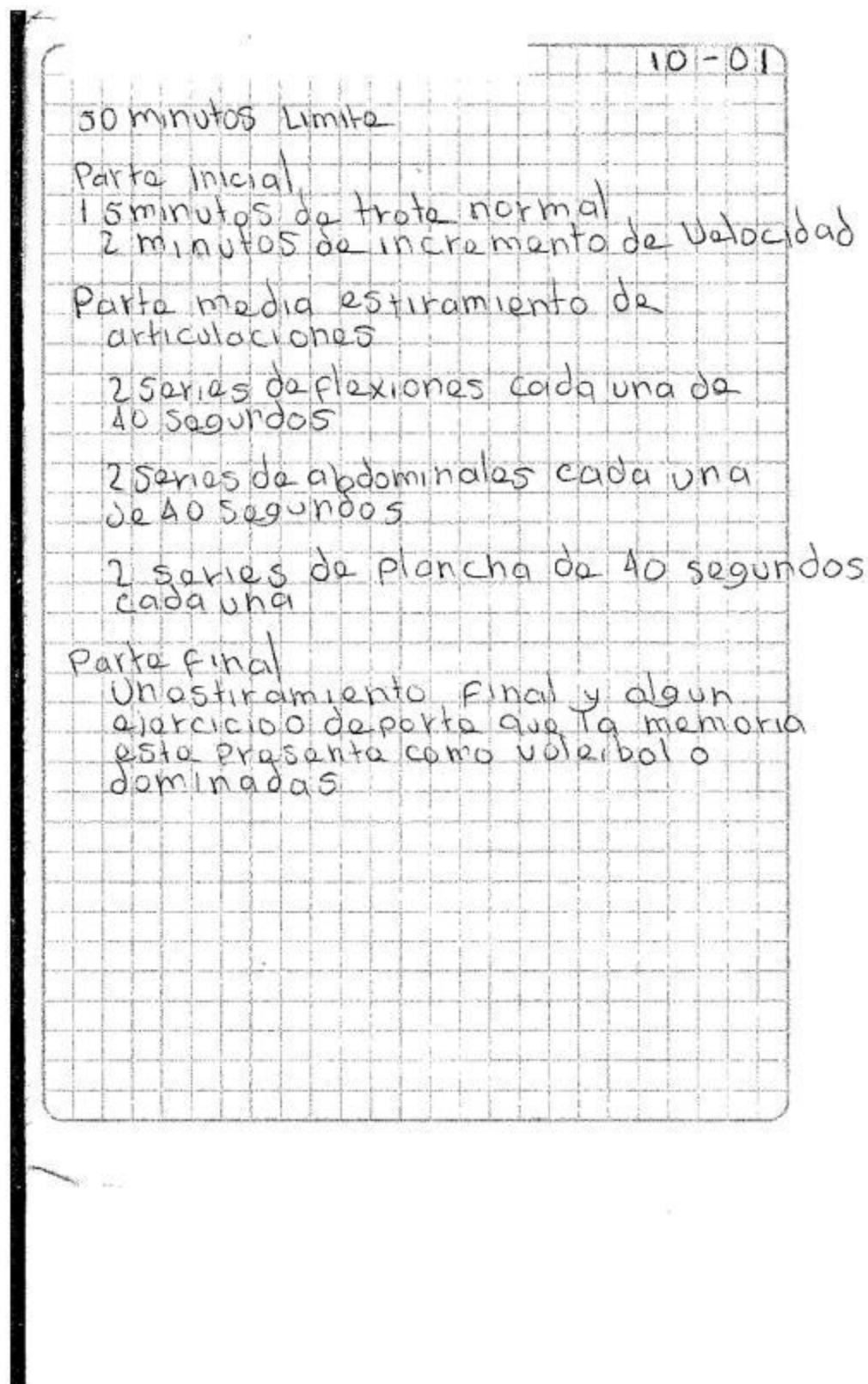
Curso: 1001

• Objetivos:

+ Mejorar la resistencia física y control de la respiración

• Cronograma:

- 1). Trotar durante 15 minutos
- 2). 2 secuencias de abdominales durante 1 minuto cada una
- 3). 3 secuencias de flexiones durante ~~ca~~ 2 minutos cada una
- 4). Estiramientos 5 minutos
- 5). Correr durante 10 minutos





