

Acciones de cuidado en el descanso escolar desde el Crossfit escolar. Una propuesta pedagógica para el colegio Enrique Olaya Herrera IED

Santiago Esteban Ariza Cadavid
Yeraldynne Nohelia Gómez Espinosa
Laura Daniela Lugo Ramírez
Nicolás Orjuela Gil

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Deporte
2023

Acciones de cuidado en el descanso escolar desde el Crossfit escolar. Una propuesta pedagógica para el colegio Enrique Olaya Herrera IED

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Deporte

Autores:

Santiago Esteban Ariza Cadavid
Yeraldynne Nohelia Gómez Espinosa
Laura Daniela Lugo Ramírez
Nicolás Orjuela Gil

Tutora:

Mg. Nathalia Pilar Guzmán Pinzón

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física.
Licenciatura en Deporte
2023

Agradecimientos

Inicialmente debemos reconocer la labor docente, el esfuerzo y entrega de quien ha acompañado este proceso desde su inicio, infinitas gracias por el apoyo constante, por el acompañamiento hecho, por toda la entrega, que, en su desborde de amabilidad y generosidad, ha nutrido este proyecto que no solo se queda en el papel. Este camino de aprendizaje se lo debemos en gran parte a su esfuerzo diario, a guiarnos en el arte de aprender, por su tiempo buscando compartir con nosotros su saber y construir seres amantes de la educación. Para nuestra tutora Magister Nathalia Pilar Guzmán Pinzón.

Un agradecimiento especial para el colegio Enrique Olaya Herrera IED, por abrir sus puertas al grupo de investigación, siempre dispuestos a recibir las propuestas y apuestas en el camino de la estructuración del proyecto de investigación.

Santiago Esteban Ariza Cadavid: ¡Dios es fiel! Estuve perdido, pero los que estuvieron ahí me ayudaron a encontrar el camino y llegar a donde estoy, de cada uno aprendí algo especial. Mi mamá me enseña cada día lo importante del servicio a los demás y a ser especial con todos, mis hermanos a estar en el momento adecuado cuando alguno cae, mis abuelos el valor de proyectarse al futuro, mis pollos a ser líder, mi profe Nathalia a amar lo que se hace, mi papá ya no está con nosotros, pero cada momento está más vivo, y a él le aprendí a vivir cada día a la vez. Yo no estaría donde estoy de no ser por Leidy Peña, ella es la muestra viva de la fe, de la esperanza y de creer en mí cuando las probabilidades eran mínimas y apostar todo, ella me enseñó a hacer lo que amo, y a amarme a mí mismo primero. Todos deberían tener a una Olga, Liliana, David, Juancho, Rosa, Óscar, Nathalia, Laura, Nicolás, Vicente y una Leidy... los harían mejores personas.

Yeraldynne Nohelia Gómez Espinosa: Agradezco la experiencia de vivir, de poder despertar, respirar cada mañana y tener la firme convicción de aprender y mejorar, dando un paso más hacia la construcción de esa mujer que anhelo llegar a ser. Agradezco a la reina de mi pequeño mundo, Ana Cristina Espinosa, un ángel que acompaña mi andar; que, mediante sus cuidados, palabras de aliento, apoyo fiel y ejemplo diario me ha permitido edificarme, habitando en valores y principios, llevándolos conmigo siempre... Soy el resultado de esa mujer maravillosa a la que, con orgullo, felicidad y una enorme sonrisa salida desde el tuétano tengo el privilegio de llamar Madre. Agradezco su vida y el privilegio de tenerla presente en la mía.

Otra de las personas a las que quiero agradecer, es a Nathalia Pilar Guzmán Pinzón también madre de dos hijos que adora y cuida con su vida, esposa, hija, y gracias al ser supremo, profesora y guía en mi transito por la Universidad, le doy gracias por toda su ayuda en pro de sacar adelante este proceso de investigación, por su entrega, su mano amiga, por ser confidente e inspiración.

Laura Daniela Lugo Ramírez: En primer lugar, quiero darle las gracias a mi mamá María del pilar y a mi papá Jorge, por ser la motivación y el impulso en este camino tan especial. A mis hermanas Diana, Alejandra y Gabriela, por ser el apoyo a lo largo de los 5 años de carrera. Un agradecimiento al Crossfit, por mostrarme una oportunidad de aprender y disfrutar algo que me apasiona, y así, ser parte del proyecto de investigación, haciendo que lo ame y lo valore más. A mi equipo de trabajo, y en especial a mis mejores amigos mis pollos, quienes desde primer semestre han sido parte de los momentos alegres y los más difíciles. A las personas que me impulsaron a ser parte de la Universidad, a los docentes que dejaron huella importante, en especial a la Profesora Nathalia Guzmán y el profesor Boryi Becerra, quienes con su dedicación, esfuerzo y compromiso hacen posible esto. Es importante agradecer a la vida por estar aquí, me siento privilegiada de poder compartir estos logros, a pesar de las adversidades que llegaron ¡Sigo viva!

Nicolás Orjuela Gil: Quiero dar gracias a todos y cada uno de los compañeros que me han acompañado en este proceso, ayudando a construirme como ser humano pues de no ser por todo lo vivido (bueno o malo) no estaría en el lugar en el que me encuentro hoy. Dar gracias además a mis compañeros de este trabajo de grado pues en ellos siempre encontré el apoyo incondicional del que pocas personas logran gozar: Santiago, por ser mi temple; Laura, por ser mi fortaleza y Yeraldynne, por ser mi resiliencia. También a mi familia, por enseñarme de una u otra manera sobre lo correcto y lo indebido, para no recaer en errores; y finalmente, pero no menos importante, quiero agradecer nuevamente a la profesora Nathalia Guzmán y al profesor Boryi Becerra pues me ayudaron a guiar mi formación académica y personal por un camino del que me siento muy orgulloso y del cual espero sacar el máximo beneficio, no solo para mí, sino, para las nuevas generaciones que se avecinan, a las que espero aportarles lo mejor de mí, tal y como lo hicieron conmigo.

Tabla de contenido

Introducción	8
1. Planteamientos Iniciales.....	11
1.1 Contextualización y descripción del problema	11
1.2 Pregunta Problema	15
1.3 Justificación.....	16
1.4 Objetivo general	18
1.4.1. Objetivos específicos	18
1.5 Antecedentes bibliográficos	19
2.Fundamentación Conceptual.....	22
2.1 Deporte y Educación	26
2.1.1 Concepto social del deporte.....	27
2.1.2 El deporte desde la legislación.	29
2.1.3 Las apuestas en camino hacia el deporte escolar en Colombia.	30
2.2 Cuidado y Escuela.....	31
2.2.3 Orígenes de la escuela.	31
2.2.3.1 Dotando de sentido a la escuela actual.	33
2.1.4 Escuela y origen del recreo escolar.	34
2.2.4.1 El descanso o recreo escolar según la normatividad colombiana.	35
2.2.4.2 La importancia de la intervención efectuada por el educador en el recreo escolar.	36
2.2.4.3 El descanso escolar y el uso del tiempo libre en relación con los objetivos que persigue la educación.....	37
2.2.4.4 Experiencias formativas en tiempo de descanso escolar (Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa colombiana).....	37
2.2.5 El cuidado como fundamento de vida y soporte escolar.	38
2.2.5.1 Apertura al concepto de cuidado.....	38
2.2.6 Pedagogía del cuidado y la contracultura que defiende.	39
2.2.7 La pedagogía del cuidado y su aporte a la escuela.	40
2.2.8 Cuidados en la escuela, ¿a qué cuidados le apostamos?.....	41
2.3 Práctica Deportiva Escolar	42
2.3.1 Deporte escolar desde la normatividad colombiana.	42
2.3.2 Deportes alternativos como práctica deportiva en la escuela.	43
2.3.3 La evolución del entrenamiento de Crossfit.	44

2.3.4 Crossfit como alternativa en la práctica deportiva.	44
2.3.5 Crossfit como método de entrenamiento para niños (Crossfit Kids).....	45
2.3.6 Crossfit en el ambiente escolar.	47
2.4 Crossfit escolar como categoría emergente.....	48
3. Fundamentación Metodológica.....	48
3.1 Investigación acción.	50
3.2 Población.....	63
Cuarto capítulo.....	64
4. Análisis y discusión	64
4.1 Las acciones y necesidades de cuidado de los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera IED	64
4.1.1 Nociones del descanso escolar e intereses de los estudiantes	66
4.1.2 Acciones de cuidado	69
4.1.3 Propuestas de interés por parte de los estudiantes desde el deporte para el tiempo de descanso en el colegio	70
4.2 Fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit en perspectiva del cuidado	71
4.3. Talleres piloto de crossfit escolar basados en el cuidado durante las horas de descanso para los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D para estructurar la propuesta dirigida al espacio del descanso.....	88
4.3.1. Construcción de los talleres piloto basados en el crossfit escolar para el diseño de la propuesta CUIDADO, EL RETO DE HOY.	89
4.3.2. Sistematización de la puesta en práctica de los talleres piloto basados en el crossfit escolar para el diseño de la propuesta CUIDADO, EL RETO DE HOY.....	94
4.3.2. Propuesta de crossfit escolar: CUIDADO, EL RETO DE HOY.....	95
4.4.1. Pertinencia pedagógica, metodológica y didáctica de la propuesta “Cuidado. El reto de hoy” a partir de la percepción de los docentes del multicampus <Cuerpo y movimiento> del colegio Enrique Olaya Herrera IED.....	113
5. Conclusiones	115
Lista de referencias	118
Anexos	124

Lista de tablas

Tabla 1. Matriz de categorías de análisis en la construcción de la fundamentación conceptual y teórica.

Tabla 2. Criterios del paradigma sociocrítico.

Tabla 3. Tabla de técnicas e instrumentos en relación con los objetivos específicos.
Tabla 4. Ficha de observación para los espacios de descanso.
Tabla 5. Instrumento, grupo de discusión.
Tabla 6. Cronograma de observaciones en los espacios de descanso.
Tabla 7. Matriz DOFA de las observaciones realizadas.
Tabla 8. Acciones de cuidado, según criterio de los estudiantes.
Tabla 9. Actividades deportivas llamativas para los estudiantes.
Tabla 10. Revisión de los fundamentos que define el crossfit y configuración de la categoría emergente crossfit escolar.
Tabla 11. Cronograma de aplicación Talleres piloto.
Tabla 12. Fundamentación basada en la observación y la teórica para la construcción de los talleres.
Tabla 13. Categoría pedagógica del grupo de discusión aplicada a los docentes del área de educación física y artística de la institución Enrique Olaya Herrera IED.
Tabla 14. Categoría - metodológica del grupo de discusión aplicada a los docentes del área de educación física y artística de la institución Enrique Olaya Herrera IED.
Tabla 15. Categoría didáctica del grupo de discusión aplicada a los docentes del área de educación física y artística de la institución Enrique Olaya Herrera IED.

Lista de imágenes

Imagen 1. Entrevista para los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera.
Imagen 2. Estructura de los diarios de campo para los talleres.
Imagen 3. Mural de recepción para las nociones de descanso en los estudiantes de bachillerato.

Lista de figuras

Figura 1. Pilares de formación del colegio Enrique Olaya Herrera IED.

Introducción

Hablar de cuidado, sugiere reconocer y entender la importancia de este, como andamiaje para la vida según el cual desde que el ser humano nace, hace posible la permanencia del mismo en el mundo, mediante un conjunto de acciones ejecutadas por otros, entiéndase este otros como familia, entorno y sociedad, dichas acciones son consideradas como derechos recibidos y deberes dados, elementos que fundamentan la vida y el bienestar colectivo. Ahora bien, en el ámbito educativo estas acciones median todas las relaciones que dentro de la institución se vivencian, allí continúan desarrollándose de diferentes modos.

Para el presente trabajo se contemplan tres tipos de cuidado; el cuidado recibido como el derecho que hace posible la vida, el autocuidado como esa decisión diaria que promueve el bienestar personal y la condición previa para abordar el último cuidado, el cuidado dado como responsabilidad y deber social. Justamente en el acercamiento realizado por el grupo de investigación a la institución educativa Enrique Olaya Herrera IED se evidencian mediante observaciones no participativas, la carencia de estos cuidados en las interacciones efectuadas entre estudiantes. El momento que permite contemplar esta realidad del contexto es el descanso escolar, momento dentro de la jornada educativa que bajo la ley colombiana se establece como un espacio curricular complementario en el que deberían gestionarse y trabajarse propuestas que desarrollaran competencias para la convivencia en los estudiantes y les formara integralmente.

A partir de lo expresado anteriormente se llevó a la búsqueda de generar un aporte significativo, con una intención innovadora frente a este tema, buscando encontrar aspectos o eventos puntuales de la escolaridad que pudiesen ser tratados de manera eficiente y los cuales inicialmente pudiesen tener algún potencial que a primera vista no lograra ser notorio hasta el momento. Fue entonces donde a partir de la recopilación de datos y la búsqueda de adaptar momentos en los cuales se enfocará tanto el cuidado, desarrollo, además de la mejora de estos aspectos mencionados anteriormente se encontraron situaciones alternativas o poco convencionales (en el ámbito escolar) con una posibilidad de aplicación que logra abarcar en gran medida las intencionalidades expuestas inicialmente.

Gracias a los primeros acercamientos al Colegio Enrique Olaya Herrera IED y el reconocimiento del Proyecto Educativo Institucional (PEI) el cual resaltando que la construcción social del conocimiento, se da en el fortalecimiento de los elementos colectivos

y sociales a partir de las nociones propias de cada ser, en pro de la identidad, la creatividad y la autonomía, para el caso de los escolares (PEI colegio Enrique Olaya Herrera, 2021), hacen que este se conciba como un escenario propicio en miras a aportar desde lo antes planteado, la práctica deportiva en perspectiva del desarrollo humano. Por ello el presente trabajo de investigación plantea la implementación y establecimiento de un acto de simbiosis entre la escuela y los métodos de entrenamiento conocidos como Crossfit, y Crossfit Kids, hacia la constitución de un “Crossfit escolar” , visto aquí, como una categoría emergente en la investigación, de manera que sea una alternativa, en los espacios de descanso ocurridos en las instituciones escolares en el colegio Enrique Olaya Herrera IED, momentos que se encuentran estipulados ante la ley como otro lugar, que no se debe descuidar en tanto a la formación de los escolares, pero evitando condicionar hacia la obligatoriedad.

Desde las lógicas anteriores, el proyecto de investigación está orientado a cumplir el objetivo de diseñar una propuesta pedagógica desde el Crossfit escolar con enfoque de cuidado durante el espacio de descanso para los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera IED. Como pretexto, los antecedentes bibliográficos permiten argumentar algunos desafíos de la educación actual en Colombia, y con ellos la oportunidad de reconocer el descanso escolar como un espacio de intervención en las relaciones personales y sociales de los estudiantes. Desde lo anterior, para el alcance del objetivo general, se plantean como objetivos específicos: 1. Identificar las acciones y necesidades de cuidado de los estudiantes de bachillerato del colegio, durante la jornada escolar; 2. Reconocer los fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit en perspectiva de acciones de cuidado; 3. Aplicar talleres piloto de crossfit escolar basado en el cuidado durante las horas de descanso para los estudiantes de bachillerato; y 4. Determinar la pertinencia pedagógica, metodológica, y didáctica de la propuesta de Crossfit escolar en el fortalecimiento de las acciones de cuidado en los estudiantes de bachillerato durante el espacio de descanso.

Para ello, la metodología se configuró desde la investigación acción, de manera que la experiencia práctica proyectara la estructura de la propuesta pedagógica, basada en el Crossfit con enfoque de cuidado para los momentos de descanso escolar. En consecuencia, el contenido se centró en el abordaje conceptual y el anclaje de este con las diferentes experiencias sistematizadas, a partir de los momentos de interacción con los estudiantes del colegio en mención durante el tiempo de descanso escolar estipulado por la institución, apoyado desde la

normativa y la noción de participación voluntaria de los escolares en los diferentes talleres, que dotan al deporte de un sentido mediador.

Este orienta los cimientos del trabajo como sustento y pasos a seguir para su desarrollo, donde, por medio de diferentes directrices en relación a la pertinencia de cada momento en la investigación se establecen parámetros y planes en consecución a la intencionalidad final del proyecto, el cual, se concreta en la construcción de una propuesta que relaciona elementos en pro del desarrollo integral de la persona como lo puede ser el cuidado de sí, de los demás y del entorno en el que se encuentre; además de potenciar o mejorar sus diferentes capacidades físicas; dividiendo las mismas en cuatro enfoques establecidos durante la investigación: habilidades gimnásticas, levantamientos, circuitos y habilidades coordinativas para la ejecución de los distintos juegos o ejercicios a desarrollar, siendo estas individuales o grupales, además de tener diferentes enfoques como la concepción del cuidado, la cooperación y demás.

Para exponer lo anterior, el documento se configura en cinco capítulos. Primero, los planteamientos iniciales, que recogen el proceso de identificación en miras de las necesidades guiadas por la observación y la revisión documental. Segundo, la fundamentación conceptual que para este caso se fortalece desde cuatro apartados principales bajo la construcción del deporte y la educación, el cuidado y la escuela, la práctica deportiva escolar y el cierre con la constitución del Crossfit escolar como categoría emergente. Tercero, la fundamentación metodológica, configurada desde la investigación acción, sustentada con las técnicas de observación y conversación, haciendo uso de instrumentos como la entrevista a escolares, diarios de campo, ficha de observación, mural y grupo de discusión. Cuarto, análisis y discusión, en el orden de los objetivos específicos, que comprende una armonización entre la experiencia práctica, la sistematización de la misma y la fundamentación teórica y conceptual. Quinto, conclusiones, traducen afirmaciones en perspectiva de resultados de la experiencia.

Primer capítulo

1. Planteamientos Iniciales

1.1 Contextualización y descripción del problema

La ley 115 de 1994 en el artículo 1, expone que la educación en Colombia se concibe como "el proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes", lo que plantea de entrada la necesidad de aportar a la formación de las personas desde una mirada amplia, entendiendo que lo educativo trasciende las estructuras institucionalizadas y se presenta de forma constante a lo largo de la vida, invita además a la apuesta por una educación que persiga la consecución de capacidades, habilidades y competencias por el niño, promoviendo así su desarrollo integral, que más adelante le sirvan al individuo para desenvolverse en completa comodidad en el espacio social que ocupe.

Lo anterior, se convierte en un desafío para el Licenciado en Deporte, ya que es la posibilidad de cuestionar, problematizar y aportar desde las diferentes experiencias educativas que se promueven en el contexto colombiano, específicamente desde el Énfasis en deporte escolar, da la oportunidad de pensar las prácticas deportivas en perspectiva del desarrollo humano, ya que todo acto de reflexión lleva consigo el acto educativo. De ahí que, los primeros acercamientos al Colegio Enrique Olaya Herrera IED y el reconocimiento del Proyecto Educativo Institucional (PEI), el cual resalta la construcción social del conocimiento, mediada por el fortalecimiento de elementos colectivos y sociales a partir de las nociones propias de cada ser, (identidad, creatividad y autonomía), que para el caso de los escolares (PEI colegio Enrique Olaya Herrera, 2021), hace que este escenario educativo se conciba como un espacio propicio en miras a aportar desde la práctica deportiva con perspectiva de desarrollo humano.

En ese sentido, vale la pena señalar las condiciones y características del Colegio Enrique Olaya Herrera IED, ubicado en el barrio San Luis de la localidad Rafael Uribe Uribe, establecido al suroriente de la ciudad de Bogotá D.C. La Institución está localizada sobre la carrera Décima con calle 31 Sur (Plan de ordenamiento territorial, 2020). La institución distrital cuenta con única sede, calendario A y doble jornada (mañana y tarde). Su población está distribuida en 4 niveles: preescolar, primaria, secundaria y media. En complemento, desde el PEI de la institución, existe la apuesta por la formación de seres íntegros, creativos y críticos, buscando la autonomía ante las aproximaciones al sistema educativo. El camino hacia ese

objetivo está trazado bajo los principios del trabajo pedagógico propio de la institución, basado en la innovación para transformar las realidades sociales; el desarrollo sostenible y la proyección a la comunidad. Desde esta mirada, la institución se basa en las teorías del constructivismo social, entendida y aplicada desde los procesos de enseñanza - aprendizaje en el marco de la convivencia y la cooperación.

Por lo anterior, se destaca el currículo de la institución como la oportunidad de construir cuatro pilares de formación “Olayistas”, vistas desde la apuesta de la UNESCO (2018) en el horizonte de las “competencias para la vida”, esto desde el ámbito educativo, considerando a la escuela como ese escenario de formación integral para la transformación del sujeto y con él la de su entorno (Cortés, 1999). (Ver figura 1)

Figura 1. Pilares de formación del colegio Enrique Olaya Herrera IED.



Fuente: Ilustración 9 tomada del PEI del colegio Enrique Olaya Herrera IED, 2021

Teniendo en cuenta las anteriores posturas, se entiende que la institución educativa cuenta con uno de los pilares orientados desde las artes y los deportes en la construcción integral del ser, así mismo, busca diversificar la oferta de la formación artística y deportiva generando mayores oportunidades de vivencia, teniendo como valor fundamental el proyecto

filarmónico escolar y el proyecto banda marcial escolar. Por otro lado, busca aumentar las oportunidades para acceder a la práctica de una disciplina deportiva y de actividad física, comprometidos con el acercamiento a hábitos de vida saludables y cambios comportamentales que mejoren el clima escolar, proyectados en el "Club deportivo EOH", generando otros espacios de formación deportiva desde la práctica del fútbol, patinaje, taekwondo y porrismo (Colegio Enrique Olaya Herrera IED Proyecto Educativo Institucional, 2021)

Uno de los elementos fundamentales de la estructura curricular, es la proyección que tiene frente a la apuesta por consolidarse como un sistema "Multicampus", entendido hacia la especialización para los grupos de escolares, con el fin de proponer alternativas desde diferentes ramas, marcando un énfasis en los talentos y capacidades de cada uno. Actualmente, están en trabajo el multicampus de "Ingenio y creatividad", "Voces y letras", "El bilingüismo", "Musical" y "Cuerpo y movimiento"; esta última como un esfuerzo desde la coordinación por entender y fortalecer el conocimiento desde las diferentes disciplinas a través de la corporeidad y la motricidad, por lo que se construye un documento con estas directrices (Colegio Enrique Olaya Herrera, 2021), como la búsqueda de la necesidad mediante el sentido del propio cuerpo.

Desde la anterior perspectiva, la institución cuenta con una jornada escolar de entre seis (6) a ocho (8) horas por jornada, variando el nivel de escolaridad, apostando por alternativas extraescolares deportivas, artísticas y musicales. Sin embargo, desde todas las apuestas formativas basadas en la cultura, el arte y el deporte, ninguna está planteada para intervenir en el tiempo del descanso pedagógico escolar, por lo tanto, se concibe desde el grupo investigador por necesidad, el registro de las diferentes dinámicas que se presentan en los espacios del descanso escolar en el colegio Enrique Olaya Herrera IED a través de la observación no participativa por medio de una ficha de observación (Ver anexo 1) para la comprensión de lo que sucede durante el tiempo del descanso escolar y los cambios de clase en la jornada de la mañana.

Las observaciones registradas permiten alcanzar algunas comprensiones en torno a los significados y usos del espacio de descanso escolar. El primer punto fundamental es la relevancia que tiene para los escolares las prácticas cercanas al fútbol, debido a que, ya sea con pelotas de diferentes tamaños, tarros de alimentos u otro tipo de elementos, buscan siempre patear el artefacto luego de armar y acordar unas canchas. No obstante, una importante cantidad de estudiantes prefieren sentarse haciendo uso de diferentes espacios para realizar otras actividades, además se identificó la preferencia de algunos por la acción de caminar sin un destino establecido siendo este comportamiento más evidente en los escolares de bachillerato.

Continuando, hay elementos que, aunque no son tan evidentes, es fundamental destacarlos. Por un lado, se encuentran de manera implícita estudiantes que no saben qué hacer con su tiempo libre, posiblemente por falta de alternativas atractivas y provechosas. Hay que mencionar que podría deberse a la falta de material para el uso en los espacios de descanso, y lo más fácil de utilizar, sea patear algún objeto, lo que también podría indicar siempre encontrar al otro estudiante como rival, y no como compañero. Por último, se logra rescatar que en experiencias de tipo inter cursos, existe una gran convocatoria de espectadores, podría deberse a la falta de actividades. Con esto se deja en evidencia que la oferta de prácticas deportivas puede constituirse como un medio y elemento motivador durante el tiempo del descanso escolar para la realización y posterior participación de los estudiantes, cuyos propósitos pueden ir en la línea de fortalecer las prácticas de cuidado de los estudiantes a partir de lógicas que generen experiencias diferentes, pero con el mismo sentido pedagógico a las que se dan en un espacio de clase.

Desde lo curricular, las apuestas de la institución son bastante amplias, aportan y fortalecen una gran gama de actividades extracurriculares que refuerzan como complemento al programa escolar planteado. Ofrecer alternativas desde el deporte escolar no solo podría fomentar las diferentes prácticas deportivas, sino que propone de manera activa y constante posibilidades para hacer parte de un grupo o una comunidad deportiva. Esto, facilita la práctica de alguna actividad física, que de manera extracurricular puede trascender a la competencia, a la obtención de nuevas habilidades y la participación escolar en jornadas deportivas.

Por lo anterior, comprender el lugar de la IE en la formación axiológica del sujeto es fundamental, basado en la búsqueda del bienestar de todos. Por esto, continuando con los argumentos cercanos a la construcción del ser desde la disciplina y el carácter, se debe contemplar el valor que tiene el cuidado en los ambientes escolares. “No hay educación sin cuidado, ni cuidado sin educación” (Álvarez, 2021) entendiendo el cuidado como prácticas sociales necesarias para el desarrollo pleno e integral de los escolares. Desde esta mirada se debe reflexionar en las necesidades en la comunidad educativa que responden a un enfoque de cuidado durante toda la jornada escolar, incluyendo el espacio de descanso.

Angulo, Neto, Pereira y Smith (2002) citado por Grajales y Valerio (2003), definen el descanso como el lugar y tiempo libre que tiene el sujeto para su progreso personal (multidimensional-integral), haciendo alusión a la sumatoria de dimensiones que componen la integralidad humana (desarrollo motor, social, intelectual y emocional). Resaltan la actual naturaleza del descanso, ligando a un comportamiento libre, carente de orientación y dirección docente, aspectos que limitan su sentido formativo y eso se pone en total evidencia en el PEI

de la institución, debido a que no se encuentra la orientación pedagógica de este espacio curricular.

Es desde la afirmación anterior que se apunta como proyecto de investigación por el diseño de una propuesta pedagógica que contemple el descanso y el uso de ese tiempo libre como una oportunidad para complementar el proceso formativo que se lleva a cabo en los otros espacios académicos que también contempla el currículo. Al apostar por una práctica que sea innovadora y en lo posible de interés para los estudiantes se elige el crossfit como mediador, resaltando las experiencias corporales que este mismo promueve y se cruzan con los tres tipos de cuidado: cuidado dado como una responsabilidad social que requiere de la acción humana, el autocuidado como una responsabilidad propia al ser una decisión diaria hacia el bienestar y el cuidado recibido como el derecho que hace posible la existencia.

Esto quiere decir que el cuidado es entendido como la teoría que fundamenta la vida y en la misma línea, reconoce la certeza de la interdependencia humana que para esta investigación representa y respalda el diseño de una propuesta pedagógica de deporte escolar. Apuntando a la generación de una sana convivencia, en la que prime la conciencia humana, la reflexión y el análisis que lleva a cabo el estudiante para interactuar con los demás de manera cuidadosa. Es justo desde este panorama donde se espera la puesta en acción de esta propuesta pedagógica permita, junto con la institución educativa y los pilares que orientan a la misma, hacer frente a las necesidades actuales que demandan la participación de un futuro profesional y pedagogo del deporte.

Esta propuesta invita a darle una mirada verdaderamente formativa y enriquecedora al descanso escolar, no solo para beneficio de estudiantes con la contribución de nuevos aprendizajes para trasladar a su vida cotidiana sino para toda la comunidad educativa, que bajo su consolidación en el cuidado permita dar otros rumbos a las experiencias sociales, contribuyendo así al bienestar de todos y cada uno de quienes se permitan participar en la misma, además de hacer más visible el papel que como guía y mediador puede tener el docente en este espacio educativo.

1.2 Pregunta Problema

Con lo anterior, el presente proyecto de investigación se cuestiona por ¿Cómo diseñar una propuesta pedagógica desde el crossfit con enfoque de cuidado, para el descanso escolar de bachillerato en el colegio Enrique Olaya Herrera IED?

