

LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS ARTES RÍTMICO COMBATIVAS
Una estrategia para mitigar el sedentarismo

Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Proyecto curricular de Licenciatura en Educación Física
Bogotá D.C., Colombia 2020

LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS ARTES RÍTMICO COMBATIVAS

Una estrategia para mitigar el sedentarismo

Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

Licenciado en Educación Física

Director: Mg. Marco Aurelio Rodríguez Mora

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Proyecto curricular de Licenciatura en Educación Física
Bogotá D.C., Colombia 2020

Dedicatoria

A mis Padres por estar presentes a lo largo de toda nuestra vida y más en este proceso formativo, quienes nos han apoyado y ayudado a levantar en los momentos más difíciles, convirtiéndose en nuestro principal motivo para continuar luchando por nuestros proyectos. Somos producto de fe, trabajo y sacrificio de nuestros padres y siempre estaré en búsqueda de enorgullecerlos.

Agradecimientos

Este trabajo de grado está dedicado en una primera instancia a cada docente que participo en el proceso de formación como licenciados en Educación Física, por el cual resalto el aporte significativo de mi tutor y maestro Marco Aurelio Rodríguez Mora por las diferentes transformaciones conceptuales que se llevaron a cabo, así mismo agradezco enormemente la oportunidad que la Universidad Pedagógica Nacional nos otorgó, para formar parte de sus estudiantes, no pueden faltar los agradecimientos para los compañeros de curso con que inició esta formación, puesto que las anécdotas, experiencias y vivencias compartidas permitieron consagrarnos como personas creativas, inquietas y convencidas de que la Educación Física es el camino más oportuno para aportar a una transformación de nuestro país.

Tabla de Contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos.....	4
Lista de siglas.....	7
Anexos	10
Lista de figuras.....	8
Lista de tablas.....	9
Introducción.....	10
Justificación.....	11
CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL.....	15
El Problema	22
Normatividad.....	26
Objetivo General.....	27
Objetivos específicos	27
CAPITULO II: Perspectiva Educativa	29
Componente Humanístico	29
Componente Pedagógico.....	35
Componente Disciplinar	38
Relación de componentes.....	43
Concepción del fitness.....	44
Estilos de enseñanza	45
Evaluación Formativa	46
CAPITULO III: Diseño de Implementación.....	47
Contextualización del cuadro de relaciones del PCP.....	47

Características de la tendencia.....	51
Unidades didácticas... ..	53
CAPITULO IV: Macrodiseño... ..	56
Figura de efectos Psicológico, fisiológico y social.....	59
Metodología.....	60
Microdiseño... ..	63
Tabla 3. Evaluación diagnostica presencial	65
Tabla 4. Diagnostico presencial.....	68
Tabla 5. Diagnostico Virtual	69
Tabla 6. Sesión 7 presencial	72
Tabla 7 Sesión 12 Virtual.....	73
Consideraciones del contexto... ..	77
Relación Evaluación-Resultados... ..	79
Análisis de la experiencia.....	80
Conclusiones.....	86
Referencias	89

Lista de siglas

AF Actividad física

EFI Ejercicio físico

OMS Organización mundial de la salud

EF Educación física.

PCP Proyecto Curricular Particular

IMC Índice de Masa Corporal

ENT Enfermedades No Transmisibles

ECNT Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Lista de figuras

Figura 1. Relación de los componentes.....	41
Figura 2. Efectos generales.....	54
Figura 3. Efectos Psicológicos.....	55
Figura 4. Efectos Fisiológicos	55
Figura 5. Efecto Social... ..	56

Lista de Tablas

[Tabla 1.](#) Página. 56

[Tabla 2.](#) Página. 63

[Tabla 3.](#) Página. 65

[Tabla 4.](#) Página. 68

[Tabla 5.](#) Página. 69

Anexos

Consentimiento informado para el uso de fotografías.

Bogotá, Julio 20 de 2020

Sr. Cristian Felipe Quiroga Gutierrez

Asunto: Aprobación de solicitud previa.

Cordial Saludo,

Con la siguiente concedemos permiso a su solicitud del uso de las fotografías de los participantes e instalaciones del Programa de entrenamiento físico B52 Days Col, haciendo la aclaración que éstas deberán ser usadas solo con fines académicos personales con una caducidad específica que va con la culminación en su proceso académico formativo en la Universidad Pedagógica Nacional, con una continuidad de consulta exclusiva en la Tesis elaborada para ésta entidad.

Saludos,



Carlos Mauricio Niño Dussán

R.L

POSITIC S.A.S NIT. 900.913.694-4

Introducción

Como estudiantes que aspiran al título de Licenciado en Educación Física deben cumplir con el requisito de la elaboración de un documento de grado conocido como Proyecto Curricular Particular.

Este PCP es un documento teórico práctico que debe responder a una problemática evidenciada por los estudiantes a lo largo de su formación profesional, no solo dentro del claustro académico sino también fuera de éste. Se pretende consolidar una conexión entre los elementos que componen la base experiencial, conceptual, argumentativa y propositiva que posee el proyecto en cuestión, se genera un capítulo en el cual se aborden dichas temáticas en situar al lector a que conozca las raíces que han sido abordadas y que dan como resultado los argumentos que se propondrán más adelante.

De este modo se pretende argumentar el postulado de *“La Educación Física a través de las artes rítmico combativas, una estrategia para mitigar el sedentarismo”*, basándose contundentemente no solo de las experiencias desarrolladas dentro del ámbito académico y vivencial, sino también haciendo uso de la teoría de desarrollo humano, teorías de aprendizaje, y creando ideales de hombre y de sociedad, abarcando a la disciplina académico pedagógica conocida como la

**LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS ARTES RÍTMICO
COMBATIVAS**

Educación Física para lograr el objetivo de una introspección continua, para apuntarle al cuidado de sí y de manera particular a la modificación de conductas sedentarias.

Justificación

Como finalización en el proceso académico universitario se exige un proyecto curricular particular con un propósito fundamental y es evidenciar el aprendizaje y la intervención pedagógica en la sociedad por medio de la Educación Física. Igualmente se busca generar algún proceso de cambio en relación a los temas ya mencionados y que específicamente tienen relación con los componentes de la educación física en cuanto a la condición física, y hábitos de vida saludable, aspectos nutricionales y de entrenamiento, pretendiendo permear de una manera significativa en el patrón de conductas de los estudiantes como también comprobar los métodos de evaluación y reflexión en las prácticas a realizar con el fin de arrojar un resultado que permita evidenciar los cambios en cuanto a la finalidad del proyecto.

Ahora dentro de esta propuesta formativa se pretende tener un enfoque a las prácticas que ayudan a la formación y adecuación de conductas saludables teniendo en cuenta las necesidades y objetivos del sujeto y de este modo poder contribuir con el ideal de hombre planteado desde un enfoque biopsicosocial y una perspectiva holística que plantea un ser propositivo, participativo e innovador y por supuesto reflexivo, con esto pretendemos que el

sujeto tenga un aprendizaje autónomo, a partir de unas prácticas colectivas que le permitan no solo adquirir conductas saludables, sino que posibilite la aprehensión y adquisición de herramientas que le sirvan en el quehacer cotidiano.

Debemos recordar que no somos máquinas, ni trabajamos con máquinas, es por este motivo que se hace necesario aclarar que las conductas saludables, no solo se manifiestan en la parte física del ser humano, también se ven reflejadas, en la actitud que asume para enamorarse del proceso y relacionarse con otros, por tal motivo se busca que deje de haber una división entre lo físico y lo mental, ya que esta dualidad genera que los sujetos no sean potenciados.

Es importante siempre la conexión existente entre la mente y el cuerpo debido a que a nivel de actividad física en los sujetos es un factor que será determinante a la hora de abordar la prueba piloto.

Ahora, profundizando un poco sobre la problemática de este tema puntualmente, se realizó una investigación que presentó mediante un artículo la problemática del sedentarismo con relación a las nuevas tecnologías de la comunicación y los avances tecnológicos, denominado “El impacto de las TICS en la sociedad del milenio” (Díaz, 2005), a partir de allí, da a conocer algunas consecuencias negativas que se han desarrollado con la expansión de estas herramientas de comunicación, entre estas se encuentra el aislamiento físico de las personas con el entorno y el detrimento de la actividad física, generando sedentarismo como producto del dominio de la globalización del siglo XXI. Esto, en ámbitos puntuales, porque la mirada puesta en la cotidianidad, nos obliga a un confinamiento producto a la pandemia del covid- 19, entonces, este es un punto, por el cual se establece una dinámica sumamente creativa para generar ambientes de aprendizaje desde casa, y estando en esa condición, se piensa en el

otro, cuya estructuración planificada se ve obligada a una serie de modificaciones para la búsqueda efectiva del aprendizaje y propósito formativo de este proyecto.

Entonces el ideal de las artes rítmico combativas bajo la mirada del kick boxing posibilitan una cultura planificada del día a día, de la instantaneidad, de una racionalidad encarnada donde lo mental es una dimensión de lo corporal, posibilitando la transformación de la vida de las personas. (Cajigas Rotundo, 2008).

Este enfoque integrador del individuo dentro del colectivo se ejecuta agrupando herramientas de promoción y prevención para la salud física y psicológica individual, adaptando un estilo de vida por el cual marque diferencia desde el inicio del día hasta llegar a casa simplemente agradeciendo por cada oportunidad de ser. Esta es la estrecha relación que abarca, conocimientos, valores y hábitos para el cuidado del cuerpo, conocimiento personal, autoestima y el enfoque motivacional, para entender que no es una camisa de fuerza, empoderar este estilo de vida, más bien, es llevar a cabo una serie de acciones que involucren en el ámbito social y el desprendimiento de limitantes emocionales que configuran determinadamente el pensamiento del ser.

De esta forma, se busca promover los hábitos de vida saludable a través de las artes rítmico combativas, las cuales son concebidas como posibilidad para el desarrollo integral del ser humano, bajo la mirada de la Educación Física, brindando espacios en donde se eduque al cuerpo, en este sentido, el propósito del proyecto es abordar problemáticas como la nutrición deficiente y bajo rendimiento en las actividades realizadas; entendiendo que la salud ha perdido su papel protagónico en el desarrollo de la población adulta producto al trabajo y demás entes que abarcan el diario vivir del sujeto, la cual es pertinente apostar por los métodos y conductas que aportan la construcción de un estilo de vida saludable.

Para ello, el diseño e implementación permite una serie de ambientes de aprendizaje que posean un carácter potencialmente significativo que, en teoría, puedan llegar a permear las estructuras internas del sujeto en función de generar un cambio desde el interior evidenciable en su actuar cotidiano. Ahora es claro que la Educación Física posee una cantidad de alternativas metodológicas que bien seleccionadas y agrupadas bajo un ideal común, pueden ser secuenciadas para estructurar planes de acción progresivos que permitan el cumplimiento de los objetivos deseados. Considerando en este apartado la importancia de los hábitos de vida saludable para el desarrollo integral del ser humano dentro de sus dimensiones.

Al observar con atención hacia las nuevas generaciones, se presenta una clara necesidad de movimiento físico, comunicación proximal con otro ser humano, para contrarrestar en alguna medida las implicaciones de las nuevas tecnologías y el principio de la era de apéndices tecnológicos los cuales se les implantan a las personas desde que nacen, estando condicionadas por medio de la creación de falsas necesidades que se desarrollan, ya sea un teléfono celular, un televisor, una Tablet, una computadora, entre otros, en este orden de ideas la intencionalidad que se pretende es generar un ambiente propicio para la salud física y mental de la persona descongestionando los ámbitos contextuales que se van sumando con el paso del tiempo y que de alguna manera se distancia del entrenamiento producto a las necesidades y exigencias laborales existentes, el factor económico y por supuesto el factor de la salud que limitan no estar constantemente respondiendo a la propuesta expuesta del proyecto.

De tal manera que se piense en una Educación Física, que aporta al proyecto de vida desde la germinación de algunas capacidades importantes y fundamentalmente en la capacidad de

reflexión desde los hábitos de vida saludable. Porque es la intención de cada persona la que hace moverse, la que genera las conductas hacia unos propósitos y hacia un tipo de vida.

CAPITULO I

FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

Realizando un análisis pertinente, en el siglo XXI, la inactividad física ha tomado gran fuerza en niños, jóvenes y adultos y ha venido estructurando las formas de vida de manera contundente, manifestando indiscutiblemente a nivel mundial las enfermedades producto del sedentarismo.

Hoy en día podríamos analizar detenidamente las acciones del ser humano, donde ha venido

desarrollando métodos y disciplinas, entre ellas la que nos compete, la Educación Física, la cual tiene como propósito central el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado previamente con el enfoque de lograr estos resultados.

La Educación Física a través de las artes rítmico combativas aporta al alcance de los objetivos de este Proyecto Curricular Particular, es por eso, que las competencias que se relacionan en ella buscan abarcar gran parte de las diferentes dimensiones del ser humano y con ello potenciar el desarrollo personal del sujeto, como la base del progreso colectivo por el cual tiene incidencia en la sociedad.

Desde un contexto histórico el ser humano ha presentado cambios fisiológicos con el fin de adaptarse al entorno, evidenciando un cambio en las capacidades y habilidades físicas para poder sobrevivir, en un medio ambiente donde las condiciones eran cambiantes y hostiles, esto conllevó a un desarrollo de los sistemas esqueléticos, muscular, digestivo, entre otros, que fueron potenciados principalmente por la ingesta de carne, llevándolo a hacer grandes descubrimientos, entre los cuales encontramos, los múltiples usos del fuego (Para cocinar, como fuente de calor y para la creación de herramientas). Con la mejora de las habilidades para crear herramientas, el hombre primitivo obtuvo nuevas posibilidades en la ejecución de las actividades físicas y métodos (la caza y la pesca) permitiendo que el movimiento se fundamentara, producto de sus desplazamientos para alimentarse, ya que dependía del movimiento para sobrevivir. (Pérez, M. M., 2009).

Sin embargo, con el pasar del tiempo dejó de ser nómada y paso a establecerse en algunos lugares, esto produjo que se modificaran sus habilidades y conductas saludables adoptando

estilos de vida no saludables provocando así el deterioro de su salud, poco a poco se fueron creando civilizaciones que tomaron conciencia de esto y decidieron crear actividades que permitieran mitigar estos efectos, generando espacios de enseñanza y preservación de prácticas físicas, alimentación adecuada, entre otros, ahora dentro de este apartado argumentativo traemos a colación la cultura asiática, en donde se resalta China, una de las primeras civilizaciones evidenciadas, en donde, nos argumentan que el hombre realizaba actividades diarias que generaban hábitos de vida saludable, y esto se ve reflejado en la importancia de la actividad física con fines determinados y conscientes, partiendo desde el juego, la danza, la lucha, entre otras manifestaciones.

Es importante decir que el campo de la salud también ha utilizado la actividad física como herramienta de prevención de enfermedades y cuidado personal. Ahora, Continuando esta contextualización histórica encontramos la civilización griega, acompañado por la filosofía “mente sana y cuerpo sano”, llevando a la creación de los juegos olímpicos, de igual forma la civilización romana y su actividad física desde el entrenamiento militar, dando a conocer un cuerpo trabajado para la guerra, obligando de alguna manera a la población de temprana edad a entrenamientos extensos y de esfuerzos considerables, y en esa medida hubo la posibilidad de darle vital importancia al cuerpo musculado para que se generará espectáculo en su entorno. (Sainz Varona, 1992).

Al llegar a la edad moderna junto con los avances tecnológicos surgen nuevas necesidades sociales, transformando inicialmente el movimiento que era el eje primordial del ser humano transformándolo en un sujeto sedentario. Bueno, vaya crítica que se le puede hacer al avance tecnológico milenario, pero el abordaje real y existencial no subyace por la problemática de quedarnos en casa producto a la tecnología, sino resulta, que en esta coyuntura sociocultural nace

radicalmente la amplia necesidad de quedarnos en casa, es decir, acontece un aspecto totalmente contrario a como se venía haciendo idea de cómo contrarrestar la problemática sedentaria en básicamente toda la población mundial.

Para principios del mes de marzo del 2020, escuchamos hablar del covid-19, que es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre del año 2019, información que se extrae desde los noticieros nacionales, dando un aporte muy significativo de muertes a nivel del continente asiático y por ende europeo, expandiéndose rápidamente por todo el mundo. Una situación realmente apocalíptica en nuestra generación.