1001

Rutina

Fase Inicial	Fase Central	Fase Final
tráete de 15 minutos los sudores.	5 series de 10 de cada ejercicio sentadillas con salto o 1 minuto de planchas	juego de voleibol

10-01

50 minutos limite =

PROGRAMACION DE RUTINA

- Parte inicial = trote intermedio de 30 min con paradas y incrementos de velocidad
- Parte intermedia = estiramiento de musculos y una sesion seguida de abdominales
- Parte final = sesion de cunclillas seguidas y tambien sesion de flexiones cortas, y finalmente reposo.

10-01

Objetivo = Mejorar Mi parte física.

Parte Inicial : Calentamiento Moderado
por 20 minutos (trote)

Parte central = por 20 minutos hacer
unos breves ejercicios
de coordinación

Parte final = Juego donde se vea
la parte física y
coordinatoria por 20 minutos
y a lo último estiramiento

1001

objetivo

Mejorar la capacidad física, Muscular y sobre todo aprender a cuidar mucho la salud y el cuerpo.

Parte Inicial

20 min. frote, antes y después de terminar se hace un estiramiento, Ayudar a mejorar su flexibilidad.

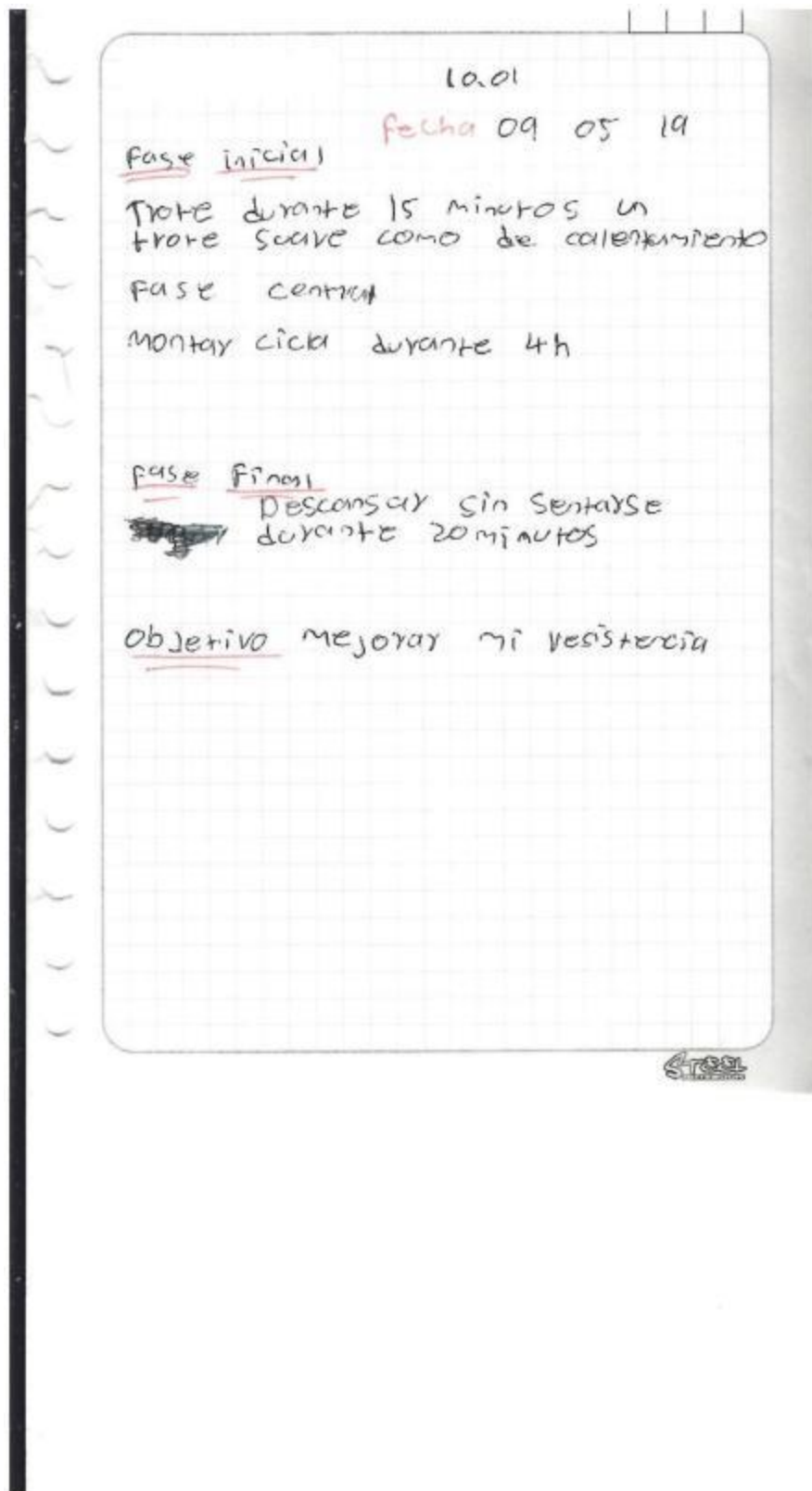
- Fortalecer y cuidar tobillos

parte central

- Mejorar la velocidad
- Mejorar fuerza de brazos
- Mejorar fuerza de pierna
- Mejorar en cualquier deporte