1.3 Justificación

La educación en Colombia en su propósito persigue la formación de un sujeto con un libre desarrollo de la personalidad, que tenga una formación en la promoción y prevención de la salud, la higiene, la prevención de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación y el deporte, el uso adecuado del tiempo libre, las prácticas de valores como la solidaridad, el respeto, la equidad dentro de un proceso en el desarrollo integral, físico, psíquico, intelectual del niño, niña o adolescente, concebido dentro de los fines de la educación. Ley general de educación. (L.G.E. 115, 1994, art 5). Predispone a que el cuidado del ser es considerado fundamental en el desarrollo y formación del ser humano.

Al identificar el cuidado como base fundamental en la supervivencia dentro de las actividades que componen la vida del ser humano, entendiéndolo que el cuidado es “La atención que se nos presta y que se traduce en acciones que redundan en el propio bienestar, principalmente físico y afectivo.” (Hernández, 2018). Así mismo el hecho de cuidar y ser cuidado se considera como obligatoriedad en la conformación de la existencia humana lo que genera un desarrollo del buen ser, del bienestar, del buen actuar, promoviendo la salud y estilos de vida sanos como lo menciona Hernández (2018). A partir de esto se consideró la necesidad de aportar al bienestar y promoción del cuidado en los estudiantes del Colegio Enrique Olaya Herrera IED, a través de una propuesta pedagógica que permita mediante la práctica del crossfit escolar, lograr promover el cuidado en los estudiantes de grado sexto y séptimo en esta institución.

De este modo, se entiende que “La propuesta pedagógica es un instrumento en el que se plasman las intenciones que una institución educativa propone para el proceso de enseñanza – aprendizaje, en el marco de la autonomía responsable que el contexto y las capacidades instaladas le permite”. (Ministerio de Educación, 2021). Lo que permite reflejar el propósito de llevar a cabo una propuesta pedagógica en el Colegio Enrique Olaya Herrera IED, como ese medio para implementar acciones de cuidado en los estudiantes a través de una práctica deportiva alternativa no convencional como lo es el Crossfit.

Acorde con lo anterior, Boff (2012) señala que aspira y apuesta por lo que él denomina la pedagogía del cuidado, dirigida a las acciones que se convierten en el argumento esencial de los procesos pedagógicos. Las primeras orientaciones van encaminadas en un marco de transformación renovadora, revitalizando los procesos pedagógicos en los que se involucra el ser con su entorno; a partir de la luz del paradigma del cuidado. Las nuevas tendencias, en la literatura actual en cuanto a didáctica de la educación física y el deporte en las instituciones

educativas, se orientan en el fomento de valores, siendo un aspecto fundamental en las apuestas contemporáneas. (Gómez, Sánchez y Ribes, 2014)

Pero esto no supone afirmar que la pedagogía del cuidado se hace evidente en las instituciones educativas actuales, tal como se registró durante las observaciones en la IE, encontrando que los estudiantes en su mayoría no manifiestan acciones de cuidado con su propio cuerpo, tampoco acciones de cuidado con sus compañeros, o el hábito de actividad física en el descanso entre otros, son escasos; como también, en mayor relevancia se encontró que el uso del tiempo en el descanso por los estudiantes de bachillerato en su gran mayoría comprende la misma rutina en cuanto a sus acciones o hábitos. Es decir, se observaron varios grupos de estudiantes que realizaban un recorrido o caminata en el mismo sentido en repetidas ocasiones sin tener un destino fijo al cual llegar, otros grupos de estudiantes la mayor parte del tiempo realizan meras acciones de intercambio comunicativo en un mismo espacio sin ninguna muestra de actividad física o movimiento.

Por lo tanto, el desarrollo de esta propuesta durante la jornada de descanso, para la aplicación del crossfit en escolares, se hará de forma voluntaria comprendiendo el uso favorable que este espacio permitiría reconocer al tiempo libre resaltando su importancia pedagógica otorgada por la jornada escolar, momento en el cual el uso y el aprovechamiento del tiempo libre puede ser la oportunidad para sensibilizar a los estudiantes, ayudarlos a generar autoconocimiento, desarrollar habilidades para una convivencia sana, generar prácticas de cuidado, socializar e interactuar con el otro, intercambiar ideas, conocer y experimentar actividades nuevas que puedan ser de beneficio personal como social. Cabe señalar que el descanso pedagógico como parte de la jornada escolar en las instituciones educativas del país, está considerado dentro de las seis horas diarias de permanencia mínima en el establecimiento educativo, con una duración entre 25 y 30 minutos al día.

Por esto diseñar la propuesta pedagógica para promover el enfoque del cuidado en los estudiantes es importante, ya que a través del crossfit como una práctica diferente, variada, que tiene como propósito reducir el trastorno del déficit de ejercicio, y las malas elecciones de vida, estableciendo una serie de patrones motores fundamentales, mejorando la aptitud muscular, diseñando infinitas oportunidades para el éxito y comentando las funciones de los alimentos mencionados en la Guía de entrenamiento de Crossfit kids, teniendo como horizonte los fines de la educación sobre el libre desarrollo de la personalidad, además de la formación de valores. Puede aportar al perfeccionamiento de habilidades para la vida diaria como la perseverancia, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la responsabilidad personal y con el otro,

fomentar la interacción social y con el ambiente (Crossfit, LLC, 2020), entre tanto, ser una excelente oportunidad para promover el cuidado.

Es así que el crossfit como medio para promover el cuidado en los estudiantes a partir de los componentes que intervienen en esta estrategia de movimiento, en la que se incluyen movimientos de la gimnasia, técnica de levantamientos olímpicos, fuerza y resistencia, pensada y adaptada para las edades correspondientes a los niños, y el uso del juego como herramienta en la interacción entre pares, buscará, fomentar el movimiento y la activación del cuerpo, el desarrollo de acciones con enfoque de cuidado, dentro de un espacio como el descanso escolar, será un espacio ideal para el aprovechamiento de ese tiempo en actividades que generen bienestar y propicien la socialización pero también los esfuerzos individuales.

1.4 Objetivo general

Diseñar una propuesta pedagógica desde el Crossfit escolar con enfoque de cuidado durante el espacio de descanso para los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera IED.

1.4.1. Objetivos específicos

- Identificar las acciones y necesidades de cuidado de los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D durante la jornada escolar.
- Reconocer los fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit en perspectiva de acciones de cuidado.
- Aplicar talleres piloto de crossfit escolar basados en el cuidado durante las horas de descanso para los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D para estructurar la propuesta dirigida al espacio del descanso.
- Determinar la pertinencia pedagógica, metodológica, y didáctica de la propuesta de Crossfit escolar en el fortalecimiento de las acciones de cuidado en los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D durante el espacio de descanso.

1.5 Antecedentes bibliográficos

Para esta investigación la búsqueda de antecedentes se basó en encontrar información acerca del Crossfit en edades infantiles, además de la aplicabilidad de sus factores principales como la ampliación del conocimiento corporal y la mejora de capacidades coordinativas en el desarrollo de los niños y niñas, la relación que tiene con la mejora de hábitos de cuidado y mejora progresiva de la disciplina. Sin embargo, el centro del proyecto de investigación se trasladó a la capacidad del sujeto de poder construir su propio concepto de responsabilidad a partir del cuidado. En ese sentido, se opta por unas palabras clave en la búsqueda documental, las cuales son: cuidado, autocuidado, inteligencias múltiples, habilidades blandas, deporte; deporte escolar; escuela; con miras a destacar las prácticas cotidianas en torno a la salud, la higiene, la alimentación, la interacción y la empatía en escolares.

El proceso de rastreo inició con la construcción de una matriz documental en la cual se destacan aspectos específicos de cada documento como lo son: título, país de origen (haciendo referencia al documento), autor o autores, idioma, año de publicación, palabras clave, temática que aborda y la categoría más acorde en relación con el proyecto (cuidado, educación, descanso pedagógico y movimiento). Posteriormente, se inició la búsqueda en los motores de búsqueda Researchgate y google académico y las siguientes bases de datos: PubMed, Dialnet, Science Direct, Redalyc; utilizando los diferentes términos mencionados anteriormente se encontraron, 79 artículos (43 en idioma español y 36 en idioma inglés) (Ver Anexo 2), se clasificaron 31 documentos relacionados al movimiento, 32 enfocados en el cuidado, 9 referidos a la categoría educación, y 7 donde hay una relación estrecha entre las categorías antes mencionadas.

En este sentido, es necesario evidenciar que el rastreo se centra inicialmente en reconocer el abordaje conceptual de las categorías que tienen mayor relevancia para el proyecto. En primer lugar, se encuentra La ética del cuidado (Gilligan, 2013), teoría construida desde la comprensión del entorno a partir de la relación entre vínculo y sentimiento, tomando responsabilidad de cada una de las acciones velando por el bienestar de los otros. Siguiendo esta misma línea, se encuentra el documento Cognición y movimiento (Bedoya Tobón, 2021), un artículo que construye una asociación entre la teoría y la práctica del movimiento humano centrándose en el uso de las habilidades motrices como vía de expresión de lo cognitivo. en el artículo Ética del cuidado: Una propuesta para la convivencia escolar desde la educación musical y la educación física (Ariza y Muñoz, 2016), documento que revela la escasez en propuestas asociadas entre la educación física y la ética del cuidado, apostándole a establecer una reflexión a partir de la necesidad en términos didácticos en el desarrollo del ser humano

integral, y una sistematización de las prácticas educativas que favorezcan los procesos escolares.

En la tesis, Educación física desde la ética del cuidado para un contacto y tacto pedagógico (Barragán, 2019) se expresa la preocupación que se genera a través de la práctica del acto pedagógico protagonizado por los actores del aprendizaje-enseñanza, provoca entre las personas involucradas una confianza que fortalece el acercamiento del docente al estudiante, presentando el conocimiento como algo problemático, exponiendo el acto motor en una situación de resolución, generando en el estudiante una reflexión desde su motricidad. El documento Guía de entrenamiento de Crossfit Kids y el artículo El crossfit en la educación física escolar (Gómez, Sánchez y Ribes, 2014), los cuales aportan un importante fundamento en el sustento de la disciplina y los componentes desde el Crossfit, en cuanto a didáctica de la educación física que se centran en la construcción de valores, haciendo una apuesta por desarrollar en el estudiante placer e interés por la práctica de actividad física.

En complemento se ubican tres tendencias significativas que delimitan el proceso de recopilación de datos. En primer lugar, la tendencia disciplinar, esta hace referencia al desarrollo físico/deportivo, la cual tiene por característica relacionar el material abordado desde el Crossfit, Crossfit kids, Crossfit escolar y otras prácticas similares que tengan la intención de ser involucradas en la escuela.

En la segunda se registran los documentos enfocados en el cuidado de sí, además de la relación de este con el entorno, con su contexto, entendidos desde el cuidado, la ética, la responsabilidad y todos aquellos complementos que permiten entender al ser humano como actor principal de su bienestar. Por último, está la tendencia enfocada en el factor educativo, como una guía sobre la aplicabilidad y bases del deporte para ser desarrollado en un entorno escolar, teniendo en cuenta factores como la seguridad de los estudiantes, el aprendizaje a partir de lógicas motrices y experiencias basadas en el movimiento permitidas desde las construcciones de propuestas y metodologías sugerentes al proyecto de investigación.

Lo anterior, permitió reconocer que el cuidado se concibe como un horizonte coherente con las lógicas establecidas para la práctica del deporte en escenarios educativos, que no refiere únicamente al desarrollo físico del estudiante, sino al desarrollo axiológico y social. No obstante, la teoría de la Ética del cuidado es la más cercana al interés del proyecto, resaltando la importancia del sujeto como centro del proceso enseñanza-aprendizaje. Además, ampliar el panorama de las temáticas asociadas a la problemática principal, específicamente la relación entre los estudiantes teniendo y como afectan estas mismas a su entorno y sus pares, la relación entre sujeto y hábitos en edades escolares, desde las teorías de aprendizaje que establecen un

vínculo entre comportamiento y entorno, a saber, las teorías de las inteligencias múltiples, habilidades blandas, la pedagogía saludable, la pedagogía del cuidado y la psicopedagogía; además de lograr correlacionar la bioética desde los alcances que tienen las prácticas corporales en escolares en su aprecio y reconocimiento del entorno. Uno de los factores implícitos de la revisión documental se acerca al juego desde las teorías Claparède, Piaget y Vygotsky, y estableciendo la acción motriz del ser humano como facultad innata (Cagigal citado por Rodríguez, 1994).

Y parcialmente, se identifican y destacan autores como Carol Gilligan, una de las autoras principales de la teoría sobre la ética del cuidado, pero también destacan los siguientes: Ileana Castillo, Laura Modonato, Adrián Barale, Felix Cañón y Mario Villarreal con temas como el cuidado, la bioética y los hábitos de responsabilidad, en el campo en la acción motriz, Sánchez Bañuelos, José María Cagigal y Pierre Parlebas; en el área del aprendizaje y las teorías cognitivas a Jean Piaget, Lev Vigotsky y Howard Gardner

Como puntos principales de los antecedentes y que suma a lo anterior, se encuentra información referida al surgimiento del Crossfit; como lo expone Gorka Salvatierra Cayetano en su Estudio sobre el nuevo fenómeno del Crossfit, (2014) se da en el año 1974 por el estadounidense Greg Glassman en California, E.E.U.U quien decidió crear un método de entrenamiento funcional de alta intensidad diferente al entrenamiento de un gimnasio convencional donde se trabajan grupos musculares específicos para que los grupos musculares se vieran intervenidos en una misma sesión, en perspectiva del cuidado del cuerpo. Seguido, el cuidado se enfoca por abordar la salud emocional, psicológica y cognitiva, incluso la responsabilidad de los sujetos, de las personas que hacen parte de una comunidad.

Y en perspectiva educativa, abre la posibilidad para pensar en el crossfit como una práctica deportiva escolar, ya que, en un sentido transversal, le daría sentido a las prácticas asociadas “a la cooperación, la higiene y prevención [...]” (Gómez, 2014), y en el trabajo con niños se podría centrar “en la construcción de juegos y entrenamiento físico combinadas con el fin de alcanzar una mejora de sus capacidades y habilidades motrices, desarrollando así un potencial como atleta en un futuro” (Reyes y Gómez, 2019).

Segundo capítulo

2.Fundamentación Conceptual

Durante el proceso de diagnóstico surge el interés de construir una propuesta pedagógica, que logre abordar las necesidades observadas durante los espacios de descanso escolar, entender cuáles son las nociones que se tienen de cuidado y comprender el Crossfit como una posibilidad de práctica deportiva escolar. En base a estas observaciones, se da la necesidad de construir un sustento teórico para la propuesta, desde tres categorías principales: Descanso escolar, Cuidado y Crossfit. En primer lugar, se encuentra el apartado “Deporte y educación”, encargado de establecer una relación entre los orígenes históricos y epistemológicos del deporte, con las dinámicas de la educación y los procesos educativos que se abordan, desde lo más global, hasta el contexto colombiano desde la categoría de Deporte, educación, currículo y deporte escolar.

Seguido, el apartado de “Cuidado y escuela”, considerando en primer lugar los aportes de La pedagogía del cuidado (Álvarez, 2021), y el vínculo entre las necesidades de cuidado en la escuela, a su vez, la responsabilidad de esta frente a las acciones de cuidado, cruzado por las categorías: Cuidado, escuela, Pedagogía del cuidado, descanso pedagógico y tiempo libre. Por último, como tercer apartado, se encuentra “Práctica deportiva escolar”, una construcción desde los orígenes del deporte escolar en Colombia, apoyado desde las prácticas alternativas en el contexto colombiano, y por consiguiente, una caracterización del Crossfit, desde sus raíces, su deconstrucción al enfoque infantil y juvenil, los conceptos sociales que se abordan desde los imaginarios de la práctica, y las apuestas escolares basadas en el Crossfit, vistas desde otros países, a partir de las categorías Crossfit, Crossfit en la escuela y Deporte escolar. A continuación, se presenta una matriz que permite entender la relación entre las categorías principales del proyecto de investigación, en miras a lo anterior, así se construye una línea del abordaje teórico y conceptual (Ver tabla 1).

Tabla 1. Matriz de categorías de análisis en la construcción de la fundamentación conceptual y teórica.

Apartado	Categorías	Subcategorías	Autores	Textos	Tipo de texto
Deporte y educación	Educación	Currículo	Posner	El currículo en la educación. Fundamentos teóricos y prácticos.	Libro
		Métodos de enseñanza	Antonio Méndez	Modelos actuales de iniciación deportiva, Unidades didácticas sobre deportes de invasión.	Libro
		Política educacional	Ministerio de Colombia	Ley 115, Ley 181 y ley 30	Legislativo
	Deporte	Educación y ocio	Ministerio de Colombia	Plan de desarrollo decenal	Legislativo
		Necesidades educacionales			
		Deporte escolar en Colombia	Ministerio de Colombia	Lineamientos curriculares para la Educación Física, la recreación y el deporte	Legislativo
Cuidado y escuela	Cuidado	ética de cuidado	Carol Gilligan	La ética del cuidado	Libro
		Pedagogía de los cuidados	Guillermo Aguado, Luz Elena Patarroyo, Mertxe Larrañaga, Iratxe Palacín, Víctor Quilaqueo, Rosa María Mujica, Laura Modonato y Deimy Ventura	Pedagogía de los cuidados, aportes para su construcción	Libro
		Bioética	Gracia Guillén D	Democracia y bioética. Acta Bioethica 2001	Libro
		Responsabilidad social	Pedro Severino-González	Responsabilidad social en escuelas de educación primaria en Chile: tensiones y desafíos	Libro

	la ética cordial	Adela Cortina	ADELA CORTINA: EL RETO DE LA ÉTICA CORDIAL	artículo
	Ética	Adela Cortina	¿Para qué realmente sirve la ética?	Libro
	Pedagogía	Paulo Freire	La pedagogía de la pregunta	Libro
Escuela	Descanso	Eliberto Mosquera Escarpeta y Harold Alexander Bueno Salazar	Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa Combia	Proyecto de investigación especialización
	Recreo	Elsa Yadira Bedoya Ibarra y Juan Manuel Bustamante Villegas	RECREO ESCOLAR: ¿ESCENARIO PARA EL RECONOCIMIENTO DEL OTRO?	Maestría
	descanso pedagógico	Luz Inés Martínez Marín	El descanso lúdico-pedagógico, una estrategia de inclusión con los estudiantes de la Institución Educativa Bernardo Arango Macías Sede Manuela Beltrán en el municipio de La Estrella	Proyecto de investigación especialización
	Recreo pedagógico	PROFESOR ARTURO OCHOA CALDERON	EL RECREO, UN ESPACIO PARA DESARROLLAR CIUDADANÍA A TRAVÉS DE LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS, CULTURALES, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.	Proyecto de investigación especialización
	Tiempo libre	Yeiner Jesús Felizzola	El Tiempo Libre como	Especialización

			López	Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional	docencia universitaria
Práctica deportiva escolar	Crossfit	Crossfit e identidad	Ezequiel Kalin, Fernando	Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas	Artículo
		Crossfit	Amazon S3	Guía de entrenamiento de Crossfit	Guía
		Crossfit kids	Amazon S3	Guía de entrenamiento Crossfit kids	Guía

Fuente: Elaboración Propia.

2.1 Deporte y Educación

La educación, como el deporte, son fenómenos que se dan a partir de los procesos interactivos de los sujetos (Cortés, 1999). Desde allí, el ejercicio de educar trasciende a las condiciones de cada individuo, entendiéndose como la posibilidad que se presenta en un contexto determinado, y que nace del contacto con otros. “Ahora ya nadie educa a nadie, así como tampoco nadie se educa a sí mismo. Los hombres se educan en comunión, y el mundo es el mediador” (Freire, 1970). La anterior cita es bienvenida bajo la atención que requiere entender la función de la educación en el ser humano, tomando en consideración la pertinencia de la afirmación de Freire en la actualidad, más de 50 años después.

Lo anterior, permite abordar al sistema educativo como el encargado de integrar las condiciones que rodean a los individuos en el proceso de educar. En Colombia, la educación se entiende desde la constitución política como un derecho al que puede acceder toda persona (Constitución Política de Colombia, 1991). Sin embargo, dentro del documental “Un crimen llamado Educación” de Jürgen Klaric, se exponen una de las dificultades principales de la educación a nivel nacional, y es perder el foco de la educación como la base en el futuro del país para ser dirigida a un negocio monitoreado por algunos poderes con fines lucrativos.

Por esto, entender la educación como el resultado de adquirir y construir el conocimiento, requiere pensar en los factores que median estos procesos, con el fin de encontrar el vínculo entre la educación y las dimensiones sociales, culturales, políticas, cognitivas y económicas en las que se sumergen los sujetos. Así, es posible encontrar la educación como una necesidad infravalorada, subestimada y, en ocasiones, menospreciada en función de construir una sociedad libre, como lo menciona Freire. Sin duda, el desafío más grande de la educación en la actualidad es poder resignificar el acto educativo, crítico y reflexivo en el camino hacia la paz. “La transición de Colombia hacia la paz y hacia niveles más altos de desarrollo depende de muchos factores, pero ninguno será más importante para el futuro del país que su capacidad para construir un sistema educativo sólido” (MINEDUCACIÓN, 2016).

Por lo anterior, se logra entender los objetivos que busca la educación como concepto, y así, en algunas perspectivas, comprender el deporte escolar como una extensión más de las apuestas curriculares y otra posibilidad de lograr procesos de aprendizaje desde las expresiones naturales del ser humano, las manifestaciones corporales (Meinel, 1988).

Al analizar los conceptos deportivos más utilizados en diferentes contextos, se puede observar que tienen dos elementos básicos en común: comparar sistemáticamente a sus

practicantes, sus capacidades y habilidades motoras, de forma individual o colectiva (García Ferrando, 1990). Como segundo elemento, el acto de comparar sus capacidades y habilidades se realiza en una de las diferentes formas de competencia. Se infiere que deportistas infantiles, juveniles o adultos participarán en diferentes modalidades de competición dentro de sus principales motivaciones (Piernavieja, 1969). Esto significa la necesidad de establecer un concepto de deporte como condición para asegurar que el imaginario del mismo no dependa únicamente del rendimiento en el juego.

2.1.1 Concepto social del deporte.

Hablar del deporte como práctica, es entender la evolución en la naturaleza del ser humano. Sin embargo, la apuesta por la evolución del concepto del deporte implica comprender las múltiples facetas que tiene este fenómeno en la sociedad. En principio es necesario tener presente el debate que en la actualidad tiene el concepto deporte como fenómeno social y cultural, ya que más allá de todo esto es una discusión conceptual. En la sociedad contemporánea solo se logra valorar el concepto del deporte desde un fenómeno que afecta la realidad, y que es preciso entenderlo como una entidad que está regida por diferentes administraciones.

Por lo anterior, en el texto Una concepción social del deporte: Deporte para todos (Serrano, 1992), se expresa inconformismo en la distancia que hay entre el concepto y la realidad, por lo que en la mayoría de los casos no es posible describir una realidad bajo una misma estructura conceptual. Cuando se pretende comunicar una idea, se utiliza una cantidad de conceptos elevada, pero la realidad es tan abrumadoramente amplia que no es posible una explicación desde un solo concepto limitado por el lenguaje. Algo similar sucede con el concepto de la palabra deporte, teniendo en cuenta que tiene un amplio barrido histórico y toca fenómenos culturales a lo largo de los diferentes países del mundo, es un contenido de carácter figurativo y polisémico que no logrará satisfacer las expectativas de los diferentes campos que tienen contacto con el deporte.

En esta misma perspectiva, se entiende que el deporte ha tenido diferentes significados para diferentes épocas históricas, así como para diferentes culturas y locaciones que ha acogido este fenómeno. Hablar de este concepto y describirlo simplemente como una actividad humana que se rige como una acción motriz de carácter significativo, que sea codificada bajo alguna de las diferentes formas de competencia y que esté debidamente institucionalizada, ya estructura de diferentes formas el concepto actual del deporte. No obstante, bajo estos mismos

elementos se dejaría de lado aquellas actividades que no están institucionalizadas o que realmente no suponen un enfrentamiento. (Parlebas, 1988).

Continuando lo anterior, Parlebas (1988), hace grandes aportes a la investigación en miras del deporte y la resignificación del valor auténtico que se presentan en las actividades para la educación física. Sin embargo, la diferencia marcada que se presenta entre el deporte como una realidad social y su concepto a nivel de institucionalización dificulta su estructuración en un marco más cercano a las poblaciones populares. Para el año 1988, por ejemplo, se realizó un estudio para encontrar los índices en la participación del deporte. Jan Hertogen y Urbain Caleys (1992), programaron una investigación con el propósito de contrastar la participación objetiva de una población específica, teniendo en cuenta el criterio de la conciencia en las prácticas físico-deportivas. Los resultados arrojan un 61% en las respuestas de las personas que realizan alguna actividad físico-deportiva pero no afirman practicarlas; mientras que el 37% declararon afirmativamente practicar algún tipo de deporte, lo que indica que más de la mitad de la muestra no afirman el deporte como una práctica. (De Knop, 1988)

Lo anterior, sugiere cuestionar el concepto que se tiene del deporte en la sociedad actual, siendo asociados distorsionadamente a un conjunto de prácticas ideales atribuidas a organizaciones formales encargadas de administrar y organizar los eventos deportivos. Para el historiador Miguel Piernaveja (1985), el concepto está más asociado a un contenido figurativo del término *deportare*, cuya característica principal es la diversión.

Bajo esta misma lógica, en la historia se logró ubicar el origen de la concepción del deporte actual constituida desde la primera mitad del siglo XIX. Se instituyen en las universidades y colegios británicos dónde se manifiestan los fundamentos de lo que más adelante se define como deporte moderno (Serrano, 1988). Entender cómo se difunden estos primeros intentos por el fenómeno de la actividad física institucionalizada, conlleva acercarnos al movimiento olímpico del Barón Pierre de Coubertin, quién construye el fundamento para la consolidación de las acciones deportivas como verdadera institución, provocando un cambio en el concepto del deporte en la sociedad. Bajo esta institución, se logra llegar con el deporte a trascender los límites continentales y mundiales, conectando de manera sinérgica a la población global.

Ahora bien, el imaginario social visualizado hacia el deporte tiene diferentes puntos, el primero es orientado hacia su parte social, se evidencia cómo el deporte es una actividad física

que se realiza en el marco de unas normatividades o reglas, siempre relacionado con la competencia, y lo que busca es vencer al adversario. Esta perspectiva prepondera la competencia desmedida por lo cual muchas instituciones buscarán ganar a como dé lugar sin importar la manera, como es el caso de los dopajes en diferentes deportes de alto rendimiento, el segunda habla acerca del deporte como producto de las convicciones y creencias de la sociedad aquí se ha propuesto que la sociedad crea la institución social “El deporte” y que en esta medida inventa las condiciones funcionales para que esa creación sea posible. Sin embargo, estas creaciones son dinámicas y se transforman permanentemente. En este caso la convicción y creencia no está relacionada sólo con el tipo de cuerpo, sino con las consecuencias que este tipo de cuerpo puede acarrear para la salud y el bienestar general del individuo.

2.1.2 El deporte desde la legislación.

Es común encontrar el imaginario del concepto Deporte como una acción que realiza una persona para potenciar sus capacidades, orientada al espectáculo (Cagigal, 1985). Sin embargo, en la cotidianidad, no es considerada como una cualidad del ser humano. La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (Unesco, 2014) han reconocido al deporte como un derecho fundamental. Debido a esta categorización de las entidades gubernamentales de orden mundial, organismos regionales en Américas, como el Ministerio de Deportes de la Unión Europea, estructuran programas orientados a entender el deporte desde sus nociones de formación integral y ciudadana, siendo dotado de sentido en los contextos educativos. Desde estas perspectivas, se ha puesto en alerta las instituciones de orden mundial en temas de legislación en atención a temas relacionados al deporte como un puente entre la práctica y la formación integral del sujeto, orientada desde el argumento del deporte como derecho.

Desde las políticas anteriores, en el caso de Colombia, un derecho como el deporte para el ciudadano tiene lugar en el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia de 1991, considerando el deporte como una actividad con cualidades recreativas y caracterizándose por tener la función de preservar la salud y la condición humana, además de poseer la misión en la formación del ser integral. A esto anterior, se añade que el deporte, como política pública, representa un gasto, y por esto debe ser supervisado por el estado. Continuando las lógicas anteriores, en la ley general del deporte (ley 181 de 1995), y en la formulación del plan decenal del deporte (2009-2019), hay un énfasis en la responsabilidad del deporte en el aprovechamiento del tiempo libre.