La pandemia de coronavirus es una de las más importantes en la historia moderna, comparable en severidad y letalidad a la pandemia de influenza del 1918-19 (erróneamente llamada gripe española), pero una diferencia importante es que la pandemia de influenza discriminaba menos a sus muertos, matando frecuentemente a jóvenes.

Varios estudios han mostrado que los casos de coronavirus en niños pequeños tienden a ser leves, y que los casos en jóvenes o adultos tienen tasas de letalidad bajas, esto analizándolo desde el punto de vista de la radio. Y se pronuncia en calidad de emergencia que en ancianos o personas con enfermedades crónicas respiratorias, cardíacas o con diabetes la tasa de letalidad es mayor al 6%, pero en personas sin enfermedades crónicas la tasa de letalidad es menor al 1%.

La población mundial no está protegida, pero a medida que la gente se infecta el nivel de inmunidad de la población aumenta. Y cuando el nivel de inmunidad de la población se acerque a la mitad de la población el virus no podrá seguir diseminándose indiscriminadamente. Por lo cual, cuando hayan pasado un par de olas epidémicas, una buena parte de la población se habrá

ya expuesto. Para seguir diseminándose, cualquier epidemia o pandemia se necesita que una proporción elevada de la población sea susceptible. Pero en este tiempo las preguntas que surgen en la mente de todos es: ¿cuándo va a acabar? ¿Hay respuesta?. Bueno, sí, la hay, la epidemia muy probablemente va a acabar o a disminuir significativamente antes del final del año 2020-21, datos que personalmente se analizan en las charlas presidenciales que la televisión nos permite mirar, llevándonos a pensar que probablemente para marzo o abril del 2021. ¿Por qué? ... Por una razón.

Dada la urgencia, los incentivos económicos y productivos de las empresas farmacéuticas, el nivel de desarrollo de la tecnología, y la increíble conectividad facilitada por el internet, se espera que para el final del próximo año ya haya una o varias vacunas, si es necesario esas vacunas podrían obtener autorización para el uso bajo reglas de “uso emergente” o similares.

Esto generó un impacto sociocultural y económicamente hablando a nivel de la esfera mundial, y en vista de que en este momento no haya aun una cura científicamente comprobada, la población mundial nos vimos obligadas al confinamiento, exigencias fuertes, con multas considerables para todos y todas.

Bajo esta mirada, damos paso a lo que nos corresponde, y en vista de ello, llegamos al punto en el que desde la propuesta pedagógica, nos vimos obligados a buscar nuevas alternativas para la ejecución de este proyecto.

Entonces en medio de tanto caos, hablamos del uso de muchas herramientas virtuales para hacer posible la esencia de la Educación Física, y permitirle a todo tipo de instituciones la educación, que si bien sabemos no es trasmitirle a un niño o a un adulto una serie de conocimientos sino,

posibilitar la enseñanza de pensar, enseñar a convivir, enseñar a comunicarse y eso lo podemos encontrar cocinando, sirviendo la mesa y entre otros ejercicios caseros. Que nos invita a repensarnos y reinventarnos en las dinámicas del quehacer en el hogar. Pasamos del “No te pases todo el día pegado al televisor o computador, al pegate a la pantalla para estudiar”. Entonces, la exigencia radica en crear nuevos conocimientos, nuevas maneras de abordar el conocimiento, en este periodo es quizás más importante lo que hay en el corazón, el afecto, la convivencia, las actitudes, la autonomía, son aspectos prioritarios en esta situación de angustia para todos. Las familias creen que van a perder el empleo, las instituciones educativas y de cualquier organismo, es posible que no se estén centrando en la manera de evaluar a sus estudiantes sino buscando la manera de formar mejores ciudadanos, ahora, en los diferentes ambientes de aprendizaje se busca que el sujeto aprenda a respetar y que tenga una empatía con el otro.

Esta problemática especial, invita y relaciona a toda la comunidad para conversar sobre las necesidades de muchas familias que viven el día a día, que no tiene el gran privilegio de tener un buen mercado, una buena conexión de internet o si es el caso no lo tienen, pensaría que esos son relevantemente los temas que hoy por hoy se debería hablar con los hijos, las ventajas que tienen algunos, y que esos privilegios realmente no fueran privilegios sino se volvieran un derecho de las familias, y por supuesto para nosotros. En nuestro contexto es difícil la educación virtual, tenemos que pasar a la televisión y a la radio, para muchas personas es quizás la ruta, el canal hoy de la gran mayoría de estudiantes en este país que no tienen computador, y que si el dado caso lo tienen, poseen uno solo en casa, y en este caso, hay 4 o 5 hermanos esperando para darle uso de igual manera.

Frente a esta situación y ante una sociedad que ha venido evolucionado, la educación universitaria necesita transformarse para cumplir claramente con las expectativas de una nueva sociedad, en la que día a día surgen cambios y que a razón de esto se vuelve más compleja, por lo tanto, el proceso enseñanza-aprendizaje, igualmente debe progresar conforme a todas las exigencias de la sociedad con relación a diferentes contextos.

En ese sentido en los ambientes de aprendizajes, no solo es hablar de la infraestructura, materiales o recursos de apoyo, de cierto modo son importantes claro está, pero se piensa indiscutiblemente en que la esencia de toda la coyuntura virtual, dependerá de la iniciativa, la creatividad, la capacidad de interacción de la persona que esté al frente del proceso enseñanza-aprendizaje.

Por lo tanto, bajo la mirada de este proyecto particular, nos reinventamos para trabajar en el eje central de las conductas sedentarias, por el cual se pueden definir de cierta manera, como aquellas actividades que envuelven un gasto de energía, aspectos y actividades que estamos viviendo a diario, como por ejemplo; dormir, sentarse, acostarse, ver la televisión y otras formas de entretenimiento basado en exposición a pantallas, por el cual, no producen un aumento sustancial del gasto energético de su nivel de reposo, pero ante este acontecimiento es fundamental, establecer la implementación de este proyecto para apuntarle a la efectividad de los objetivos, a nivel colectivo. (Prieto, Bautista, & Vélez, 2015).

Por lo tanto, bajo esta premisa la proyección actitudinal es una de las características más fuertes que poseen los grandes maestros y docentes. Para ser maestro se ha de enseñar desde el alma, desde la esencia del ser resignificado. Es preciso entender que los cambios que se presenten en el

alma se manifiestan en el cuerpo y este a su vez se relaciona con una serie de contextos donde se tiene una influencia diferencial en cada uno.

EL PROBLEMA

“La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, estamos hablando directamente que más del 80% de la población no tiene un nivel suficiente de actividad física.” (Organización Mundial de la Salud OMS, 2018). Dentro de esta perspectiva mundial en los últimos años, con los cambios culturales y sociales, el deterioro de la salud se evidencia en los hábitos posturales, condición física, y alimentación no balanceada, esto aleja a

la sociedad de lo que consideramos como saludable “el estado y funcionamiento del organismo de manera óptima”. OMS. (2013).

Para dar una breve contextualización del concepto de la actividad física, “La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Por lo tanto, incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas entre otras. (Organización Mundial de la Salud OMS, 2018)

Bajo la mirada de la salud, es entendida como un proceso de información y responsabilidad del individuo, con el fin de que adquiera hábitos, actitudes, y conocimientos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y por ende colectiva. A partir de esta mención nace la formulación de la siguiente pregunta;

¿Cómo combatir el sedentarismo, desde las artes rítmico combativas vistas como una estrategia de la Educación Física?

A partir de esta pregunta, se logra interpretar que la actividad física a través de las artes rítmicos combativas es una alternativa que aminora factores que se relaciona directamente con el sedentarismo. Por tanto apunta y da cuenta de las problemáticas socialmente relevantes, permitiendo aportar, de manera significativa particularmente, a los apropiados procesos de desarrollo humano, los cuales serán evidenciados en la perspectiva educativa de este proyecto, de esta forma, las personas que se vean inmersas en la ejecución del mismo, potencien necesariamente sus concepciones respecto a su cuerpo, su vital importancia y lo que concierne a su complejidad, generando una reflexión oportuna en pro de la salud, propiciando un cambio individual contundente que repercute en su entorno familiar y por ende a un cambio social como lo hemos estado mencionando anteriormente.

Para darle manejo a esta problemática debemos pensar en que se trata de una combinación de actividades basadas también en información y educación, por eso es necesario informar en primera instancia lo que sucede con esta situación, donde las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, desde la mirada en que la salud se ha convertido en un bien preciado para la sociedad y pareciera escaparse de cada persona puesto que se hace de todo para conservarla, tenerla y mejorarla, por el cual toma gran valor porque están presentes en las cotidianidades de la sociedad, ejemplo claro, en la actividad física que practicamos, en las formas de alimentarnos y hasta en la que no practicamos, en el bienestar o no psicológico, en la promoción que se hace desde diferentes campos profesionales (médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, enfermeros, psicólogos, profesores, instructores fitness, etc.), entonces dentro de este apartado, encontramos enunciados como promoción de la salud, actividad física para la salud, salud ocupacional, bienestar y salud, comportamiento y salud, salud ambiental, salud pública que aparecen y desaparecen en la sociedad de acuerdo al contexto que le dé mayor importancia. (Villegas, 2012) .

Dentro de este aspecto, la OMS ha identificado cuatro factores de riesgo comportamentales como causantes de varias de las ECNT, entre ellas la obesidad, el 80% de las coronariopatías y enfermedades cerebrovasculares, estos son: el sedentarismo, la mala ingesta de alimentos, el consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol. Estos factores de riesgo, que son prevenibles, provocan cuatro alteraciones metabólicas o fisiológicas claves: Elevación de la tensión arterial, aumento de peso que conduce a obesidad, hiperglucemia e hiperlipidemia.

En lo que se refiere a defunciones atribuibles, a escala mundial, los principales factores de riesgo comportamental y fisiológicos son: la tensión arterial alta (a la que se le atribuyen el 13% de las defunciones mundiales), el consumo de tabaco (9%), la hiperglucemia (6%), el sedentarismo

(6%) y el sobrepeso o la obesidad (5%). Cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas debido al sobrepeso o la obesidad.

En la actualidad muchas de las conductas cambiaron debido al avance de la industrialización y al aumento de los ingresos. Entre los cambios asociados con el fenómeno del sedentarismo, se considera particularmente el procesamiento industrial de los alimentos, la expansión de la cultura de la comida rápida y el hábito que tiende a la obesidad.

Bajo esta coyuntura analizando los datos estadísticos de la OMS se plantea que a mayor edad, mayores niveles de obesidad y sedentarismo se pueden presentar, por lo tanto, dentro de esta cobertura la OMS, propone para todas las instituciones, adelantar medidas desde las primeras etapas de la vida, desde luego en el contexto educativo y laboral, partiendo desde la praxis, como realidad experiencial, una praxis que desarrolla la conciencia crítica del sujeto, producto de la reflexión–acción del mundo natural y social del que forma parte, para integrarse así en su contexto y asumir en el diálogo constante y el encuentro con los otros, teniendo en cuenta la acción transformadora que incida permanentemente sobre su realidad (Freire, 2012), esta es la cobertura que permea la proyección de este documento para engranar de forma clara la respuesta de las problemáticas que se encuentran en nuestro contexto, en la que las decisiones individuales, se ven influidas por el medio en el que vive una persona, en este caso llámese un niño o un adulto, lo que hace que el sedentarismo tome gran fuerza y predomine en este tipo de situaciones que se manifiestan.

Ahora, partiendo desde el ámbito jurídico existen unas leyes que permiten la formulación de la Promoción, protección y recuperación de la salud (PPRS), para promover la Actividad Física, por el cual los vamos a ejemplificar a continuación.

Normatividad

Desde La Constitución Política de Colombia de 1991 en sus artículos 49 y 52, se reconoce que el deporte y la recreación son derechos sociales, que deben ser cubiertos por la gestión estatal descentralizada, pero en la práctica tienen garantías bastantes limitadas de cobertura y efectividad en la respuesta, a las necesidades de cada tipo de población en particular, sujetas principalmente a la escasa disponibilidad presupuestal de apoyo.

Como educadores físicos estableciendo esta relación con la particularidad jurídica y normativa a lo concerniente al tema de la salud pública encontramos la constitución política de 1991 que menciona y da pautas en los artículos 49 y 52 sobre la actividad física, el deporte y la recreación para la salud. “Se reconoce que el deporte y la recreación son derechos sociales, que deben ser cubiertos por la gestión estatal descentralizada, pero en la práctica tienen garantías bastantes limitadas de cobertura y efectividad en la respuesta, encontrando las necesidades de cada tipo de población en particular, sujetas principalmente a la escasa disponibilidad presupuestal de apoyo”. (congreso de la república, 1991).

Del mismo modo la ley 1355 de 2009 “ley de obesidad” declara la obesidad como una enfermedad crónica de la salud pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos. (congreso de la república, 2009).

El ministerio de educación aportando a una posible solución al problema establece en desarrollo de las Leyes 115 de 1994, ley general de educación de Colombia, en su artículo 5 párrafo 12 establece que: “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el

deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Ministerio de Educación Nacional, 1994) y ley 934 de 2004, Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, (Congreso de Colombia, 2004) promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con infraestructura y personal idóneo adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

En el año 2007 mediante la ley 1122, se lanza el Plan Nacional de Salud Pública, que aborda la promoción de estilos de vida saludable y por medio de la ley 1151 (Plan de Desarrollo 2006 – 2010 PAG.2), se establece la base para Colombia, del trabajo intersectorial mediante el siguiente objetivo: Una política que tenga en cuenta las dimensiones especiales del desarrollo en aspectos tales como, el incremento de los entornos propicios y mecanismos para fomentar la cultura, el deporte, la recreación y la actividad física como instrumentos que contribuyen para el desarrollo de la paz.

Como hemos visto, la ley o la parte jurídica dispone de unas condiciones para facilitar y promover la práctica de actividad física, adecuando espacios urbanos o mejorándolos y tratándolos como estrategia de salud pública.

1. Objetivos

1.1 Objetivo General

Promover los estilos de vida saludable desde la Educación Física, partiendo desde la mirada de las artes rítmicas combativas como estrategia para mitigar el sedentarismo.

Objetivos específicos

- Aportar datos diagnósticos sobre las actitudes y conductas que muestra el grupo de participantes del proyecto, para posteriores investigaciones relacionadas a la disminución del sedentarismo.
- Mejorar las diferentes capacidades y aptitudes del sujeto en sus dimensiones corporales (motora, afectiva, social, cognitiva, comunicativa).
- Generar conversatorios reflexivos de las actividades estructuradas al final de cada sesión.

CAPITULO II

Perspectiva Educativa

El siguiente capítulo corresponde a la perspectiva educativa desde la cual se basa el proyecto curricular particular. A continuación, encontraremos el sustento teórico del problema a solucionar, el concepto de hombre que queremos formar, los conceptos de educación, sociedad y teoría de desarrollo humano. Todo lo anterior nos permitirá dar paso al modelo pedagógico que fundamentará el proyecto para que posteriormente se establezca la postura de la teoría curricular en conjunto con la tendencia de E.F, con esto evidenciaremos la relación de los elementos

humanísticos, pedagógicos y disciplinares que aportarán la coherencia teórica que pondrá en funcionamiento este PCP.

Componente Humanístico

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se considera en esta coyuntura bastante acertado abordar, desde la psicología, la teoría de Erik Erikson (1950) en cuanto al desarrollo del ser humano se refiere, pues divide, caracteriza y realiza una representación más concreta desde el inicio de la vida hasta el adulto mayor, abordando de manera sistemática cada uno de los factores que con el paso de estas etapas se van arraigando de manera significativa para el desarrollo del ser, es pertinente hacer esta caracterización para entender realmente la huella motriz, identidades experienciales y demás entes que categorizan al individuo con relación a la actividad física y el entrenamiento y obviamente a los factores como las primeras estructuras de acogida en que este nombrado sujeto empezó a desarrollar sus capacidades físicas, y de esta manera entender como emergen las diferentes conductas motrices, las limitaciones que se puedan observar, por otro lado también las maneras que apropiaron sus hábitos alimenticios y demás.