- mejorar su capacidad de respiración

Parte final

- Estiramiento
- Juego



Scribe

local

* **Objetivo** mejorar condición física,
aprender a Respirar mejor y sacar
máx. muscular

Parte inicial

calentamiento: trote 35 canchas o
13 vueltas, estiramiento, descanso 5 min

- tiempo hidratación
- 2 segmentos de fuerza cada uno
de un minuto cada 1
- fuerza de piernas (sentadillas) 2 segmentos
de 1 min cada 1

Parte central

- fuerza brazos. 2 segmentos de 1
min cada uno
- fuerza abdominal 1 segmento de 1
min
- descanso en cada uno de los
segmentos 30 seg

Parte final

- Práctica deporte que se escogió
- juego

10-01

Objetivos: Resistencia y fuerza

Fase inicial

- Hacer 10 minutos de trote suave
- Hacer Planchas durante 3 minutos

Fase central

- Hacer 30 repeticiones de burpees
- 100 repeticiones de bicicleta (con las manos en la nuca)
- 50 repeticiones de levantamiento de piernas
- Planchas laterales (dos minutos cada lado)

Fase final

- estiramiento
- sentadillas 50 repeticiones

1001

Fase Inicial.

- 20 Minutos de trote
- Estiramiento

Fase central.

- 5 series de 20 de volpees
- 5 series de 20 de levantamiento de pierna
- 4 Minutos de plancha
- 5 Series de 20 sentadillas
- 5 series de 20 de ~~ab~~ abdominales

Fase Final.