Teniendo en cuenta lo anterior, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre “Coldeportes”, disuelta a partir del año 2020 en atención del ministerio del deporte (MINDEPORTE), provee la atención y la misión de diseñar las políticas de orden nacional que atiendan el desarrollo del deporte, no solo en la práctica, sino en sus diferentes dimensiones. Para el caso de Colombia, el proceso de expansión del deporte en la escuela, nace con la ley 80 de 1925, que de manera expresa ordena la inclusión del deporte como elemento de la Educación Física. En función del deporte en el contexto escolar, se identifica como los primeros orígenes del deporte escolar en Colombia, siendo dirigida actualmente por La Ley General de educación (115 de 1994), que estipula los argumentos sociales y educativos en la necesidad de la educación física, la recreación y el deporte, y la describe como área de enseñanza fundamental y obligatoria en cada uno de sus ciclos: básica primaria, básica secundaria y media. Además de lo anterior, el artículo 5 considera el deporte como uno de los fines de la educación en Colombia.

Por otro lado, la ley general del deporte (181 de 1995), se fundamenta en el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte, que ha provocado, de manera significativa, ajustes en los procesos políticos vinculados a la administración en esta ley. A lo anterior, se suma el sustento de construir los programas generando cambios relevantes en la calidad de vida del ciudadano en Colombia. Desde esta lógica, la ley 181 de 1995 enfatiza en masificar, fomentar y asesorar la práctica deportiva, el tiempo libre y la recreación.

2.1.3 Las apuestas en camino hacia el deporte escolar en Colombia.

En la actualidad el deporte es considerado como fenómeno social y cultural de gran relevancia originado desde la modernidad como una práctica que se concibe principalmente para lograr la atención de los jóvenes, extendiéndose hacia nuevos grupos de edades y poblaciones comprometidos por los múltiples aspectos de la vida social de los ciudadanos de todo el mundo. En este mismo sentido, está inmerso por el componente económico, productivo, laboral, administrativo, político y cultural.

Bajo las orientaciones en las condiciones del pueblo Colombiano, a inicios del siglo XX hasta la actualidad, el proceso de desarrollo del deporte formativo y con fines de competencia, deja ver una amplia diversidad en los espacios de logros que van desde el campo escolar, las escuelas deportivas, el ámbito universitario, las cajas de compensación y las comunidades, mientras se expresa el carácter educativo y social del deporte, hasta el deporte de altos logros en el campo de las ligas, clubes y federaciones.

Con este propósito, El Consejo Nacional de Política Económica y Social haciendo alusión al deporte, reconoce la ausencia de políticas deportivas que equilibren la oferta de programas para los distintos grupos y sectores sociales; dada la importancia social y económica del sector, considera conveniente “desarrollar formaciones pre graduales y posgraduales en los distintos planos del ejercicio profesional y científico del deporte”. Actualmente, los programas de deporte incluyen proyectos orientados a las prácticas deportivas con propósitos recreativos, diferentes grados de formación y especialización en el área deportiva orientada a los altos logros, asociados a organización de torneos deportivos para diferentes entidades.

Para abordar el deporte escolar, Colombia asigna entidades públicas como Coldeportes, y los institutos municipales y departamentales de deporte, programando eventos deportivos orientados a escolares entre los 7 y 18 años. Para el caso de Bogotá, el Instituto Distrital de Recreación y deporte (IDRD), La secretaría de Educación del Distrital (SED), y las Instituciones educativas privadas consolidan la estructuración de escuelas deportivas, juegos intercolegiados y festivales escolares, con una cobertura estimada de más de 130.000 niños y jóvenes escolares de Bogotá (SED, 2021). Eventualmente, la temática de Escuelas Deportivas se implementa como componente del proyecto de jornadas escolares complementarias. De esta manera se produce una alta necesidad de disminuir la exclusión, entre las cuales se destaca el programa “Recreación y Deporte para Todos y Todas”.

2.2 Cuidado y Escuela

Este apartado constituye la línea de Cuidado escolar, en la que se considera como necesidad identificar o concretar la perspectiva que desde el proyecto se le está dando a estos términos, esto, mediado por las construcciones conceptuales que han realizado algunos teóricos al respecto, para posteriormente entender el sentido que pretende la investigación. Sumado a ello, también se encuentra el espacio de recreo o descanso escolar, se menciona debido a que es en esta jornada escolar donde la propuesta pedagógica será implementada, por ello, la importancia de conocer a profundidad a que hace referencia esta palabra, cuál es el objetivo que persigue y por qué sigue existiendo en las instituciones educativas y casi que en cualquier labor que se realice, y cuáles son las dinámicas reales que se presentan en ese espacio-tiempo por los estudiantes de la IED (Institución Educativa Distrital) Enrique Olaya Herrera y cómo podría este ser de mayor beneficio en su desarrollo.

2.2.3 Orígenes de la escuela.

Como lo expresa Várela y Álvarez (1991) citado por Grinberg (2009), la escuela es una creación histórico-social y no una causalidad natural preexistente ya desde la creación. Esto lleva a reflexionar sobre sus inicios, el contexto en el cual se generó, cuál fue el objetivo de su invención y diseño. Además de entender su cercanía con la educación, dándole a esta última (educación) la característica de ser, un fenómeno natural, ya que sin esta habría sido imposible la producción y reproducción social, por ende, la continuidad de la vida. Lo que interesa entonces es conocer el papel que cumple la escuela en la educación y por qué se cree necesaria dentro del sistema educativo formal.

Se conoce que en la antigüedad la educación y por ende el proceso formativo del sujeto estaba mediado por las mismas experiencias y aprendizajes con las que este se iba encontrando a lo largo de su vida y que le eran necesarias para su existir, Ponce (1975) citado por Grinberg (2009) lo describe de la siguiente manera “—En las comunidades primitivas, la enseñanza era para la vida por medio de la vida: para aprender a manejar el arco, el niño cazaba [...]”, lo que pone en total evidencia que el aprender se veía mediado por una necesidad a suplir y que para ello, al menos en los inicios de la humanidad no se necesitó de la escuela tal y como se conoce hoy día.

Para desentrañar y avanzar un poco en el cometido de poner en evidencia la formación de la escuela institucionalizada se debe mencionar que fue el paso del nomadismo al sedentarismo lo que produjo una serie de cambios en lo que respecta al saber y al conocimiento para la vida. Ahora que el hombre se había asentado una forma diferente de vivir había iniciado. La recolección de comida por mencionar solo alguno de los tantos cambios que se dieron, se incorporaron nuevas herramientas para la obtención, producción y comercialización de la misma, cosa que a su vez tuvo consecuencias bastante significativas tanto en el modo de aprender como el de enseñar. Puesto que era necesario la transmisión de dichos saberes, continuando el ejemplo anterior, para este caso, saberes relacionados con la “construcción”, construcción de herramientas complejas. Fueron este tipo de conocimientos los que necesitaban ser enseñados y a su vez aprendidos por las nuevas generaciones para que se diese continuación de la producción y la nueva edificación social.

Pero esto no pasó únicamente con lo que respecta a la agricultura, sino que se dio de igual manera en todas las acciones sociales de la época (trabajos manuales, producción de vestidos, desarrollo intelectual...) que fueron apareciendo tras la nueva manera en la que, al menos hasta el día de hoy es habitada la tierra por la mayoría. Lo que resultó en una compleja

vastedad de conocimientos que daban respuesta de la transformación social que se vivía, lo cual requirió de una diversificación del saber y por ende de una forma propia para la transmisión de estos, Gordon (1981), citado por Grinberg (2009).

Ahora bien, plantea que lo que dio verdadera vida a la escuela fue un deseo hegemónico por quienes en su momento tenían en su poder las decisiones de la población, y que deseaban controlar lo que era aprendido por los habitantes de la comunidad. Fue así como se estipularon una serie de regulaciones que le permitieron funcionar estructurada y sistemáticamente a dicha institución. Aquí la autora Trilla (1985, p.30) citada por Grinberg (2009), menciona algo importante y es:

“La institución escolar, si bien está inscrita en el seno de la comunidad, procede de acuerdo con una lógica que le es propia y exclusiva: sus ritmos y sus tiempos no se ajustan a los del mundo, sino a los de sus propias necesidades. A su vez, los contenidos –si bien debieran prepararse para la vida– poseen una artificialidad tal que hace que la escuela se caracterice por su descontextualización frente a otros procesos de enseñanza. ¿Qué significa esto? Si, en las sociedades primarias y en los primeros tiempos de la evolución social, lo que llamamos educación era un proceso casi indiferenciado de los mecanismos de subsistencia y de mantenimiento de las condiciones necesarias para la vida, en las nuevas sociedades, en cambio, fue preciso diseñar espacios especializados para la transmisión cultural como parte de un "sistema económico de instrucción para niños y para jóvenes" (Trilla, 1985, p.30).

Es importante señalar que lo anterior debería llevar a repensar si la escuela en la actualidad sigue imponiendo los contenidos que deben ser impartidos dentro de estos o si por el contrario reconoce, evalúa, estudia el contexto en el cual está inmersa, y desde allí plantear verdaderos objetivos que primeramente resuelvan las verdaderas necesidades que afectan a la comunidad en la que está inmersa la escuela y que claramente se enriquece con los avances que constantemente hace la pedagogía a la escuela como institución educativa.

2.2.3.1 Dotando de sentido a la escuela actual.

Comprender el significado que se tiene de esta palabra (escuela) es crucial ya que a esta le es atribuido en mayor parte el objetivo de formación ciudadana ya que como afirma Durkheim (1976) citado por Grajales y Valerio (2003, p.5), es “el lugar donde además de preparar los individuos para que hagan parte de la sociedad que los ha acogido, los

responsabiliza de su conservación y de su transformación”. Con lo anterior, es evidente la relevancia que tiene la escuela y que la sociedad da a ésta, el total protagonismo en la formación del sujeto que se necesita.

Preguntarse solamente desde los contenidos netamente científicos cuales son los requerimientos actuales que deben desarrollarse e implementarse dentro de los contenidos escolares sería dotar solo de sentido una parte de la complejidad que es el ser humano, pues si nos remitimos a la definición que se tiene del término educación en la legislación colombiana, es completamente pobre abordar una formación sólo desde esa perspectiva.

Por ello desde la desde una perspectiva mucho más amplia de los objetivos a los que debería apuntar y permitir el espacio escolar se le suma además de los conocimientos disciplinares de cada ciencia planteados en el currículo, el trabajo que potencie realmente la integralidad del ser humano y que le prepare en conocimientos necesarios para su bienestar y la continuidad de la vida, pero no de una vida cualquiera sino de una en la que prevalezca la calidad y el bienestar.

2.1.4 Escuela y origen del recreo escolar.

El descanso en la antigüedad o al menos en Inglaterra según los relatos encontrados en la “hoja genealógica recreo” (2016), Wilderspin en el siglo XIX menciona que era concebido como una manera de vigilancia, Pero, ¿vigilar que? los comportamientos, el accionar, las actitudes y los modos en que los sujetos interactúan y se relacionan unos con otros en la escuela, que además de vigilar, ejercen como educadores una función correctiva y disciplinaria de los mismos hechos.

En España, al descanso se le dio otra perspectiva, dotándolo de diversión, compensación, merecimiento/premio a aquellos estudiantes que destacaron en el rendimiento escolar académico, que surge como un plan en las escuelas de dicho país en 1825 con el Doctor Martínez. Más adelante sería derecho de todos, se estipulaba como norma básica, que buscaba orientar una práctica física que permitiera el descanso y por ende combatir la fatiga, resultado de las otras actividades cognitivas que ocupaban la mayor parte de la franja escolar. Para Colombia tuvo el mismo simbolismo que para España. pero dentro de la normativa se decretaba como sanción escolar permitida el hecho de privar al estudiante del recreo cuando a este se le hacían amonestaciones, Zerda (1893) citado por Grajales y Valerio (2003).

2.2.4.1 El descanso o recreo escolar según la normatividad colombiana.

Si bien no existe una definición clara del término descanso escolar por parte del Ministerio de educación nacional, este si dictamina unas normas que lo rigen, en el decreto N° 1850 del año 2002 se establece la duración del mismo, está, estipula que dentro de la jornada escolar no puede sobrepasar los 30 minutos diarios. Otra de las normas es la que estipula el descanso como un “espacio real en el que se aprenden y practican competencias para la convivencia, el respeto y la defensa de los derechos humanos y el ejercicio de la pluralidad” guía N°6 sobre competencias ciudadanas MEN (2003). Además, la directiva ministerial N°16 MEN (2013), en su numeral 1 menciona que el descanso es “una actividad curricular complementaria”, en la que el docente debe estar presente realizando una labor de acompañamiento y vigilancia de este.

Una nueva concepción del descanso escolar que exige ser revisada, puesto que le da una relevancia a este tiempo en el que los niños, niñas y adolescentes tienen la oportunidad no sólo de alimentarse, cubrir sus necesidades fisiológicas o descansar, sino que posibilita las relaciones sociales con sus pares y con la colectividad que integra la institución o lo que se conoce como interrelaciones. Pérez y Collazos (2007), definen el descanso como “ese espacio de tiempo en el que los estudiantes se sienten libres de ejecutar las actividades que desean por gusto y voluntad propias” facilitando como se mencionó anteriormente la socialización de unos con otros; permitiendo mostrarse tal cual son, manifestando su singularidad e identidad. Sin embargo, el reconocer estos atributos del descanso, hace necesario resaltar el potencial educativo del mismo, y la tarea importante que tiene la escuela al hacer frente a esta realidad, comprometiéndose a enriquecer y dotar este espacio de aprendizaje para la vida, para la formación y desarrollo integral del sujeto que tiene como fin la educación.

Angulo, Neto, Pereira y Smith (2002) citado por Grajales y Valerio (2003), definen esta jornada escolar como el lugar de desarrollo multidimensional-integral del sujeto, haciendo alusión al desarrollo motor, social, intelectual y emocional de la persona, pero resalta algo muy importante y es que la propia naturaleza del descanso al menos en la actualidad va ligada a un comportamiento libre, carente de orientación y dirección docente haciéndole perder rápidamente su idea u horizonte de formación, ya que tiende a carecer de sentido tanto para estudiantes como para los mismos profesores que no ven en este una oportunidad de

crecimiento personal. La pregunta que cabe realizar es, si en efecto y según lo decretado por el MEN el descanso está siendo contemplado dentro del PEI de las instituciones y si así fuese ¿qué acciones se están promoviendo, que permitan evidenciar lo anterior?

2.2.4.2 La importancia de la intervención efectuada por el educador en el recreo escolar.

El descanso o recreo escolar es vivido o experimentado de diversas maneras puesto que la interpretación que cada uno de los seres humanos le da es muy subjetiva. Pues si bien, para algunos puede ser ese momento donde es posible descansar de los contenidos vistos en clase, hablar de situaciones relevantes con amigos, ir por una comida, jugar, caminar (aunque sin un rumbo fijo) para otros es considerado un tiempo de conexión introspectiva, un momento de aprovechamiento para repasar sobre algún contenido que necesita fortalecerse, o sencillamente un tiempo dedicado a leer temas de interés, esto haciendo referencia tanto a escolares como a educadores. Con lo que es posible afirmar que al descanso escolar cada persona desde su decisión y autonomía le da un uso y le acredita un objetivo específico. Adicionalmente es un espacio que dota de más libertad al estudiante, pues este ya no debe cumplir con órdenes que el profesor indique como sí lo haría en el salón de clases como lo señalan Pérez y Collazos (2007), citado por Bedoya y Bustamante (2016, p.16)

Artavia (2012) citado por Pérez y Collazos (2007) menciona que es crucial el papel de mediador y guía que desarrolla el maestro en situaciones donde se presentan conflictos, acciones o manifestaciones violentas, en las que es necesario suprimir el irrespeto ejercido a otro; para lo cual el maestro desde una orientación pedagógica daría solución. Esto resaltando el protagonismo del educador en el ambiente del descanso ya que como se mencionó es justo en este tiempo donde el escolar se desenvuelve con mayor solvencia y libertad, brindada por el mismo espacio y contexto.

Este aspecto que da cuenta del papel que debe desempeñar el profesor como acompañante y mediador del descanso es señalado desde el MEN (Ministerio de Educación Nacional) en la directiva Ministerial N°16 (2013), en el numeral 1, destacando en este párrafo la palabra <deber>, como una asignación más en la labor propia del docente, pero, ¿por qué se detalla desde la misma ley que esto en efecto, debe ser así?, será que se reconoce y se tiene en evidencia por investigaciones realizadas al contexto educativo escolar que estos sucesos

violentos y de irrespeto son una constante en el comportamiento que tienen los niños, niñas y jóvenes en el descanso escolar?

Gras y Paredes (2015), en su artículo titulado *El recreo ¿solo para jugar?* describen bien el papel protagónico que cumple el educador en este espacio también educativo (descanso), es así como plantean que su aporte para conseguir el tan anhelado desarrollo humano del escolar es necesaria su intervención en dicho espacio así como lo hace en lo académico, ya que ambas forman parte de su jornada laboral y resaltan la importancia de saber aprovechar este tiempo o como se dice coloquialmente “sacarle el jugo a ese tiempo” que dándole un uso acertado es de gran enriquecimiento personal.

2.2.4.3 El descanso escolar y el uso del tiempo libre en relación con los objetivos que persigue la educación.

No se trata entonces sólo de un espacio más, sino que es en este dónde convergen un sin fin de situaciones reales que podrían aportar, si se quisiese mejorar el clima escolar atendiendo a la formación integral del niño, desarrollando sus competencias para la convivencia y la existencia del respeto hacia los demás como lo menciona el MEN.

Si se entiende lo anterior, podría concluirse que el descanso debería ser contemplado como un espacio en el que la vivencia de diferentes dinámicas pedagógicas orientadas, pensadas y planificadas por la institución aportarían grandes beneficios al desarrollo personal y social de los niños y niñas además de contribuir a la mejora de la convivencia, más que si se ve exclusivamente como un espacio netamente para el descanso, carente de un objetivo educativo, en donde la función docente sea la de vigilar los comportamientos de los estudiantes y , tratar posteriormente mediante su intervención corregir el accionar erróneo que pudo haber mostrado el estudiante *mantenimiento preventivo más que uno correctivo mediante el involucramiento y el compromiso educativo*

2.2.4.4 Experiencias formativas en tiempo de descanso escolar (Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa colombiana)

Como antecedentes de investigación en relación con el descanso pedagógico como ambiente formativo, se encontraron algunos trabajos como el titulado “El descanso lúdico - pedagógico, una estrategia de inclusión con los estudiantes de la Institución Educativa Bernardo Arango Macias Sede Manuela Beltrán en el municipio de la Estrella” en él, se resalta la importancia del descanso como una posibilidad para desarrollar la interacción social mediante la lúdica y con ella promover la participación voluntaria y alegre, la empatía, el dinamismo, el encuentro con el otro minimizando la brechas sociales. Se contempla el patio más que como un simple espacio temporal, uno en el que existe libertad, autodeterminación para comunicarse, decidir y resolver autónomamente, entendiendo y respetando las diferencias existentes en el que el aspecto formativo de la educación continua, fortaleciendo las competencias ciudadanas, desarrollando el pensamiento creativo, reflexivo y consciente. También destacan que en este espacio el estudiante sigue adquiriendo aprendizajes de índole cognitivo pero que el mismo ambiente hace que este conocimiento sea menos rígido y que a su vez se hace un óptimo uso del aprovechamiento del tiempo libre.

2.2.5 El cuidado como fundamento de vida y soporte escolar.

2.2.5.1 Apertura al concepto de cuidado.

La base que sin lugar a duda fundamenta este trabajo es el cuidado, entendido como el pilar por el cual se sostiene y es posible la vida misma. Ya el filósofo alemán Heidegger lo afirmaba con la siguiente frase “siento, luego existo”, este postulado plantea que en efecto se es o se existe en relación con los demás; pues es mediante las relaciones que se establecen entre unos y otros el reconocimiento de la vida, muy contrario al pensamiento cartesiano que pone en el centro al hombre y por sobre él nada, con la frase “pienso, luego existo” de Descartes en la cual se exime las relaciones con lo demás a las que Heidegger les da total fundamento para que en realidad exista la vida, no solo del hombre como especie sino de todo lo que se contempla como vivo. Para Heidegger es imposible dar por sentado la existencia del ser, del hombre o de la existencia humana sin el reconocimiento de eso otro con lo que se relaciona, necesita de los demás para manifestarse, para existir, para realmente vivir.

El cuidado como paradigma plantea que no se es un ser independiente (siguiendo lo que significa para Heidegger la existencia misma) sino que contrario a ello, se hace necesario del cuidado en todas sus manifestaciones y en todas las direcciones que este contempla

(autocuidado, cuidado recibido y cuidado dado u ofrecido) para la esencia de la vida y la continuidad de la misma, esta teoría pone en evidencia que los seres son completamente interdependientes. Trayendo de nuevo el pensamiento de Heidegger para resaltar la contextualización inicial él dice “somos, en cuanto somos con otros”, y es claramente de esta manera, cuando se comprende realmente que se depende del mismo ambiente para existir, que se depende del campesino que siembra y cuida del fruto que luego alimenta a los otros. Así como el anterior ejemplo se podrían describir un sin número de ejemplos más para destacar lo importante del cuidado; (cuidar como deber; cuidado como responsabilidad y del cuidado como derecho).

El filósofo Boff citado por Álvarez y otros en el libro Pedagogía del cuidado (2021) resalta la importancia del cuidado, destacando este, como andamiaje de la vida al comentar “Los seres humanos no tenemos cuidado, somos cuidado” haciendo especial hincapié en la esencia del ser humano, aquella que lo habita incluso desde su gestación en el vientre materno y que le acompaña hasta el día de su muerte. Adicional a ello, este pensador nos acerca al concepto real de ser humano; mencionando que no es un individuo y que, si así se cree, se cae en un error enorme; pues el ser humano es el conjunto de todas sus relaciones (consigo mismo, con el prójimo y con el ambiente en el que habita) está es la perspectiva a la que se acoge también la visión de hombre que se tiene. Otra de las defensoras del cuidado como andamiaje para que exista la vida es Chardon (2021), quien define cuidado como

“el sistema de actividades que apunta a sostener la vida y a calidad de vida de los individuos, estatuye un lazo social caracterizado por el ejercicio de la ternura en un marco normativo y produce efectos de filiación con respecto a una cultura y sus instituciones” (p. 36).

Por lo anterior, queda claro que el cuidado es visto en definitiva como el sustento o fundamento de la vida, pero no de una vida cualquiera sino de una vida rica en bienestar, en verdadera armonía con todos y todo.

2.2.6 Pedagogía del cuidado y la contracultura que defiende.

Al abordar la pedagogía del cuidado se entiende como se explicó en los anteriores apartados la fuerte relación que el ser humano tiene con sus semejantes, con los otros seres vivos que habitan el planeta y con la madre tierra que permite a su vez la existencia. Por ende, hablar de cuidado necesariamente conlleva el reconocimiento y la importancia del otro para

esa propia existencia en lo individual por ello habitar los espacios del cuidado conlleva a pensar no desde lo netamente individual del bienestar sino de trascender e ir más allá, en la búsqueda del bienestar colectivo.

Ahora al echarle un vistazo a la realidad actual parece ser que en su mayoría las acciones humanas estuviesen más influenciadas hacia la competitividad, el individualismo, la sed de tener y poseer (consumismo desmesurado), la obtención de lo meramente propio, como si fuese lo único importante para lo cual se nace y es de este modo por la cultura capitalista en la que se construye la vida actual. Esto a su vez, es nutrido por las representaciones sociales que en la mayoría de casos no son refutadas, no se cuestionan, sino que se naturalizan y orientan un modo de vida insostenible, desigual e individual. (Álvarez y otros, 2021).

Con lo anterior, la pedagogía del cuidado le apunta a una manera diferente de habitar el mundo, en la que son los pensamientos conscientes y reflexivos quienes controlan la acción social, la acción humana. Una contracultura que promueve el bienestar busca empoderar al joven y hacerle partícipe en las decisiones que competen no solo a su vida sino a la vida de los demás, un sujeto comprometido con su comunidad.

2.2.7 La pedagogía del cuidado y su aporte a la escuela.

La escuela es ese ambiente en donde se desarrollan un sin número de aprendizajes que reconoce la integralidad y la complejidad del ser humano, dotándolo de herramientas que luego, el sujeto extrapoló a la vida fuera de esta, a la vida real en la cual surgen otra serie de dinámicas en las que su interacción social y participativa serán de vital importancia dentro de esa transformación ininterrumpida que busca la educación. Entendiendo lo anterior se puede afirmar que la escuela vela por la formación de seres humanos y que esta formación apunta, no solo a la retención de contenidos establecidos dentro de un currículo, su comprensión y posterior utilización del saber práctico, Perkins (2001) citado por Grajales y Valeiro (2003, p.3). Sino que adicional, debería apuntar también a la formación en valores comprendiendo su alcance e importancia en la actualidad.

De este modo, la pedagogía del cuidado pretende fomentar la formación del estudiantado de una manera más consciente, cercana, contextualizada, verdaderamente humana, creativa y participativa en la que se garantice total horizontalidad de la comunicación entre el diálogo establecido por estudiantes, profesores, padres, directivos y en general toda la

comunidad que cobijan la institución educativa, así lo indican, Alvarez, Boilini, Enriz, Palazzello y Schlüsselblum (2021, p.74)

Esta pedagogía hace alusión a tres tipos de cuidados; cuidados físicos, cuidados emocionales y finalmente cuidados sociales. Cada uno de ellos con la misma finalidad, aportar al desarrollo humano y a la armonía de este con el medio que le permite la vida. En la misma línea, apunta a realizar una crítica muy razonable al capitalismo actual como ya se comentó anteriormente y apuesta también a vivir una vida que esté más en equilibrio, que dé prioridad al buen vivir, al bienestar social y no solo a lo económico.

Entonces, la cultura del cuidado en la escuela parte de reconocer las necesidades reales de la comunidad, sus motivaciones, sus intereses y desde allí comenzar a habitar en el cuidado, ¿cómo? empoderando al joven, brindándole herramientas que le permitan tomar decisiones que promuevan su bienestar, (Faur, 2017), incluso, Álvarez et al (2021, p.65) afirman que “No hay educación sin cuidado, ni cuidado sin educación”, ambas son prácticas y derechos sociales necesarios para el desarrollo del niño, en ese caso la escuela debe ser vista como un espacio privilegiado para generar lógicas de prevención y por ende de cuidado.

2.2.8 Cuidados en la escuela, ¿a qué cuidados le apostamos?

La pedagogía del cuidado resalta diferentes tipos de cuidado; el cuidado dado como una responsabilidad social, el autocuidado como una responsabilidad propia y el camino hacia el bienestar y por último el cuidado recibido como un derecho que posibilita la existencia. Desde esta introducción que aborda los tipos de cuidado, la investigación y más específicamente la propuesta pedagógica que se proyecta, propone fortalecer los tres, entendiendo la relevancia que tiene cada uno de ellos en la formación integral escolar.

Para que se accione y se vivencie la pedagogía del cuidado deben establecerse una serie de elementos que lo posibiliten, estos pretenden ser trabajados y fortalecidos para favorecer el bienestar social que finalmente es a lo que le apunta la teoría del cuidado. Cuidados ¿Emocionales, físicos o sociales y por qué? Educación emocional, educación social, habilidades sociales, escucha, diálogo, interacción, trabajo cooperativo, prácticas solidarias, construcción de tejido social, conocimientos para la vida con otros y educación física, cuidado del cuerpo, higiene y alimentación. Este cuidado mediado por presencia escucha, palabra “y ejemplo”.

2.3 Práctica Deportiva Escolar

El deporte es esencial en el ser humano y en el desarrollo del individuo, fomenta la calidad de vida según la OMS, se relaciona con factores físicos, mentales y sociales del entorno. La percepción de una persona de su propia situación en la vida se concentra en los fenómenos subjetivos, y no solamente en su ajuste a ciertos criterios objetivos (Orley, 1994). Es así como la práctica deportiva es fundamental en la vida del sujeto, en el sector educativo es evidente a partir del desarrollo del plan de estudio en el área de la educación física, es aquí uno de los primeros acercamientos del ser humano hacia la práctica de un deporte, además de la práctica de deportes convencionales.

La práctica deportiva encierra, en su esencia, el juego en todas sus manifestaciones como un medio inmejorable de interacción con los demás, logrando niveles de integración que casi ninguna otra actividad puede alcanzar, con todo lo que ello implica en la construcción del individuo como ser social. En el juego no hay colores, razas, credos o estratos y, por lo general, a los estudiantes deportistas se les inculca el respeto por las diferencias entre las personas. Asocoldep (2019). Por ello la práctica deportiva se puede considerar una integración tanto de los deportes convencionales como los no convencionales o deportes alternativos y el juego como ese medio de interacción entre actores de la educación.