Según este autor, existen ocho estadios psicosociales por los cuales todo sujeto pasa a lo largo de su vida, los cuales son: la confianza vs la desconfianza, la cual transcurre desde el nacimiento hasta los dieciocho meses de vida, y depende del vínculo que tenga el niño con la madre; la autonomía vs vergüenza, la cual transcurre entre los dieciocho meses y los tres años de vida, y comprende el proceso de aprendizaje sobre el control de esfínteres, lo que puede generar

inseguridad o independencia de acuerdo a la manera en que se supera esta etapa; la iniciativa vs culpa, la cual ocurre entre los tres y los cinco años de vida, y comprende el interés del niño por comprender el mundo a través de preguntas; la laboriosidad vs la inferioridad, la cual inicia entre los seis y siete años y termina a los doce años y comprende la autonomía del niño por descubrir el mundo por sus propios medios; la exploración de identidad vs difusión de identidad, la cual va desde los doce hasta los veinte años y se relaciona con la búsqueda de independencia de los padres y puede generar confusión sobre la identidad; la intimidad vs el aislamiento, la cual inicia a los veinte años y termina a los cuarenta, en donde el sujeto modifica las maneras en que se relaciona con los demás, priorizando las relaciones íntimas; la generatividad frente al estancamiento, que transcurre entre los cuarenta y los sesenta años y comprende la búsqueda por ser y sentirse útil; y por último esta la integridad del yo frente a la desesperación, la cual transcurre desde los sesenta años hasta el final de la vida y contempla los duelos por ver a sus seres queridos y allegados fallecer, además de afrontar la falta de productividad propia de la edad.

Ahora bien, dependiendo de la manera en que los sujetos superen todas estas etapas es bastante considerable tener en cuenta las diferentes configuraciones en la personalidad que surgen allí.

Erikson se basó en el trabajo de Freud y las etapas que propuso, y las dividió según aspectos sociales. Estos son el entendimiento del yo, el contexto cultural e histórico del individuo, el desarrollo psicosexual desde una dimensión social y psicosocial, y el desarrollo de la personalidad.

De esta forma creó la denominada “Teoría del desarrollo psicosocial”.

Según este autor, la existencia del ser humano depende de un proceso biológico, uno psíquico, y uno ético social. Dentro de estos procesos, la creación de hábitos saludables que puede tener el sujeto se estructura dependiendo de las experiencias corporales, las prácticas corporales y los factores ambientales que pueden llegar a configurar la mente y el cuerpo de cada individuo. Aquí es donde el enfoque neutral del proyecto clarifica que podemos implementar de manera reflexiva todo acto del arte rítmico combativo y obviamente del entrenamiento funcional, permitiéndole a la Educación Física tener mayor bagaje para incidir en la formación de un estilo de vida saludable a nivel físico, emocional, mental y por ende social de cada persona. Estos estilos que hace parte de prácticas saludables, como hacer ejercicio, alimentarse adecuadamente (desde casa), van a propiciar progresivamente el objetivo principal del proyecto y que de alguna manera venimos comentando dentro de este apartado, por el cual nos pueden ayudar a la prevención de muchas acciones sedentarias.

Ahora teniendo en cuenta uno de los componentes importantes dentro de este tema de la salud, no hay que dejar escapar el ámbito emocional, realizando la siguiente pregunta, para darle una respuesta fisiológica más concreta; ¿Por qué es tan importante el control de las emociones para tener una buena salud?

Todo lo que pasa en nuestro cuerpo emocionalmente afecta nuestro cuerpo físico y viceversa. Es claro que las emociones no expresadas generan probablemente una cantidad de contradicciones, la rabia como lo llamamos en nuestra cotidianidad, se aloja en el hígado, el miedo en los riñones, el estrés en las articulaciones, todo el sistema esta interconectado. Cuando sentimos emociones que nos confrontan tiene una respuesta en nuestro torrente hormonal (Hipofisis, suprarrenal, tiroides) y después hay una descarga orgánica. Es muy importante saber que las emociones hay que abrazarlas, aceptarlas, pero no rumiarlas porque nos desgasta, y en el

contexto laboral (Xibillé, 2017), la población adulta empieza a manifestar estos factores que afectan no solo la salud física si no mental y emocional, es fundamental limpiar todo el cuerpo. Esta parte es necesario aclararla para tener la posibilidad de apropiarnos como educadores físicos y podamos dar respuesta de que en términos fisiológicos el factor emocional que acarrea dicha población pueda estar pasando previamente antes de tomar la decisión de entrenar y llevar su corporalidad a otra resistencia corporal más considerable y por supuesto en pro a la salud.

Además de esto, continuando con Erickson, particularmente él postula en su teoría del desarrollo psicosocial, que todos los seres humanos se ven genéticamente ligados a ocho etapas del desarrollo, y por lo tanto es inevitable el paso por estas, las cuales configuran y estructuran a los sujetos de acuerdo con las características particulares de la vida de los mismos, y como estos confrontan y atraviesan dichas etapas, ya sea exitosamente o no.

Dichas etapas abarcan la totalidad del ciclo de vida del ser humano y por consiguiente el mismo se encuentra todo el tiempo enfrentando no solo al mundo externo sino también al mundo interno (la mente).

Erickson plantea dos postulados en este apartado que aporta de manera significativas al proyecto: el primero es el ego pos freudiano, que es la fuerza positiva, fuerza de voluntad que nos ayuda principalmente a adaptarnos a cualquier situación, y que está dividida en la experiencia de nuestro cuerpo, y la identidad del ego (o imagen de los roles sociales); y el segundo, que es el principio epigenético, el cual plantea que el paso de una etapa a otra se ve caracterizado e influenciado con las habilidades adquiridas por el sujeto (Bordignon, 2005).

Por lo tanto, lo que crece tiene un plan fundamental y de este emergen las partes, cada parte tiene su tiempo de evolución y de ascensión especial, hasta que todas las partes hayan emergido

para formar un todo funcional, esto es lo que Erickson lo llamo despliegue maduracional que específicamente será un tema permeable frente a la ejecución piloto.

A través de este proyecto la intervención va enfocada en la sexta etapa del desarrollo psicosocial, la cual esta referenciada desde los veinte años hasta los cuarenta y cinco, y es en esta en donde la adultez temprana se enfrenta a la inclinación entre la intimidad y asilamiento, siendo los compañeros del trabajo, la universidad o lugares donde generalmente pasa la mayor parte del tiempo unos de los agentes más importantes de aprendizaje para establecer una relación abierta o cerrada esta etapa. Cuando la persona llega a la adultez temprana la preocupación en este período de la vida está centrada en la consecución de relaciones de intimidad, es decir, mantener y lograr relaciones estrechas con otra persona, de forma mutua. Allí, se plantea la idea de que este sea un aspecto relevantemente motivante a nivel del ejercicio físico, cuando esto ocurre, se produce la unión de dos identidades diferentes. “En este momento se considera que además de tener una identidad, somos capaces de ligarla a otra identidad sin que ésta se vea afectada o contaminada, y se pueda generar por ejemplo una amistad de contexto sin que ninguna de las dos partes pierda sus características de identidad y se pueda formar el hábito que corresponda, especialmente el de apropiar hábitos favoreciendo la salud y mejor aun trabajando colectivamente. Erikson habla de una tendencia malaaptativa a la que denomina 'promiscuidad', que hace referencia particularmente a volverse demasiado abierto de forma muy fácil, sin apenas esfuerzo y sin ningún respeto por tu intimidad. Esta tendencia puede darse tanto con tu amante, como con amigos, compañeros o vecinos. Es tan perjudicial mantenerse cerrado al resto de personas como ser excesivamente abierto a ellas”. (Engler, 1999).

Por esa razón es tan importante la estimulación positiva, la interacción idónea de cada uno de los participantes que tiene la oportunidad de trabajar con miras a transformar sus propias vidas.

Asumir este tipo de transformaciones requiere de mucho esfuerzo y las dinámicas se deben asumir con toda la seriedad del caso, es importante la atención constante para estas personas, porque si la etapa se supera con éxito tendremos sujetos capaces de unir su identidad con relación a su salud física y mental con las de los demás, teniendo siempre cuidado de no contaminarse para no perder sus propias características que lo identifican. Por lo tanto, si la etapa no se supera con éxito supone un fracaso en las relaciones de intimidad con los demás, siendo el sujeto incapaz de construir relaciones estrechas con los que le rodean y se presentaría limitación para el desarrollo del proceso.

En este postulado del proyecto planeamos intervenir en una población con edades entre los 20 y los 45 años de edad para llegar al objetivo general de este proyecto, pues son estas las que corresponden a un periodo por el cual pueden establecer en su rutina semanal, de tal forma que con nuestra labor logremos debilitar los malos hábitos, propiciar diferentes conductas que se trabajen constantemente combatiendo los prejuicios que puedan tener las personas sedentarias, y de esta manera generar personas perceptivas, reflexivas y empáticas frente a las circunstancias por las cuales se afecta no solo a nivel físico de la persona si no su mentalidad.

Al lograr esto, contribuiremos al concepto de hombre con un abordaje pragmático que de alguna manera ya está establecido pero que requiere nuevos aprendizajes que lo lleven a una actitud motivante, teniendo respeto hacia el otro, a ser constantes en el hábito de comer sano, a entrenar con su propio cuerpo y desde luego, a la creación de un estilo de vida por el cual torne de manera positiva en la incidencia con su entorno.

Componente Pedagógico

Buscamos entonces generar una conciencia y por consiguiente una conducta para disminuir el sedentarismo basada en la comprensión, la constancia y acciones encaminadas. Para lograr este cambio en la adultez temprana.

La sociedad actual ha trabajado por construir una educación que brinde nuevos conocimientos y eduque en diferentes disciplinas, pero muy pocas veces se educa para la vida y para una sociedad que como se mencionó anteriormente está en constante cambio, cambios que no siempre son benéficos para el bienestar del ser humano, para esto es necesario construir una educación, en la cual uno de sus factores primordiales sea educar para la vida, en este proyecto en específico es educar hacia la prevención de enfermedades, una educación constructora de buenos estilos de vida que brinden la oportunidad de prevenir enfermedades, mejoren su salud y desarrollen una mejor calidad de vida, es así como surge un concepto de educación para la salud, toda persona debería ser educada con conocimientos acerca de enfermedades y estilos de vida, y desde luego tener una buena cobertura frente a su nutrición, con un enfoque adecuado para el buen desarrollo de su salud, para esto la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura expresa que: “Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías” (UNESCO, 2019).

La educación debe atender priorizando a todas aquellas necesidades que se producen debido a los cambios que se han generado en esta era milenial, por esa razón, este proyecto particular curricular, busca una educación que se adapte a los cambios y brinde respuestas efectivas a esto,

es aquí en donde traemos a colación el pensamiento de Zygmunt Bauman y la teoría de la educación líquida, esta es una de las miles teorías que propone una educación que se adapte a los cambios y prepare a las personas para su vivencia en este mundo cambiante.

En el mundo de la modernidad líquida, la solidez se interpreta como una amenaza. El apetito de conocimiento debería hacerse gradualmente más intenso a lo largo de toda la vida, a fin de que cada individuo continúe creciendo y sea a la vez una mejor persona. (Bauman, 2008).

La educación debe apoyar al individuo en su proceso de crecimiento, de pasar de una estructura sólida, a una líquida que genere nuevos retos y nuevos resultados, la educación debe generar y apoyar a los cambios: “Cuando el mundo se encuentra en constante cambio, la educación debería ser lo bastante rápida para agregarse a éste” (Bauman, 2008).

El modelo pedagógico holístico desde la postura del maestro Giovanni Marcelo Iafrancesco Villegas, es un modelo transformador, que busca que el ser humano sea el principal transformador de su realidad, su misión va encaminada considerablemente hacia el desarrollo humano, la construcción del conocimiento, hacia la transformación socio-cultural, hacia una educación de procesos e innovación educativa. Además de esto busca formar a los sujetos en todas sus dimensiones humanas, no únicamente en los aspectos económicos, sociales y políticos, sino que también debe dar cuenta principalmente en sus formas de pensar, sentir y actuar; proyectadas hacia la innovación y divergencia educativa fundamentándose en cualquier contexto, la cual se potencia en el desarrollo de:

- ✓ Ser.
- ✓ Saber.
- ✓ Saber hacer.
- ✓ Formación integral.

Esta misión le permite relacionar el SER (competencias antropológicas) con el SABER (competencias académicas y científicas) y con el SABER HACER (competencias laborales y ocupacionales) y desarrollar la capacidad de SENTIR (competencias afectivas), PENSAR (competencias cognitivas) y ACTUAR (competencias éticas y morales) de quien asume el proceso de aprendizaje. (Iafrancesco, 2009).

Para ello, se permite relacionar la vocación con la profesión y la ocupación para que se genere la posibilidad de desarrollar actitudes y aspectos motivacionales hacia el aprendizaje, alcanzar y madurar posiblemente en los procesos de pensamiento y competencias, construir y aportarle nuevos elementos al conocimiento, teniendo en cuenta también el desarrollo de habilidades y destrezas y cualificar los desempeños y a nuevos métodos, técnicas y procedimientos.

El modelo pedagógico se desarrolla a partir de competencias, donde el sujeto tenga la capacidad de aprender de manera constante y sin dificultad a partir de la resolución de problemas, donde se estimule el desarrollo de procesos de conocimiento pasando de ser un educando a ser un sujeto que tenga la capacidad de liderazgo en cuanto a su realidad. Dicha conciencia habrá de ser el motor impulsor de cambio debido a que las mencionadas situaciones son siempre perfectibles, es decir, guardan implícitamente la posibilidad de siempre de mejorar a partir de las acciones de los sujetos que las conforman.

En síntesis, el enfoque de la educación holística planteado, representa un salvoconducto para materializar la concepción multidimensional del ser humano y con ello, mejorar la vida en sociedad, por lo tanto, podemos entender que el enfoque holístico de las artes rítmico combativas de alguna manera en particular, incorpora la enseñanza de manera reflexiva para enriquecer las experiencias de aprendizaje, con la finalidad de consolidar la formación que reciben las personas,

ampliando un poco las habilidades, actitudes y valores que harán posible su crecimiento como seres humanos.

El proyecto expone la necesidad de que las instituciones educativas o los diferentes lugares donde se generan aprendizaje, asuman el compromiso de trascender posiblemente de la enseñanza de conocimientos a la formación del carácter de las personas a través de la enseñanza de las artes rítmico combativas, esto con miras a la finalidad de forjar una identidad que refuerce y categorice el sentido de la vida y el impacto positivo que esta misma pueda generarle a la convivencia humana.

Componente Disciplinar

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente en lo correspondiente a la perspectiva educativa y en concordancia con el modelo pedagógico y los estilos de enseñanza se ha optado por utilizar la tendencia de la actividad física y el fitness, tendencia que es de las más contemporáneas en la educación física y que se caracteriza por la realización de actividad física con el fin de promover una vida sana, mitigar los niveles de sedentarismo que se ven a nivel mundial, y potenciar algunos aspectos de la vida diaria por medio de la actividad física como lo es el ámbito social, el afectivo, el emocional, comunicativo y cognitivo, a partir de la relación del

individuo con el entorno y con los demás individuos que están dentro de esta esfera social de la actividad física, todas estas conductas se caracterizan por ser de gran ayuda en el desarrollo y comprensión de la conducta humana, y entender particularmente como son esas relaciones de la actividad física y el fitness, ahora para redondear este fundamento teórico, las artes rítmico combativas desde la mirada del kickboxing educativo, conforma un contenido que se puede incluir en el currículo como una herramienta de trabajo innovador desde un enfoque ético, y este último desde la concepción introspectiva, que permea al humano en el campo cognitivo (Figueiredo, 2009). Y en ese enlace cognitivo que podemos estructurar en este proyecto, desde la perspectiva cognitiva se pretende impactar haciendo claridad en que se idealiza escenarios de encuentro con el propio ser, y desde luego, se debe conocer el momento cognitivo en el cual se encuentran las personas, pues, esto permite comprender que tan profundo puede ser ese contacto y que tan enriquecedora pueden ser las reflexiones que resulten a partir de este. De igual manera, a mayor edad se puede creer que la maduración reflexiva que se presenta cognitivamente aumenta, pero, no en todos los casos se presenta de esta manera (Ausubel, 2002).

El propio contacto introspectivo del cual se está mencionando, representa en la esencia de las artes rítmico combativas desde la mirada del kick boxing educativo, un cambio, el cual, desde la visión de los objetivos propuestos para el proyecto, se puede encaminar para resignificar unos conceptos y prácticas nocivas que se hacen presentes en la cotidianidad de los sujetos.