- Estiramiento

Objetivos

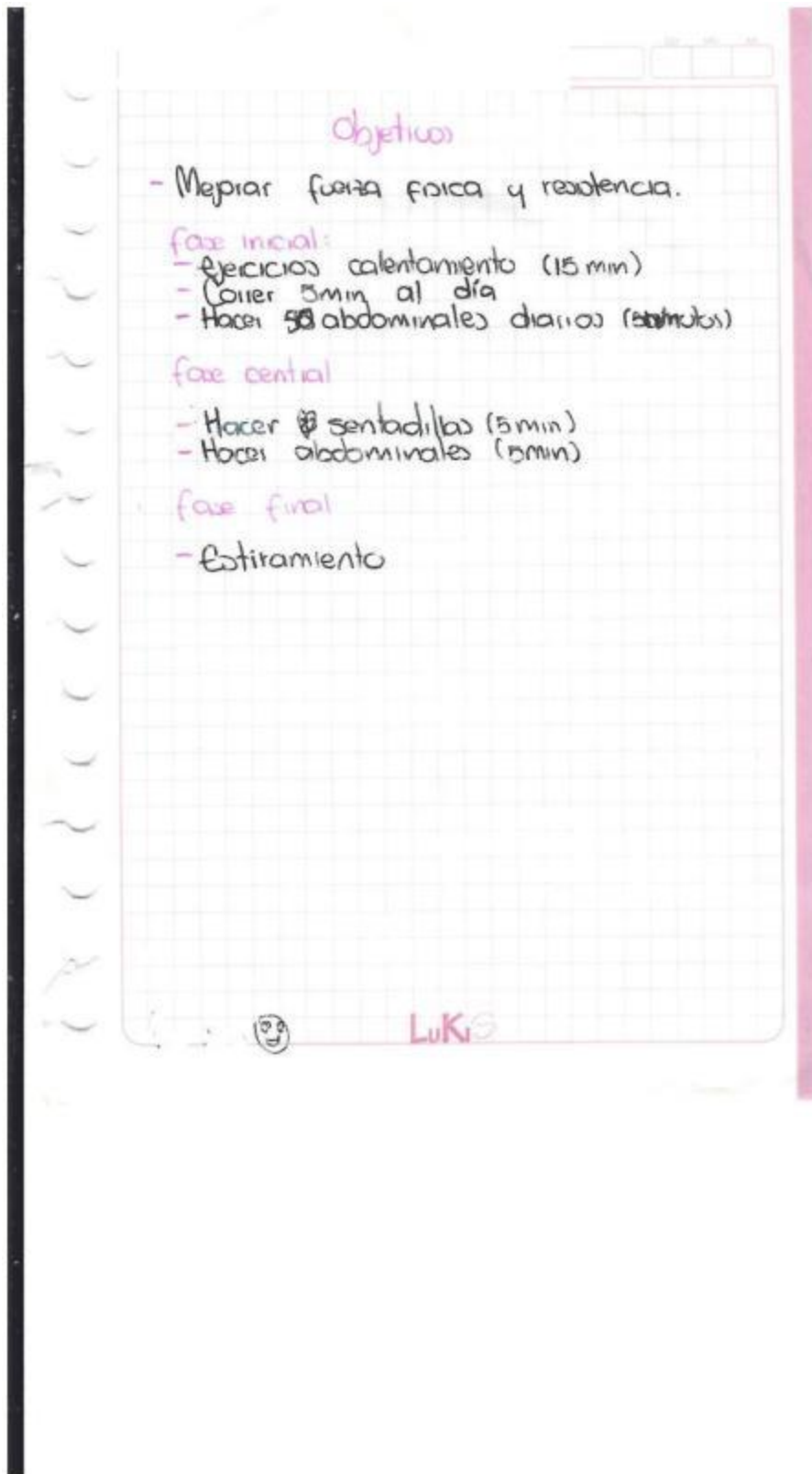
Resistencia, fuerza

10-01 objetivos: Mejorar físicamente

fase inicial
contenimiento con las partes
del cuerpo que se necesita para
mejorar