2.3.1 Deporte escolar desde la normatividad colombiana.

Para el ministerio del deporte se denomina Deporte Escolar a todas aquellas actividades lúdicas, motrices y deportivas, mediante procesos educativos y pedagógicos que fortalecen la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Mindeporte (2017). Sin duda el deporte escolar es la base en la formación de nuevos individuos para la práctica deportiva en toda su expresión, si bien es cierto, que el deporte escolar sigue tendencias convencionales, también han surgido a través de los últimos años diferentes alternativas de la práctica deportiva, es por ello que los deportes alternativos son una importante línea del deporte actualmente que se refleja en las nuevas prácticas en la escuela.

Dentro del marco de los objetivos que el Ministerio del deporte, se plantea alrededor del deporte escolar, que uno de sus objetivos es “Contribuir al desarrollo humano, la salud, la

convivencia y la paz mediante la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte estudiantil en sus diversas modalidades y expresiones.” Es por esto que el deporte en la escuela es fundamental en el desarrollo del ser humano, tanto en su corporalidad, como en sus habilidades y valores como sujeto que hace parte de una sociedad (Mindeporte, 2017).

2.3.2 Deportes alternativos como práctica deportiva en la escuela.

Hernández (2007) define el deporte alternativo como “aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso” (p.41). presentando así al ser una práctica deportiva diferente, busca lograr la atracción y motivación a practicar nuevos deportes o actividades fuera de lo común. El deporte alternativo tuvo su origen en España, según Jiménez (2010) propone que la aparición de los juegos alternativos en España surge a partir de los seminarios de INEF en Madrid en la década de los 90, proveniente de una corriente internacional relacionada con el concepto de “Deportes para Todos”.

Al respecto, Ruíz (1996) propone una batería más variada de juegos y deportes alternativos aplicables al ámbito educativo. En ella podemos encontrar algunos clásicos mencionados ya anteriormente, como frisbee, malabares, indiacá, paracaídas, Para este autor se consideró el uso de otros deportes alternativos que se consideran novedosos para el ámbito deportivo escolar, dentro de esos deportes se encuentran el Balonkorf, Ultimate, Shuttleball. A partir de la idea de que son los deportes alternativos se puede realizar la conexión que tienen con el ámbito educativo.

Siguiendo a Ruiz (1996), la sociedad demanda al sistema educativo una calidad de la enseñanza que hace actualizar la metodología, los recursos didácticos, la formación continua y los nuevos contenidos, proponiendo nuevas alternativas en el área correspondiente. Una de las formas para contribuir a esto es a través de los juegos y deportes alternativos, que cada vez son más habituales en el área de la Educación Física. Aparte de la incursión de nuevos juegos y deportes, también los métodos de entrenamiento en niños están siendo implementada en el área de Educación Física, como lo es el Crossfit.

Además, Viraste (1994), Arráez (1995), Barbero (2000), encuentran una serie de ventajas en las prácticas de deportes alternativos que justifican su utilización en las clases de Educación Física. Algunas de estas pueden ser: Facilidad para adaptar las condiciones del juego (espacio, tiempo, materiales...) las normas y reglas. Este tipo de deportes tiene esa facilidad de adaptación, si se cuenta con poco material, un espacio reducido o muy amplio, la cantidad

de estudiantes en la sesión de clase, etc. Otra de las ventajas más destacadas, es que puede favorecer una práctica mixta en función del género y posiblemente coeducativa, permite desarrollar la práctica deportiva donde no se polarice o se divida por géneros lo que hace más interactivo e inclusivo al grupo de estudiantes.

2.3.3 La evolución del entrenamiento de Crossfit.

El crossfit se fundó en 1974 por el estadounidense Greg Glassman en California EEUU, el decidió crear un método de entrenamiento funcional de alta intensidad diferente al entrenamiento de un gimnasio convencional donde se trabajan grupos musculares específicos por sesión. Greg decidió crear este novedoso método donde la mayor parte de grupos musculares actúan en una misma sesión y que de esta forma es de gran beneficio. En un primer momento Glassman inició esta actividad para entrenar policías, bomberos, marines, es decir un entrenamiento en contexto militar y de aquí se creó el primer Gimnasio de Crossfit en 1995. En el año 2000 junto a su esposa registraron la Marca Crossfit Inc.

A partir de 2001 esta nueva tendencia del entrenamiento fue tomando más espacio a nivel mundial ya que los ejercicios fueron publicados por la web para que más atletas hicieran parte de esta comunidad. Actualmente, se desarrollan los Crossfit Games llevando este método de entrenamiento al campo competitivo, dentro de los ejercicios más conocidos en el mundo del Crossfit podemos encontrar movimientos gimnásticos como Handstand Walk, handstand push up, Toes to bar, Bar or ring muscle up, levantamientos olímpicos como: Clean and Jerk, Snatch, etc.

2.3.4 Crossfit como alternativa en la práctica deportiva.

El crossfit es un método de entrenamiento novedoso inclusivo, amplio y de carácter general que se constituye por ejercicios multiarticulares y funcionales donde se combinan ejercicios con el propio cuerpo, gimnasia, levantamiento de pesos (levantamientos u olímpicos) actividades cardiovasculares o de acondicionamiento metabólico que se realizan a alta intensidad. Algunos de los elementos que se utilizan son simples, no hay que tener equipo especializado, para poder practicar lo básico es: pesas, cajas de madera que te permiten realizar saltos, lazos y bandas elásticas que ayudan a facilitar los ejercicios cuando se es principiante.

Además, el crossfit es un entrenamiento que permite que cualquier persona lo pueda practicar porque se adapta a las necesidades físicas del atleta, es aquí cuando el entrenador deberá elegir los ejercicios adecuados a los objetivos del atleta y según su nivel físico “Actualmente las personas se ven animadas por los grandes resultados obtenidos en un corto

periodo de tiempo, ya que el deporte genera muchos cambios, no solamente físicos sino también en la autoestima y en las diferentes maneras de ver la vida, también ayuda a evitar el estrés que se vive en las grandes ciudades.” Colmedica (2014).

Entonces, el crossfit se considera una práctica deportiva alternativa, ya que es diferente y variada, comparada con el entrenamiento en un gimnasio convencional mucho más focalizado a ciertas zonas musculares por rutinas, el crossfit trabajo en el propio cuerpo, permite la interacción con otro, se evidencia cuidado de sí mismo no solo, y está considerado dentro de las nuevas tendencias del ejercicio a nivel mundial. Pero ¿En qué se diferencia Crossfit de un gimnasio tradicional? Para Lázaro y Galán (2013) se diferencia en muchos sentidos, los cuales se describen a continuación.

- CrossFit no usa máquinas para aislar músculos porque considera que el cuerpo es una unidad y así hay que ejercitarlo.
- CrossFit busca que el deportista desarrolle una vitalidad real, no solamente la apariencia de vitalidad.
- CrossFit busca que seas capaz de cumplir tareas de la vida real, desde cargar a tu hijo hasta el cuarto piso sin que te falte el aliento, mover muebles sin lesionarte la espalda, jugar tu partido de fin de semana con una resistencia que sorprenderá a tus compañeros y cualquier actividad cotidiana, y más.
- En CrossFit nadie trota o pedalea mirando la televisión o leyendo. Respetamos a quienes lo hacen, pero en CrossFit el ejercicio es tan divertido y emocionante -tan intenso- que no necesita distracciones.
- Aparte de regular tu peso y modelar tu cuerpo, el CrossFit desarrolla 10 capacidades físicas, entre ellas, resistencia cardiovascular o “cardio”, resistencia muscular o resistencia a la fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio, precisión y agilidad.

2.3.5 Crossfit como método de entrenamiento para niños (Crossfit Kids).

A partir del surgimiento del crossfit y viendo la necesidad en EEUU de reducir el déficit de la práctica deportiva o de ejercicio físico se creó o diseñó el programa Crossfit kids es decir el entrenamiento especializado en niños donde los principales componentes en el entrenamiento son establecer los patrones de movimientos fundamentales, proporcionar una cantidad de ejercicio a la semana, mejorar la condición muscular a través de ejercicios de

fuerza, mejorar la capacidad aeróbica acorde a estas edades, y fomentar la práctica de gimnasia como parte del desarrollo motor. Además, que permite múltiples oportunidades del desarrollo del éxito personal y grupal, analizar las funciones de los alimentos en la práctica de actividad física todo esto a través de clases divertidas y entretenidas. Este programa proporciona una conducción a adherirse a un estilo de vida más saludable, brinda la oportunidad de mejorar habilidades personales como la perseverancia, reconocer el trabajo arduo, la responsabilidad personal y el trabajo con el otro (Crossfit, LLC, 2020).

Los beneficios que el crossfit tiene en los niños son tanto físicos como emocionales y la formación de hábitos saludables, el niño va a notar que su fuerza, velocidad y resistencia mejoran, además de muchas otras capacidades físicas, lo que le permitirá estar en forma y preparado para continuar haciendo deporte cuando sea adulto. En un ambiente de confianza y rodeados con otros niños de su edad, consiguen adquirir un sentido de equipo y de superación al enfrentarse a retos. Este deporte permite, también que refuercen su confianza y autoestima a través de la consecución de metas y el desarrollo de nuevas habilidades, lo que le permitirá comunicarse mejor con sus compañeros. Además, el Crossfit, defiende la disciplina, la constancia y el esfuerzo, y los más pequeños lo van a aprender de una forma divertida y sana. 20 minutos (2019). Además, en diferentes países del mundo se han implementado programas de Crossfit para niños (Crossfit kids).

En un proyecto de idea de Negocio en la universidad Santo Tomás Colombia, este proyecto, buscaba que los niños tuvieran alternativas de formación donde alcanzaran el desarrollo de habilidades psicomotrices, básicas y específicas. Gómez et-al, (2014) citado por Pinzón (2019) menciona que: Así mismo, el nivel de esta actividad física será recreativo y de baja y/o media intensidad, ya que se ha estipulado que un niño de 4 a 12 años no debería formarse como tal en una disciplina hasta que alcance una madurez psicomotora adecuada y claramente por su aptitud física en esas edades, ya que se ha demostrado que realizar esta práctica regularmente produce beneficios a corto plazo a través de un desarrollo físico abarcando la totalidad del cuerpo mediante el trabajo de cadenas musculares completas llevando a una mejora de la composición corporal y capacidad cardiovascular.

Tal como cita en la siguiente frase: “El objetivo de CrossFit Kids es romper el ciclo de transmisión de malos comportamientos, inculcando en esta y las futuras generaciones de niños una asociación positiva con el ejercicio, el deseo de estar en forma y el objetivo de vivir una vida larga y saludable” (CrossFit Inc., 2005, p.13). Entonces, el CrossFit Kids tiene como propósito crear conciencia acerca de la salud del fitness y alejar a esa población de dichas

problemáticas (Reyes, Gómez y Ospina, 2019). Es así como el Crossfit como entrenamiento para niños, es efectivo e importante en la práctica deportiva, adquiere el niño o niña una serie de hábitos, habilidades y potencia capacidades acordes a las edades y estadios de maduración en la cual se encuentre, además de desarrollar esa oportunidad de interacción con otro, a través del juego y ejercicios como medio.

2.3.6 Crossfit en el ambiente escolar.

En el mundo la implementación del trabajo de fuerza en niños sin duda es un tema de mucho debate, sin embargo, los programas de entrenamiento de fuerza para niños y jóvenes, si son adecuadamente diseñados y supervisados por profesionales cualificados, son actualmente aceptados por las organizaciones médicas y deportivas, las cuales consideran que el incremento del número de niños y niñas que realicen entrenamiento de fuerza debe ser uno de los objetivos actuales para promover la salud pública. (Faigenbaum y Myer, 2011). Al respecto, Bakshi (2008) realizó un estudio sobre la práctica del Crossfit en niños y niñas de educación primaria [...] practicaron CrossFit con el fin de mejorar sus condiciones físicas y hábitos alimenticios. Dicho estudio constató que no sólo los estudiantes lograron un avance en las habilidades físicas, sino que interdisciplinariamente mejoraron sus calificaciones en diferentes áreas o materias como matemáticas, lenguaje y arte, lo que permitió además presenciar diferentes cambios en la práctica de valores humanos como el trabajo en equipo y la confianza.

En cuanto a la clase de Educación Física como espacio deportivo, también ha implementado el crossfit como alternativa para el desarrollo de las clases de forma no convencional, buscando la motivación e interés en nuevas prácticas desde la perspectiva escolar no solo en la educación primaria sino también en la educación secundaria. En relación con las competencias básicas en el área escolar, "Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables, que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad" (Arribas et al., 2008, p.11).

En asociación con otras áreas, el desarrollo de la Unidad Didáctica "Introducción al CrossFit" facilita el aprendizaje integrado entre la docencia de distintas asignaturas, por ejemplo: algunos materiales pueden ser autoconstruidos por los propios alumnos a través de

materiales reciclados. Igualmente, dado los orígenes anglosajones del CrossFit, parte de la terminología será en términos ingleses (Gómez, Sánchez, Pérez y Ribes, 2012).

2.4 Crossfit escolar como categoría emergente

Partiendo del crossfit como método de entrenamiento novedoso, que proporciona diferentes habilidades para la vida, formación de valores, hábitos de vida, cuidado y promueve la práctica deportiva, desarrollo de habilidades a partir de cuatro componentes como Técnicas gimnásticas, técnicas de levantamiento olímpico, circuitos aeróbicos y habilidades motrices y que puede ser desarrollada en un ambiente escolar ajustándose a la necesidades y objetivos de los infantes, teniendo un enfoque de cuidado que es entendido como el andamiaje de vida según Heidegger citado por Álvarez, Boilini, Enriz, Palazzello y Schlussek (2021), para el filósofo no hay posibilidad de vida sin la ayuda que se recibe de los otros y expone “somos, en cuanto somos con otros”. Partiendo de allí se reconoce la interdependencia que los seres humanos tienen entre sí y a su vez con el ambiente que permite a unos y otros existir, ser. En este mismo sentido, Boff (2021) expone que la esencia del ser humano es el cuidado y que es mediante el vínculo con este que se da en efecto el desarrollo social que de otra manera no sería posible. Ahora, el cuidado aquí planteado propone trabajar en pro al desarrollo de acciones que mejoren las relaciones con los demás, favorezcan el clima escolar, promuevan hábitos de vida saludable que una vez aprendidos acompañen la vida del estudiante.

En relación con el descanso escolar, en perspectiva pedagógica como espacio dentro de las lógicas de la escuela, permite la interacción y la práctica de actividades, además que debería fomentar el desarrollo integral y multidimensional del niño, niña, adolescente y joven, es decir el desarrollo en muchos aspectos tanto corporales, sociales, intelectuales y emocionales, lo posibilita la asociación o sumatoria de estos elementos para dar lugar a la construcción de la categoría emergente en este proyecto <Crossfit escolar>.

Tercer capítulo

3. Fundamentación Metodológica

Hurtado (2020) expresa en Fundamentos Metodológicos de la Investigación que el Génesis del Nuevo Conocimiento, refiere a la investigación como un proceso en el cual se le busca dar respuesta a un fenómeno o problemática, que en primera instancia no se tiene un gran conocimiento o se podría profundizar en el mismo. De esta manera, dar alcance a la pregunta

fundante de este proyecto, implica reconocer que el paradigma sociocrítico de investigación es el que le da sentido a las discusiones y a los argumentos, pues, con la investigación acción atribuye las fases y el origen de la información para abordar los objetivos específicos, incluidas las técnicas y los instrumentos tal como se expone a continuación.

Según Díez y Molinés (1997), De Miguel (1988, p.66), Alvira (1982, p.34) el paradigma es un macro modelo, es decir: la estructura más grande en la producción científica, aquí se comparten los conocimientos y creencias, de una comunidad científica para comprender los sucesos educativos; en esta investigación se tomará un enfoque hacia el paradigma socio-crítico para el abordaje y desarrollo de la misma. Como lo expresa Ramos (2015), la búsqueda de una propuesta diferenciada de los paradigmas positivista en el cual la investigación es dada en un ambiente controlado y donde el investigador no influye durante la realización del trabajo investigativo y del paradigma interpretativo, donde, como su nombre indica evalúa e interpreta la realidad, más no hace una medición de esta, de manera que el paradigma socio crítico es pensado en cuatro puntos planteados por Lukas y Santiago (2004), además de Toja (2006):

Primero, la realidad educativa cambiante que se encuentra en constante evolución, condicionada por los mismos actores participantes en ella, dando como propósito, una búsqueda de emancipación para los participantes con relación a sus contextos; segundo, la teoría y la práctica en su conjunto forman un todo, de manera que lo ideal es no desligar una de la otra; tercero, no hay posibilidad de una neutralidad en la investigación, pues siempre estará condicionada por la axiología predominante de una sociedad (creencias y costumbres dadas por la cultura) y cuarto, los participantes toman un rol de investigadores también y los investigadores participan activamente en la acción educativa.

A continuación, se muestran (ver tabla 2) los criterios del paradigma sociocrítico; en este, se establecen tres criterios que responden a elementos ontológicos, epistémicos y metodológicos; además de las dimensiones que se abarcan en cada uno de ellos y su intencionalidad principal para cada una de dichas dimensiones:

Tabla 2. Criterios del paradigma sociocrítico.

Paradigma sociocrítico		
Criterio	Dimensión	
Ontológico	Fundamentos Teóricos	Crítica
	Naturaleza de la realidad	Compartida, Histórica, Construida, Dinámica, Divergente, Dialéctica
Epistémico	Finalidad de la investigación	Analizar la realidad, emancipar, concienciar e identificar el potencial para el cambio
	Relación sujeta – objeto	Relación influida por el compromiso, El investigador es un sujeto más
	Conocimiento	Relación influida por el compromiso, El investigador es un sujeto más
Metodológico	Metodología	Participativa, sociocrítica, orientada a la acción
	Criterios de calidad	Intersubjetividad, validez consensuada
	Valores	Compartidos, ideología compartida
	Técnicas para la obtención de información	Técnicas dialécticas
	Análisis de datos	Intersubjetivo y dialéctico
	Aportes al campo educativo	Aporta la ideología de manera explícita
	Limitaciones al campo educativo	Falta de objetividad, Es más una acción política que investigativa

Fuente: Adaptado a partir de De La Torre, Del Rincón y Arnal (1996, p.44), Lincoln y Guba (2000, p.68), Latorre (1996), Bisquerra, (2004), y López Martínez (2010, p.24).

3.1 Investigación acción.

Ahora bien, a manera de introducción hacia la investigación acción, está configura todo el proceso metodológico del presente problema, de la siguiente manera: inicialmente Elliot (1993) citado por Bausela (2004, p.1) la plantea como el estudio de una realidad social, donde

se desarrollan trabajos reflexivos en relación con las acciones humanas, desde el lugar de los principales actores partícipes; de manera que estos procesos se encaminen hacia una emancipación del sujeto en su contexto. como una manera de “pensar fuera de la burbuja” en pro de transformar su entorno y el de sus pares.

Según Elliot (1993), este tipo de investigación consta de cinco fases, alrededor de la comunidad. la primera fase es denominada identificación, en esta se crea un planteamiento de la investigación, en relación con el campo de acción y los síntomas presentes del grupo a investigar, en este caso, el análisis inicial de la realidad ocurrida en la institución educativa; luego, se da una fase de reconocimiento en la cual se analiza la información documental recopilada (el crossfit como una posible alternativa en perspectiva del cuidado), contrastando esta con las dinámicas contextuales presentadas en el colegio Enrique Olaya Herrera IED (obtenidas a través del diligenciamiento de una matriz de observación) para obtener un mejor panorama sobre las necesidades o posibles carencias que tenga la institución referidas al cuidado y las prácticas deportivas.

En la fase denominada plan general, se toma la información previa y se plantea un cronograma de pruebas piloto basadas en esta, encaminadas a la estructuración de una propuesta para incidir en las dinámicas relacionadas al cuidado del colegio Enrique Olaya Herrera IED; posterior a ello, la fase de implementación consta de la aplicación del plan general estructurado anteriormente, para llegar a la penúltima fase que tiene por nombre revisión; aquí, se buscan todos los aspectos que podrían ser corregidos, eliminados o reestructurados y se evidenciaron en la implementación en busca de mejorar la propuesta.

Posterior a esto, en la fase final, ya ajustados y corregidos los aspectos que sean necesarios de la propuesta, se retoma nuevamente la fase inicial con toda la información obtenida hasta el momento, dando pie a un nuevo ciclo; denotando así el acto investigativo como una constante donde se pueden encontrar más, y más aspectos para lograr una incidencia en los estudiantes. A continuación, se presenta un cuadro en el cual se pueden observar los instrumentos con la respectiva descripción del uso y las técnicas de investigación (ver tabla 3).

Tabla 3. Tabla de técnicas e instrumentos en relación con los objetivos específicos

Criterio	Objetivo	Técnica	Instrumento
Objetivo específico 1	Identificar las acciones y necesidades de cuidado de los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D durante la jornada escolar.	Observación Conversación	Mural Entrevista Diario de campo
Objetivo específico 2	Reconocer los fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit en perspectiva de acciones de cuidado.	Revisión documental	Matriz de categorías y de análisis.
Objetivo específico 3	Aplicar talleres piloto de crossfit escolar basados en el cuidado durante las horas de descanso para los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D para estructurar la propuesta dirigida al espacio del descanso	Observación	Ficha de observación
Objetivo específico 4	Determinar la pertinencia pedagógica, metodológica, y didáctica de la propuesta de Crossfit escolar en el fortalecimiento de las acciones de cuidado en los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D durante el espacio de descanso.	Observación Conversación	Grupo de discusión

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se muestra la ficha de observación que tuvo un proceso de validación interna, siendo esta utilizada en la investigación para la recolección de información durante los descansos de los escolares de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera IED. La ficha de observación cuenta con casillas de identificación del observador, los datos tiempo y espacio, la población detallada, y las casillas de descripción, con la función de extraer la información más objetiva posible, y la de observación, con la característica de contar con la posibilidad de dar más libertad al investigador en el registro de las percepciones. (Ver tabla 4)

Tabla 4. Ficha de observación para los espacios de descanso.

FICHA DE OBSERVACIÓN		
Nombre del observador:		
Fecha:	Hora:	
Lugar:	Enrique Olaya Herrera IED	
Tema de la sesión:	Descanso	Asignatura:
Grupo:	Bachillerato	
	POBLACIÓN	ESPACIO

DESCRIPCIÓN

OBSERVACIÓN

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se puede evidenciar (Ver imagen 1) la entrevista efectuada a los estudiantes de sexto, séptimo y octavo de bachillerato. Esta entrevista fue construida por el grupo de investigación con el fin de dar alcance al objetivo número uno. Para que tuviera un mayor rigor académico fue evaluada por expertos externos a la universidad, posterior a los ajustes realizados fue puesta en práctica. La entrevista se divide en tres grandes apartados, el primero consta de una pregunta que indaga la concepción que los estudiantes tienen sobre el descanso, el segundo momento de la entrevista contempla el tema central y es poder determinar

las acciones y necesidades de cuidado presentes en los estudiantes, para lo cual se formulan concepciones que desde los tres tipos de cuidado (autocuidado, cuidado dado y cuidado recibido) promueve la propuesta realizada. Por último, se tiene indagar sobre esas prácticas deportivas en la que los estudiantes estarían interesados en practicar durante el descanso escolar.

Para la ejecución de este instrumento se contó con la participación de todo el grupo investigador, de manera que cada uno llevo a buen término la realización de las entrevistas por cursos, eligiendo el espacio de 6:30am – 8:30am para entregarlas a todos los estudiantes de manera formal en diferentes espacios académicos que era llevados a cabo en ese momento.

Imagen 1. Entrevista para los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera.

<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte Entrevista para los estudiantes de la IED Colegio Enrique Olaya Herrera Proyecto de grado “Acciones de cuidado en el descanso pedagógico desde el Crossfit escolar. Una propuesta pedagógica en el colegio Enrique Olaya Herrera”</p>	
Fecha:	
Nombres y apellidos:	
Curso o grado al que pertenece:	
Tiempo en la institución educativa:	
<p>Estimado estudiante de la Institución Educativa Distrital Enrique Olaya Herrera reciba un cordial saludo.</p> <p>La siguiente entrevista tiene por objetivo identificar las acciones de cuidado que usted y sus compañeros realizan durante el descanso escolar (recreo). Para ello, le plantean preguntas de selección múltiple sobre el descanso escolar, el cuidado y la práctica deportiva, en las cuales usted podrá seleccionar tantas respuestas como considere.</p> <p>Agradecemos su tiempo y aporte al proyecto, adicional, le invitamos a participar de las diferentes experiencias prácticas que se estarán promoviendo durante el tiempo de descanso (recreo) durante el mes de marzo y abril.</p>	

Preguntas

De los siguientes aspectos, seleccione el que representa para usted el descanso escolar (recreo)

- a. Juego
- b. Reposo
- c. Socialización
- d. Independencia
- e. Pérdida del tiempo
- f. Otro, ¿cuál o cuáles? _____

De los siguientes aspectos, seleccione el que para usted representa algo significativo, que podría ser de utilidad en su día a día, y que sería provechoso aprender en el tiempo de descanso escolar

- a. Saltar, correr, lanzar, atrapar, levantar peso, actividades gimnásticas.
- b. Retos de trabajo grupal.
- c. Retos de trabajo individual.
- d. Retos que lo motiven a comunicarse y conocer a otros compañeros.
- e. Otro, ¿cuál o cuáles? _____

De las siguientes, ¿cuáles considera usted son acciones de cuidado y cuales según su criterio serían las más relevantes? Seleccione las que considere necesarias.

Cuidado frente a como me:

- a. Veo en la Institución con mis compañeros.
- b. Expreso en la institución con mis compañeros.
- c. Comunico en la institución con mis compañeros.
- d. Siento en la institución con mis compañeros.

Cuidado frente a cómo:

- a. veo a mis compañeros
- b. me expreso hacia mis compañeros
- c. me comunico hacia mis compañeros
- d. se sienten mis compañeros.

Cuidado frente a cómo:

- a. me ven los compañeros
- b. se expresan los compañeros conmigo
- c. se comunican los compañeros conmigo
- d. se sienten los compañeros conmigo.

De las siguientes ¿cuáles serían prácticas deportivas en las que le gustaría involucrarse durante el descanso escolar (recreo)?

- a. Atletismo
- b. Gimnasia
- c. Tiro con arco
- d. Fútbol
- e. Baloncesto
- f. Voleibol
- g. Balonmano
- h. Rumba aeróbica
- i. Otro, ¿cuál? _____

Fuente: Elaboración propia.

Entendiendo la importancia de reconocer los fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit para poder darle vida a la categoría Crossfit escolar, en relación con la pedagogía del cuidado, se hizo necesaria la composición de una matriz que permitiera sintetizar lo encontrado y recalcar su relación tanto con los objetivos perseguidos por la educación en Colombia como los elementos cruciales que aborda el cuidado. Fue mediante la indagación realizada en documentos de carácter formal que pudo darse finalmente alcance a este, el segundo objetivo de la investigación.

Contando con la consecución de los primeros dos objetivos del proyecto se lograron realizar los primeros acercamientos con los estudiantes mediante actividades que netamente tuviesen implícito el tema del Crossfit escolar como mediador y la pedagogía del cuidado como elemento fundamental de la propuesta de intervención para el espacio del descanso con real sentido pedagógico. Durante la ejecución de estos talleres piloto se realizaron observaciones participativas, en las que se detallaban aspectos como: interacciones entre estudiantes, cuidados observados en el desarrollo de la actividad, comportamiento, compromiso y modo de trabajo utilizado por los estudiantes. Estas fichas de observación fueron cruciales para que el grupo de investigación consiguiera dar aprobación a los talleres pensados, realizará modificaciones a otros y se repensará temas como la organización del espacio, gestión de materiales, etc. Debe mencionarse que esta ficha de observación fue validada internamente, contando con la aprobación de la tutora a cargo.

A continuación, se muestra una imagen (imagen 2) del cuadro en el cual se establece la consecución y estructura de los talleres, un nombre orientador de temática para el mes,

incluyendo el componente de cuidado que trata, los materiales a utilizar y una descripción para el desarrollo de cada día.

Imagen 2. Estructura de los diarios de campo para los talleres.

DIARIO DE CAMPO			
Nombre del observador:	Nicolas Orjuela Gil		
Fecha:		Hora:	9:40 am
Lugar:	Enrique Olaya Herrera IED		
Tema de la sesión:		Asignatura:	Descanso
Ejes temáticos	Descripción	Hallazgos	
1. Características del grupo			
2. Estrategias de trabajo			
3. Comportamiento del grupo durante la sesión			
4. Comunicación de los alumnos			
5. Trabajo en grupo			
OBSERVACIONES:			

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, para dar alcance al objetivo número cuatro, se optó por desarrollar un grupo de discusión con docentes de la institución, puntualmente docentes del área de artes y deportes. Este instrumento ya contaba con validación externa, en lo que a estructura se refiere, para acoplarlo a las necesidades del presente proyecto se crearon preguntas que permitieran responder a la incógnita que formulaba este último objetivo sobre si realmente se logra encontrar pertinencia entre aquello que plantea la institución dentro de su oferta educativa y lo que se evidencia pudo promover la propuesta pensada para fortalecer esas acciones de cuidado en el espacio de descanso escolar.