Y en ese sentido la kick boxing educativo con relación a la tendencia de la actividad física y el fitness, hace una participación fundamentalmente en posibilitar el resignificado en que cada movimiento sea con sentido, facilitándonos el aporte formativo y pedagógico en los hábitos por medio de movimientos conscientes, y teniendo en cuenta estos movimientos conscientes, de la

misma manera posibilitar una vida saludable. En cuanto a la postura fitness, establecemos un dialogo desde la innovación educativa, hablando directamente en la búsqueda del equilibrio mente y cuerpo, para lograr que el proceso de enseñanza-aprendizaje se centre en el planteamiento de las tareas, vivencias experienciales, un estilo de vida que te da salud, vitalidad, seguridad, mejor autoestima, fortaleza, disciplina, energía, y por supuesto aspectos motivacionales, y todo esto se ve reflejado en otros aspectos de la vida del sujeto, como el contexto laboral, familiar entre otros.

Ahora, para entender con más claridad este aspecto de la tendencia contemporánea del fitness, se puede decir que existe un mejoramiento de la calidad de vida, aspecto que tiene que ver claramente con la concepción de esta misma, cuya estructuración juega un papel fundamental con el arte rítmico combativo desde el sentido del kick boxing (Figueiredo A. &., 2009). Así, los movimientos básicos y educativos son útiles como forma de disfrute, aprendizaje y está al servicio del individuo y no de forma contraria, es decir, que mitigamos las conductas sedentarias desde una amplia participación, que trasciende introspectivamente al sujeto. (Cagigal, 1975).

Esta tendencia, aunque se da fuera de la escuela es fácil implementarla al mundo de la educación física, uno de los antecedentes que tiene esta tendencia proviene de la gimnasia de Ling, que está relacionada con la gimnasia médica y uno de los referentes teóricos es el doctor Kennet H. Cooper en el año 1973. (Coy, 2003).

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

fundamental en la vida, esta tendencia también se complementa con la tendencia de la actividad física para mayores.

Las actividades cotidianas, el trabajo, el estudio, la familia, requieren de una atención que influye mucho en nuestros estados de ánimo, el estrés, entre otros factores hacen que nuestro diario vivir sea un poco monótono y aburrido, es por esto que cada individuo en su vida diaria necesita de la actividad física para contrarrestar dichos factores que intervienen de manera negativa en su entorno interrumpiendo de manera significativa su estilo de vida. Por el cual, el enfoque de esta tendencia, busca analizar las transformaciones que son consecuencias de las influencias de algunas disciplinas y de las necesidades o imposiciones sociales que van conformando distintas relaciones del cuerpo con respecto a la salud.

La esencia de esta tendencia, expresa una circunstancia o situación indispensable para la existencia de las personas que tiene objetivos y deja su salud en nuestras manos, desde esta visión la tendencia de la actividad física y el fitness, ha servido como una preparación para un óptimo estado y específicamente se puede hablar de un nivel de buena salud o como preparación para el deporte.

Como se evidencia en lo anterior, la actividad física y el fitness, como tendencia importante de este proyecto, se enfoca en dos grandes ramas deporte y salud, este proyecto está guiado bajo la segunda, la cual se lleva a cabo por medio de dos vertientes: movimientos naturales y ejercicios contruidos y planificados desde la mirada de las artes rítmico combativas con un rigor práctico del kick boxing, donde se debe tener claro el concepto de ejercicios contruidos y planificados dentro de la estructura educativa; estos son ejercicios creados por el hombre con un fin definido que busca generar más aprendizajes con relación a los ejercicios preventivos y progresivos, mediante la práctica formativa. Y para esta etapa por el cual se está haciendo hincapié,

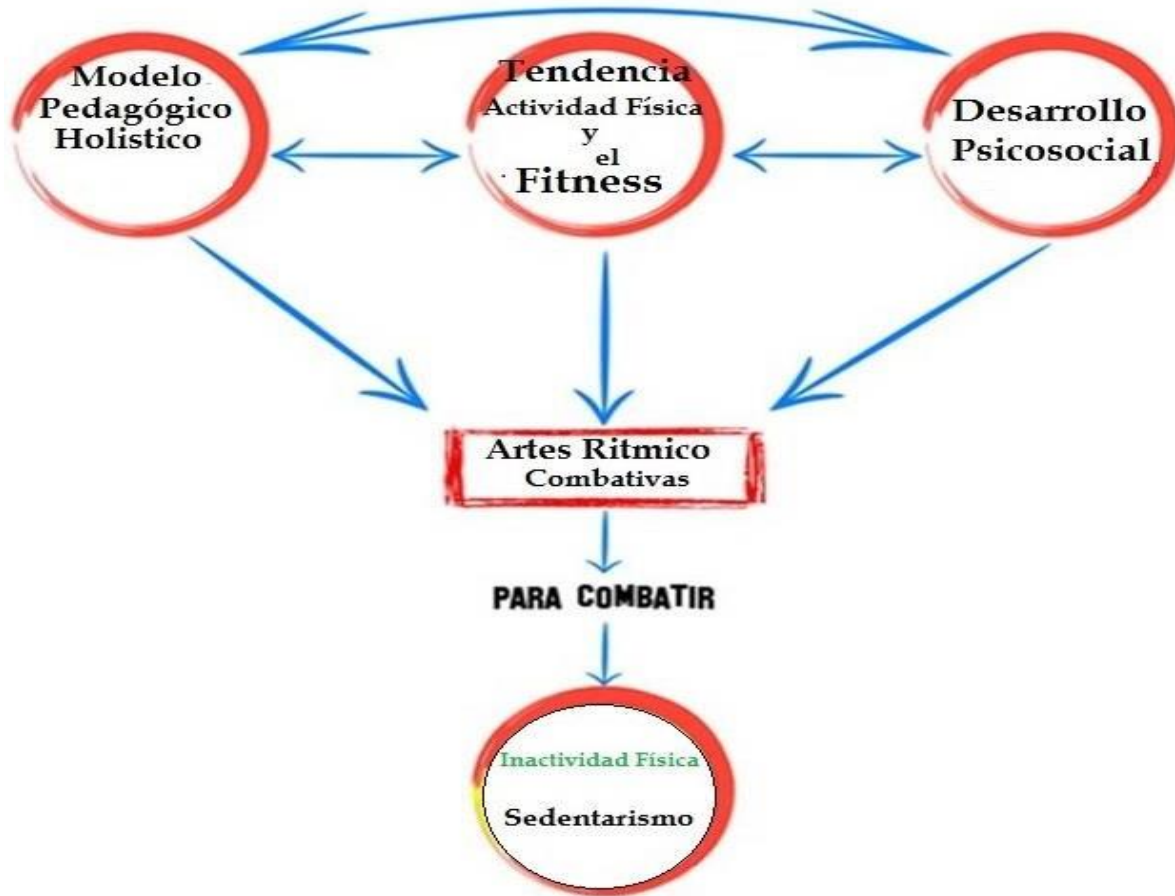
podríamos encontrar también muchas ventajas cognitivas y sociales que afecten directamente el factor de la salud.

Un claro ejemplo que podemos analizar es la participación de los individuos que se encuentre entrenando cualquier disciplina deportiva, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992). Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad, para resignificar la Educación Física, por el cual se logra superar particularmente todo tipo de reduccionismo, y se mueva en nuevos preceptos, dimensionando otros discursos y genere otras prácticas que surjan desde las emergencias teóricas propias, más reflexivas y menos arbitrarias.

Para cerrar este apartado, es pertinente decir que, bajo la mirada de esta tendencia de la Educación física, el ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en todo tipo de población (Mutrie y Parfitt, 1998).

Relación de componentes

Figura #1 Fuente: Propia Autoría



Concepción del fitness

Una investigación para la década del sesenta liderada por el Dr. Kenneth Cooper, compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular, publicó un artículo, en los Estados Unidos, titulado “Aerobics exercises (Ejercicios aeróbicos)”. De esta manera se logra realizar una interpretación objetiva teniendo en cuenta que los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic. Según este artículo se establece que: “los trabajos científicos de ejercicios que aspiran a la total aptitud y salud de su cuerpo, con un sistema único para medir su progreso hacia la salud máxima” (Cooper, 1968)

La concepción del fitness particularmente tiene múltiples definiciones que van encaminadas principalmente a el desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas en donde se resalta la siguiente definición que dice; “condición física, forma física o aptitud física son sinónimos, y lo definen como el conjunto de atributos físicos evaluables que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física” (Caspersen, 2011).

Dentro de este apartado epistémico se busca una relación directa con un equilibrio entre los hábitos que buscan generar un estilo de vida: “Comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado en el que el ejercicio físico moderado, será el protagonista, complementado con otros hábitos que potencializan los beneficios que este aporta”. De esa manera se puede afirmar que el término se comenzó a conocer cómo “Physical fitness” por el cual se encuentra ligado a buscar una mejora fisiológica y funcional con vista a mejorar la salud. (Colado & Moreno, 2012).

Estilo de Enseñanza

En la implementación piloto de este PCP, toma como principal estilo, el mando directo, y la asignación de tareas de *Muska Mosston* y *Sara AlftWorth* (1993), apoyando lo anterior mencionan que el mando directo es:

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

Este estilo de enseñanza nos será muy útil en las fases de las sesiones, o en caso de llamar la atención a algún alumno con respecto a los cambios de dinámicas en el transcurso de las actividades, corrigiendo la ejecución de algún movimiento y a su vez incidiendo en el factor motivacional.

Por otro lado, también implementó la enseñanza basada en la tarea. En este estilo de enseñanza se tiene en cuenta al participante como un miembro activo en la práctica, de tal forma que los participantes no solo realizan las asignaciones del docente sin más, sino que también se desarrolla el proceso intencional de la toma de decisiones del participante. En otras palabras, el docente asigna unas tareas y/o actividades, da los parámetros básicos para que los participantes realicen las acciones pertinentes de dicha actividad.

Luego de esto, al finalizar las sesiones de clase realizó un feedback o claramente una retroalimentación, como esta direccionado por (Mosston, 1993), de tal forma que se puedan corregir las acciones negativas que pueden ir en contra del proyecto, acciones negativas entendidas dentro del aspecto anímico, motivacional, y cumplimiento de las tareas, llevándolo a

encontrar debilidades y fortalezas que le generarán un cambio de pensamiento y una mejora al momento de realizar las diferentes actividades. Con esto último se puede analizar que el estudiante o participante, entenderá de diferentes formas como hacer las cosas y estar dentro del sistema idealista de hombre que está manejando para este proyecto, nombrado anteriormente.

Evaluación Formativa.

La evaluación formativa o de procesos tiene por objetivo conocer el proceso de aprendizaje e incentivar el apoyo por parte del docente para llegar a una finalidad propuesta. Además de esto, permite al docente obtener información e identificar la potencialidad del proceso sobre el que se desea trabajar, observando así el progreso del aprendizaje de cada estudiante respecto a este, al mismo tiempo que permite identificar los problemas que se poseen durante el proceso educativo.

Todo esto se da por medio de la recolección de información y datos que le sirven al docente para modificar o cambiar su planificación sin esperar al final de todo el proceso educativo. La evaluación formativa que se implementa y se fundamenta en este PCP, es de carácter observatorio ya que analiza el proceso de aprendizaje continuamente, localizando así cualquier tipo de deficiencia en cuanto al propósito que se quiere.

La evaluación se hace a partir del criterio del docente teniendo en cuenta la información que busque encontrar en determinada población, de ese modo el docente decide si puede o no ser calificada, al mismo tiempo que puede retroalimentarse a sí mismo y a su alumno, siendo un proceso orientado e incentivado por el docente. Es decir, para cerrar este apartado la evaluación es un proceso continuo: significa que, integrada a los procesos de cada ámbito evaluado, forma parte intrínseca de la formación formativa o retroalimentadora, aportando aquellos factores o aspectos que sean susceptibles a la mejora de sus efectos fisiológicos y psicológicos.

CAPITULO III

Diseño de Implementación

En la medida en que se va consolidando los elementos teóricos, se va finalizando teniendo en cuenta la noción de que siempre las posibilidades de adaptación y de modificación sobre las sesiones pueden estar presentes en todo tipo de proyecto, resulta sumamente importante aterrizar dichos elementos en la búsqueda de formalizar una serie de prácticas que conlleven a comprobar o descartar las hipótesis planteadas en este PCP. En este diseño de implementación se llevó a cabo una serie de modificaciones en aras a cumplir el confinamiento, permitiendo realizar las prácticas a través de una plataforma virtual como lo es zoom. A partir de allí, logramos dar cuenta de cinco sesiones presenciales iniciando pruebas diagnósticas, observación, apertura del proyecto, por otro lado, se logró identificar rápidamente esta plataforma para dar cuenta de seis sesiones virtualizadas con el que finalizamos la dinámica del PCP.

Teniendo en cuenta que “El modelo de Actividad Física es para toda la vida, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica del ejercicio físico” (Sánchez Bañuelos, 1996).

Se creará un espacio asequible a las personas de diferentes, edades y culturas, para poder trabajar diferentes problemáticas, unos ejemplos claros son: (Sedentarismo, obesidad, problemas cardiovasculares, entre otros), donde se evidencie el trabajo profesional en el área de educación física, interviniendo para resolver las necesidades de cada persona, y generar conductas saludables que mejoren la calidad de vida de las mismas. Pero este diseño de implementación

también hay que abordarlo desde la realidad que emerge llevarnos a nuevas reinenciones producto a esta pandemia que azotó a todo el mundo. Inmediatamente ante este fenómeno, de confinamiento, la tarea fue otra y desde luego el discurso ha cambiado en los últimos tiempos, pasando el foco de atención de los procesos de comunicación a los procesos metodológicos, lo que considerablemente se define como una nueva forma de enseñar y aprender en la distancia, y partiendo de una metodología empleada para promover aprendizajes de calidad, resaltando por otro lado, las tecnologías basadas en la web, hoy por hoy permiten que la disposición de contenidos sea permanente y que su acceso, una vez garantizadas las necesarias condiciones de soporte, permita una amplia interpretación del conocimiento.

Es en este momento que se diseñan las estructuras base, que serán las que encierren y permitan direccionar contundentemente el quehacer docente del practicante, toma especial fuerza.

Estos diseños presentan características esenciales que los diferencian, pero que siempre deben tener en este caso particular un hilo conector y una clara relación, ya que todas están bajo el mismo marco teórico conceptual y debe dar respuesta clara frente a la presencialidad y práctica virtualizada. El macro diseño tendrá en cuenta las teorías base y la relación de elementos particulares en función de detallar los elementos macro a ser tomados en cuenta para la ejecución piloto. El micro diseño, por lo tanto, corresponderá a tener la argumentación clara de las sesiones tanto presenciales como virtuales.

En ese orden de ideas, para este PCP, el autor ha optado por elegir una población para realizar las prácticas pedagógicas lo cual es una población adulta que se desempeña en lo que anteriormente fue caracterizado como el contexto laboral.

La elección no fue tomada a la ligera, sino que responde a una de las características primordiales del PCP, la cual es que su aplicación debe poder realizarse indiscutiblemente en cualquier contexto.

Como punto importante a destacar bajo esta coyuntura, cada intervención debe tener una guía enmarcada en una proyección de consecución para lograr con efectividad los objetivos.

Estos objetivos, direccionarán el andamiaje de las relaciones teórico-prácticas que se presenten de aquí en adelante, en procura de consolidar una intervención de alto grado de efectividad y que se relacione estrechamente, claro está, con el propósito formativo del ideal de hombre.

La visión de este diseño de implementación será necesariamente consolidar las relaciones teórico humanístico-pedagógico y disciplinar, una relación que emerge el fundamento epistemológico de este proyecto como tal, que en la trascendencia hacia la práctica profesional direccionen el ideal trasegar de las sesiones y objetivos proyectados.

Contextualización del cuadro de relaciones del PCP

Objetivo

El siguiente cuadro (Ver tabla 1) permitirá entender de forma precisa y clara las relaciones existentes del P.C.P titulado “*La Educación física a través de las artes rítmico combativas una estrategia para mitigar el sedentarismo*” en torno a entender la relación entre el ideal de hombre y la tendencia de la educación física, para así desarrollar las unidades didácticas que sean acordes con los ideales y la teoría.