fase central
hacer un teste de 15 o
20 minutos

fase final
hacer ver que tanto
mejore segun lo hecho

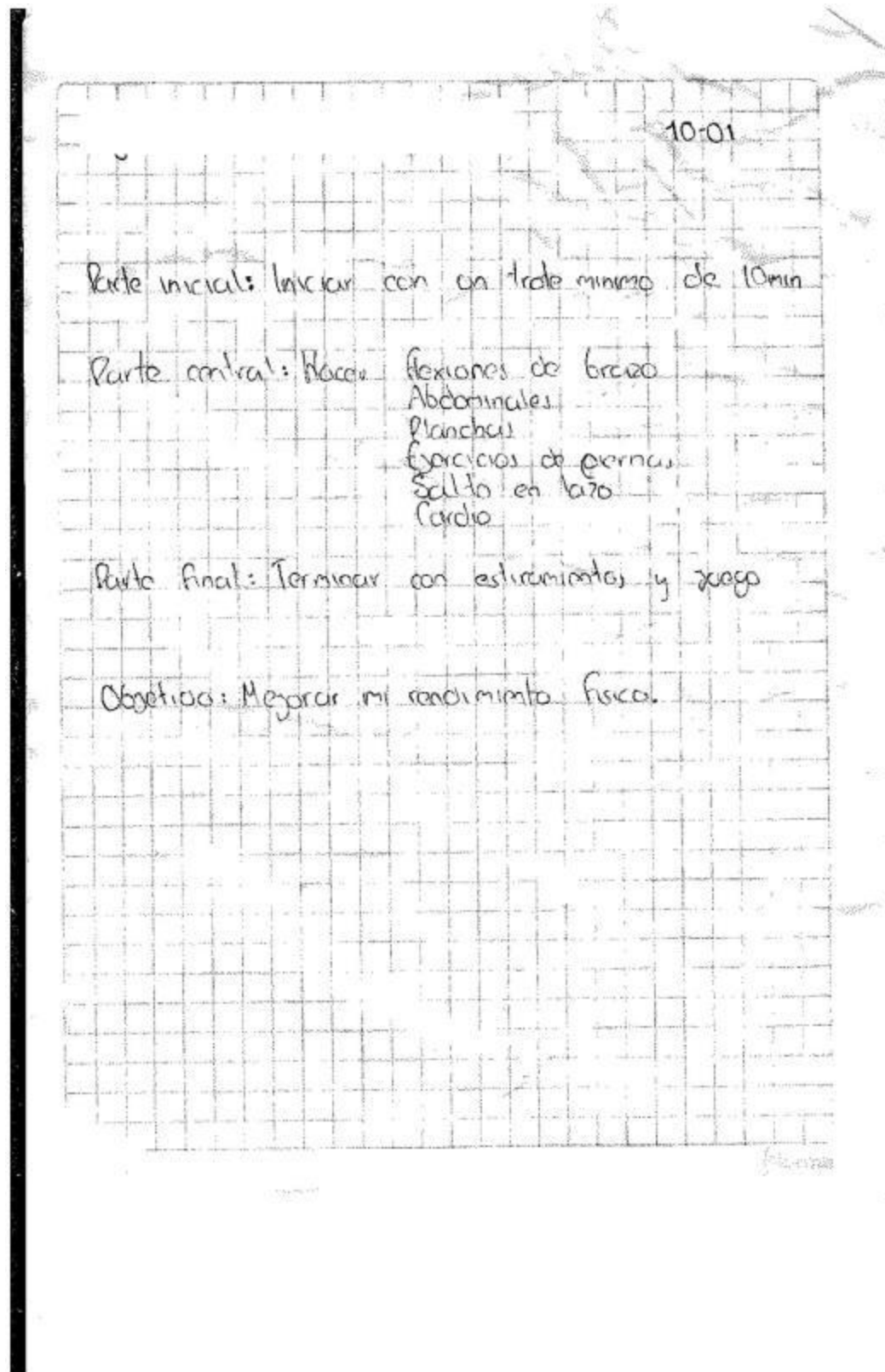


9/11/17/17

RUTINA

- Objetivo: Tener mejor manejo de la respiración y obtener más resistencia física.
- Cronograma por 50 minutos:
 - 1) 10 minutos de Trote.
 - 2) 3 secuencias de flexiones de 1 minuto cada una. (1 minuto de descanso entre sesiones)
 - 3) 3 secuencias de sentadillas de 1 minuto cada una. (1 minuto de descanso entre sesiones)
 - 4) 5 minutos de burpis 2 veces con descanso de 1 minuto entre cada sesión
 - 5) 5 sesiones de ascenso step de 1 minuto cada una. (30 segundos de descanso entre sesiones)

<p>Fase Inicial</p> <p>Trote (1)</p>	<p>3 min Des</p>	<p>Fase central</p> <p>Flex (2) Sentad (3) burpis (4)</p>	<p>3 min Des</p>	<p>Fase final</p> <p>Ascenso step (5)</p>
--------------------------------------	------------------	---	------------------	---