La aplicación contiene una estructura de tres secciones principales: sección pedagógica, sección metodológica y sección didáctica. La anterior apuesta está diseñada para evaluar esos tres componentes a partir de los momentos provocadores que para este caso son preguntas, material audiovisual, el diseño de la propuesta pedagógica y el mural construido por los escolares en espacio de descanso.

En la primera categoría se encuentra la sección pedagógica, y sus elementos provocadores fueron las preguntas acerca del descanso escolar, el mural con las nociones de descanso recogidas por los estudiantes del colegio y material audiovisual. Para la segunda categoría desde la sección metodológica se cuenta con los elementos provocadores el diseño de la propuesta pedagógica e imágenes de los talleres. Por último, la sección final está encaminada hacia lo didáctico, y cuenta con los elementos provocadores de un collage de fotografías con un antes y un después de las dinámicas del descanso, la propuesta pedagógica y las preguntas correspondientes. (Véase tabla 5)

Tabla 5. Instrumento, grupo de discusión

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN DEPORTE ÉNFASIS EN DEPORTE ESCOLAR INSTRUMENTOS PARA PRODUCCIÓN DE DATOS GRUPOS DE DISCUSIÓN		
Título de la Investigación: Acciones de cuidado en el descanso escolar desde el Crossfit escolar. Una propuesta pedagógica para el colegio Enrique Olaya Herrera IED		
Fecha de realización: 2023/05/11	Lugar de realización: Colegio Enrique Olaya Herrera IED.	Tiempo de duración: 1 hora Hora de inicio: 08:30 Hora finalización: 09:30
Selección de los actuantes: Profesores del área de Educación física de la institución.	Codificación: Sesión Final	Topología del espacio significado: Se dispondrá el lugar de encuentro en mesa redonda. En un costado del espacio se ubicará un cartel construido por las percepciones de los estudiantes con respecto hacia lo que para ellos representa el descanso escolar. Además, se pondrán carteles con preguntas alusivas al mismo. Se tendrá acceso a una pantalla y un portátil para la proyección de videoclips e imágenes.
Texto de presentación y apertura a la producción de datos: Reciban un cordial saludo de parte del equipo investigador. En primer lugar, agradecemos su atención a la presente convocatoria para el desarrollo del grupo discusión sobre Acciones de cuidado en el		

descanso pedagógico desde el Crossfit escolar. Una propuesta escolar para el colegio Enrique Olaya Herrera IED. Les recordamos que su participación es voluntaria y que este espacio está diseñado con actividades propicias para compartir y comunicarnos sus opiniones, que serán respetadas y contribuyentes a un proceso investigativo en favor de la educación integral de los estudiantes

PRIMERA SITUACIÓN PROBLÉMICA:

Pro - vocación explícita por parte del preceptor:

Mural

Los agentes investigadores pondrán a disposición de los profesores el mural construido desde las percepciones de los estudiantes. Los profesores deberán leer y analizar las frases y palabras que registran en el mural. Luego, cada docente tendrá la posibilidad de socializar su sensación al respecto y expresar las diferentes apreciaciones frente al contenido presentado, con base a las preguntas formuladas por el equipo de investigación.

Objetivo 1:

Identificar apreciaciones de los docentes frente a la pertinencia pedagógica de la propuesta de Crossfit escolar en el fortalecimiento de las acciones de cuidado en los estudiantes de bachillerato.

1. Categoría:

Pedagógico

2. Subcategorías:

*Descanso escolar.

3. Observables:

*Puntos de vista y valoraciones de los profesores frente a la propuesta diseñada para guiar el descanso pedagógico.

*Percepción de los docentes con respecto a la visión que dan los estudiantes al descanso escolar y a las acciones que los mismos ejecutan durante este espacio.

Batería de preguntas de la discusión

¿Cuál es la función que la institución le otorga al docente en los espacios de descanso?

En relación a las nociones de los estudiantes, ¿Qué opina de las respuestas?

A partir de lo que afirman los estudiantes y lo que expone el video, ¿Qué logra resaltar?

¿De qué manera el enfoque pedagógico de la propuesta aporta a las apuestas formativas de la institución educativa?

SEGUNDA SITUACIÓN PROBLÉMICA:

Pro-vocación explícita por parte del preceptor:

VIDEO Y PLANTILLA

El equipo de trabajo presentará a los docentes videoclips en los que se evidencia la puesta en marcha de los “talleres piloto”, a partir de la observación podrán exponer su punto vista respondiendo las preguntas formuladas. También se dará a conocer la estructura de los talleres planteados.

Objetivo 2:

Identificar apreciaciones de los docentes frente a la pertinencia metodológica de la propuesta de Crossfit escolar en el fortalecimiento de las acciones de cuidado en los estudiantes de bachillerato.

4. Categoría:

*Metodología

5. Subcategorías:

*Modelo de aprendizaje cooperativo.

*Crossfit escolar.

6. Observables:

*Percepciones de los docentes sobre las actividades ejecutadas, fundamentadas por el modelo de aprendizaje cooperativo.

*Apreciación de los docentes frente a los posibles efectos de la puesta en acción del Crossfit escolar en los descansos.

Batería de preguntas de la discusión (Segundo objetivo):

¿Considera que la estructura de la sesión promueve un trabajo cooperativo?

¿La propuesta de Crossfit escolar logra cumplir con la atención a las necesidades del descanso escolar en función de las acciones de cuidado?

¿El resultado de Crossfit escolar satisface las necesidades de lo institucional?

¿Qué necesidades se puede atender desde el aprendizaje cooperativo y el Crossfit escolar como alternativa en el espacio de descanso escolar?

FOTOGRAFÍAS.

Los agentes investigadores pondrán a disposición de los participantes, fotografías que evocan y resumen los momentos vividos en los talleres ejecutados durante el descanso escolar. Los docentes a partir de esto, se permitirán exponer la impresión que les causó.

Objetivo 3:

Identificar apreciaciones de los docentes frente a la pertinencia didáctica de la propuesta de Crossfit escolar en el fortalecimiento de las acciones de cuidado en los estudiantes de bachillerato.

1. Categoría:

* Didáctica.

7. Subcategorías:

*Acciones de cuidado

*Contenidos

*Crossfit escolar

8. Observables:

*Apreciaciones de los docentes frente a las imágenes compartidas.

*Visión que tienen los docentes, frente a lo que consideran podrían fomentar las intervenciones diseñadas desde el cuidado en la institución.

Batería de preguntas de la discusión (implícitas):

¿Qué acciones de cuidado logra rescatar en la presentación del taller?

¿Qué relaciones logra rescatar desde el Crossfit escolar con el fomento de las acciones de cuidado de los estudiantes?

¿Considera que los materiales tienen un significado para los estudiantes en relación a la motivación por participar en los talleres?

Bitácora del preceptor	
Fuentes y evidencias	Se tuvieron en función tres grabadoras de voz.

Nombre del preceptor:

3.2 Población

En consecuencia, se identificó el grupo de estudiantes participantes de estos espacios, haciendo referencia a realizar una contextualización en relación con la población y muestra de una investigación en aras de este proyecto, teniendo en cuenta una introducción conceptual de estos conceptos; inicialmente se fueron abordados los conceptos en el mismo orden de este apartado con su respectiva orientación para con el presente trabajo investigativo. Desde lo anterior, la población muestra, aquella que hace referencia a una selección puntual para representar los resultados de la investigación, por lo tanto, los cursos sextos y séptimos de la institución, es decir ciclo tres, que son alrededor de quinientos trece estudiantes, se conciben como representativos para esta experiencia.

En primer lugar, Pineda (1994) citado por López (2004) en su artículo Población Muestra y Muestreo, hace referencia a la población como los grupos de personas, objetos, animales, registros documentales, hasta muestras de laboratorio de las cuales se busca conocer algo en un proceso investigativo; en el caso de este proyecto, la población utilizada son los mil seiscientos diecinueve (1619) estudiantes de bachillerato en la jornada de la mañana del colegio Enrique Olaya Herrera IED (Dato obtenido de la propia institución al año 2021).

Por otro lado, la muestra, según Mata (1997) citado por López (2004) es la selección puntual de una parte del grupo mencionado en la población, de manera que este sirva para representar lo que sucede; esto ayuda a la investigación en aspectos como: el estudio se puede realizar en menor tiempo, reducir costos ayuda a profundizar en el análisis de algunas variables además de un mayor control de dichas variables a estudiar. Para este proyecto la muestra seleccionada son los cursos de sexto y séptimo en la jornada de la mañana del colegio Enrique Olaya Herrera IED, una cantidad que consta de quinientos trece (513) estudiantes.

En conexión a lo anterior, el tipo de muestra de esta investigación es muestreo por conveniencia, esto con base en Salvado (2018) quien refiere este muestreo por las siguientes condiciones: en primera instancia este tipo de muestreo se acomoda a la investigación al darse con la población que está disponible al momento de realizar la misma (en este caso los

estudiantes de grado sexto y séptimo del colegio Enrique Olaya Herrera IED); además de lo mencionado anteriormente, sobre la cantidad total de estudiantes de bachillerato en la jornada de la mañana y la disposición de los mismos estudiantes a participar de manera voluntaria en la investigación.

Cuarto capítulo

4. Análisis y discusión

Este apartado propone presentar uno a uno, el desarrollo de ese camino pautado por los objetivos específicos, establecidos al inicio del proceso investigativo, poniendo en dialogo los hallazgos encontrados mediante los diferentes instrumentos utilizados y lo evidenciado en la fundamentación conceptual tras la búsqueda realizada a través de las principales categorías abordadas en este trabajo ya expuestas en párrafos anteriores con el fin de relacionar y contrastar tanto lo teórico como lo práctico del proceso de estudio realizado.

Uno de los postulados más defendidos por la pedagogía del cuidado tiene que ver con la escucha que debería existir en todo momento por parte de quienes conforman la institución educativa. Por ello, desde el mismo proceso investigativo se pone en ejecución mediante diferentes propuestas que buscan la participación y toma de decisiones de los mismos estudiantes frente a lo que piensan significa y representa el descanso, de lo que son acciones de cuidado y cuáles de estas acompañan sus rutinas diarias en la escuela, además de preguntarles y escuchar, cuales serían esas prácticas deportivas que les gustaría poder realizar en el tiempo de descanso escolar. Para lograrlo, se dispuso diferentes instrumentos, todos utilizados en momentos diferentes del proceso investigativo

4.1 Las acciones y necesidades de cuidado de los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera IED

Desde el lugar que tiene el proyecto direccionado hacia el diseño de una propuesta pedagógica pensada desde el CrossFit, con enfoque hacia el cuidado, el grupo de investigación parte desde el cuestionamiento sobre las acciones y necesidades de cuidado que presentan los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera IED durante el descanso escolar. Para dar con esa información, se realizaron observaciones que permitieron identificar las dinámicas de la población (su accionar, el modo en que se relacionaban, cuáles eran sus pasatiempos), de esta manera, fue la observación registrada en diferentes momentos ese

acercamiento para reconocer y descubrir que problemáticas presentaba el contexto educativo al que se llegaba (ver tabla 6).

Tabla 6. Cronograma de observaciones en los espacios de descanso

Fecha	Yeraldynne	Nicolás	Laura	Santiago
22 marzo	Reunión virtual con coordinador Jhon Sandoval			
9 junio	Reunión presencial con coordinador Jhon Sandoval			
15 julio	Visita y reunión con la coordinadora Sandra Garrido			
18 julio	OG	OG	OG	OG
19 julio	OG	OG	OG	OG
22 julio	OG	OG	OG	OG
25 julio		OG	OG	
26 julio	OG	OG	OG	OG
29 julio				
1 agosto	OE	OE		
2 agosto	OE	OE	OE	OE
4 agosto				OE
5 agosto				OE
8 agosto	OE	OE	OE	
10 agosto				OE
Asistencias	7	8	7	8
Total asistencias	30			
Total Observaciones Generales (OG)	18			
Total Observaciones específicas (OE)	12			

Fuente: Elaboración propia.

Como resultado del análisis realizado por el grupo investigativo a lo largo de las diferentes sesiones de observación realizadas en el espacio de descanso, y a través de tendencias en los registros basadas en acciones recurrentes, se pudo identificar como debilidad, poca actividad física realizada por los estudiantes de bachillerato, aparentemente por escasos de material, al que como estudiante se puede tener acceso en los momentos de descanso. También, se pudo reconocer que esta institución si bien cuenta con un espacio bastante amplio para salones, oficinas administrativas y otro tipo de acciones, el que es ocupado por los

estudiantes en el momento de descanso es bastante limitado si se tiene en cuenta la enorme cantidad de escolares de bachillerato, que, además dificultaba la organización de grupos en torno a una práctica deportiva. A lo anterior, se suma el desinterés que muestran muchos de los estudiantes por participar e intervenir en otra serie de actividades a las que se les invita. Estas y otras más precisiones se comentan en la matriz DOFA (Ver Tabla 7).

Tabla 7. Matriz DOFA de las observaciones realizadas.

Matriz D.O.F.A

Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas
Interés reducido en el deporte o actividad física	Gran cantidad de estudiantes para el desarrollo del proyecto	Comunicación asertiva con los docentes y estudiantes	Baja motivación y disposición por participar en el proyecto
Aparente falta de espacio para el posible desarrollo de actividades físico/deportivas	Aumentar el desarrollo de habilidades motrices	Grandes posibilidades para el desarrollo de actividades	Material o elementos para trabajar

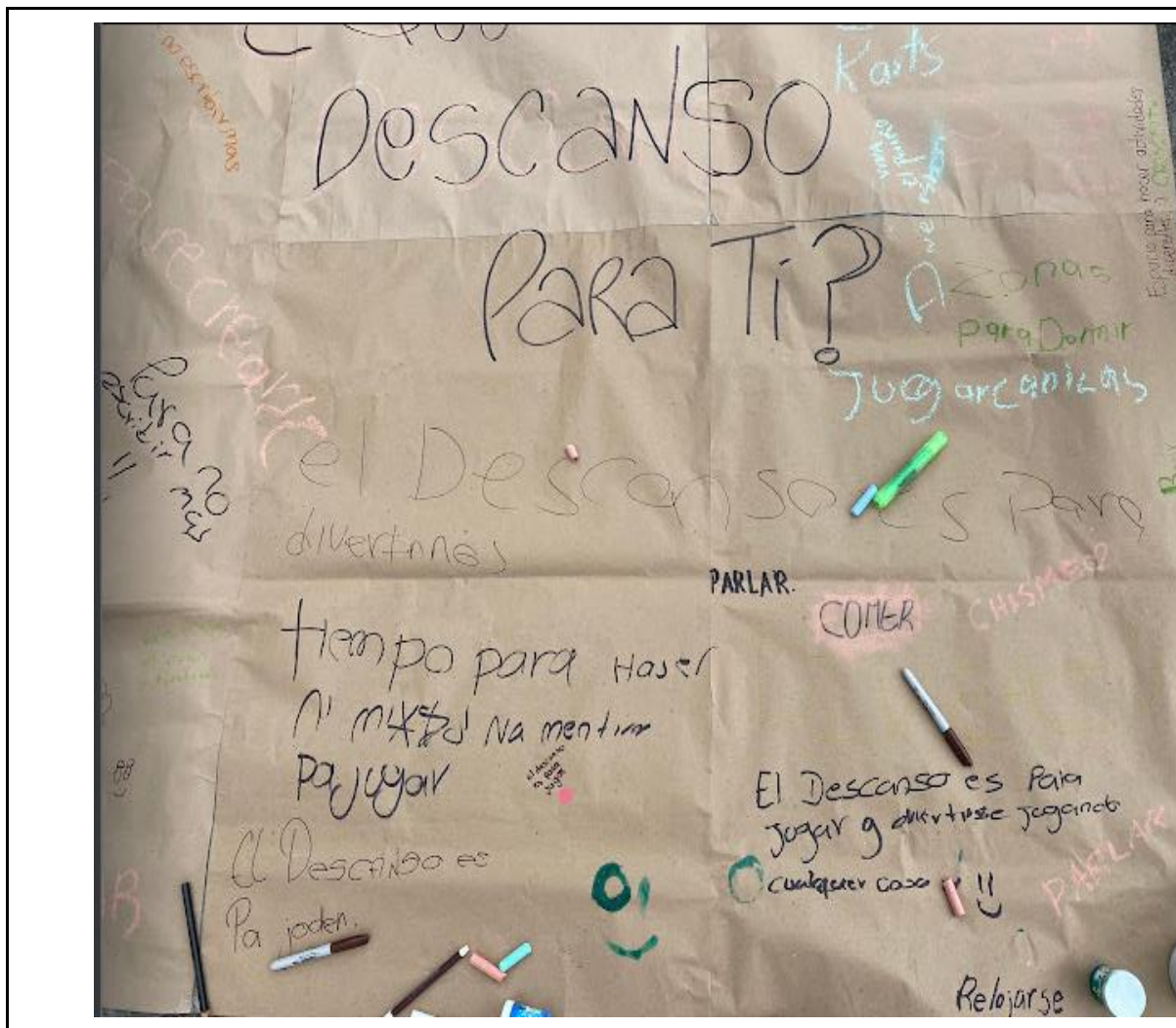
Fuente: elaboración propia.

En complemento de lo anterior, y con el propósito de identificar las acciones de cuidado en los estudiantes del colegio, se pasa del registro de la observación no participativa a la observación participativa, tal como se expone a continuación.

4.1.1 Nociones del descanso escolar e intereses de los estudiantes

Continuando con el proceso de indagación, se establece identificar las nociones de descanso para los estudiantes de bachillerato, con la estructuración y validación interna de un mural; para ello, se pone a disposición marcadores, colores, temperas y un cartel de gran tamaño que los invita a participar y a responder la pregunta: ¿Qué es el descanso para ti?, muchos de los estudiantes indican mediante frases, representaciones gráficas y palabras una orientación muy dada hacia el juego, la diversión, el compartir e interactuar con los demás (Ver imagen 3).

Imagen 3. Mural de recepción para las nociones de descanso en los estudiantes de bachillerato



Fuente: Tomada por el grupo de investigación.

En complemento al ejercicio anterior, para la identificación y el sentido que los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D jornada mañana dan al espacio de descanso escolar o “recreo”, se diseñó una entrevista que fue evaluada y aceptada por licenciados en el área del deporte y la actividad física.

La pregunta número uno se cuestionaba sobre lo que significaba y/o representaba para ellos el descanso escolar. Como resultado (501) quinientos un estudiantes ratifican lo ya se evidencio en la construcción del mural, llevando a que más de la mitad de la población responda que el Juego es esa acción social que representa y da vida al descanso escolar. A lo anterior, se suma la mirada de SEDRONAR citado en el libro pedagogía del cuidado por Álvarez M y colaboradores en la interpretación que realizada, indicando que el juego es una manera de

promover la salud y el bienestar integral del individuo, reconoce la importancia del mismo para su aprendizaje y asimilación mediante la vivencia y puesta en práctica, gracias a la interacción y los vínculos que se van gestando con los demás y que permiten la construcción de afectos entre unos y otros; esto mantiene la intención y orientación del MEN al referirse al descanso como ese espacio para el desarrollo integral de los individuos. Además, debe recalcar características del juego como las que expresa un documento de UNICEF (2018), titulado Aprendizaje a través del juego donde describen el juego como una invitación a la participación activa y socialmente interactiva, por lo que cabe señalar que cuando se habla de participación intrínsecamente se hace referencia a su carácter voluntario.

Como se mencionó anteriormente, el primer instrumento que permitió conocer las percepciones, sentidos y nociones que los estudiantes otorgaban al espacio del descanso, fue el mural; en lo encontrado allí, se resaltó la importante relación entre el juego y el descanso, punto que de manera más formal y consistente se logró identificar y comprobar en los resultados otorgados a la primera pregunta efectuada de la entrevista. Si bien es claro el punto que es resaltado por ambos instrumentos, en el momento de poner en diálogo lo hallado, no se esboza en ningún momento el papel que desarrolla el docente durante el espacio del descanso, aunque se identifican algunos comentarios en el mural, en relación al “descanso que algunos estudiantes tienen del acompañamiento/vigilancia al que están expuestos dentro de las aulas de clase”, no se reconoce con la misma claridad por parte de los estudiantes, cual es la noción que perciben ellos que efectúa el docente durante este espacio curricular complementario.

Seguido, la segunda pregunta realizada a los estudiantes les cuestiona sobre aquellas vivencias significativas que podrían desarrollarse en los descansos y que servirían posteriormente para poner en práctica en su cotidianidad, resultandos provechosos conocer e interiorizar. Para la mayor parte de estudiantes este aprendizaje se relaciona con actividades gimnásticas, saltos, levantamientos de peso, etc. Dejando clara su inclinación e interés por el movimiento del cuerpo, por la interacción con los otros y el disfrute que representan todas las actividades en las que se generan este tipo de gestos motrices.

Los resultados se pueden observar en las siguientes tablas:

Pregunta 1	Noción de descanso
A (Juego)	260
B (Reposo)	144
C (Socialización)	125
D (Independencia)	7

E (Pérdida de tiempo)	18
F (Otro)	79
Total	633

Pregunta 2	Intereses
A (Saltar, Correr, Lanzar, Atrapar, Levantar Peso, Act. Gimnásticas)	260
B (Retos de trabajo grupal)	93
C (Retos de trabajo individual)	38
D (Retos que lo motiven a comunicarse y a conocer a otros compañeros)	122
E (Otro)	44
Total	557

Fuente: Elaboración propia.

4.1.2 Acciones de cuidado

En cuanto a las acciones de cuidado, dice Chacón (2021)

“El cuidado se trata de un sistema de actividades que apunta a sostener la vida y la calidad de vida de los individuos, instituye un lazo social caracterizado por el ejercicio de la ternura en un marco normativo y produce efectos de filiación con respecto a una cultura y sus instituciones”

Partiendo desde este concepto y aceptándolo completamente como uno de los fundamentos en el diseño de la propuesta pedagógica desde el crossfit, se quiso averiguar sobre lo que los propios estudiantes consideraban, representaba ese cuidado escolar y cuáles de esas acciones que lo representaban en la práctica eran las más relevantes, tal como se refleja a continuación (Ver tabla 8).

Tabla 8. Acciones de cuidado, según criterio de los estudiantes

Pregunta 3	Autocuidado
A (Veo en la Institución con mis compañeros)	145
B (Expreso en la Institución con mis compañeros)	149
C (Comunico en la Institución con mis compañeros)	171
D (Siento en la Institución con mis compañeros)	79
Total	544

Pregunta 3	Cuidado Dado
A (Veo a mis compañeros)	94
B (Me expreso hacia mis compañeros)	195
C (Me comunico hacia mis compañeros)	196

D (Se sienten mis compañeros)	60
Total	545

Pregunta 3	Cuidado Recibido
A (Me ven mis compañeros)	129
B (Se expresan los compañeros conmigo)	186
C (Se comunican los compañeros conmigo)	149
D (Se sienten los compañeros conmigo)	86
Total	550

Así, la pregunta número tres a su vez se subdivide en tres formas en las que se puede evidenciar ese cuidado, estos son: autocuidado; reflejo del ver, sentir y expresar desde lo individual, el cuidado dado; en la manera como desde lo personal con el accionar se interactúa con los demás, comportamientos y expresiones realizadas. Finalmente, está el cuidado recibido; da cuenta de como se perciben los unos a los otros, como se expresan, se sienten y se comunican entre sí.

Con la contextualización anterior y la observación de los resultados que se detallan en la tabla 8, se puede establecer un aparente equilibrio entre todas las acciones de cuidado que, según el criterio de los estudiantes, son de igual relevancia. Lo que supondría ponerlas a interactuar en el diseño de la propuesta, dando balance al trabajo efectuado para desarrollar cada una de ellas en los diferentes momentos de la intervención, incluso permite confrontar el lugar del adolescente en su etapa escolar, para comprender que en ese momento se configura como ser social, y que en perspectiva de cuidado el colegio tiene la responsabilidad de acompañarlo en la comprensión de que las acciones, los actos, autoafectan y afectan a los demás.

4.1.3 Propuestas de interés por parte de los estudiantes desde el deporte para el tiempo de descanso en el colegio

Finalmente, la pregunta número cuatro tiene un enfoque hacia las prácticas deportivas en la institución que más llaman la atención o de las cuales estarían dispuestos a hacer parte los estudiantes de la institución educativa Enrique Olaya Herrera; teniendo en cuenta el deporte como un fenómeno social, en el cual según Arteaga (2015), influye directa e indirectamente en la construcción social del estudiante, además de la interacción con su entorno, entonces, al concebirse el descanso como un espacio de participación voluntaria, para dar perspectiva de

cuidado a la práctica deportiva, se hace necesario trabajar desde lo que le es significativo y llamativo los estudiantes.

Así, se nota una clara tendencia de los estudiantes por la preferencia hacia el fútbol, dada su globalidad y masificación, incluso por las formas sencillas de reemplazar el campo y el elemento con que se práctica – el balón, no obstante, también se encuentran dos deportes puntuales que en primera medida no tienen un efecto mediático tan amplio pero que, aun así, también han sido elegidos por gran parte de los entrevistados; estos deportes son: la gimnasia y el tiro con arco, con un orden de prioridad por debajo de la mitad de elecciones que tiene el fútbol pero siendo las dos más llamativas después del fútbol. Cabe resaltar que la práctica del fútbol, tal como se registró en el momento de observación no participativa, es una práctica que se ve todos los días durante las horas de descanso. Además, las respuestas permiten identificar tendencias en torno a las prácticas deportivas propuestas en su totalidad, dando lugar a estas durante las horas del descanso escolar ya que ninguna muestra el cero como respuesta.

Tabla 9. Actividades deportivas llamativas para los estudiantes.

Pregunta 4	Motivaciones
A (Atletismo)	43
B (Gimnasia)	82
C (Tiro con Arco)	76
D (Fútbol)	249
E (Baloncesto)	64
F (Voleibol)	72
G (Balonmano)	15
H (Rumba Aeróbica)	26
I (Otro)	47
Total	674

Fuente: Elaboración propia.

4.2 Fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit en perspectiva del cuidado

Desde las lógicas de la investigación, reconocer los fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos del crossfit en perspectiva de acciones de cuidado ha requerido un proceso de revisión documental, permitiendo entender los orígenes y raíces del Crossfit en perspectiva de la educación y del cuidado, por ello, el ejercicio de constituir de manera concreta la relación entre los principales elementos que sustentan la base del crossfit y

las características de la escuela orientada en la misma línea de los fundamentos estipulados. A continuación, se presenta una matriz de análisis, de validación interna, que, en primer lugar, evidencia una columna con los fundamentos desde la filosofía, la pedagogía, la metodología y la didáctica, seguido la definición general de estos. En esta lógica, se estructura una coherencia entre los propósitos de la filosofía y la pedagogía, así mismo con los fundamentos metodológicos y didácticos, para llegar a la construcción del crossfit escolar desde las bases del crossfit y la escuela, orientadas al cuidado, como categoría emergente (Ver tabla 10).

Tabla 10. Revisión de los fundamentos que define el crossfit y configuración de la categoría emergente crossfit escolar.

Fundamentos	Conceptos base de los fundamentos RAE/Diccionario de educación física	Aspectos revisados para definir los fundamentos	Crossfit /MT	Crossfit Kids /MT	Escuela	Crossfit escolar - Categoría emergente

Filosóficos	¿Qué es?	Génesis	Se fundó en 1974 por el estadounidense Greg Glassman en California, EEUU. ¿Quién era Greg?; inició esta actividad para entrenar policías, bomberos, marines, es decir un entrenamiento en contexto militar; se creó el primer Gimnasio de Crossfit en 1995; En el año 2000, junto a su esposa registraron la Marca Crossfit Inc.	viendo la necesidad en EEUU de reducir el déficit de la práctica deportiva o de ejercicio físico se creó o diseñó el programa Crossfit kids	Para desentrañar y avanzar un poco en el cometido de poner en evidencia la formación de la escuela institucionalizada se debe mencionar que fue el paso del nomadismo al sedentarismo lo que produjo una serie de cambios en lo que respecta al saber y al conocimiento para la vida.	Educación deportiva; Reconocimiento de sujeto -Construcción de la identidad -Búsqueda de la reflexión ---Del pensar al hacer ---Del hacer al pensar: -----Saber hacer: Crossfit -----Saber ser: Cuidado -Interiorización de las nociones
	Conjunto de saberes que busca establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano.	Pensar en el inicio de la relación entre algunos fundamentos desde la mirada filosófica y algunas raíces pedagógicas, necesariamente requiere contemplar el concepto de COMUNIDAD, asociando los procesos reflexivos y formativos que comparten ambas ramas.				
	Ciencia que intenta establecer las causas, relaciones y finalidades últimas del hombre y del universo mediante la reflexión y el razonamiento.	la Filosofía educativa tiene una relación de necesidad con la pedagogía, pues reflexiona de modo sistemático y bajo la perspectiva de conjunto, la cual incluye una visión antropológica, ética, política, etc., sobre el sentido de la educación, y así marca				

la dirección humana
de los descubrimientos
que se realizan en esta
ciencia práctica
(Camacho, 2015, p,
64-65).