En primera instancia es preciso desarrollar en lo que caracterizará el ideal de hombre planteado como “*Un ser humano consciente de su cuerpo, consiente del papel que tiene este ante el mundo, capaz de generar procesos reflexivos en torno al ejercicio cotidiano, permitiendo relacionar el SER con el SABER y con el SABER HACER para desarrollar la capacidad de SENTIR, PENSAR y ACTUAR*”.

Ahora, teniendo en cuenta este ideal de hombre es importante aclarar ciertas características fundamentales del ser humano a formar.

1. Consciente de sí mismo: propioceptivo en función de un constante enriquecimiento de su estilo de vida, que ayude a que los diálogos con el yo interior (consciencia) sean más sustanciosos (a medida que se complejiza se podría llegar a identificar más elementos corporales y actitudinales que antes se pasaban por alto).
2. Consciente de los factores de riesgo que se presentan en las acciones que a diario se

realizan en la cotidianidad. Comprender la influencia del entorno sobre el cuerpo y del cuerpo sobre el entorno.

3. Reflexivo: Capaz de analizar los conocimientos nuevos con los previos en función de generar nuevos conceptos que evidencien un cambio en las estructuras internas del ser humano.

Características de la tendencia utilizada:

Desde la Pedagogía y Didáctica de la Educación Física (2003): “*énfasis en la Actividad física y el Fitness*”, enriquecida con los aportes de Contreras (1998) capítulo 11 “*La Educación Física enfocada a la salud*”.

Contenidos principales de la tendencia:

Efectos de la Educación Física desde la mirada fitness enfocada a la salud:

Efectos fisiológicos de la actividad física: se pueden distinguir efectos en corto y largo plazo. En el corto plazo los efectos pueden ir desde la corrección de estilos de vida no adecuados que generen una sensación de bienestar. En el largo plazo, la resignificación de estructuras internas permitirá un cambio de fondo que podría disminuir el riesgo en las actividades cotidianas que realice el sujeto. Entre más temprano, en edad, se inicien los procesos de adopción o resignificación del pensamiento y las acciones, mejores resultados a largo plazos se podrían obtener.

Efectos de carácter psicológico en niños y adolescentes: estos han de abrir la puerta al trabajo a más temprana edad, pero no es un impedimento para que los adultos también se incluyan acá. Estos efectos corresponden a que las prácticas de las actividades generen en los seres humanos sensaciones agradables, esta práctica estará enfatizada en las artes rítmico combativas con énfasis en el contenido del kick boxing, interpretando; “*estado general de bienestar percibido o*

estado general de bienestar” (Contreras, 1998). Estas sensaciones o efectos permitirán que los participantes gocen las actividades pues sus resultados son óptimos en relación a los puntos iniciales, lo cual, a su vez, podría evitar una deserción elevada.

Efectos de carácter social: En este apartado, ayudar a que el ser humano resignifique sus estructuras internas y esto sea manifestado en el cuerpo visible, que los efectos de bienestar se presenten y aumentan, disminuyendo el riesgo de lesión en la cotidianidad; el ser humano puede abrir su panorama de acción en función de un cuerpo renovado, resignificado que acuda a la realización de las prácticas con un conocimiento de sí mismo, de su ser y de su cuerpo físico, lo cual podría permitirle buscar nuevas opciones para ocupar su tiempo profesional y/o sus ratos de tiempo libre. A partir de la resignificación corporal el ser amplía considerablemente la visión de sus posibilidades en el mundo.

Ahora, es pertinente aclarar algo que en mayor escala vamos a proyectar y son los elementos que integran la condición física enfocada a la salud por el cual serán permeados por el principio de progresión que va relacionado con la teoría de desarrollo humano del participante y la capacidad de adaptación que este mismo muestra hacia los nuevos aprendizajes, mencionados en la postura humanística de este proyecto.

Capacidad aeróbica, es entendida como aquella capacidad del sistema circulatorio para proporcionar el oxígeno y los nutrientes a lo largo y ancho del cuerpo. Una correcta respiración sumada al hecho de realizar actividades que permitan un control sobre esta, permiten al ser humano una adecuada distribución de elementos necesarios para el funcionamiento del cuerpo.

Fuerza y resistencia muscular, el fortalecimiento del cuerpo en función de dotarlo de la capacidad para permanecer en un estado de equilibrio físico ideal, que sobrelleve las resistencias

internas y externas. Este fortalecimiento favorecerá un control sobre la postura física al ejercitar a los grupos musculares encargados de esto.

Flexibilidad, entendida como realizar actividades que favorezcan un desenvolvimiento de los grupos musculares, articulares, ligamentosos y otros tejidos en toda su posibilidad de movimiento. Una deficiente flexibilidad podría acarrear problemas en la realización de movimientos cotidianos.

Peso y composición corporal, son de vital importancia pues una adecuada relación entre peso y composición corporal favorecerá los procesos de corrección y resignificación corporal. A mayor peso y elevada relación de masa grasa en relación a la magra, los procesos aeróbicos, de flexibilidad y de resignificación postural se verán dificultades producto al esquema sedentario que pueda establecer el sujeto. Se abordará desde el conocimiento de la realidad del propio cuerpo, de cómo se encuentra, como se mueve (calidad y cantidad de movimientos), además de conocer el cómo afecta en pensarse con hábitos saludables.

Relajación neuromuscular, al aliviar tensiones innecesarias en zonas del cuerpo donde no se está realizando una actividad que exija este nivel de tensión. A través de una conexión fuerte con las estructuras internas, los sujetos han de poder propiciar una serie de conductas saludables y procesos de propiocepción que les permita mediante prácticas relajantes (mediadas por una correcta respiración) la relajación de zonas que poseen tensión innecesaria.

Unidades didácticas:

Unidad 1: Característica del hombre. Consciente de sí mismo. Contenido de la tendencia utilizado: Capacidad aeróbica, peso y composición muscular, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, relajación neuromuscular. Dirigir la mirada hacia el interior, entrar en contacto con el “yo mismo” realizando esa introspección que se encuentra dentro de cada ser humano. Comprender las capacidades, posibilidades de movimiento que nos brinda el arte rítmico combativo a través del kick boxing en un determinado tiempo. De esta relación la unidad que se desprende recibe el nombre de “Conociendo mi cuerpo”.

Unidad 2: Características del hombre: *Consciente de los factores de riesgo que se presentan en las acciones que se realizan en la cotidianidad.* El contenido de la tendencia: peso y composición muscular, capacidad aeróbica y flexibilidad. La relación nos permite reconocer las situaciones que afectan al sujeto y que provienen desde su entorno constante y que producen efectos desfavorables sobre sus hábitos y maneras de pensar. Además, permite reconocer el impacto de las actividades cotidianas en el cuerpo, generando respuestas físicas adecuadas en relación al conocimiento de las posibilidades, limitaciones y límites del propio cuerpo. De esta relación se desprende la unidad 2 que recibe el nombre de “¿Qué afecta mi cuerpo?”

Unidad 3: Característica del hombre: *Reflexivo.* Contenidos de la tendencia: peso y composición muscular, capacidad aeróbica, flexibilidad fuerza y resistencia muscular. En esta unidad se presenta la relación correspondiente a que a partir de aquellos conocimientos que provienen del docente, del autoconocimiento y del anclaje con las estructuras cognitivas; el estudiante sea

capaz de entrar en dinámicas de autoconflicto en procura de comprender el impacto y ser capaz de exteriorizarlo mediante el lenguaje. La reflexión se da en el momento en el participante es capaz de contrastar y analizar aquello que creía previamente en función del aprendizaje nuevo o quizás reforzando un poco el conocimiento y por otro lado lo resignificado. La acción reflexiva podría tomar evidencia en el momento en el que las conductas inadecuadas (estilos de vida no saludables) se conectan con lo resignificado en un proceso de diálogo introspectivo que refuerza la importancia y el impacto de los saberes aprendidos mediante la práctica, esto lo podemos analizar con ese hombre que transforma y articula diferentes estilos de aprendizaje. Poder establecer notorias diferencias entre el ser pasado y el ser resignificado. De esta relación abarca la unidad 3 que recibe el nombre de “Mi cuerpo corregido. Una mirada desde el interior”.

CAPITULO IV

Macro diseño

Tabla 1 – Tabla de Relaciones.

Las artes rítmico combativas	Características del hombre formar	Contenidos de la tendencia	Efectos	Unidades	Instrumentos que apuntan a la evaluación formativa
<p>La motricidad en el kickboxing fomenta hábitos de vida saludable y potencializa el desarrollo y equilibrio</p>	<p>-Consciente de sí mismo.</p>	<p>-Capacidad aeróbica. -Peso y composición muscular. -Flexibilidad -Fuerza y resistencia muscular. -Relajación neuromuscular</p>	<p><i>Efectos de carácter psicológico o Efectos fisiológicos.</i></p>	<p><i>Conociendo mi cuerpo. Una mirada introspectiva.</i></p>	<p>-Reconocimiento de hábitos de vida saludable a través de un diario de campo. -Prueba diagnóstica mediante una encuesta- -Test análisis de antropométrico inicial</p>

psicofísico					-Prueba diagnóstica mediante la práctica de actividad física.
Actitudes de superación, perseverancia, gratitud y respeto, intentando superar los retos que se proponen	-Consciente de los factores de riesgo que se presentan en las acciones que se realizan en la cotidianidad	-Peso y composición muscular. -Capacidad aeróbica. -Flexibilidad	<i>Efectos de carácter psicológico o</i>	<i>¿Qué afecta mi cuerpo físico?</i>	-Diario de campo analizando actitudes y modificación de conductas.
Pensamientos y conductas que (Equilibrio psicofísico) permiten holísticamente una integralidad	-Reflexivo	-Peso y composición muscular. -Flexibilidad. -Capacidad aeróbica. -Fuerza y resistencia muscular.	<i>Efectos de carácter psicológico o Efectos de</i>	<i>Mi cuerpo corregido Una mirada desde el interior.</i>	-Test de análisis antropométrico final -Diario de campo -Mesa redonda de reflexión.

			<i>carácter</i>		
			<i>social</i>		

Elaboración propia.

Figura de efectos general

- Figura de Efectos con estilo de enseñanza el mando directo, y la asignación de tareas

(Muska Mosston y Sara AlftWorth (1993))



Figura 2. figura de efecto general

Fuente: Propia autoría (2020).

LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS ARTES RÍTMICO
CAMBATIVAS

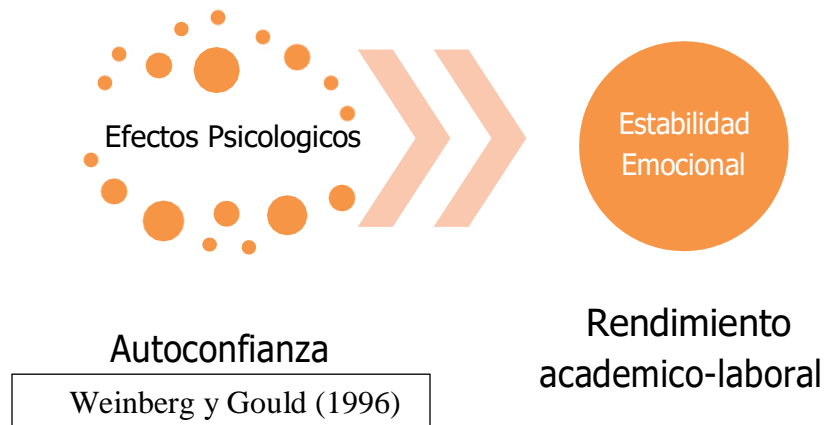
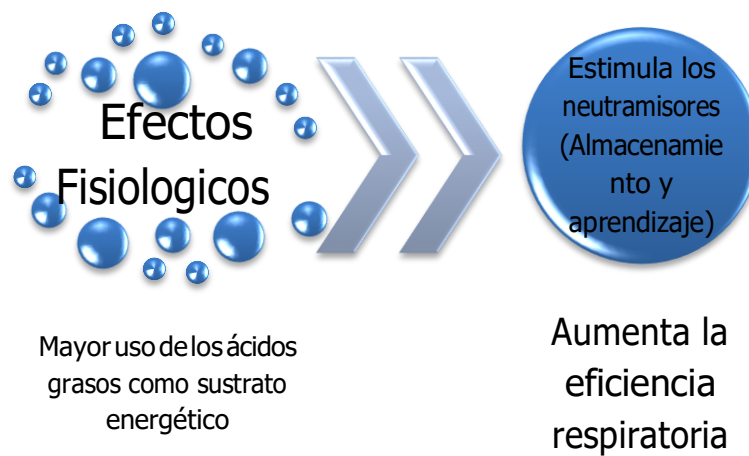


Figura 3 Efectos Psicológicos.

Fuente: Propia autoría (2020).



Dr. Miguel Angel Lopez-Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral

Figura 4 Efectos fisiológicos.

Fuente: Propia autoría (2020).

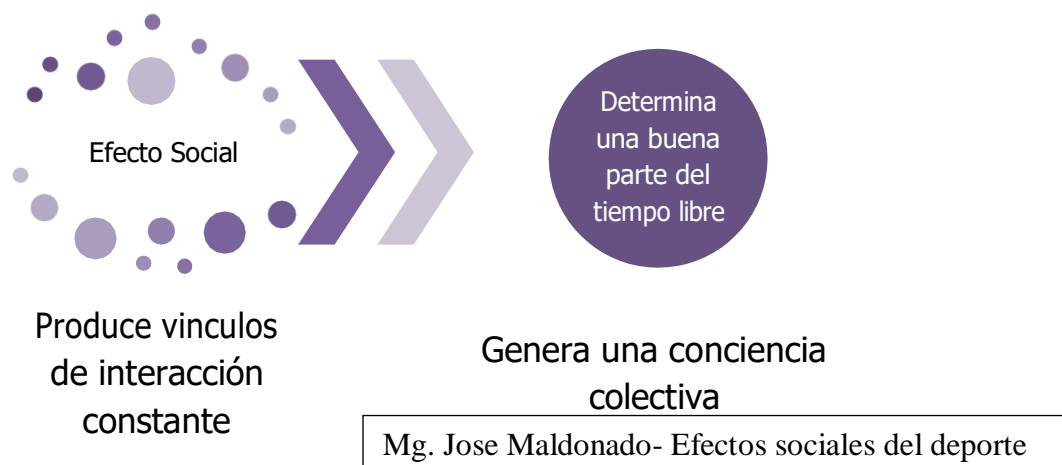


Figura 5 efectos de carácter social.

Fuente: Propia autoría (2020).

Los cuadros de efectos nos dieron claridad de que es lo que necesitábamos específicamente abordar de parte de los participantes, para analizar muchos casos dentro y fuera del ámbito contextual, a partir de allí, la información se especificó de manera más contundente, en donde posibilita la fluidez objetiva del proyecto.

Metodología

En esta tercera parte expondremos la intención educativa, aclarando aspectos como el saber qué se va a implementar, la manera en que lo vamos a hacer, cuándo y dónde se va a realizar, además de su finalidad. También aclararemos qué queremos lograr con nuestros estudiantes sesión por sesión, para poder cumplir con el ideal de hombre que pretendemos formar

basándonos en 3 unidades desde la tendencia de la actividad física y el fitness, las artes rítmico combativas desde el enfoque del kick boxing, teniendo en cuenta la relación directa con las tres posturas que fundamentan este proyecto (humanístico, pedagógico y disciplinar). En cada una de las sesiones se tendrán en cuenta los aspectos evaluativos, las actividades y sus resultados con respecto a las 3 unidades propuestas.

El proceso se llevará a cabo teniendo en cuenta los siguientes pilares: El macro diseño, el cual es la estructura general del proyecto. Dicha estructura está conformada por tres unidades diseñadas en el proceso formativo del proyecto para poder acercarnos al ideal de hombre propuesto, así como a los objetivos específicos para que al final se pueda cumplir el objetivo general del proyecto y el micro diseño, en el que se plasmaran las planeaciones de las actividades de cada sesión de clase, de tal forma que se puedan articular las dinámicas de las sesiones, los métodos evaluativos y las herramientas de observación, para que al final se pueda evidenciar la pertinencia de las unidades del macro diseño, direccionando las actividades para cumplir con los objetivos del proyecto.