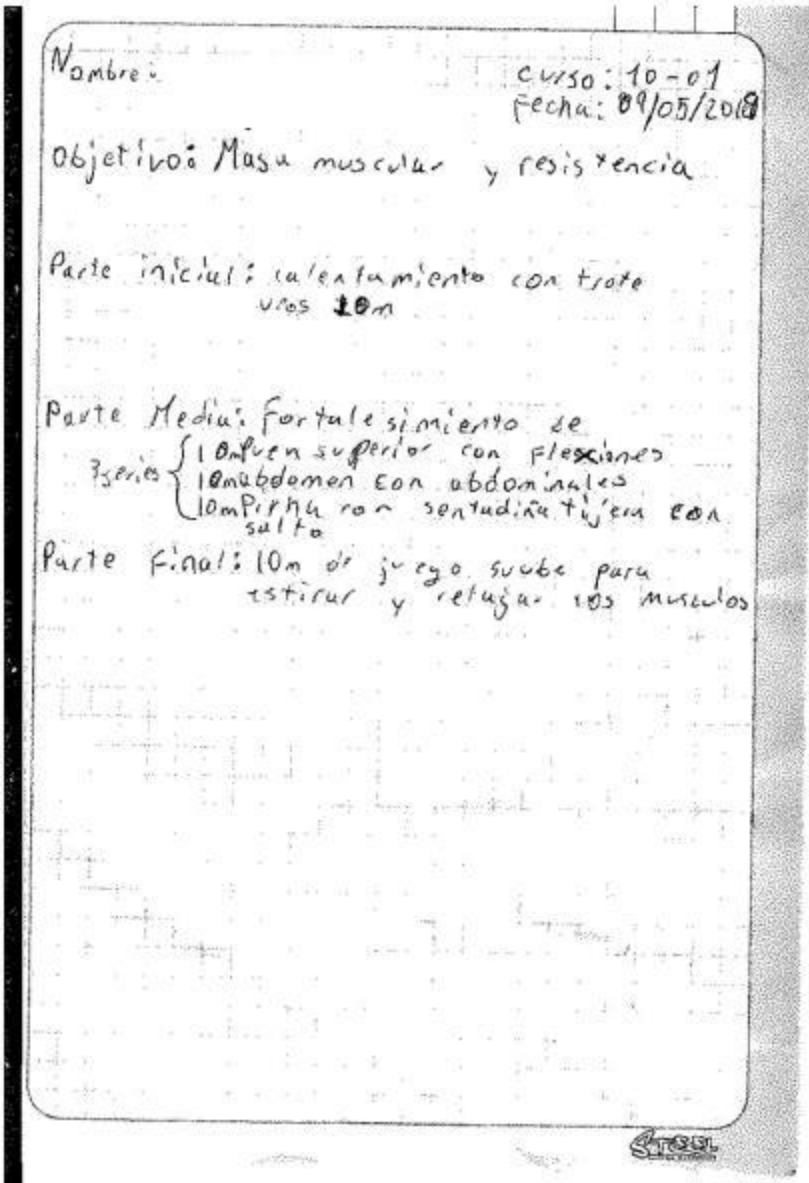
10-01

Parte inicial: Iniciar con un trote mínimo de 10min

Parte central: Hacer Flexiones de brazo
Abdominales
Planchas
Ejercicios de piernas
Salto en alto
Cardio

Parte final: Terminar con estiramientos y juego

Objetivos: Mejorar mi rendimiento físico.



Nombre =	Curso =
Edad = 18 años	Experiencia previa = FUERZA
Objetivo = Mejorar resistencia	
Fase Inicial: Calentamiento con trote durante 15'	
Fase Central: Burpees durante 10' Sentadillas durante 5' Planchas durante 5' 5 repeticiones	
Fase Final = Enfriamiento = 15'	

ESTILO

Nombre: 10-01

Rutina

Objetivo: Mejorar la resistencia y controlar la respiración

Cronograma: 50 minutos

- Trotar durante 20 minutos
- Caminar y estirar 5 minutos
- 3 series de flexiones de pecho cada una 2 minutos de descanso
- abdominales durante 2 minutos
- Estiramiento durante 5 minutos

09 05 19
10-01

Rutina

Objetivo = Resistencia y Mayor alcance de velocidad y rendimiento en ejercicios de fuerza.

Cronograma de 1h

- 1+ 15 minutos de trote continuo
- 2+ estiramiento de músculos de brazos, piernas y espalda
- 3+ Rutina de abdominales por 1 minuto (2 series)
- 4+ Burps durante 5 minutos (2 series)
- 5+ Sentadilla con salto durante 1 minuto (2 series)
- 6+ ejercicio de estiramiento - Brazos y espalda
- 7+ Series de velocidad continuo durante 5 minutos (2 series)
- 8+ descanso de 1 minuto **FINAL**

Inicial	Central	Final
(1-2)	(3-4-5-6-)	(7-8)
trote - estiramiento	Rutina - Burps Sentadilla - estiramiento	velocidad - descanso