La filosofía educativa
nace de la reflexión de
los ámbitos teórico-
práctico de la
pedagogía, el cual es
fruto de la acción del
ser humano, es decir,
de la acción de educar
surge una realidad
nueva (Vásquez,
2012); y como ya se
expresó, esta reflexión
se ha hecho desde
tiempos remotos. Sin
embargo, como
disciplina
epistemológica
prácticamente se ha
ido constituyendo a
partir del siglo XVIII
(Camacho, 2017); y en
cuanto disciplina
académica, o
asignatura es bastante

joven (Altarejos y
Naval 2011).

Pedagógicos	<p>¿Qué es?</p> <p>Ciencia que se ocupa de la educación y la enseñanza. Capacidad para enseñar o educar.</p>	<p>A partir de 2001 está nueva tendencia del entrenamiento fue tomando más espacio a nivel mundial ya que los ejercicios fueron publicados por la web para que más atletas hicieran parte de esta comunidad</p>	<p>permite múltiples oportunidades del desarrollo del éxito personal y grupal, analizar las funciones de los alimentos en la práctica de actividad física todo esto a través de clases divertidas y entretenidas; brinda la oportunidad de mejorar habilidades personales como la perseverancia, reconocer el trabajo arduo, la responsabilidad personal y el trabajo con el otro.</p>	<p>Se conoce que en la antigüedad la educación y por ende el proceso formativo del sujeto estaba mediado por las mismas experiencias y aprendizajes con las que este se iba encontrando a lo largo de su vida y que le eran necesarias para su existir. En las comunidades primitivas, la enseñanza era para la vida por medio de la vida: para aprender a manejar el arco, el niño cazaba, lo que pone en total evidencia que el aprender se veía mediado</p>	<p>comprender el Crossfit como posibilidad de cuidar requiere un acto desde lo voluntario y que nace en el sentir propio de cada persona; Voluntario -Adaptado y acorde a edades Transmisión de un mensaje</p>
	<p>Se encarga de proponer los métodos y procedimientos más adecuados para los procesos educativos del ser humano, impactando en aspectos cognoscitivos, afectivos y axiológicos, apoyándose de la psicología, sociología y filosofía de la educación.</p>				

por una
necesidad a
suplir y que,
para ello, al
menos en los
inicios de la
humanidad no se
necesitó de la
escuela tal y
como se conoce
hoy día.

Metodológicos	<p>¿Qué es?</p> <p>Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.</p> <p>Constituye el conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en el aula: papel que juegan los alumnos y profesores, utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, agrupamientos, secuenciación y tipo de tareas,</p>	<p>Evolución y desarrollo comercial</p> <p>el lugar de desarrollo multidimensional-integral del sujeto, haciendo alusión al desarrollo motor, social, intelectual y emocional de la persona, pero resalta algo muy importante y es que la propia naturaleza del descanso al menos en la actualidad va ligada a un comportamiento libre, carente de orientación y dirección docente haciéndole perder rápidamente su idea u horizonte de formación, ya que tiende a carecer de sentido tanto para estudiantes como para los mismos profesores que no ven en este una oportunidad de crecimiento personal.</p>	<p>método de entrenamiento funcional de alta intensidad diferente al entrenamiento de un gimnasio convencional donde se trabajan grupos musculares específicos por sesión; Actualmente se desarrollan los Crossfit Games llevando este método de entrenamiento al campo competitivo</p>	<p>Programa de entrenamiento especializado en niños; proporciona una conducción a adherirse a un estilo de vida más saludable;</p>	<p>La institución escolar, si bien está inscrita en el seno de la comunidad, procede de acuerdo con una lógica que le es propia y exclusiva: sus ritmos y sus tiempos no se ajustan a los del mundo, sino a los de sus propias necesidades. A su vez, los contenidos –si bien debieran prepararse para la vida– poseen una artificialidad tal que hace que la escuela se caracterice por su descontextualización frente a otros procesos de enseñanza</p>	<p>Adaptación del entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> -Segmentación de componentes Formulación de problemas -Diseño de situaciones: <ul style="list-style-type: none"> ---Prácticas ---Fortalecimiento de habilidades intra e interpersonales; Construcción de guía didáctica -Correlación ---Componentes: Fuerza, Gimnasia y Aeróbico ---Cuidado: Dado, recibido y autocuidado
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

etc.

La metodología didáctica se entiende como la acción sistematizada de seleccionar y organizar las actividades, los recursos y los tiempos para alcanzar los objetivos de formación definidos por la estrategia didáctica. En este sentido, Villamizar-Herrera, Montenegro-Velandia y Salvador-Poveda (2012) la definen como "un proceso intencionado de apropiación del conocimiento que se inicia con la reflexión, comprensión, construcción y evaluación de las acciones didácticas que propician la adquisición y el desarrollo de

habilidades y actitudes para un adecuado desempeño en la sociedad" (pp. 277-278). Por tanto, la metodología didáctica es la que propicia en forma directa del proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera, mientras la estrategia didáctica define lo que se va a hacer y la metodología didáctica define el cómo, la modalidad de enseñanza define el escenario.

La primera diferencia general y que en la superficie, por lo menos, parece contradecirse es que los procesos de las universidades no ven la relación existente entre la didáctica general y las metodologías de la enseñanza de las

asignaturas
específicas; es decir,
cada metodología ha
desarrollado su propio
perfil sin tener en
cuenta la unidad de
todas las disciplinas
didácticas
(interdisciplinariedad).

Cada vez
más se impone la
necesidad de colocar
en cada asignatura lo
que resulta común,
elemental,
fundamental para la
educación del hombre.

Didácticos	<p>¿Qué es?</p> <p>Que tiene como finalidad fundamental enseñar o instruir. Arte de enseñar.</p> <p>arte de enseñar, y en conjunto con la ciencia plantea un conjunto de técnicas y herramientas al servicio de orientar el aprendizaje siempre ligado a procesos teórico-prácticos. La finalidad de la didáctica contribuye a hacer más consciente y eficiente el proceso de enseñanza-</p>	<p>Dentro de los ejercicios más conocidos en el mundo del Crossfit se pueden encontrar movimientos gimnásticos como Handstand Walk, handstand push up, Toes to bar, Bar or ring muscle up. Levantamientos olímpicos como: Clean and Jerk, Snatch, etc.</p>	<p>los principales componentes en el entrenamiento son establecer los patrones de movimientos fundamentales, proporcionar una cantidad de ejercicio a la semana, mejorar la condición muscular a través de ejercicios de fuerza, mejorar la capacidad aeróbica acorde a estas edades, y fomentar la práctica de gimnasia como parte del desarrollo motor</p>	<p>Por ello desde la desde una perspectiva mucho más amplia de los objetivos a los que debería apuntar y permitir el espacio escolar se le suma además de los conocimientos disciplinares de cada ciencia planteados en el currículo, el trabajo que potencie realmente la integralidad del ser humano y que le prepare en conocimientos necesarios para su bienestar y la continuidad de la vida, pero no de una vida cualquiera sino</p>	<p>Trabajo cooperativo; Talleres</p> <ul style="list-style-type: none"> -Propósito directo: <ul style="list-style-type: none"> ---Desarrollo de habilidades ---Alternativas de prácticas ---Recursos y material -Propósito indirecto: <ul style="list-style-type: none"> ---Fomento del cuidado ---Impacto en acciones y toma de decisiones <p>Construcción de propósitos en la vía de TEMPORADA Y FASES</p>
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

aprendizaje.

de una en la que
prevalezca la
calidad y el
bienestar.

Fuente: Elaboración propia.

Entender los fundamentos filosóficos se desprende de poder establecer una relación entre la realidad y el sentido que se construye en el concepto de ser humano. Estas lógicas se constituyen a partir de los procesos reflexivos entre las raíces en perspectiva del concepto de colectividad, es en este lugar donde se logra comprender la importancia de un acto reflexivo como fruto de la acción humana. A partir de lo anterior, se identifican los principales vestigios que desprenden los fundamentos filosóficos en el crossfit, teniendo en cuenta que la principal función ha sido la de preparar al ser para acciones cotidianas. El CrossFit kids, en este caso se caracteriza por tener una orientación similar, pero se desenvuelven las lógicas de la adaptación al público infantil, es decir, incluso en una de las filosofías de este es (preparar al niño para la vida), propósito que comparte directamente con la escuela según el artículo escrito por Echeverría, La escuela un escenario para la formación y socialización para la construcción de identidad moral.

En perspectiva de la construcción del concepto: fundamento pedagógico, es necesario establecer una coherencia entre el proceso de enseñanza y aprendizaje, tomado desde una reflexión en ámbito teórico práctico principalmente desde la pedagogía. En cuanto a esto último, orientar las características pedagógicas del crossfit se desempeña como una práctica centrada en el entrenamiento para policías, bomberos, marinos y contextos militares. Mientras, que desde el Crossfit kids, los procesos pedagógicos que involucran la enseñanza están medidos con estructuras constituidas en la instrucción, y el aprendizaje se basa en la repetición.

En cuanto a la escuela, la evolución en las dinámicas educativas corresponde a priorizar, a través del tiempo, el contenido. Luego otras líneas y teorías ubican al estudiante en el centro del proceso de enseñanza aprendizaje, hasta el punto de comprender al maestro como un actor determinante, que no solo tiene la función de transmitir conocimiento, sino de facilitar la construcción del mismo. Entonces, pensar en el inicio de la relación entre algunos fundamentos desde la mirada filosófica y algunas raíces pedagógicas, necesariamente requiere contemplar el concepto de <<comunidad>>, asociando los procesos reflexivos y formativos que comparten ambas ramas.

En lo que refiere a los fundamentos metodológicos y didácticos, el Crossfit y el Crossfit kids comparten unos horizontes durante la construcción de criterios y decisiones que organizan las dinámicas en un espacio determinado, haciendo uso de recursos como medios y tiempo. Por otro lado, desde una evolución comercial, pensar en un desarrollo multidimensional que trasciende al sujeto, y que atiende las necesidades sociales e intelectuales, buscando como

propósito la adquisición de algún conocimiento o habilidad. Una de las características principales de esta relación está encaminada en la acción sistematizada y la organización de la información, para ser presentada o dinamizada en un contexto. En el crossfit, como método de entrenamiento orientado desde lo funcional a la intensidad de carácter alto, se identifican los elementos metodológicos y didácticos pensados por guías y entrenadores que son los encargados de desarrollar los grupos musculares específicos y orientar la sesión a objetivos puntuales.

Pensar estos mismos elementos desde un crossfit adaptado a niños requiere contemplar las fases sensibles y los procesos de desarrollo motor que se dan en diferentes etapas de la infancia, eso con el fin no solo de prevenir algún tipo de sobreesfuerzo, sino potenciar las habilidades del grupo centrándose en el desarrollo motor. La escuela, por otro lado, enlaza la metodología del aprendizaje como parte de su evolución, debido a facilitar en la actualidad, por medio de planeaciones progresivas construidas de manera coherente con el desarrollo del niño. Sin embargo, en las propuestas de la didáctica, se presenta una tensión para el maestro al llevar a la práctica la teoría estructurada en el alcance de los propósitos de las sesiones.

Desde lo anterior, se entiende el Crossfit como un método de entrenamiento basado en la fuerza y las capacidades físicas llevadas al máximo. No obstante, dentro de los fines principales del Crossfit está desarrollar el potencial humano y la formación integral del sujeto. Lo anterior conduce a pensar la identidad de la persona participante del Crossfit, esto incluye a la población infantil y juvenil, estableciendo una relación entre el ser y el hacer. Por otra parte, comprender el Crossfit como posibilidad de cuidar requiere un acto desde lo voluntario y que nace en el sentir propio de cada persona, aspecto que cobra sentido, desde la mirada del deporte escolar como práctica atribuida al tiempo del descanso escolar (recreo).

Continuando con esta lógica, como los elementos que se construyen bajo las características del Crossfit, es concebir esta práctica adaptada como una apuesta curricular en el sentido del deporte escolar, como facilitador a dinámicas sociales internas entre los escolares y alternativa en las prácticas escolares no convencionales.

Como resultado al previo ejercicio de lograr estructurar la relación entre los fundamentos filosóficos y pedagógicos, se encuentra un punto de convergencia en los procesos reflexivos del sujeto en la búsqueda de su identidad, inmersa en un contexto específico relevante dentro de la comunidad. De lo anteriormente mencionado, se destacan los esfuerzos que toma un individuo por encontrar su lugar en el colectivo al que pertenece, destacando sus

funciones y aportes. Por lo tanto, el conjunto de elementos que convocan esta construcción se evidencia durante la entrevista realizada a los escolares de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera IED, al relacionar las acciones de cuidado que son vistas de manera transversal a través de las nociones de cómo se siente, como se expresa, como se ve y como se comunica. Desde estos esfuerzos por entender las ideas previas a cerca del cuidado que tienen los estudiantes, los resultados trascendieron las expectativas y superan los límites de solo el hacer, para pensarse en el ser.

Por otro lado, el ejercicio de aplicar la entrevista permite a la comunidad educativa preguntarse por los intereses de los escolares en los espacios de descanso, lugar que tienen las acciones colectivas con un propósito de convivencia social y que deja ver el comportamiento de cada uno de los sujetos. Es en este sentido, cabe preguntarse por las propuestas que existen para los estudiantes en estos espacios, es así como se resalta la necesidad de hacer una lectura de ese contexto puntual en relación a los intereses y necesidades de los implicados, sin dejar de lado la importancia de los propósitos que la institución orienta hacia la consecución de la formación del ser.

Desde allí, los fundamentos metodológicos, pensados bajo la pregunta de ¿qué hago?, y los didácticos desde el ¿cómo lo hago?, son vitales, pues direccionan las diferentes posibilidades y oportunidades que tiene la institución para abarcar las problemáticas que caben en el espacio autónomo del sujeto, llevando consigo la reflexión. (González-Víllora, Evangelio y Fernandez-Rio, 2018) No obstante, esta preocupación se destaca con la observación de quien se fije en los espacios de descanso, pero son escasas las apuestas formales y propositivas contundentes en el marco del hacer.

La construcción del Crossfit Escolar como categoría emergente implicó hacer una reconstrucción desde las raíces y evolución del crossfit como método de entrenamiento, crossfit kids y la escuela. Reconociendo estas posturas, se plantea identificar los fundamentos filosóficos, pedagógicos, metodológicos y didácticos de cada una de estas ramas. A partir de lo antes mencionado, existe un punto que cruza al crossfit y la escuela, a propósito de sus fines, esto desde la mirada de los fundamentos de lo filosófico y lo pedagógico, que poco se abordan. La relación emerge al encontrar los fines de la educación orientadas a la formación del sujeto, responsable de brindar habilidades para enfrentar la vida, elementos de los que el Crossfit también fomenta.

No obstante, no es este el único punto que solventa las bases del Crossfit escolar, pues este último cuenta con los propósitos de aportar en la construcción de la identidad del individuo, hacer parte de un colectivo y pertenecer a una comunidad, constituida en las acciones de cuidado, en la unión entre el ser y el hacer. Desde lo anterior, se logra rescatar el valor que tiene el Crossfit escolar, desde la concepción de práctica deportiva en la escuela, orientada a la formación del ser desde múltiples posibilidades de interacción entre los participantes en el espacio de descanso.

4.3. Talleres piloto de crossfit escolar basados en el cuidado durante las horas de descanso para los estudiantes de bachillerato del colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D para estructurar la propuesta dirigida al espacio del descanso.

Las acciones de cuidado entendidas desde las proyecciones del autocuidado, el cuidado recibido que resulta del desarrollo del cuidado dado, como lo menciona Leonardo Boff (2021), que fueron dadas por los estudiantes, a través de diferentes instrumentos, recolectando diferentes nociones de ellos relacionándolo además al concepto del descanso escolar, concibiéndolo no solo este espacio como un momento donde los estudiantes tengan libertad para hacer lo que a su gusto es gratificante y de gran provecho o como lo estipula el Ministerio de Educación Nacional, tomando el descanso escolar como parte del currículo institucional, que apuesta por la desarrollo integral del niño, niña o adolescente.

Así mismo, la oportunidad del Crossfit como práctica deportiva desde el marco del cuidado, capaz de responder a las necesidades físicas, sociales y emocionales de los estudiantes, a partir de su resignificación, alejada del rendimiento con el único propósito de superar a los demás, sino encontrar la posibilidad en ese camino del máximo logro, reconocer al otro como parte de su contexto, brindando ayuda y aprendiendo de sus diferencias durante la práctica en los espacios de descanso, objetivo trazado desde la categoría emergente Crossfit Escolar conlleva a la construcción de los talleres piloto en relación con lo antes mencionado.

4.3.1. Construcción de los talleres piloto basados en el crossfit escolar para el diseño de la propuesta CUIDADO, EL RETO DE HOY.

Para la investigación, la población elegida fue la de los estudiantes pertenecientes, tanto a la educación básica como a la educación media del IED Enrique Olaya Herrera, jornada mañana, es decir, estudiantes de bachillerato (sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo, y grado once), alrededor de mil seiscientos diecinueve estudiantes. Desde estos criterios, debe mencionarse que en el periodo de observación inicial en el cual se realizó la indagación para entender los planteamientos del problema de investigación.

Con el fin de realizar los primeros acercamientos en el espacio y tiempo de descanso escolar, se plantea un cronograma de sesiones para estipular las actividades sugeridas a manera de “intervención” denominadas “Talleres piloto”, que permiten recoger insumos sobre las características de la población y sus intereses particulares, todo mediante observaciones participativas (Ver tabla 11).

Tabla 11. Cronograma de aplicación Talleres piloto

Día	Fecha	Taller piloto	Objetivo	Tiempo	Campo de acción
Lunes	26 septiembre	Salto de lazo	Saltar lazo la mayor cantidad de tiempo posible	25 minutos	Circuitos y elementos aeróbicos
Miércoles	28 septiembre	Salto largo	Llegar la mayor distancia relativa en un salto sin impulso	25 minutos	Técnica de levantamientos
		Mural	Recopilar información sobre las nociones básicas		Instrumento de recolección
Lunes	3 octubre	Lanzamiento de Boccia	Lograr la mayor precisión de lanzamiento con una sola oportunidad, relacionando los aspectos negativos propios con el proyectil	25 minutos	Habilidades motrices
Lunes	10 octubre	Test de course navette adaptado	resistir el mayor tiempo posible en la zona del test / con regla cooperativa	25 minutos	Circuitos y elementos aeróbicos

Fuente: Elaboración propia.

Desde lo anterior, fueron puntualmente los grados pertenecientes al ciclo tres en los que se evidenció el mayor número de acciones guiadas por juegos cercanos al fútbol, acompañadas de interacciones en las que la agresividad era protagonista y el cuidado escaso. Además, con los talleres piloto realizados en el espacio de descanso permitieron tener mayor cercanía e implicación de los investigadores y se evidenció una mayor participación por parte de estos cursos. Para los momentos de intervención, a partir de lo mencionado por Álvarez M y colaboradores (2021) En un ejercicio síntesis, se extraen esos fundamentos que son el sustento de los talleres diseñados, reflejan los conceptos clave bajo los cuales se sustenta el paradigma del cuidado, además de revelar desde la óptica de diferentes autores la necesidad de ese cuidado como derecho, pero también como responsabilidad social.

Para ello, menciona los tres momentos de cuidado, el cuidado recibido como derecho, pero también como generador de la vida, el autocuidado es el segundo momento, descrito como esa responsabilidad que el ser humano tiene para consigo como previo requisito para ese cuidado dado, este último refleja la característica esencial del ser humano como lo menciona Leonardo Boff (2021), así que la matriz pretende ser un esbozo desde la teoría para posteriormente desarrollarse en talleres prácticos, que tienen la suma de todo lo anterior pero que también reconocen las necesidades de los estudiantes y en general de la población educativa además de sus intereses particulares sobre aquellas acciones que les gustaría poder realizar en el tiempo de descanso como una manera de sacarle provecho a este momento en pro a su desarrollo integral (Ver tabla 12).

Tabla 12. Fundamentación basada en la observación y la teórica para la construcción de los talleres.

Momentos del cuidado como experiencia	Dimensiones del cuidado	Acciones de cuidado
<p>Cuidado recibido Pautassi (2007), “Derecho de ser cuidado y cuidarse como universal...Es necesario para su cumplimiento no solo la promoción de una oferta de cuidado sino también la universalización de la responsabilidad, la tarea y la asignación de los recursos materiales para realizarlo”.</p>	<p>Participación (Presencia Ser/Estar)</p> <p>Toma de decisiones (Autonomía)</p>	<p>Como resultado del análisis hecho tras los hallazgos en la entrevista dirigida a los estudiantes se hace evidente la necesidad de ofrecer actividades que permitan la interacción entre ellos de manera que el principal protagonista de ese compartir social sea el cuidado. Vivenciar mediante el reto los tres tipos de cuidado anteriormente descritos, haciéndolos presentes en todas sus acciones diarias. Los talleres son una representación</p>
<p>Autocuidado Erich Fromm “ser capaz de prestarse atención a uno mismo es requisito previo para tener la capacidad de prestar atención a los demás; el sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarnos con otros”</p>	<p>Trabajo en equipo (Cooperación - Filiación)</p>	
<p>Cuidado dado Leonardo Boff "La esencia del humano está en la capacidad de cuidar," ... “Los seres humanos no tenemos cuidado, somos</p>	<p>Comunicación (Palabra, Diálogo, Atención)</p>	

cuidado” ... “Cuidar es entrar en sintonía con las cosas. Implica tener intimidad, sentir las dentro de nosotros mismos, acogerse, respetarlas, darles sosiego y reposo, auscultarse el ritmo y armonizar con ellas”

Aguerrondo y Tiramonti (2016) “Para generar una verdadera modificación de las prácticas cotidianas resulta imprescindible el acompañamiento y el trabajo entre pares, apoyo mutuo”.

Fuente: Elaboración propia.

El Crossfit escolar como una práctica alternativa fuera de lo convencional, variada y novedosa, que reúne una serie de elementos físicos, sociales, emocionales capaz de buscar el desarrollo del ser, no solo como atleta, sino como persona, se orienta en dirección de afianzar diferentes habilidades que se pondrán en práctica a lo largo de la vida y acciones cotidianas, a partir de su resignificación, alejada del rendimiento en el caso de la categoría emergente crossfit escolar con el único propósito de no solo superar a los demás, sino encontrar la posibilidad en ese camino del máximo logro, reconocer al otro como parte de su contexto. (Crossfit, LLC, 2020).

Es así, como el Crossfit escolar se estructura por cuatro componentes esenciales y que son parte de desarrollo de los talleres propuestos. En primer lugar, el desarrollo de habilidades motrices a través de circuitos, retos y juegos, permitiendo participar de una manera divertida. En segundo lugar, las habilidades gimnásticas como un componente claro practicado en el crossfit, facilitando un mejor desarrollo corporal ejecutado de diferentes formas. Como tercer componente se encuentra la técnica de levantamiento olímpico, que permite la mejora postural del cuerpo, y, por último, el componente de resistencia adaptado a circuitos dinámicos con diferentes ejercicios cotidianos, ya implementándose el crossfit mencionado en la Guía de entrenamiento de Crossfit Kids. Cada uno de estos componentes hacen parte de los talleres piloto. (Crossfit, LLC, 2020)

4.3.2. Sistematización de la puesta en práctica de los talleres piloto basados en el crossfit escolar para el diseño de la propuesta CUIDADO, EL RETO DE HOY.

En consecuencia, en la creación de los talleres se tuvo presente los datos obtenidos en los registros de observación, la mayor participación y acogida en los diferentes talleres realizados siempre dejó ver que era de los estudiantes pertenecientes mayoritariamente a estos dos grados (sexto y séptimo). Dados los registros de las observaciones donde se evidenciaban aspectos como el sedentarismo a causa de la monotonía en estos espacios de descanso, interacciones con lenguajes que incluían groserías o actos de irrespeto hacia sus pares; se desarrolla una serie de actividades con la finalidad de abordar acciones de cuidado, denominadas componentes de cuidado los cuales tienen la intención de tratar y solucionar las falencias expuestas inicialmente; los temas de los talleres son: trabajo cooperativo, comunicación, toma de decisiones y empatía.

Como parte de la interpretación en la aplicación de pruebas piloto, se pudieron establecer las suficientes relaciones entre las categorías de análisis planteadas. En primer lugar, entender las acciones de cuidado desde las nociones de los estudiantes que se caracterizan por ser dinámicas y sinérgicas, que dependen la una de la otra para poder expresarse. Por esto, como parte del punto anterior, se estructuraron los tipos de acciones de cuidado, que inician desde las proyecciones del autocuidado, el cuidado recibido en un acto que resulta en la siembra del cuidado dado.

En segundo lugar, está presente el concepto de descanso escolar tal y como se conoce desde las generaciones anteriores. Sin embargo, concebir este espacio como un simple momento para que los estudiantes tengan libertad para hacer lo que a su gusto es provechoso, produjo en el grupo de investigación un choque deberes entre lo que le corresponde a la institución educativa en estos espacios, y lo que está bajo la directriz del Ministerio de Educación Nacional, estipulando el descanso escolar como parte del currículo institucional, por lo tanto, responsable de mantener firme la misión de formar al sujeto como un ser integral.

Es por lo anterior, que la estructura de los talleres piloto, cumplen con el propósito de relacionar las principales apuestas del cuidado y su composición, con la posibilidad de entender el descanso como un espacio para presentar alternativas en el marco del Crossfit escolar como base de una propuesta dirigida a fortalecer las habilidades cooperativas, facilitando actividades

en pro del aprovechamiento del tiempo libre traducido en los momentos de descanso con 30 minutos de duración.

4.3.2. Propuesta de crossfit escolar: CUIDADO, EL RETO DE HOY.





Presentación

Cuidado, el reto de hoy, es una propuesta desde el programa de licenciatura en deporte a partir del proyecto de grado, articulada al descanso como parte del currículo de la institución Enrique Olaya Herrera IED, haciendo hincapié en los procesos del modelo de aprendizaje cooperativo, tomando al Crossfit como una alternativa en la práctica deportiva para promover las acciones de cuidado, (autocuidado, cuidado dado, cuidado recibido). Esta propuesta va dirigida a los estudiantes de secundaria de la institución que están alrededor de los 10 a 17 años.

Por esta razón, cuidado, el reto de hoy orienta a los procesos de promoción de acciones de cuidado por medio de actividades físicas no convencionales, como Crossfit, una práctica deportiva innovadora, con características en la formación de sujetos con habilidades para la vida,

A partir de lo anterior la propuesta está alimentada a través de talleres descritos en unidades didácticas, que contienen diferentes actividades relacionadas al Crossfit adaptado para niños y al ámbito escolar, estos talleres promueven la conciencia y práctica de los tres tipos de cuidados anteriormente señalados, partiendo de los siguientes propósitos: trabajo cooperativo, comunicación, conocer y la empatía. Aportando a la transformación y formación del sujeto.



A quien va dirigida

Esta propuesta va dirigida a los estudiantes pertenecientes tanto a la educación básica como a la educación media del IED Enrique Olaya Herrera, jornada mañana, estudiantes de bachillerato (sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo, y grado once), alrededor de mil seiscientos diecinueve estudiantes. Desde lo anterior, la población muestra, aquella que hace referencia a una selección puntual seleccionada para representar los resultados de la investigación, representa los cursos sextos y séptimos de la institución, es decir ciclo tres, que son alrededor de quinientos trece estudiantes.

Características biológicas, físicas y psicológicas presentes en esta población con edades que comprenden los 11-13 años:

Frente al desarrollo cognitivo según la teoría de Piaget se encuentran finalizando la última etapa (Operaciones formales) en los que ya se identifican pensamientos y acciones más racionales y objetivos. Su cerebro se encuentra en la capacidad de realizar hipótesis, imaginar, dando apertura a la racionalidad y análisis.

Para una buena planificación y desarrollo de la fuerza deben tenerse presentes dos referencias básicas que son: edad y maduración biológica (de su sistema nervioso y endocrino) del sujeto y crecimiento del mismo, en relación con las fases sensibles., según (Contreras, García y Gutiérrez 2002).