Otro aspecto relevante, que hay que destacar, son las sesiones en las que se tuvo que replantear la presencialidad frente a la virtualidad, debido a que las planeaciones iban direccionadas hacia el ámbito presencial, por lo que el ambiente de aprendizaje de alguna u otra manera, se vio obligado al replanteamiento con relación a que los participantes enfocados en estas actividades, realizarán sus casas con el uso de la plataforma zoom en donde se proyectaba los videos, realizados por nosotros, cada 15 días, teniendo en cuenta la línea ideológica del

proyecto para la mitigación del sedentarismo resaltando la dinámica del kick boxing con relación al cambio de hábitos a nivel psicosocial, priorizando la dimensión del quehacer en casa, y resignificando el uso del proyecto para cumplir con el confinamiento. En esta plataforma como se mencionó anteriormente, se proyecta el video en el horario establecido en las sesiones (6:30-8:30pm) donde directamente hacemos contacto con la persona facilitando el link de ingreso y a partir de allí, puedes chatear con la persona para darle una indicación, compartir tu pantalla, un PowerPoint, una imagen, un video, una página web y hasta un celular o una tableta.

La calidad del video es buena, aun con una conexión baja, y con casi todos los dispositivos, como celular principalmente.

En este apartado direccionado a plasmar el micro diseño, cabe aclarar que las primeras cinco sesiones fueron presenciales y seis fueron virtualizadas, por lo tanto, esto resulta sumamente importante para la comprensión de dichas sesiones que se compartirá a continuación:

Micro diseño

Tabla 2 – Sesión 1- Elaborada en la presencialidad.

FECHA: 10 de Dic del 2019	SESION: 1	HORA: 06:30pm -8:30pm
Gimnasio :	B52 days Colombia	
Población:	Adultez temprana	
PROFESOR:	Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez	
TEMA GENERAL:	<i>Conociendo mi cuerpo. Una mirada introspectiva.</i>	
INTENCIONALIDAD DE LA SESIÓN		
1. Identificar los hábitos alimenticios y al ejercicio físico.		
2. Determinar los factores que generan el sedentarismo.		
3. Reconocimiento de posturas, ejercicios y beneficios de mantener las capacidades físicas.		
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> •Conos •Platillos •Buena música 	
PARTE INICIAL		
DURACIÓN: 90 minutos		
(SALÓN)		
Realizamos la presentación al grupo nuevo, posteriormente aplicamos el cuestionario diagnóstico a los participantes para poseer el primer insumo de la observación diagnóstico, posteriormente abordamos el taller nutricional.		
Iniciamos con movilidad articular. Posteriormente se jugará a la Lleva de cadena, la cual consiste en seleccionar a un estudiante para que coja a sus demás compañeros dentro de un espacio delimitado. A medida que vaya cogiendo a sus compañeros, estos se unen a la lleva tomados todos de las manos, y sin soltarse deben coger el resto de los compañeros faltantes hasta que la totalidad de los integrantes del salón estén en la lleva, esto con intenciones de elevar el ritmo cardiaco por encima del 60 FCM y preparar el cuerpo para la fase central de la actividad.		
MODULACION (CENTRAL)		
• Se realizarán 2 actividades durante la sesión.		
1. Se conforman 4 grupos, los cuales se ubicarán en forma de cruz mirando hacia un cono que		

habrá en el centro, y cada miembro de cada grupo será numerado. La actividad consiste en nombrar un número, y a quienes corresponda dicho número tendrán que correr hacia el final de sus respectivas filas, pasar entre las piernas de todos los miembros de su grupo y agarrar el cono primero que los compañeros de los grupos rivales. Quien agarre el cono de primero gana un punto para su equipo. El equipo con más puntos ganará el juego.

2. Los mismos 4 grupos, se ubican 4 filas distintas y en frente de las filas se colocarán 4 aros a un metro de distancia entre aros. El juego comienza con los balones dentro del primer aro de cada hilera. A la señal el primer miembro de cada equipo debe salir corriendo, coger el balón y debe colocarlo en el segundo aro, luego se regresa al inicio de la fila dar el relevo chocando la mano de su compañero que deberá colocar el balón en el tercer aro, así sucesivamente hasta el cuarto aro, una vez el balón llegue al cuarto aro deberá devolverse hasta el primer aro de forma consecutiva aplicando el mismo proceso, pero a la inversa.

REGLAS:

- 1- Gana el equipo que primero consiga finalizar el juego.
- 2- No podrá salir el siguiente relevo hasta que no sea tocado en la mano por su compañero.

CIERRE (Retroalimentación)

Vuelta a la calma: Regresar el equilibrio cardiorrespiratorio a los participantes, por medio de una caminata alrededor del salón, durante 3 minutos a velocidad lenta, esto permite la relajación y oxigenación del organismo. Una vez terminada pasaremos a un estiramiento de las diferentes extremidades que fueron empleadas en la actividad.


EVALUACIÓN

1. Cuestionario y análisis de la recolección de información.
2. Fotografía registro del día.
3. Diario de campo.

Fuente: Elaboración Propia

A continuación, presentaremos en esta prueba diagnóstica, se presentó un cuestionario enfocado a la presencialidad y otro donde desde el campo virtual por el cual se evidenció resultados considerables, por el cual, se permitió analizar las condiciones en el que se encuentran las personas inmersas en el proyecto, desde el ámbito presencial.

Tabla # 3 Evaluación Diagnostica- Elaborada en la presencialidad.

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p> <p>Teniendo como referente la</p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Nombre:</p>
<p>lectura marque con una X los siguientes enunciados.</p>	
<p>1. ¿Cuántas horas del día pasas sentada-o? 5Hrs ___ 6Hrs ___ o mas _____</p> <p>2. ¿Tu trabajo requiere algún tipo de actividad física? Estoy todo el día en la oficina ___ Mi trabajo requiere un poco de actividad, pero no intensa ___ Estoy todo el día activo ___</p> <p>3. ¿Cuántos días a la semana practicas deporte? 1 día ___ 4 días ___ Ninguno ___ Otra ___</p> <p>4. Si en tu jornada laboral tienes un descanso mínimo de 30 minutos ¿Qué haces? Aprovecho para pasear ___ Me quedo con el celular en el mismo lugar ___ Hago unas pausas activas ___</p> <p>5. ¿Para ir a trabajar generalmente que medios utilizas? Voy caminando ___ Acostumbro a ir en transporte público ___ Cojo mi carro ___</p> <p>6. ¿Si en algún lugar hay ascensor o escaleras eléctricas? Las utilizo siempre sin dudarlo ___ los uso según distancias a recorrer ___ Normalmente procuro no utilizarlos ___</p> <p>7. ¿Crees que tu condición física es la adecuada? Sí ___ No ___</p> <p>8. ¿Intenta tener una fuente nutricional saludable? Si ___ No ___ A veces ___</p> <p>9. ¿Qué haces cuando sales con tus amigos/a? A cine ___ Tomar bebidas alcohólicas ___ Comer ___ Entrenar ___</p> <p>10. ¿En la actualidad fumas? Sí ___ No ___</p> <p>11. ¿Con que frecuencia consumes estos alimentos? (Pollo-carne-Huevos-frutas-verduras-ensaladas-multivitaminicos-leche-lácteos) Pocas veces ___ Siempre ___ Nunca ___</p>	

Fuente: Elaboración Propia

Unos aspectos importantes que se resalta en el micro diseño con base en lo anterior se genera un plan de sesiones las cuales se realizarán en el espacio del gimnasio de B52, utilizando las dos horas disponibles, los días martes y eventualmente los sábados en horario de 6:30pm a 8:30 pm, dividiendo la sesión en tres partes:

1. Taller de nutrición: duración 20 minutos
2. Tema generador: 1:20 minutos, el cual se divide en calentamiento: 15, parte central 45min y parte final: 20min
3. Vuelta a la calma y reflexión: 30 min, se divide en estiramiento: 15 y reflexión 15.

Nota: Teniendo en cuenta la presencialidad este era la representación de las planificaciones abordadas con la población. Por el cual en la virtualidad se redujo los tiempos, donde nos vimos en la tarea de sintetizar los contenidos de las unidades para la implementación efectiva dentro del esquema que la plataforma zoom nos permitió (40min) trabajar a lo largo de la pandemia.

En la sesión diagnostico establecemos una observación rigurosa del control corporal para la recepción de cargas de la actividad física y un análisis del conocimiento que a grandes rasgos tiene el participante de B52, para ello dividimos la sesión en las tres partes mencionadas en el micro diseño de la sesión, por otra parte el cuestionario diagnostico que se llevó a cabo, tiene mucha incidencia para analizar el conocimiento y los hábitos que poseen estas personas que están en la dinámica del proyecto.

Dicho diario de campo está enfocado en observar las diferentes conductas saludables que se van arraigando con el proceso, siendo muy riguroso con la evolución a nivel de cumplimiento de objetivos que cada participante se proyecta gracias al trabajo progresivo en donde buscamos que sus conductas sedentarias no solo sean transmisibles en el ámbito corporal sino cognitivo, las

diferentes maneras en que ya la persona empieza a pensar a generar cambios significativos en las comidas, maneras de vestir para entrenar, hábitos adecuados en los días en donde no se realizaba el entrenamiento.

Ahora bien, con el inicio del aislamiento por la pandemia global, millones de personas en el mundo están cambiando y modificando sus vidas para evitar el contagio, dentro de este documento se busca recopilar de la misma manera información en donde podamos analizar las condiciones de vida en que se encuentran muchas de los participantes que están en la mirada de este PCP, por lo tanto, para participar de este estudio las personas inmersas deben completar una breve encuesta en línea con preguntas sobre su hogar, bienestar y las acciones que ha tomado respuesta a esta nueva situación.


La participación es voluntaria, para mayores de 18 años y puede suspenderse sin ninguna consecuencia, entonces, esta es una encuesta en donde se les envía a las personas que a través de un link en donde con el simple click, los lleva a la plataforma del cuestionario, este link se envía vía whatsapp para que la persona lo diligencie con rapidez y sin ningún inconveniente.

Este tipo de encuestas se realiza con el objetivo de conocer el nivel de educación, rendimiento y poder diagnosticar que tipo de dinámicas se van abordar en la dinámica que posibilita la práctica docente. Además, de conocer si la planificación es la adecuada para el desarrollo del aprendizaje y objetividad del proyecto.

Con esta herramienta es posible evaluar si los participantes se sienten satisfechos con las prácticas y las clases impartidas para tener en cuenta las diferentes reflexiones que se brindan en cada espacio, allí, en pro al desarrollo formativo en cuanto la modificación de conductas es importante tener en cuenta el pensamiento del participante- alumno.

Estas son fuentes confiables para la evaluación del desempeño, tanto de los estudiantes como de los profesores, ya que ayudan a obtener información certera que permiten realizar mejoras en la institución o presentar evidencias más eficaces para dar cuenta del proceso efectivo.

Tabla # 4 - Diagnostico virtual

<p style="text-align: right;"> UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Universidad Pedagógica Nacional – Cuestionario Virtual</p> <p>1- ¿Cuál es su estado de salud hoy? Bueno Malo Regular _</p> <p>2- ¿Qué percepción tiene sobre la actividad física dirigida virtualmente? Plasme su opinión en dos líneas. _____</p> <p>3- ¿Cuál ha sido la razón principal de seguir con el proyecto direccionado virtualmente? Cumplir mis objetivos personales_Entretenimiento_Aprovechamiento del tiempo libre_otros 4- ¿Durante el confinamiento se le ha presentado alguna dificultad en casa para realizar las sesiones? Conflictos familiares__Internet __Falta de herramientas en casa __Otras____</p> <p>5- ¿Cuál es la actividad a la que dedica más tiempo en el confinamiento? Estudiar_ Leer_ Actividad Física_ Consumir redes__ Tareas domésticas 6- ¿Qué has mejorado frente a los hábitos de vida saludable en esta pandemia? La actitud de afrontar mis sesiones __La interacción con mi familia __He aprendido a utilizar mi tiempo La ingesta de alimentos_Pensamientos positivos_otros ____</p> <p>7- ¿Qué aspectos tendría que mejorar las sesiones virtuales? _____ _____</p> <p>8-¿Qué puedes destacar con lo aprendido en la presencialidad y la virtualidad? _____ _____</p> <p>¡Muchas gracias por su opinión!</p>

Esta sesión diagnostico en la virtualización, arrojaron una serie de consideraciones pertinentes en las que se hizo uso inmediato en la construcción efectiva para mejorar la calidad de las clases teniendo en cuenta la opinión de cada uno de los participantes y también estableciendo una

interpretación de como las personas estaban asimilando con mayor criterio el encierro, producto de la pandemia.

Tabla 5 - Sesión 2- Elaborada en la presencialidad.

FECHA: 14 de Dic del 2019	SESION: 2	HORA: 6:30 pm – 8:30 pm
Gimnasio:	B52 days col	
Población:	Adultez Temprana	
PROFESOR:	Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez	
TEMA GENERAL:	<i>Conociendo mi cuerpo. Una mirada introspectiva.</i>	
OBJETIVOS ESPECIFICOS		
1. Reconocimiento de posturas, ejercicios y beneficios de mantener las condiciones físicas Capacidad aeróbica -Peso y composición muscular-Flexibilidad-Fuerza y resistencia muscular-Relajación neuromuscular,		
MATERIALES:	Pliegos de Cartulina Lazos Música acorde a la dinámica (Playlist)	
APERTURA (INICIAL)		
Taller de nutrición <ul style="list-style-type: none"> Teniendo en cuenta el anterior taller de nutrición y procesos de adaptación en la actividad física, los sujetos deberán realizar por grupos una lista de las características según los conceptos que indique el docente. 		
MODULACION (CENTRAL)		
• Se realizarán 3 actividades durante la sesión.		
Calentamiento <p>1. Deberán correr en círculos sin chocarse a medida que el docente aplaude, los participantes aumentan su velocidad, al finalizar iniciamos con un poco de boxeo dinamizado con música para elevar la temperatura corporal.</p>		

2. Los participantes por medio de una competencia deberán formar grupos de 4 personas, lo cual 2 van a estar frente a frente a una distancia aproximada de 12 mts, el objetivo es que cuando se escuche el silbato final del profesor los sub grupos de 2 personas estén al otro lado y para ello se extenderá el lazo de lado a lado, la única manera de pasar es halando a su compañero por el cual estará acostado cubito ventral (boca abajo). Gana el grupo que primero pasen a sus compañeros al lado contrario.

3. Cardio, rítmico combativo, al finalizar la dinámica nos distribuimos en todo el salón, cada persona tiene la opción de un Bob (muñeco estático para golpear), y dos bandas elásticas. Cuando el cronometro empiece a correr junto con el enunciado del profesor, los participantes empezarán a golpear de manera libre sin técnica alguna, por un tiempo determinado no más de 2 min, golpeando a Bob. El cambio de ejercicio siempre lo realizará en este caso el profesor. Cuando se finaliza los dos minutos, se explicará las técnicas del boxeo (*Jab-Cross-Apper-Gancho-rectos*) Se explicará demostrando el ejemplo de los golpes, al finalizar la explicación inmediatamente ya habrá la condición de solo golpear con dos Apper y dos rectos. De igual manera se implementará por dos minutos. Cuando finalice la combinación de golpes, pasa a realizar un remo con las bandas para seguir fortaleciendo el tren superior, esto se realizará de manera conjunta aplicando las combinaciones de los golpes y el trabajo funcional en bandas. Teniendo en cuenta la capacidad cardiovascular de los participantes para que manejen su propio ritmo de ejecución.

CIERRE (FINAL)

Vuelta a la calma: Devolver el equilibrio cardiorrespiratorio a los estudiantes, por medio de ejercicios de yoga básicos, de tal forma que se relajen a la vez que exploren las distintas partes de su cuerpo para lograr los movimientos propuestos del docente. Terminando la sesión, luego del estiramiento de las diferentes extremidades que fueron empleadas en la actividad, se realizará una discusión y reflexión sobre las posibilidades de movimiento que nos brinda el cuerpo.

EVALUACIÓN

Criterios de evaluación:

1. Retroalimentación en mesa redonda de lo visto en la sesión
2. Fotografía registro del día.
3. Diario de campo.

Fuente: Elaboración Propia.

Para dar inicio a la primera unidad, la cual se llama “*Conociendo mi cuerpo. Una mirada introspectiva*” y tiene como tema central el arte rítmico combativo, se planeó una serie de actividades en las cuales los participantes deben explorar su cuerpo e identificar las falencias y limitaciones para darle el manejo adaptativo y progresivo del mismo y poder cumplir con las dinámicas de las actividades. Cabe realizar una aclaración que estas primero 6 sesiones fueron presenciales y 5 fueron virtuales. En la primera actividad damos inicio a la socialización nutricional en aras a cambiar los estilos de vida con respecto a la ingesta de alimentos, por el cual es llamada taller nutricional para mejorar, este factor que va de la mano con la actividad física dirigida. En la segunda actividad los participantes deben medir la capacidad de fuerza para evitar malas ejecuciones, desde esta primera parte evitamos tanto maniobras de valsava, distenciones por un calentamiento no efectivo y por supuesto ejercicio postural. En la tercera actividad, los participantes deben darse a la tarea de memorizar los movimientos para golpear, los cuales son (Jab-Cross-Gancho- Apper –rectos) y trabajar de acuerdo al ritmo de su capacidad cardio vascular, ya que en algunos casos vienen personas desentrenadas y sedentarias, entonces el ideal es un proceso adaptativo y progresivo, teniendo en cuenta esta primera parte de la tercera actividad, se realiza un tiempo de fortalecimiento con autocargas para una activación continua de los músculos del tren superior. Todas estas actividades están planeadas para fortalecer su capacidad de resistencia cardiovascular y fortalecimiento de sus segmentos corporales, así podrán caracterizar su propio cuerpo con cualidades, defectos, posibilidades y límites.

Tabla 6 – Sesión 7 – Enfocada a la virtualidad.

FECHA: 5 de Mayo 2020	SESIÓN: 7	HORA: 6:30 pm – 8:30 pm
GIMNASIO:	B52 days Colombia	
POBLACIÓN:	Adulter temprana	
PROFESORES:	Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez	
TEMA GENERAL:	¿Qué afecta mi cuerpo Físico?	
OBJETIVOS ESPECIFICOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conversatorio nutricional 2. Aspectos psicológicos por el cual me falta para mitigar el sedentarismo 		
PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD		
Mejorar los hábitos en casa, bajo la cobertura de la pandemia a través de la solución de tareas resaltando los hábitos positivos y negativos.		
MATERIALES:		<ul style="list-style-type: none"> • Buena música para motivarse • Globos • Maleta con peso • Palo de escoba • Pesas o botellas con agua.
APERTURA (INICIAL)		
<p>CALENTAMIENTO: La actividad se hace con la finalidad de elevar la frecuencia cardiaca máxima de los participantes para predisponer al cuerpo a las actividades a realizar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En esta apertura, tenemos los globos por el cual los participantes van a tener contacto constante con y van a recorrer toda la casa o el espacio por el cual esta designado a realizar su respectiva práctica, de acuerdo con la voz del profesor realizarán un movimiento, sin dejar que el globo toque el piso, un ejemplo es: Tocan con la mano el piso y siguen en contacto con el globo- solo tocan el globo con la pierna izquierda y tienen un apoyo de esta manera empezamos a generar una activación articular. 		
MODULACION (CENTRAL)		
1. Se organizarán frente a la pantalla donde se proyecta el video, allí empezamos a realizar		

<p>una serie de ejercicios por el cual deben tener botellas llenas de agua, efectuando dos movimientos 1-elevación lateral 2- elevación frontal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Con la maleta y el palo de escoba, vamos a realizar un remo por el cual se efectuará una activación de la parte posterior del hombro. Realizamos esta combinación junto con el primer ejercicio por cuatro veces seguidas por un tiempo de dos minutos y treinta segundos de recuperación. 3. Al finalizar con estos dos ejercicios propuestos, realizamos una combinación de movimientos del kick boxing para soltar la carga generada por el trabajo con estos elementos, entonces empleamos bajo esta dinámica de tiempo, los siguientes: -Jab cross por 30 segundos y lo combinamos con Apper Apper. Estos movimientos a lo largo de la practica son explicados con videos enviados al grupo del Whatsaap y retroalimentados al inicio de la sesión. Por lo tanto no será impedimento para tener el ritmo de aprendizaje.
CIERRE (FINAL)
<p>Vuelta a la calma: Devolver el equilibrio cardiovascular a los participantes a través de un estiramiento suave en el que los estudiantes descansen, a la vez que relajan los músculos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La última actividad de la sesión consiste en una mesa redonda en la que los estudiantes podrán opinar. Los docentes profundizarán en la introspección del trabajo ejecutado para plasmarlo en su diario vivir.
EVALUACION
<p>Criterios de evaluación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fotografía grupal. 2. Diario de campo.

Tabla # 7 Sesión 12 – Sesión orientada en la virtualidad.

FECHA: 23 de Mayo 2020	SESION: 12	HORA: 6:30pm-7:30pm
GIMNASIO:	B52 days Col	
POBLACION:	Adultez temprana	
PROFESORES:	Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez	
TEMA GENERAL:	Mi cuerpo corregido Una mirada desde el interior.	
OBJETIVOS ESPECIFICOS		
1. Observar los cambios alcanzados durante la aplicación del proyecto.		
PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD		
Evidenciar los cambios logrados durante la aplicación del Proyecto Curricular Particular.		

MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Colores • Objetos de casa • Colchoneta-espuma
APERTURA (INICIAL)	
<p>CALENTAMIENTO: La actividad se hace con la finalidad de elevar la frecuencia cardiaca máxima de los estudiantes para predisponer al cuerpo a las actividades a realizar.</p> <p>1. Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado.</p> <p>¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocias un número a una acción sencilla a realizar. Por ejemplo:</p> <p>(1 - Lanza un rollo de papel arriba, toca el suelo y cógelo. 3 veces.</p> <p>(2 - Lleva una almohada, o un juguete, de un lugar A de la casa a otro B sin tocarlo con las manos</p> <p>(3-Lleva la pelota rodando de un lado al otro de la casa sin que toque nada.</p> <p>(4- Simón dice... tiene que estar 30 segundos diciendo cosas e intentar que la otra persona se equivoque. Ejemplo, Simón dice que te sientes, Simón dice que te levantes, Simón dice que saltes y aplaudas, Simón dice que te sientes, Simón dice que te sientes...</p> <p>(5-Bailar el estribillo de una canción. ¡La que más te guste!</p> <p>(6-Lanzar el rollo de papel higiénico a una botella y derribarla.</p> <p><i>Nota: Modifica los retos a tu antojo. Esto es solo una idea.</i></p>	
MODULACION (CENTRAL)	
<p>1-¡Baila que te baila!</p> <p>El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia. ¡Todas las personas de la casa juegan! ¡Obligatorio! Vamos a utilizar dos dados para este juego.</p> <p>Dado 1 ¿Cómo se baila?</p>	

- 2 -Baila solo con las manos.
- 3 -Baila solo con la cabeza.
- 4 -Baila solo con los pies.
- 5 -Baila solo con dando saltos.
- 6 -Baila solo con todo el cuerpo.
- 7 -Baila solo con las manos y cabeza.
- 8 -Baila con las manos pegadas a la pared.
- 9 -Baila sin poder despegar los pies del suelo.
- 10 -Baila como si tuvieras un 1% de batería.
- 11-Baila para celebrar que hemos vencido al coronavirus.

Nota: ¡imaginación al poder!

Dado 2 ¿Qué tipo de música?

- 2- Música tipo clásica.
- 3 -Música tipo flamenco.
- 4 -Música tipo rock duro.
- 5 -Música tipo pop.
- 6 -Música tipo balada.
- 7 -Música tipo salsa.
- 8 -Música tipo africana.
- 9 -Música tipo techno.
- 10 -Música tipo reggae.
- 11- Música tipo hip-hop.

<p>12-Música tipo gospel.</p> <p><i>Nota: pon los tipos de música que quieras. O incluso selecciona canciones concretas. Hay doble trabajo, buscar las canciones y luego bailarlas</i></p>
<p>CIERRE (FINAL)</p>
<p>Vuelta a la calma: Devolver el equilibrio cardiorrespiratorio a los estudiantes a través de un estiramiento suave en el que los estudiantes descansen, a la vez que relajan los músculos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se repartirá un cuestionario para evaluar tanto el proceso de los participantes a lo largo de la prueba piloto del proyecto.
<p>EVALUACION</p>
<p>Criterios de evaluación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario para evaluar por el proceso de los alumnos. 2. Diario de Campo. 3. Fotografía grupal.

Fuente: Elaboración Propia

Para la última sesión, la cual se hizo mucho énfasis en la observación del progreso e influencia del proyecto, se organizaron diferentes actividades en casa debido a que el confinamiento aún no ha permitido salir, para poder evidenciar si existe algún cambio en el aspecto psicofísico en cuanto a sus hábitos y en la manera en que estos se relacionan con sus tareas diarias, lo cual se verá plasmado en el diario de campo. Además de esto, se entregará un cuestionario virtual a los participantes para que evalúen el proceso de los profesores, desde el celular, las actividades y los aspectos a mejorar en las sesiones de clase con la plataforma zoom. Por último, los docentes también llenaremos un cuestionario en el cual se evidenciarán la pertinencia de los contenidos, el proceso de enseñanza, los resultados de dicho proceso de enseñanza, el cumplimiento de los objetivos, la metodología utilizada, los recursos utilizados, la estructura y la organización de las sesiones.

Consideraciones del contexto

Lugar: Gimnasio Club Deportivo B52 Days Colombia

Dirección: Calle 125 # 21 a- 47, Bogotá

Misión

Programa base, que combina más de 15 disciplinas deportivas con exigencia progresiva enfocado en la quema de grasa y la estilización corporal. Tiene como objetivo, alinear patrones de comportamiento, logrando cambios físicos, mentales y emocionales en solo 52 días.

Visión

El Programa B52, tiene enfoque en ser el centro de actividad física con mayor exigencia y para que la gente quiera llevar sus capacidades al más alto nivel.

Nuestro propósito es ser una institución innovadora completa y competitiva al servicio de la población, por su personal altamente calificado y experimentado en el desempeño de su trabajo. Buscamos ser líderes en intervención, rehabilitación, aumentando la calidad de vida y un desarrollo armónico e integral.

Población: Según la información que se pudo adquirir con la observación a la que se va a intervenir, esta se encuentra en la adultez (26 – 46 años).

Al realizar intervención con población adulta se debe tener en cuenta lo anteriormente mencionado en relación a sus capacidades de abstracción y de reflexión en función de una actividad especificada en un tiempo y espacio concretos. Al haber madurado sus procesos

cognitivos con el paso de los años, los requerimientos que se pueden hacer en este aspecto son mucho mayores, provocando situaciones problemas más complejas en función de entender sus posibilidades. Conectar la mente y el cuerpo se vuelve imprescindible en procura de desarrollar actividades realmente provechosas con esta población.

Para este trabajo se debe tener mucho más presente el tiempo que se debe emplear puesto que en este tipo de población los horarios de intervención son espacios en los cuales se encuentran desarrollando actividades de producción laboral generalmente todo el día, entonces en este particular horario, es importante en muchas ocasiones comprender la carga que deben realizar las personas.

Por otro lado, en el marco de la elección de las actividades para la población adulta, en medio de la virtualización, asumimos nuevos retos en el proceso enseñanza y aprendizaje para poder desarrollar de manera correcta la intencionalidad del proyecto, por lo tanto, es de suma importancia establecer bajo las relaciones que se plasmaron inicialmente frente a las posturas de la fundamentación, como bien se han nombrado las combinaciones lógicas del factor humanístico, pedagógico y disciplinar, entonces en este caso para lograr los objetivos tomamos un pequeño fragmento de la cuarta dimensión concreto-abstracta (Ausubel, 2002), que indica que para que los saberes potencialmente significativos puedan ser realmente asimilados y acomodados en función de las estructuras internas deben pasar por las tres etapas: relación de las características de lo nuevo con ejemplos claros, ejemplificación con su realidad y manejo de ideas.

La primera se establece para demostrar la importancia de este tipo de intervenciones en los diferentes escenarios de su vida en relación a la calidad positiva del impacto que genera una correcta ejecución o corrección del ejercicio, en este caso a través de la pantalla; la segunda se

enmarca en el hecho de mostrar con elementos de su realidad contextual, por ejemplo sillas, mesas, situaciones reales; como la realización de una actividad los afecta y cómo mediante la correcta ejecución y corrección pueden mejorar aspectos de su vida de manera integral, dándole importancia al movimiento resignificativo que nos permite las artes rítmico combativas con enfoque en el kick boxing y el papel de pensarse activamente sano, es decir, afectando una parte de su vida el impacto se refleja en más ámbitos.

La tercera se establece como una “tarea” en la cual los participantes deben relacionar los conocimientos impartidos a espacios de su vida en los que los docentes no estarán presentes, transformando el discurso en función de sus necesidades reales. En pocas palabras, estarán en la capacidad de trascender el conocimiento resignificado a su vida integral esto es lo que se pretende lograr con mayor escala, con relación a la postura humanística, donde nos posibilita el aprendizaje adaptativo con el despliegue maduracional.

Relación evaluación-resultados.

Es en este momento donde es preciso afirmar que la intención de la aplicación de la evaluación corresponde al hecho de aterrizar la labor docente hacia unos aspectos clave que son mencionados por los participantes en cuestión y que atienden a las necesidades reales de cada uno de estos. Por este motivo la evaluación arroja unos resultados que serán ejemplificados desde la toma de una pregunta de la encuesta en cada punto y que se pretende refleje la manera

en la que las intervenciones tuvieron un aterrizaje en procura de atender a problemas generales que fueron detallados y agrupados de forma general por los participantes.

Atendiendo a este objetivo, la pregunta que se toma como ejemplo corresponde al punto 1 de la evaluación (encuesta auto-valorativa) desde los dos momentos en que este proyecto tuvo relevancia desde el ámbito presencial y virtual.

Esta tiene como sentido detallar el impacto de las actividades en los periodos de descanso de los participantes, además de pretender conocer de cierta manera global los hábitos de vida saludable para las dinámicas del proyecto en cuestión.

Análisis de la experiencia

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

El ideal de hombre a formar en este PCP como aquel, en el cual, resalta su bienestar a partir de la práctica regular de actividad física, transformando su realidad y alejando el sedentarismo partiendo de un resignificando de concepciones referentes a las capacidades de su cuerpo, las intervenciones permitieron modificar conductas relacionadas con la práctica del ejercicio de manera significativa y consiente.

Teniendo en cuenta la contextualización del proyecto se encontró una problemática la cual afecta día a día a la población mundial, esta es llamada sedentarismo y es causada por la falta de actividad física, y desde la mirada de la pandemia del covid- 19, era inminente la evidencia de esta problemática por el confinamiento, entonces para estar acorde a las exigencias pertinentes y desde luego poder trabajar contra esta problemática social se decidió fomentar las practicas desde la aplicación zoom, proyectando un video grabado con anterioridad y estar presente en la reunión observando toda la dinámica en cuanto a los horarios establecidos y correspondientes, lo cual, en esta coyuntura podíamos versátilmente, realizar conversatorios de nutrición y esclarecer el ámbito de la actividad física, factores de riesgo y maneras de sobrellevar la cuarentena desde un aspecto psicosocial.