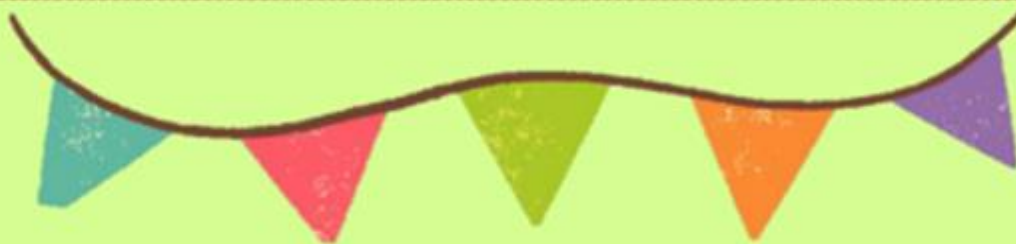
Según Navarro (2001) citado por Contreras, García y Gutiérrez, (2002) sería la fuerza rápida o fuerza-velocidad la que mayor relevancia y desarrollo tendría mediante un entrenamiento estructurado en las edades de los 12 – 14 años. Es por eso que, Entrenamientos como los circuitos, enfocados al desarrollo de la fuerza explosiva o fuerza de velocidad parecen ser los más indicados para trabajar con niños y niñas entre los 10 y 14 años de edad.



Propósito general

Promover las acciones de cuidado en sus tres tipos Autocuidado, cuidado dado, cuidado recibido a través el Crossfit como alternativa en la práctica deportiva en la escuela, a partir del modelo pedagógico Aprendizaje cooperativo.





Fundamentos pedagógicos

Modelo de enseñanza Aprendizaje Cooperativo

«Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices» (Fernández-Río, 2014, p. 6).

El aprendizaje cooperativo ha sido usado con éxito para el desarrollo de gran cantidad de contenidos en educación física: habilidades básicas (Dyson, 2001; Fernández-Río, 2000a, 2010; Grineski, 1996), habilidades gimnásticas (Bayraktar, 2011; Fernández-Río y Méndez Giménez, 2013a; Grineski, 1996), condición física y salud (Fernández Río, 1999; Grineski, 1996; Hannon & Ratliffe, 2004), actividades expresivas (Campos et al., 2011; López y Fernández-Río, 2005; Pérez, 2014), actividades rítmicas (Crespo, 2014; Grineski, 1996; Ramos y Hernán Gómez, 2014) y actividades en el medio natural (Cueto, 2014; Fernández-Río, 2000b; Martín y Ortiz, 2014).

Elementos estructurales

- Interacción promotora.
- Interdependencia.
- Responsabilidad individual.
- Procesamiento grupal.
- Habilidades sociales



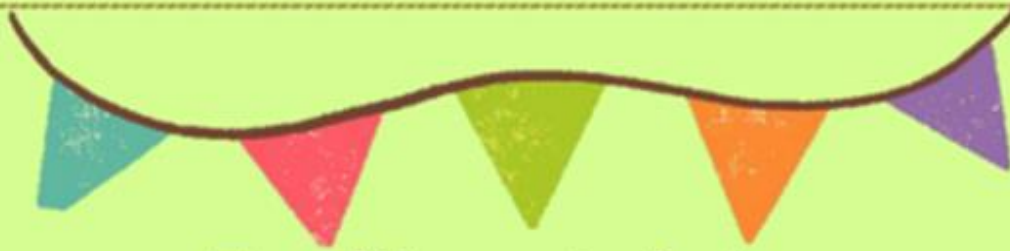
Momentos sesión del taller

Los talleres planteados en la propuesta serán organizados mediante un cronograma de actividades que a su vez tendrá su respectiva ficha de planeación diseñado en unidades didácticas, cada unidad didáctica vendrá comprendida por dos talleres. la información general registrada en la ficha será la siguiente:

1. Temática |
2. Acciones de cuidado
3. Propósito del taller
4. Actividad inicial y central
5. Materiales.

Los talleres estarán divididos en dos momentos, Actividad inicial la cual será una predisposición corporal para dar inicio a la actividad central.

La actividad central, estará constituida por una serie de ejercicios, juegos, movimientos, técnicas, etc. Que estarán dadas por repeticiones, Time cap., (límite de tiempo). Ejecuciones correctas.



Temáticas a trabajar

Las temáticas o nombres que orientan a cada taller, están dadas por seis meses del año a partir del mes de febrero, cada mes tiene una temática específica, relacionado a acontecimientos y celebraciones internacionales que se otorga a cada mes del año.

Febrero **Valentine's WOD**

Marzo **WoMan WOD**

Abril **World physical activity Day**


Mayo **Contra el Bullying WOD**

Junio **Summer WOD**

Julio **Independencia**



Formato unidades didácticas talleres

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte		
Institución: Enrique Olaya Herrera IED		
Mes: Mayo /	Acción de cuidado:	
Temática:		
Propósito Taller 1:		
Materiales:		
Descripción actividad		
Temática:		
Propósito taller 2:		
Materiales:		
Descripción actividad		



Práctica deportiva que se desarrollará como mediación

Crossfit se contempla como una práctica deportiva alternativa i que permite la aplicación de acciones de cuidado con síg mismo y el otro, esta práctica deportiva consiste en ejecutar una serie de ejercicios funcionales que se dividen en cuatro componentes, Técnica de levantamiento olímpico, circuitos de habilidades motrices, elementos gimnásticos, y circuitos de resistencia en la práctica para niños. como lo sugiere la guía de Crossfit Kids. Crossfit, LLC (2020).

Además de proporcionar beneficios físicos, el Crossfit permite, también que refuercen su confianza y autoestima a través de la consecución de metas y el desarrollo de nuevas habilidades, lo que le permitirá comunicarse mejor con sus compañeros. Además, el Crossfit, defiende la disciplina, la constancia y el esfuerzo, y los más pequeños lo van a aprender de una forma divertida y sana. 20 minutos (2019).

Es así como la (propuesta pedagógica) por medio del Crossfit implementado para niños en edad escolar permite ser un medio para que los estudiantes logren implementar acciones de cuidado en el ambiente escolar, en su vida diaria, con ellos mismos y el otro



Propósitos a trabajar

- Trabajo cooperativo
- Comunicación
- Toma de decisiones
- Participación Empatía
- Autoconocimiento
- Interdependencia







Cronograma Talleres

MES	TEMÁTICA	ACCIÓN DE CUIDADO	COMPONENTE CROSSFIT
FEBRERO	Valentine's WOD	TRABAJO COOPERATIVO	Circuitos habilidosos matriciales 
MARZO	WoMan WOD	COMUNICACIÓN	Técnica de levantamiento olímpico 
ABRIL	World physical activity Day	PARTICIPACIÓN Y EMPATÍA	
MAYO	Contra el Bullying WOD	TOMA DE DECISIONES	Ejercicios gimnásticos 
JUNIO	Summer WOD	AUTOCONOCIMIENTO	Circuitos de resistencia 
JULIO	Independencia	INTERDEPENDENCIA	


Valentine's WOD

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte			
Institución: Enrique Olaya Herrera IED			
Mes: Febrero / Valentine's WOD		Acción de cuidado:	Trabajo cooperativo
Temática:	Carrera del "cien pies"		
Propósito Taller 1:	Desarrollar la comunicación y trabajo en equipo a través de un ejercicio coordinativo con diferentes dificultades fortaleciendo ayuda y cuidado hacia el otro.		
Materiales:	cuerdas, palos o cordones, tizas, conos, aros, cronometro.		
Descripción actividad			
<p>Actividad inicial: preparación juego del tren, en equipos reconocerán la pista o circuito, cada integrante deberá estar sujeto uno a otro por medio de gancho, (brazo con brazo).</p> <p>Actividad central: Utilizando cuerdas, palos o cordones, se unirán a través de estos materiales cierta cantidad de participantes (ya sea sosteniéndose a sus pies o sosteniendo el material con las manos), uno detrás de otro en dos equipos o un solo equipo formando un "cien pies" (cuando sea cronometrado) para desarrollar un recorrido delimitado con tizas o cuerdas y obstáculos con diferentes cambios de altura leves para el desarrollo del mismo; por ejemplo, subir una pendiente leve (escaleras o montículos pequeños de tierra), seguir unos conos o platillos ubicados en zig zag, cruzar unas cuerdas ubicadas a diferentes alturas.</p>			
Temática:	Reto gimnástico		
Propósito taller 2:	Incentivar el trabajo cooperativo a través de ejercicios gimnásticos realizados en equipo, para mejorar las relaciones entre pares.		
Materiales:	Colchonetas, carteles con frases.		
Descripción actividad			
<p>Actividad inicial: por equipos se dispondrá a hacer ejercicios de movilidad, predispuestos por los docentes a cargo, antes de iniciar con la actividad central. Actividad central: Equipos de 4 estudiantes, Cada uno deberá realizar un ejercicio gimnástico que puede ser asistido o ayudado por sus compañeros, cada vez que complete el ejercicio podrá recoger una palabra que será llevada de estación es estación hasta cumplir con todos los ejercicios, al final deberán formar la frase uniendo cada palabra recolectada. Ejercicio 1. Posición Mosquito durante 6 segundos. 2) parada de manos asistida o en apoyo de pared 6 segundos. 3) rollo adelante y atrás dos de cada uno. 4). media luna, dos consecutivas. 5). caminata de manos (carretilla) asistida por un compañero. 6). caminata de oso apoyo de manos y pies sobre el suelo y desplazarse de esa forma. Cada ejercicio será mostrado por el docente a cargo.</p>			


Valentine's WOD

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte		
Institución: Enrique Olaya Herrera IED		
Mes: Febrero / Valentine's WOD	Acción de cuidado:	Trabajo cooperativo
Temática:	Amigos fuertes	
Propósito Taller 3	Fortalecer el trabajo cooperativo a través de un circuito de fuerza con auto carga, buscando el cuidado propio, dado y recibido.	
Materiales:	Conos o platillos, cuerdas, palos, aros	
Descripción actividad		
<p>Actividad inicial: preparación, movilidad corporal, reconocimiento de la pista. Actividad central: Equipo de tres integrantes. El equipo de estudiantes deberá realizar con sus cuerpos una silla donde uno de ellos será cargado y trasladado, pasando por diferentes obstáculos, Zig-zag, obstáculos a diferentes alturas, pasar por una cuerda que estará ubicada de forma horizontal a una altura determinada por último se desplazarán hasta llegar a un objetivo donde deberán atrapar con un lazo un platillo ubicado frente a ellos a un metro de distancia; regresarán en carrera sin soltar al compañero a la zona final y deberán hacer cambio de roles. Al pasar por cada estación recibirán una pista armable por colores, al llegar a la zona final deberán realizar o armar lo que describe cada pista.</p>		
Temática:	Cómplices	
Propósito taller 4	Afianzar el trabajo cooperativo a través de ejercicios motrices de diferentes dificultades, incentivando la resolución de problemas en equipo.	
Materiales:	Globos, aros, conos, pelotas pequeñas, pelotas grandes.	
Descripción actividad		
<p>Por parejas deberán llevar un globo con diferentes partes del cuerpo pasando por una serie de obstáculos o ejercicios de dificultad motriz, como: pasar por aros ubicados en el suelo, pasar por obstáculos ubicados a diferentes alturas y distancias, cada integrante estará en contacto con el globo. por cada etapa que superen, tendrán un "salvavidas" de manera que no tendrán que ir hasta el inicio de toda la pista en caso de que el globo toque el suelo podrán continuar desde el inicio de la etapa donde caído el globo; al trasladarse hasta la zona final, deberán decirle al profesor una frase corta (de relación al cuidado) que se les comunicó al inicio de la pista. (Teléfono roto).</p>		




Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte			
Institución: Enrique Olaya Herrera IED			
Mes: Marzo / WoMan WOD		Acción de cuidado:	Comunicación
Temática:	1+1=2		
Propósito Taller 5	Fortalecer la comunicación e integración de niños y niñas a través de ejercicios por parejas, para una mejor relación entre pares.		
Materiales:	Maletas con peso, cronometro, conos, palo de escoba		
Descripción actividad			
<p>Por tiempo ejecutarán tres actividades o ejercicios. Por parejas hombre - mujer.</p> <p>Ejercicio 1: 20 Bag Swing con peso (maletas con peso)</p> <p>Ejercicio 2: 10 Burpees "bar" Facing, saltando sobre barra. Sincronizados</p> <p>Ejercicio 3: 5 recorridos farmer carry con peso en ambas manos (maletas con peso)</p> <p>Cada pareja al terminar el ejercicio rotará al siguiente. Cada ejercicio se hará de forma sincronizada.</p>			
Temática:	Team mujeres vs Team hombres		
Objetivo taller 6	Garantizar la comunicación asertiva mediante ejercicios que involucren los sentidos, para una mayor facilidad a la hora de comunicarse entre sí.		
Materiales:	Oclusores, conos, platillos, cuerdas, rompecabezas, pelotas, cajas.		
Descripción actividad			
<p>Cada equipo elegirá un integrante el cual tendrá los ojos vendados, el equipo lo guiará por comunicación verbal, por una serie de obstáculos en el suelo; en la siguiente estación, otro compañero(a) con los ojos vendados, siguiendo instrucciones de sus compañeros(as) será guiado a través de unas cuerdas enredadas donde debe evitar tocarlas como misión, en la siguiente estación otro estudiante lanzará una pelota para tratar de insertarla en una caja con los ojos vendados, siguiendo los consejos de sus compañeros(as).</p>			




Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte			
Institución: Enrique Olaya Herrera IED			
Mes: Marzo / WoMan WOD	Acción de cuidado:	Comunicación	
Temática:	Salto diverso		
Objetivo Taller 7	Promover la comunicación en parejas de diferente género, para lograr mayor interacción entre los estudiantes.		
Materiales:	Lazos, cuerdas.		
Descripción actividad			
<p>Actividad de sincronía por equipos entre hombres y mujeres: donde realizarán saltos de cuerda con distintas misiones o retos, como por ejemplo: salto de cuerda con doble lazo, lazo sencillo, "ochos", por tiempo, por cantidad de saltos, saltos mientras dicen frases o cantan.</p>			
Temática:	Mujeres y hombres resisten		
Propósito taller 8	Promover la comunicación y el cuidado hacia el otro, a partir de una serie de ejercicios del componente de resistencia, para un mayor entendimiento entre pares.		
Materiales:	Dados adaptados, cuerdas o lazos, balón de peso, conos		
Descripción actividad			
<p>Mediante el juego de dados diseñados con las siguientes medidas: Un tamaño de veinte centímetros por veinte centímetros aproximadamente, cada cara del dado tendrá un ejercicio específico de resistencia: saltos de cuerda, burpees, lanzamiento de balón con peso hacia arriba y atrapar en sentadilla, sprint corto y largo, jumping jacks, walk walls; y una cantidad de repeticiones o segundos de duración. Estos ejercicios serán realizados por parejas de un hombre y una mujer. Al iniciar el juego uno cada integrante tendrá la posibilidad de lanzar el dado ya sea de los ejercicios o de la cantidad de repeticiones, y procederá a ejecutar la actividad una vez lanzados los dados.</p>			



Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte		
Institución: Enrique Olaya Herrera IED		
Mes: Marzo / WoMan WOD	Acción de cuidado:	Comunicación / conocer
Temática:		Salta, salta y resiste amigajo
Propósito Taller 9	Promover la motivación mediante la comunicación asertiva entre compañeros, a través de relevos de salto de cuerda.	
Materiales:	Lazos o cuerdas	
Descripción actividad		
<p>Relevos de saltos de cuerda, por equipos cada uno realizará saltos de cuerda la mayor cantidad que realice, cuando solicite el cambio su compañero(a) lo relevará, ejecutando la misma acción, cuando anuncie el cambio el siguiente lo relevará, para completar un total de 10 min saltando sin descanso. Cada participante podrá ejecutar el salto que sea de su facilidad, saltos sencillos, saltos dobles, saltos cruzados, etc.</p>		
Temática:	Cultura general	
Propósito taller 10	Incentivar el conocimiento general global a través de la técnica del levantamiento Clean que requiere de concentración máxima, además de la mejora de la postura corporal.	
Materiales:	Pálos de escoba	
Descripción actividad		
<p>Los participantes ejecutarán la técnica de levantamiento (Clean) previamente explicada y enseñada por los docentes a cargo, deberán realizar una serie de repeticiones del movimiento con palo de escoba, el mismo tiempo se realizarán preguntas de cultura general, por cada pregunta errónea seguirá ejecutando el movimiento sin descanso. Hasta un límite de 5 errores.</p>		

World physical activity Day

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Deporte		
Institución: Enrique Olaya Herrera IED		
Mes: Marzo / WoMan WOD	Acción de cuidado:	Conocer
Temática:	Deletreo	
Propósito Taller 11	Promover el conocimiento Interdisciplinar a través de ejercicios de fuerza adaptados a los estudiantes, para una mejor asociación del conocimiento y el ejercicio.	
Materiales:	Balones, o botellas de peso.	
Descripción actividad		
<p>Actividad de sincronía, push up o sentadillas en pareja con lanzamientos de peso, (balones de poco peso) al mismo tiempo deletrearán una palabra que los docentes nombrarán, con el objetivo de ver quien más palabras logró deletrear en relación a los demás compañeros.</p>		
Temática:	Wod Gimnastic	
Propósito taller 12		
Materiales:	Cochonetas	
Descripción actividad		
<p>Complex de gimnasia (consecución de ejercicios gimnásticos) hand stand asistido o con ayuda de superficie dura, media luna, rolo adelante, rolo atrás. Durante 3 minutos. Hand stand 6 subidas, 6 media lunas, tres rollos hacia atrás y tres hacia adelante. Al término de los tres minutos responderá una pregunta de cultura general. Segundo Complex, knee raises, pull ups, progresión de hand stand walk posición de (carretilla). 6 knee raises 2 pull ups. Un recorrido de progresión hand stand walk.</p>		

World physical activity Day

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Deporte



Institución: Enrique Olaya Herrera IED		
Mes: Abril / World physical activity Day	Acción de cuidado:	Toma de decisiones
Temática:	Círculo Deadlift	
Propósito Taller 17:	Promover los buenos hábitos posturales a través de ejercicios de carga como el peso muerto o deadlift, para futuras acciones cotidianas de la vida diaria.	
Materiales:	Palos de escoba, Aros, objetos de peso liviano. canastas o cajas, conos, cinta para delimitar, cuerdas.	
Descripción actividad		
<p>Actividad inicial: ejercicios de movilidad, "Gorila" con las manos sostendrá las puntas de los pies y sin dejar de sostener, deberá elevar su cintura logrando una extensión de piernas y retomar en sentadilla sin dejar de tocar los pies, de forma repetitiva, con el palo de escoba lo tomará de los extremos con las manos y lo pasará al frente y atrás de su cuerpo. Actividad central: Me carrera de relevos con carga:</p> <p>Con un palo de escoba a los extremos deberán o estarán cargadas algunas cajas que contendrán algún material de peso ligero, deberán ser transportadas por un circuito, sin dejar caer el objeto que llevarán las cajas. El circuito debe contener zona de equilibrio, pasar por obstáculos a diferentes alturas, desplazarse de frente y en diferentes direcciones por un slalom Hasta llegar un punto delimitado o zona final. Luego retomar y pasarle el palo al compañero. La posición en la que llevarán la carga será en posición de extensión de cadera de un Deadlift o peso muerto. Verificar que ambos extremos del palo de escoba estén del mismo peso.</p>		
Temática:	De Tódito	
Propósito taller 18:	Incentivar la toma de decisiones de cada integrante del equipo para la ejecución de cada movimiento y/o ejercicio, según la habilidad mejor desarrollada de cada uno, para así buscar el beneficio colectivo al terminar el Wod.	
Materiales:	Conos, colchonetas, dados, lazos, discos 10lb, barra de levantamiento.	
Descripción actividad		
<p>Actividad inicial: movimientos de movilidad, gorila, rotación de brazos en posición de sentadilla, movimiento de peso muerto sin peso.</p> <p>Actividad central: cada pareja participante deberá pasar por cada una de las estaciones, la primera circuito de agilidad y coordinación pasar por un laberinto señalizado en el suelo estando en contacto espalda con espalda con su compañero, segunda estación de elementos gimnásticos realizar una parada de manos asistida por su compañero, rolito hacia adelante. Tercera estación, lanzamiento de dados cantidad de repeticiones y ejercicio, cuarta estación, 4 front squat sincronizado, barra en posición de Clean, sentadilla sosteniendo la barra en esa posición. Por último finalizara con un sprint de 10 metros. FOR TIME.</p>		

**4.4.1. Pertinencia pedagógica, metodológica y didáctica de la propuesta
“Cuidado. El reto de hoy” a partir de la percepción de los docentes del multicampus
<Cuerpo y movimiento> del colegio Enrique Olaya Herrera IED**

Uno de los elementos más importantes del resultado de los talleres aplicados, traducidos a una propuesta pedagógica que satisface los criterios de relación entre las categorías principales y su coherencia entre ellas para dar como resultado la categoría emergente de Crossfit escolar, es la posibilidad de evaluar la pertinencia de la propuesta en atención a las necesidades de los estudiantes, lo cual requiere el uso de un instrumento capaz de consolidar las experiencias y presentarlas a los docentes del área de educación física y artística de la institución.

Para establecer un mecanismo de valoración, se realizó la aplicación del instrumento grupo de discusión, un espacio caracterizado por facilitar algunas opiniones de los entrevistados, direccionados por un moderador.

Tabla 13. Categoría pedagógica del grupo de discusión aplicada a los docentes del área de educación física y artística de la institución Enrique Olaya Herrera IED

Categoría	Subcategoría	Observables
Pedagógico	Descanso escolar	<p>Puntos de vista y valoraciones de los profesores frente a la propuesta diseñada para guiar el descanso pedagógico.</p> <p>Percepción de los docentes con respecto a la visión que dan los estudiantes al descanso escolar y a las acciones que los mismos ejecutan durante este espacio.</p>

Desde los elementos revelados en la tabla anterior (Véase tabla 13) se evidencia que los docentes reconocen la importancia de promover propuestas en este espacio ya que como afirman “el descanso carece de intervención docente y propuestas que involucren el interés y la participación de los estudiantes”. La creación y ejecución de nuevas actividades genera en los estudiantes interés, emoción y motivación lo que permitiría contrarrestar el sedentarismo en el que muchos de ellos habitan. Además de ofrecer desde este mismo espacio la adquisición

de nuevos conocimientos para la vida, sacando provecho de este tiempo para el desarrollo integral del sujeto.

Ante estos conceptos los docentes argumentan que las acciones realizadas por los estudiantes son llevadas a cabo desde lo autónomo y algunas veces estas van en contraposición con lo que establece la normativa de la institución bajo el argumento que los mismos estudiantes perciben del espacio del descanso, viéndolo como propio y dotando su accionar de completa libertad. Debido al hacinamiento del que muchos vienen “el descanso es el único espacio donde además de libres se sienten seguros, si se compara con otros contextos”. Las actividades desarrolladas por los estudiantes en el espacio del descanso escolar se caracterizan por ser rutinarias.

Tabla 14. Categoría - metodológica del grupo de discusión aplicada a los docentes del área de educación física y artística de la institución Enrique Olaya Herrera IED

Categoría	Subcategoría	Observables
Metodológico	Modelo de aprendizaje cooperativo	Percepciones de los docentes sobre las actividades ejecutadas, fundamentadas por el modelo de aprendizaje cooperativo.
	Crossfit escolar	Apreciación de los docentes frente a los posibles efectos de la puesta en acción del Crossfit escolar en los descansos.

Detallando la tabla anterior (Véase tabla 14), se encuentra que los docentes resaltan la realidad social en la que muchos de los estudiantes viven, refiriéndose a la soledad en la que muchos de los estudiantes se encuentran y destacan la pertinencia de desarrollar propuestas que abarquen el trabajo grupal, participativo e integrativo que contrarreste los efectos negativos que puede ocasionar este fenómeno actual. Además, reconocen la importancia del esparcimiento, de lo recreativo y el compartir permitido por la propuesta y abrazan la idea de manejar propuestas que vayan en esa misma lógica.

Tabla 15. Categoría didáctica del grupo de discusión aplicada a los docentes del área de educación física y artística de la institución Enrique Olaya Herrera IED

Categoría	Subcategoría	Observables
Didáctico	Acciones de cuidado	Apreciaciones de los docentes frente a las imágenes compartidas.
	Contenidos	Visión que tienen los docentes, frente a lo que consideran podrían fomentar las intervenciones diseñadas desde el cuidado en la institución.
	Crossfit escolar	

En el grupo de discusión (Véase tabla 15), los docentes identifican en el crossfit la oportunidad de brindar a los estudiantes conocimientos que apunten al desarrollo integral, en cuanto a los beneficios para la salud que puede alcanzar y evidencian una profunda escasez en cuanto a ese cuidado dado y valoran el esfuerzo que con los talleres realizados se ha abordado de manera didáctica, esperan que se traslade este accionar a todos los aspectos de la vida y que logre evidenciarse aún más en los espacios que habitan y comparten los propios estudiantes con sus pares.

Quinto capítulo

5. Conclusiones

A continuación, se exponen las diferentes conclusiones a las cuales se llegó gracias a esta experiencia investigativa:

Primero. En lo que tiene que ver con las acciones y necesidades de cuidado de los estudiantes durante la jornada escolar, es preciso señalar que se da una mirada exclusiva al tiempo de descanso escolar. En ese sentido, los estudiantes no solo ven el descanso como un momento para descansar, sino como un espacio para hacer parte de algo en lo que ellos se sienten útiles, siempre desde el lugar de una participación autónoma mediada por la toma de decisiones individuales y colectivas, en el marco de las diversas actividades que se puedan promover desde los diferentes actores de la comunidad educativa.

Segundo. Las acciones de cuidado se estructuraron a partir de: el sentir, el verse, el expresarse y el comunicarse. Atendiendo a los resultados, y de manera alarmante se encuentra

como menos importante la proyección del sentir, es decir, prefieren de manera marcada el expresarse, comunicarse y verse. Incluso, se identifica un desinterés de los estudiantes por el como se sienten, como se sienten los demás, a lo que traduce desde las acciones de cuidado como menor relevancia para el cuidado recibido.

Tercero. El Crossfit escolar se estructura como una posibilidad de atender las necesidades de cuidado en los estudiantes de la institución educativa durante los espacios de descanso (recreo), encontrando como punto de partida el interés de los escolares por alternativas prácticas para los 30 minutos que representan el descanso escolar. Además, se suma la atracción por participar en actividades que puedan realizar en colectivo, tener material a su alcance y adaptación de espacios delimitados para prácticas diferentes a las convencionales.

Cuarto. El crossfit escolar se mostró como una categoría emergente, a partir de la unión del crossfit como practica alternativa, el descanso escolar de característica voluntaria y las acciones de cuidado de forma autorregulada. Por lo anterior, se define como un conjunto de experiencias orientadas a fortalecer al sujeto desde dos componentes: el componente físico mediado por la construcción de 4 aspectos: técnica de levantamiento olímpico, habilidades gimnásticas, habilidades motrices y circuitos aeróbicos, y el componente de cuidado orientado en desde tres aristas: Cuidado recibido, autocuidado y cuidado dado.

Quinto. Los talleres piloto aplicados en la institución, fueron fundamentales para el desarrollo de una propuesta que permitiera recoger algunas experiencias, ajustarlas y presentarlas bajo el propósito de fomentar las acciones de cuidado durante el espacio de descanso, dándole sentido a los horizontes que promueve la investigación acción. En ese sentido, la construcción se concreta en el diseño de la propuesta de Crossfit escolar. A partir de lo anterior, este proceso se caracterizó por identificar las necesidades principales, asumiéndolas como oportunidades para el acercamiento a los estudiantes, en dirección a la oferta de actividades que rompen con sus dinámicas cotidianas, promueven las acciones voluntarias y lo alternativo.

Sexto. En el proceso de aplicar los talleres para los estudiantes, las observaciones muestran que son reiteradas las prácticas tales como: jugar con los balones de fútbol o patear botellas plásticas. Si bien esta forma de expresión es la preferida por una gran parte de los estudiantes, al rededor del 37% según la entrevista aplicada, el 63% de los estudiantes que refiere alguna práctica alternativa para realizar en el descanso, esto se entiende como una posibilidad para la participación docente en línea a la promoción de actividades que convoquen e inviten a cumplir con las proyecciones del PEI y dar alcance a la misión de la institución.

En este sentido, la sistematización de la puesta en práctica de los talleres de Crossfit escolar llegó a impactar en los estudiantes durante la franja de descanso, específicamente en aquellos que no sentían gusto por la práctica del fútbol, mostraron mayor interés por lo propuesto, y reiteraban agrado por el fomento de las acciones de cuidado las siguientes dimensiones: toma de decisiones, comunicación, empatía y trabajo cooperativo, desde los diferentes ejercicios.