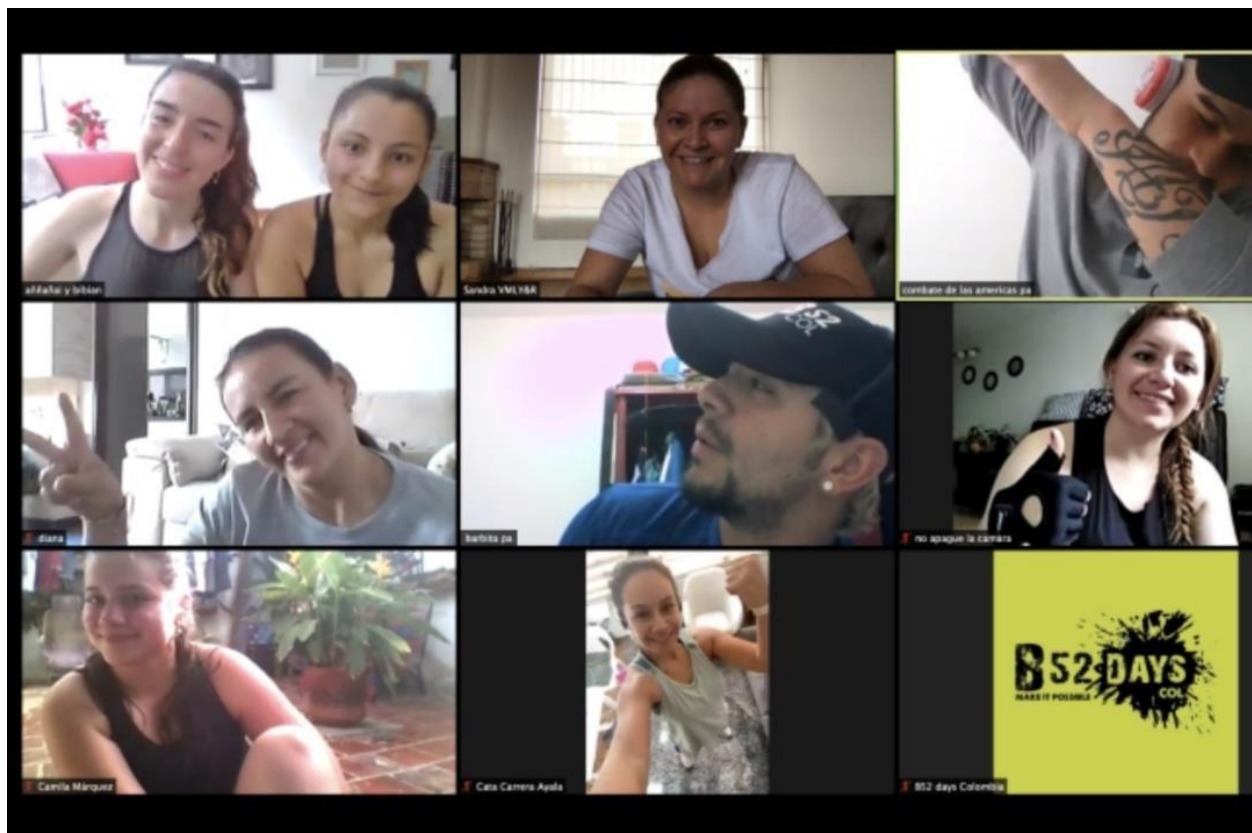
Con esta presentación del proyecto se esperó causar curiosidad en las personas que no realizaban actividad física para que de esta manera empezarán a realizar la misma pero con un componente pedagógico más definido y orientado, al transcurrir las sesiones se pudo evidenciar que las personas a las cuales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

De esta manera y al finalizar las sesiones de clase se evidencio un crecimiento continuo del grupo de trabajo, y un nivel de tolerancia bastante considerable, dando a entender para este caso y para este lugar en particular se logra una disminución muy pausada a nivel físico por los días abordados, pero dejando un mensaje claro del requerimiento notable de cambiar los hábitos de vida saludable y disminuir los índices de sedentarismo gracias a la actividad física dirigida desde el campo presencial y virtual.

Bajo esta mirada experiencial, vamos a ver una serie de fotografías en donde se evidencia las finalizaciones de cada una de las sesiones, en el que la persona que estuvo allí, desde los dos momentos, logra conectar resignificativamente con el hábito de ser y generar cambios muy puntuales a sus objetivos personales. A continuación las siguientes tomas:



Fotografía presencial con autoría de uno de los participantes



Fotografía virtual. Autoría propia.



Fotografía Virtual. Autoría propia.

Uno de las consideraciones pertinentes para socializar los resultados de la práctica tuvo en cuenta los conocimientos potencialmente significativos y que sean aceptados de tal manera que se agrupen con las estructuras previas, resignificándolas y permitiendo la manifestación de nuevas actitudes principalmente aquellas actitudes a favor de los cambios de hábitos saludables para dejar paulatinamente el sedentarismo que se venía presentando.

En este paso que se daba al finalizar las sesiones, el grupo interventor aprovechaba el entendimiento de los “efectos” propuestos por Contreras (1998). Cada uno de estos efectos (psicológicos, fisiológicos y sociales) enriquece la reflexión desde el docente y desde la propia resignificación hecha en el diseño de la implementación, los practicantes notaban detalles a tener en cuenta.

Ejemplificando, los efectos fisiológicos se manifestaban en el recuento del entendimiento de las actividades propuestas, en otras palabras, cómo se desarrolló cada una de las actividades propuestas y si se tuvo que recurrir a otras alternativas metodológicas para desarrollar la sesión teniendo en cuenta la virtualidad y la manera de tener creatividad para elaborar dichas actividades con elementos propios del hogar.

Ahora, los efectos psicológicos corresponden al hecho de reflexionar sobre la actitud del grupo, su atención, su motivación y su respuesta ante la pluralidad de actividades que se propusieron. En esencia hubo actividades que llamaron más la atención y motivaron al grupo como es el caso donde los retos corporales por parejas fueron la temática central. (Con la voz del profesor, se anunciaba por cuanto tiempo puedo resistir ejecutando una plancha o una sentadilla isométrica).

Mientras que los efectos sociales se manifestaron en el trabajo en grupo, la fluidez que tenía en cuanto a pasar de actividades individuales a por pequeños grupos. El efecto social para este caso pasa por el hecho de potenciar las sensaciones individuales para poder permear la práctica del otro con aquello que yo he sentido. (Se pudo lograr a mayor escala en las sesiones elaboradas presencialmente).

En todas las sesiones, se guiaba la práctica explicando los ejercicios, pero más importante explicando la importancia que el cuidado del cuerpo en cada actividad, para no generar algún tipo de lesión o molestia musculo-articular.

Se consideró que las actividades corporales sean el medio para que el mensaje sea recibido y potencialmente asimilado y ajustado con los conocimientos previos. En esencia todo “conocimiento potencialmente significativo” (Ausubel, 2002) se pretendía hacer evidente desde la reflexión, correcciones, motivar y ajustes realizados por los docentes y que a través del movimiento los participantes pudieran relacionarlo con su vida y cotidianidad.

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

Conclusiones

En el transcurso de la implementación de este proyecto se hace evidente cómo las diferentes unidades didácticas utilizadas trataron de propiciar una resignificación de la forma de pensarse a sí mismo y pensar al otro, esto como principal factor de cambio para generar el mitigamiento del sedentarismo en diferentes entornos, de esta forma afectando el cómo los participantes de este proyecto, buscan generar cambios en su actuar para prevenir actividades que en algún momento de su vida cotidiana podría ser perjudicial.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, es pertinente en este análisis comprender que desde este punto, se puede utilizar las artes rítmico combativas con el fundamento del kick boxing educativo, como un elemento formativo en las clases de Educación Física, puesto que permite brindar al estudiante-participante herramientas que le facilitan el educar y reeducarse para la prevención de posibles hábitos o en determinados casos especiales en medio de la práctica como posturales, donde, podrían ser perjudiciales. Por lo tanto, ayudando a generar un aprendizaje en esta coyuntura, posibilitó significativamente el ámbito de la reflexión, hablando de ese factor psicofísico, ante el mundo que le rodea y todos aquellos factores que se encuentran inmersos en su cotidianidad.

Por otra parte, se ve como la Educación Física gracias a sus dinámicas y por su diversidad de actividades permite abarcar más allá de los contextos educativos llevando a este PCP al entorno laboral, permitiendo de esta manera un impacto potencialmente significativo a las personas que desarrollan estas actividades.

En cuanto a lo referente con el diseño de la implementación, se podría afirmar que la división de las unidades didácticas, permitieron desarrollar de manera adecuada los procesos que se debían llevar a cabo, haciendo más evidente en este caso identificar y caracterizar cada uno de

los tres aspectos que se pretenden implementar en la creación y construcción del ideal de ser humano al que se pretendía llegar a construir, es decir, resignificándolo y transformando la forma en la que el participante veía su cuerpo, mediante la reflexión constante al finalizar las clases. Siendo está demostrada, gracias a los procesos evaluativos que dieron fe de la transformación paulatina.

Ayudando de esta forma a tratar de aportar y transformar las actitudes cotidianas principalmente, que podrían ser potencialmente perjudicial para este, haciéndolo reflexionar sobre cómo se encuentra en relación con los diferentes entornos adaptativos que lo rodea (teoría del desarrollo humano) y su constante interacción.

Gracias a todo este proceso desarrollado, es posible vislumbrar que las actividades (desde un campo tangible y virtualizado) que presentan las personas intervenidas es evidente en el desarrollo potencialmente significativo, ya que se podrían haber modificado la forma de actuar al expresar acciones realizadas sobre su propio cuerpo. Por último, en el trasegar de la formación docente se permitiría afirmar que hay diversos factores que podrían facilitar o dificultar el que hacer docente tales como, el espacio, la disposición del grupo, los materiales y la densidad de la población con la cual se trabaje, el no tener la disponibilidad de herramientas para trabajar en casa, el mismo internet ya que a todos nos afectó precisamente porque muchos lo necesitan para seguir estudiando dentro de un hogar, la pandemia del coronavirus hizo, repensar las dinámicas estructurales que a lo largo de la carrera nos vimos obligados a modificar muchas de las actividades que se tenían planeadas, es por eso que hay que resaltar muchas cosas positivas, una de ellas es la capacidad creativa para mejorar las dinámicas de las sesiones y no estructurando siempre la misma dinámica.

Todos estos fueron elementos y factores que podrían afectar directamente el desarrollo de las sesiones.

Con todo esto se evidencia que, al trabajar con las diferentes poblaciones, estas pueden llegar a afectar el rol docente en cuanto a su actitud y su creatividad. Todo esto le permite una adaptación al docente que puede ser utilizada en diferentes casos y podrían dejar una gran experiencia que quizás ayudaría en la vida personal y profesional de los autores de dichos documentos de grado.

REFERENCIAS

- Pérez, M. M. (2009). Elementos constitutivos de la motricidad como dimensión humana (tesis doctoral). Recuperada de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/179-elementos.pdf>
- Sainz, M. R. (1992). Historia de la educación física. Cuadernos de Sección. Educación. Recuperado de: <http://hedatuz.euskomedia.org/6713/1/05027047.pdf> (Varona, Maria Sainz, 1992)
- Prieto Benavides, D. H., Correa Bautista, J. E., & Ramírez Vélez, R. (2015). *SCielo*. Recuperado el 05 de Abril de 2019, de SCielo:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n5/38originaldeporteyejercicio01.pdf>
- Arteaga, M., Viciano, V., & Conde, J. (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal*. Barcelona: INDE.
- Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós-Iberica.
- Bordignon, N. A. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erickson. El diagrama epigenético del adulto*. Medellín: Corporación Universitaria Lasallista.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Magisterio Español.
- Cajigas Rotundo, J. c. (06 de 2008). *SCielo*. Obtenido de SCielo:
<http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n9/n9a07.pdf>
- Carretero, M. (1997). *EDUCANDO portal de educacion Dominicana*. Recuperado el 11 de Julio de 2019, de EDUCANDO portal de educacion Dominicana:
http://www.educando.edu.do/userfiles/p0001/file/que_es_el_constructivismo.pdf?fbclid=IwAR0Nd1_CjRjlx18BsGUXIWNwHT5sJOM28m4qOzNbwiYEYNfNTsV2PnY94nY

- Caspersen, P. &. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud pública*, 6.
- Colado & Moreno. (2012). Journal of Human Sport and Exercise. *Fitness Acuatico* , 19.
- congreso de la república. (1991). *constitucion politica*. Colombia.
- congreso de la república. (2009). *LEY 1355*.
- Congreso de Colombia. (2004). *Lex Base*. Recuperado el 19 de Marzo de 2019, de Lex Base:
<https://www.lexbase.co/lexdocs/indice/2004/10934de2004>
- Cooper, K. (1968). Aerobics Exercises. *Medicina y aerobicos*, 7.
- Coy, H. C. (2003). Pedagogia y didactica de la Educacion Fisica. En H. C. Coy, *Pedagogia y Didactica de la Educacion Fisica* (págs. 52-53). Bogotá: Kinesis.
- Díaz, I. A. (2005). *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*. Obtenido de Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento: <http://files.las-tic-en-salud.webnode.es>
- Engler, B. (. (1999). Introduccion a las teorias de la personalidad. . *weebly*.
- ENSIN. (2010). *Ministerio de salud*. Obtenido de Ministerio de salud:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- Figueiredo. (2009). The Combat Sports in Physical Education Classes. En A. A. Figueiredo, *The Combat Sports in Physical Education Classes* (págs. 145-149). Portugal: Martial Arts and combat sports- Humanistic outlook.
- Figueiredo, A. &. (2009). La iniciación a los deportes de combate interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 44-57.

- Freire, P. (2012). La Educación como praxis transformadora, recuperado por la docente Sandra Milena Franco Patiño. *Pedagogía y Saberes No. 36 Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación.* , 48.
- Iafrancesco, G. (2009). *Educacion, escuela y pedagogia transformadora*. Obtenido de Modelo Pedagógico Holístico para la formación integral el Siglo XXI.: Recuperado de <http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/9696>.
- Jordán, O. R. (1998). *Didactica de la Educacion Fisica*. Zaragoza, España: INDE.
- Laham, M. (2006). *psicologia de la salud*. Recuperado el 11 de 07 de 2019, de psicologia de la salud: <http://www.psicologiadelasalud.com.ar/art-comunidad//el-modelo-biopsicosocial-154.html?p=1&fbclid=IwAR3ttxMvst8IIo80-kCyk-oIIoEm1k00zokwuq5kfmsPkekgbNFY2lcINOM>
- McLaren, P. (1984). *LA VIDA EN LAS ESCUELAS una introducción a la pedagogía crítica en los fundamentos de la educación*. Madrid: Siglo XXI.
- Ministerio de Educacion Nacional. (8 de febrero de 1994). *Ministerio de Educacion Nacional de Colombia*. Recuperado el 12 de Marzo de 2019, de Ministerio de Educacion Nacional de Colombia: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Mosston, M. &. (1993). La reforma de los estilos de enseñanza. En M. M. Ashworth, *La enseñanza de la Educación Física* (pág. pag.29). Barcelona, España: Hispano Europea. .
- Organización Mundial de la Salud OMS. (febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 1 de Marzo de 2019, de Organización Mundial de la Salud: <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

- Pérez, M. M. (2009). *Elementos constitutivos de la motricidad como dimensión humana.pdf*.
Obtenido de Recuperada de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/179-elementos.pdf>:
Elementos constitutivos de la motricidad como dimensión humana (tesis doctoral).
- Sainz Varona, R. M. (1992). *Biblioteca digital de ciencia y cultura Vasca*. (C. d. Educación, Ed.)
doi:ISBN 84-87471-43-9
- Salvador, C. C. (1987). *Psicología y currículum, una aproximación psicopedagógica a la elaboración de un currículum escolar*. Barcelona: Paidós Iberica S.A.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *Casa del libro*. Obtenido de Casa del libro:
<https://www.casadellibro.com/libro-la-actividad-fisica-orientada-hacia-la-salud/9788470304231/548987>
- UNESCO. (2019). *UNESCO*. Obtenido de WWW.UNESCO.ORG:
<https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>
- Universidad Nacional de Colombia. (28 de enero de 2014). *issuu*. Recuperado el 19 de marzo de 2019, de issuu:
https://issuu.com/gestiondeproyectos/docs/fisioterapia_y_desarrollo_humano_n0
- Varona, Maria Sainz. (1992). *Historia de la educación física. Cuadernos de Sección. Educación*.
Obtenido de Sainz, M. R. (1992). Historia de la educación físiRecuperado de:
<http://hedatuz.euskomedia.org/6713/1/05027047.pdf>:
<http://hedatuz.euskomedia.org/6713/1/05027047.pdf>
- Villegas, C. E. (2012). La biopolítica en la actividad física, la calidad de vida y cuidado de sí.
Discursos que legitiman los dispositivos administrativos de vida. En C. E. Villegas, *La biopolítica en la actividad física, la calidad de vida y cuidado de si. Discursos que*

legitiman los dispositivos administrativos de vida (pág. 104). Bogota: Autores y editores S.A.S.

Xibillé, X. (2017). *Artículo digital*. Medellín: <https://bienestarcolsanitas.com/articulo/xiomara-xibille>.

-Engler, B. (1999) *Introducción a las teorías de la personalidad*. Recuperado en México: McGraw Hill.

-Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*

-Maxwell, K. y Tucker, L. (1992). Effects of weight training on the emotional well being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*

-Mutrie, N. y Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. London: Health Education Authority.

Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Zaragoza: INDE.