Séptimo. La pertinencia de la propuesta de Crossfit escolar desde la perspectiva de los docentes del multicampus Cuerpo y movimiento, permite afirmar que le encuentran la relación entre las posibilidades que presenta el Crossfit escolar y su presencia durante el espacio de descanso del colegio en atención a las acciones de cuidado de los escolares. Concretamente, señalan que reconocen el descanso como un espacio libre capaz de poder traducir la toma de decisiones y momentos de autonomía de los estudiantes y rescatan el Crossfit escolar como una oportunidad deportiva para los estudiantes que puede aportar a la formación del ser, lo que está estrechamente relacionado con la necesidad de fomentar el autocuidado y el cuidado dado.

Octavo. En perspectiva curricular se proyecta la ampliación del tiempo de descanso en algunos momentos del año escolar para fomentar desde el lugar de los docentes y los estudiantes las actividades propuestas en este proyecto de investigación, y un cuestionamiento frente al lugar de vigilancia asignado a los docentes en este espacio, lo que induce al alcance transformador de esta experiencia investigativa en la institución educativa, con el fin de permitir a los estudiantes mayor participación en actividades de su interés, esto acompañado incluso de decisiones por el cuerpo docente como la suspensión del uso de balones durante esta jornada, apostándole a otras experiencias deportivas.

Recomendaciones

Ahora, se presentan algunas recomendaciones para posteriores investigaciones orientadas hacia las dinámicas que se fueron evidenciando durante el desarrollo de este proyecto.

Inicialmente, se evidencia la necesidad de presentar alternativas diferentes para aquellos estudiantes que no sienten interés en participar en las prácticas deportivas convencionales, aportando entornos diversos que llamen la atención de los escolares y amplíen su panorama de posibilidades durante los espacios de descanso escolar, así mismo el uso y creación de materiales diferentes e innovadores que pueden ser diseñados por los mismos estudiantes en relación y unión de diferentes áreas interdisciplinarias, que propicien estas prácticas con mayor provecho.

Se invita a profundizar en el estudio del crossfit y sus posibles adaptaciones en el contexto escolar, para hacer de esta experiencia deportiva un contenido llamativo para todos los estudiantes, sin omitir las etapas de desarrollo en la creación de talleres, trascendiendo estas hacia una alternativa en el uso del tiempo libre en la jornada de descanso como parte del proyecto curricular.

Para futuras investigaciones, desde la perspectiva del deporte escolar, como actividades lúdicas, deportivas y recreativas que promueven el desarrollo integral del niño, niña y adolescente en edad escolar, el crossfit escolar puede configurarse como una apuesta para ampliar este paradigma y aportar a ese desarrollo durante estas prácticas.

Lista de referencias

- Aguado, G; Patarroyo, L; Larrañaga, M; Palacín, I; Quilaqueo,V; Mujica, R; Modonato, L; Ventura, D (2018), Pedagogía de los cuidados, aportes para su construcción.
- Aguerrondo y Tiramonti (2016), El futuro ya llegó... pero no a la escuela argentina ¿Qué nos atrasa y dónde está el futuro de nuestra educación?
- Ariza, P y Muñoz, J (2016), Ética del cuidado: Una propuesta para la convivencia escolar desde la educación musical y la educación física., Repositorio Universidad Javeriana.
- Arribas-Cubero, Higinio y Asenjo, Diego y Cabanas-Sánchez, Verónica y Carbajo, Alma y Pomar, Eva y Martín, Javier. (2008). UNA PUERTA (ENTRE)ABIERTA: OPORTUNIDADES EDUCATIVAS EN EL MEDIO NATURAL. Ágora para la Educación Física y el Deporte.
- Arteaga, I; Recalde, J y Luna, J (2015), Estrategia didáctica: Una competencia docente en la formación para el mundo laboral, Revista latinoamericana de estudios educativos (Colombia), Universidad de caldas.
- Altarejos, F y Naval, C (2011), Filosofía de la educación, Universidad de Navarra, EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
- Alvarez M; Bolini M; Enriz N; Palazzolo F; Schlüsselblum C (2021) Pedagogía del cuidado La Crujia.
- Barale, A (), “Trastornos endocrino metabólicos en niños y adolescentes con obesidad.
- Barale, A (), Factores relacionados con la promoción de la alimentación saludable en los centros de educación secundaria.

- Barale, A (2009), Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil de la ciudad de Río Cuarto.,XXI Congreso Argentino de Nutrición.
- Barale, A (2010), Estado nutricional de escolares de 6 a 12 años de la Ciudad de Río Cuarto en el año 2009.,XXI Congreso Argentino de Nutrición.
- Barale, A (2014), Alimentación, hidratación, prácticas de suplementación y composición corporal en atletas de velocidad y resistencia de la Ciudad de Córdoba, 2013.,XXI Congreso Argentino de Nutrición.
- Barale, A (2019), Alimentación, suplementación, composición corporal y su asociación con el rendimiento en sujetos que practican CrossFit.,XXI Congreso Argentino de Nutrición.
- Barale, A (2021), Ingesta nutricional en hombres y mujeres practicantes de CrossFit de la ciudad de Córdoba (Argentina).,XXI Congreso Argentino de Nutrición.
- Barale, A (2021), Perfil antropométrico y composición corporal en hombres y mujeres practicantes de CrossFit.,XXI Congreso Argentino de Nutrición.
- Barragán, D (2019), Educación física desde la ética del cuidado para un contacto y tacto pedagógico, Repositorio Universidad Pedagógica Nacional.
- Bausela (2004) La docencia a través de la investigación-acción Revista Iberoamericana de Educación, ISSN-e 1681-5653, ISSN 1022-6508, Vol. 35, N°. Extra 1, 2004.
- Bedoya Ibarra, E. Y. y Bustamante Villegas, J. M. (2016). El recreo o descanso escolar ¿escenario educativo para el reconocimiento del otro? [tesis de maestría. Universidad Católica de Manizales].
- Bedoya Tobón, O (2021), Cognición y movimiento, Educación física y deporte, 2001, Vol.21 (2).
- Boff Leonardo (2012), El cuidado necesario, Editorial Trotta, Madrid. 2012.
- Cañón Salinas, F y Villarreal Ángeles, M. (2022), La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia Physical education as a strengthening of citizen values for coexistence,2022, Retos, 44, 285-294.
- Castillo, R, Flores, L, y Cervantes, L (2014), La ética del cuidado en la pedagogía saludable, Revista Educación .
- Colegio Enrique Olaya Herrera I.E.D. Proyecto Educativo Institucional 2021.
- Congreso de la República de Colombia, Leyes de la República, ley 30 de 1992; ley 80 de 1925; Ley 115 de 1994 y Ley 181 de 1995.
- Cortés, Valerio (1999). La escuela un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.

- CrossFit, LLC. (2021), Guía de entrenamiento de crossfit nivel 1, CrossFit, Inc.
- CrossFit, LLC. (2021), Guía de entrenamiento de crossfit kids, CrossFit, Inc.
- De Onis, M ., Blössner, M . y Borghi, E . Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children . American Journal of Clinical Nutrition 92, 1257–1264 (2010).
- Booth, F . W ., Gordon, S . E ., Carlson, C . J . y Hamilton, M . T . Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. J Appl Physiol 88, 774–787 (2000).
- Ezequiel, F (2017) Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas, Educación Física y Ciencia, Vol. 19, núm. 2.
- Faigenbaum, A. D., Stracciolini, A. y Myer, G. D. Exercise deficit disorder in youth: a hidden truth. Acta Paediatr. 100, 1423-1425 (2011).
- Faigenbaum, A. D. y Myer, G. D. Exercise deficit disorder in youth: play now or pay later. Curr Sports Med Rep 11, 196–200 (2012).
- Felizzola, Y (2021) El tiempo libre como espacio de aprendizaje, crecimiento personal y proyección profesional Universidad piloto de Colombia.
- Freire, P (1970), La pedagogía del oprimido.
- Gardner, H. (1994). Estructura de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples, Fondo de la Cultura Económica, México.
- García (1990), Opinión pública y medio ambiente: Sistema: revista de ciencias sociales, ISSN 0210-0223, N° 104-105, 1991, págs. 175-189.
- García, E; Gil, J. y Rodríguez, G. (1994). "Análisis de datos cualitativos en la investigación sobre la diferenciación educativa", Revista de Investigación Educativa, 23 (1), pp. 183-195.
- Gilligan, C (2013), La ética del cuidado, Barcelona: Fundación Víctor Grífols i Lucas.
- Gilligan, C. (1985). La moral y la teoría: psicología del desarrollo femenino. México: Fondo de Cultura Económica,
- Gómez, A, Sánchez B y Ribes, A (2014), El crossfit en la educación física escolar, EmasF. Revista digital de educación física.
- González-Víllora, Sixto y Evangelio, Carlos y Fernández-Rio, Javier y Peiró-Velert, Carmen. (2018). HIBRIDACIÓN DE TRES MODELOS PEDAGÓGICOS: APRENDIZAJE COOPERATIVO, EDUCACIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD Y EDUCACIÓN DEPORTIVA. INNOVANDO EN CROSSFIT Hybridization of three

- pedagogical models: Cooperative learning, health-based physical education and sport education. *Innovating in Crossfit*.
- Gorka, C (2014), Estudio sobre el nuevo fenómeno del Crossfit 2014.
- Grajales Echavarría, Valerio Carlos (2003), La escuela un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 2003, 1 (2).
- Guillén García, F (2021), Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial, *Revista de psicología del deporte*.
- Hernández García, M (2018), El cuidado en el florecimiento o desarrollo humano personal: Reflexiones desde la psicología para la bioética del cuidado, *Persona y bioética*.
- Hurtado (2020) Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento *Revista Scientific*, vol. 5, núm. 16, pp. 99-119, 2020.
- Jiménez Fernández, C. (2010) Diagnóstico y educación de los más capaces. Madrid: Pearson/UNED.
- José A. Díez y C. Ulises Moulines (1997), Fundamentos de filosofía de la ciencia, *Teorema: Revista internacional de filosofía*, ISSN 0210-1602, Vol. 17, Nº. 2, 1998, págs. 98-100.
- Klaric, J (2017), documental “Un crimen llamado Educación”.
- Latorre, A.; Rincón, D.; y Arnal, J. (1996). Bases metodológicas de la investigación educativa. Barcelona: GR92.
- Lieberman, D . *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease* . Pantheon (2013) . ISBN-13: 978-0307379412.
- Lobstein, T ., Baur, L ., Uauy, R . IASO International Obesity TaskForce . Obesity in children and young people: a crisis in public health . *Obesity Reviews* 5 Suppl 1, 4–104 (2004).
- López (2004) POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO Punto Cero v.09 n.08 Cochabamba 2004.
- López Martínez, O; Navarro Lozano, J (2010), Influencia de una metodología creativa en el aula de primaria, *European Journal of Education and Psychology* 2010, Vol. 3, Nº 1 (Págs. 89-102).
- Lukas M. y Santiago E. (2004), Evaluación de centros escolares de educación secundaria del País Vasco REDIE. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, vol. 6, núm. 2, 2004, p. 0 Universidad Autónoma de Baja California.
- Malagón, L (2005), El currículo: una reflexión crítica, *Sophia*, núm 1, marzo 2005.

- Martínez, L (2019), El descanso lúdico-pedagógico, una estrategia de inclusión con los estudiantes de la Institución Educativa Bernardo Arango Macías Sede Manuela Beltrán en el municipio de La Estrella.
- Martín, M (1992) Las relaciones macrosociológicas entre acción y comunicación en VV.AA.Escritos de Teoría Sociológica en Homenaje a Luis Rodríguez Zúñiga. pp. 671-682. Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid (España).
- Matthews, C. E. et al. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 95, 437–445 (2012).
- Meinel, K y Schnabel, G (1988), Teoría del movimiento: motricidad deportiva.
- Miller, J . C . y Colagiuri, S . The carnivore connection: dietary carbohydrate in the evolution of NIDDM . *Diabetologia* 37, 1280–1286 (1994) .
- Mosquera, E y Bueno, H (2016), Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa Combia.
- Myer, G. D. et al. Exercise Deficit Disorder in Youth: A Paradigm Shift toward Disease Prevention and Comprehensive Care . *Curr Sports Med Rep* 12, 248–255 (2013).
- Ochoa, A (2013) EL RECREO, UN ESPACIO PARA DESARROLLAR CIUDADANÍA A TRAVÉS DE LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS, CULTURALES, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.
- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM . Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011- 2012. *JAMA*. 2014;311(8):806-814.
- Parlebas, P (1988), Elementos de Sociología del Deporte. Málaga: Unisport.
- Parlebas, P (2001). Juegos, deportes y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Pautassi, L (2007), El cuidado como cuestión social desde un enfoque de derechos.
- Pérez, L y Collazos, T (2007), Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas sedes Pablo sexto en el municipio de dosquebradas, Universidad tecnológica de Pereira.
- Piaget, J, (1969). Psicología y pedagogía.
- Piernavieja, P (1969), Salvat-Papasseit y Catulo, Estudios clásicos, ISSN 0014-1453, Tomo 13, N° 58, 1969, págs. 213-215.
- Posner, George J. (1998), Análisis del currículo.MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE COLOMBIA.

- Ramos (2015) LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Vol. 23 Núm. 1 (2015): Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, UNIFÉ.
- Recreo: ese momento tan esperado (2016). Museo de las escuelas. Hoja genealógica. Recreo. Recuperado de: <https://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/programas/me/pdf/recreo.pdf>.
- Severino-González, P (2018) Responsabilidad social en escuelas de educación primaria en Chile: tensiones y desafíos, Encuentros vol.16 no.2 Barranquilla July/Dec. 2018.
- Sierra-Díaz, Manuel y Evangelio, Carlos y Pérez-Torralba, Alberto y González-Víllora, Sixto. (2018). Towards a more social and cooperative behaviour in physical education: sport education model application // Hacia un comportamiento más social y cooperativo en educación deportiva. 7. 83-90.
- Tremblay, M . S . et al . Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act 8, 98 (2011).
- Vásquez (2012), Modelos pedagógicos: medios, no fines de la educación, Cuadernos de Lingüística Hispánica, núm. 19, enero-junio, 2012, pp. 157-168, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.
- Villamizar, Montenegro y Salvador (2012), Revision teorica sobre la ensenanza y el aprendizaje de las matematicas, Revista Universidad Virtual Católica del Norte 2012, (35).
- Wells, J . C . K . y Siervo, M . Obesity and energy balance: is the tail wagging the dog? Eur J Clin Nutr 65, 1173–1189 (2011).
- Yudkin, J . The causes and cure of obesity . Lancet 2, 1135–1138 (1959).

Anexos

Anexo 1. Ficha de observación de los espacios de descanso en el colegio Enrique Olaya Herrera IED del día 19 de julio de 2022.

Ficha de observación

Nombre del observador:	Santiago Esteban Ariza Cadavid	
Fecha:	19 de julio de 2022	Hora: 8:00 - 10:10 am
Lugar:	Colegio Enrique Olaya Herrera IED	
	POBLACIÓN	ESPACIO
DESCRIPCIÓN	<p>Se evidencian pocos niños y niñas en gradas, 4 niños buscan trepar los postes, se ve consumo de comida procesada, una niña nos informa que no han tomado refrigerio, algunos grupos prefieren jugar en el suelo. Un gran número de niños patear una botella, Grados segundo y tercero juegan con bichos que encontraron en el pasto, una niña lo toma y los otros gritan y dibujar, los postes de las canchas motivan a los niños y niñas a le corren Grados 4 y5 Juego favorito el trompo, correr y alguna botella, consumo de dulces y paquetes, refrigerio tomaron barra de granola uvas y compota Bachillerato que compone por ser un grupo donde los niveles más bajos mueven un poco más que los grados altos sin embargo se distribuyen para buscar espacios para jugar fútbol</p>	
OBSERVACION	Juegan en los escalones corriendo y saltando, hay un niño con un yoyo, el grupo de primaria no sale con maletas al espacio.	Usan un solo balón y una pelota pequeña simultáneamente en la misma cancha

Grado segundo gusta de gritar	El sonido del timbre genera orden para el ingreso a los salones y gritos
Hay varios grupos sentados, prefieren hablar, hay un gran grupo de niños que requiere valoración para descartar obesidad a simple vista,	Cancha estructurada para jugar fútbol es monopolizada por los grupos más grandes y los que tienen mejores balones, lo que hace la organización interna es construir diferentes equipos para ir tomando el juego a pesar que se puedan encontrar dos juegos
A pesar que hay un gran grupo de estudiantes sentados y prefieren charlar hay otro grupo que destruyen para hacer actividades cómo jugar fútbol en su mayoría es más casi en su totalidad, en su mayoría las niñas prefieren solo caminar por el espacio	diferentes de manera simultánea en la cancha, el tiempo se extendió casi 5 minutos

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2. Matriz de revisión documental

No	REVISTA	AUTOR	PAÍS	TÍTULO	IDIOMA	AÑO	TIPO DE DOCUMENTO	TEMÁTICA	CATEGORÍA
1	Barcelona: Fundación Víctor Grifols i Lucas	Carol Gilligan	España	La ética del cuidado	Español	2013	Libro	Ética del cuidado	CUIDADO
2	Revista de psicología del deporte	Guillén García, Félix; Castro Sánchez, José Juan; Guillén García, Miguel Ángel	España	Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial	Español	2021	Artículo	Ética del cuidado	CUIDADO

3	Journal of sports sciences, 2016-02-01, Vol.34	Eather, Narelle ; Morgan, Philip James ; Lubans, David Revalds	Inglaterra	Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomized controlled trial	Inglés	2016	Artículo	Crossfit en jóvenes	MOVIMIENTO
---	------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	------	----------	---------------------	------------

4	<p>Revista de ciencias del deporte E-balonmano.com, 2015, Vol.11 (2), p.177-183</p>	<p>Dórame Chávez, Zulema Esmeralda; Gavotto Nogales, Omar; Tolano Fierros, Eddy Jacobb; Serna Gutiérrez, Araceli; Preciado Flores, María del Rosario; Toledo Domínguez, Iván de Jesús</p>	<p>Efecto de un programa de iniciación deportiva escolar en las capacidades físicas condicionales</p>	Español	Artículo	Crossfit en jóvenes	MOVIMIENTO
---	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	----------	---------------------	------------

5	Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 2021, Vol.6 (2), p.234-257	Jarrín, Santiago Alejandro ; González Cordero, Luis Hedison		Los juegos tradicionales en la educación física como método de desarrollo de las capacidades coordinativas	Español	2016	Artículo	Crossfit en jóvenes	MOVIMIENTO
6	Publisher: Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador (CIDE)	Robert Álvarez Ochoa	Bolivia	Azomédica, La Medicina del Siglo XXI (pp.285-296)	Español	2017	LIBRO	Nutrición en edad escolar	MOVIMIENTO

		AU - Frandsen, JacobAU - Pistoljevic, NinaAU - Quesada, JuliaAU - Amaro-Gahete, Francisco AU - Ritz, ChristianAU - Larsen, SteenAU - Dela, FlemmingAU - Helge, Jørn		Menstrual cycle phase do not affect whole-body peak fat oxidation rate during exercise	Inglés	2020	Artículo	Pubertad y ejercicio	MOVIMIENTO
7	Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology	Estados unidos							
8	Journal of Applied Physiology	AU - Zderic, TedAU - Coggan, AndrewAU - Ruby, Brent	Estados unidos	Glucose kinetics and substrate oxidation during exercise in the follicular and luteal phases	Inglés	2001	Artículo	Pubertad y ejercicio	MOVIMIENTO

9	Biology of Reproduction	Judy Manning	Estados unidos	The Energetic Regulation of Ovulation: A Realistic Role for Body Fat	Inglés	1991	Artículo	Pubertad y ejercicio	MOVIMIENTO
10	Annales Nestlé (Ed española)	Panagiota Klentrou	Canadá	Pubertad y deportes atléticos en adolescentes femeninas	Inglés	2006	Artículo	Pubertad y ejercicio	MOVIMIENTO
11	Revista Brasileira de fisiologia do exercice	Josenei Braga dos Santos	Brasil	Postura de practicantes Crossfit	Inglés	2019	Artículo	Crossfit en jóvenes	MOVIMIENTO
12	XXI Congreso Argentino de Nutrición	Adrián Barale	Argentina	Ingesta nutricional en hombres y mujeres practicantes de CrossFit de la ciudad de Córdoba (Argentina).	Español	2021	Artículo	Crossfit en jóvenes en diferencia de género	MOVIMIENTO
13	XXI Congreso Argentino de Nutrición	Adrián Barale	Argentina	Perfil antropométrico y composición corporal en hombres y mujeres practicantes de CrossFit.	Español	2021	Artículo	Crossfit en jóvenes en diferencia de antropometría	MOVIMIENTO

14	International JOURNAL OF HEALTH SCIENCE			ANALYSIS OF QUALITY OF LIFE IN WOMEN PRACTICING PILATES AND CROSSFIT: A COMPARATIVE STUDY	Inglés	2021	LIBRO	Crossfit en jóvenes en diferencia de género	MOVIMIENTO
15	Project: Adaptive and Inclusive Training	Janette Michelle Hynes	Estados Unidos	Creating an Inclusive CrossFit Environment for Children with Developmental Disabilities	Inglés	2021	Artículo	Crossfit en jóvenes en diferencia de género	MOVIMIENTO
16	Journal of the Neurological Sciences	Nolly Nataly Castañeda Ibáñez	Colombia	CrossFit: A neurorehabilitation proposal	Inglés	2021	Artículo	Crossfit en jóvenes	MOVIMIENTO

17	BMC Public Health	Chris Lonsdale 1, Aidan Lester 2, Katherine B Owen	Australia	An Internet-supported Physical Activity Intervention Delivered in Secondary Schools Located in Low Socio- economic Status Communities: Study Protocol for the Activity and Motivation in Physical Education (AMPED) Cluster Randomized Controlled Trial	Inglés	2016	Artículo	Estrategias de enseñanza escolar	EDUCATIVO
18	Trends Neurosci Educ	Catherine Wheatley 1, Nick Beale 2, Thomas Wassenaar 3	Inglaterra	Apto para estudiar: Reflexiones sobre el diseño y la implementación de un ensayo controlado aleatorio a gran escala en escuelas secundarias	Inglés	2020	Artículo	Estrategias de enseñanza escolar	EDUCATIVO

19	.	T M Wassenaar 1, C M Wheatley 1, N Beale 2	Inglaterra	Efectos de un programa de actividad física vigorosa durante la educación física en la escuela secundaria sobre el rendimiento académico, el estado físico, la cognición, la salud mental y el cerebro de los adolescentes (Fit to Study): protocolo de estudio para un ensayo aleatorizado por grupos	Inglés	2019	Artículo	Estrategias de enseñanza escolar	EDUCATIVO
20	Eval Program Plann	Barry A Garst 1, Edmond P Bowers 2, Lauren E Stephens 2	Estados Unidos	Un estudio aleatorizado de CrossFit Kids para fomentar el estado físico y los resultados académicos en estudiantes de secundaria	Inglés	2020	Artículo	Crossfit kids en edades escolares	MOVIMIENTO

21	.	La planificación estratégica y su incidencia en la calidad	Inglés	2011	Artículo	Planificación estratégica de la intervención educativa	EDUCATIVO - Currículo
----	---	------------------------------------------------------------------	--------	------	----------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------

Educación física 22 y deporte, 2001, Vol.21 (2)	Bedoya Tobón, Olga Inés ; Bustamante Cardona, Bernardo ; Arboleda Sierra, Rodrigo ; Velásquez, Margarita ; Cardona, Beatriz ; Rojas, Lina Margarita ; Jairo Cardona, José John ; Betancur Hernández, Guillermo León ;	Colombia	Cognición y movimiento	Español	2021	Artículo	Cognición y movimiento	EDUCATIVO
-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	------------------------	---------	------	----------	---------------------------	-----------

		Montero, Sonnya							
23	Persona y bioética	Milagrosa Hernandez Garcia	Colombia	El cuidado en el florecimiento o desarrollo humano personal: Reflexiones desde la psicología para la bioética del cuidado	Español	2018	Artículo	El cuidado en el desarrollo humano personal	CUIDADO
24	Revista educativa Hekademos	Jose Gallardo Lopez y Pedro Gallardo Vazquez	España	Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil.	Español	2018	Artículo	El juego y su importancia como recurso educativo	MOVIMIENTO
25	Hacia la promoción de la salud	Zoila Rosa Franco	Colombia	La bioética y la ética del cuidado para el desarrollo humano integral	Español	2009	Artículo	Ética del cuidado , ética y desarrollo humano. Diferencias	CUIDADO

26	Emas F. Revista digital de educación física	Alberto Gomez, Bernardino Sanchez, Manuel Perez, Adrian Ribes	España	El crossfit en la educación física escolar	Español	2014	Artículo	Crossfit, Educación, Hábitos de vida saludables	MOVIMIENTO
27	Riccafd. Revista iberoamericana de ciencias de la Actividad física y el deporte	Fuentes Lorca A	España	La aplicación del crossfit en el ámbito escolar	Español	2016	Artículo	Crossfit, Educación física, mejoramiento de capacidades	MOVIMIENTO
28	Revista Educación	Ileana Castillo, Rocio Castillo, Luz Emilia Flores, Giselle Miranda Cervantes	Costa Rica	La ética del cuidado en la pedagogía saludable	Español	2014	Artículo	Ética del cuidado, pedagogía.	CUIDADO

29	Educación XX1	Vázquez Verdera, Victoria	España	LA PERSPECTIVA DE LA ÉTICA DEL CUIDADO: UNA FORMA DIFERENTE DE HACER EDUCACIÓN	Español	2010	Artículo	Ética, educación, currículo.	CUIDADO
30	Revista Eleuthera, vol. 1, enero-diciembre, 2007, pp. 141- 163	Franco Peláez, Zoila Rosa; Velásquez Giraldo, Carlos Andrés	Colombia	DESARROLLO HUMANO Y ÉTICA DEL CUIDADO EN EL MUNDO GLOBALIZADO Y FRAGMENTADO DE HOY	Español	2007	Artículo	Ética del cuidado, desarrollo humano.	CUIDADO
31	Repositorio Universidad Javeriana	Pedro Ariza, Jhon Jairo Muñoz	Colombia	Ética del cuidado: Una propuesta para la convivencia escolar desde la educación musical y la educación física.	Español	2016	Tesis de grado	Ética del cuidado, educación física.	CUIDADO

32	Repositorio Universidad Pedagógica Nacional	Diego Andrés Barragán	Colombia	Educación física desde la ética del cuidado para un contacto y tacto pedagógico	Español	2019	Tesis de grado	Educación física, Ética del cuidado, pedagogía.	CUIDADO
33	XXI Congreso Argentino de Nutrición	Adrián Barale	Argentina	Alimentación, suplementación, composición corporal y su asociación con el rendimiento en sujetos que practican CrossFit.	Español	2019	Tesis de grado	Crossfit y composición corporal basado en la nutrición	MOVIMIENTO
34	2das Jornadas de Actualización en Nutrición Infantil	Camila Niclis	Argentina	Evaluación del estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en adolescentes escolarizados de la ciudad de Río Cuarto en el año 2010.	Español	2014	Artículo	Estado nutricional en edades escolares	MOVIMIENTO

35	XXI Congreso Argentino de Nutrición	Adrián Barale	Argentina	Alimentación, hidratación, prácticas de suplementación y composición corporal en atletas de velocidad y resistencia de la Ciudad de Córdoba, 2013.	Español	2014	Artículo	Nutrición en atletas de velocidad	MOVIMIENTO
36	XXI Congreso Argentino de Nutrición	Adrián Barale	Argentina	Estado nutricional de escolares de 6 a 12 años de la Ciudad de Río Cuarto en el año 2009.	Español	2010	Artículo	Estado nutricional en edades 6 - 12 años	CUIDADO
37	XXI Congreso Argentino de Nutrición	Adrián Barale	Argentina	Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil de la ciudad de Río Cuarto.	Español	2009	Artículo	Obesidad y población infantil	CUIDADO
38					Español			CrossFit en el aula de Educación física	MOVIMIENTO

39					Español			Promoción de la actividad física en niños	MOVIMIENTO
40	SPORT TK- Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte	Ingrid Fonseca Franco	Colombia	La responsabilidad social corporativa y los eventos deportivos. Una revisión sistemática de la producción científica	Español	2022	Artículo	Responsabilidad social del deporte	CUIDADO
41		Miguel Muñoz Muñoz	España	Inteligencias múltiples aplicadas a la clase de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana	Español	2018	Libro	Inteligencias múltiples aplicadas en educación física	MOVIMIENTO

<p>Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 2020 (38)</p>	<p>42</p>	<p>García Gómez, Diego Armando ; Valencia Sánchez, Wilder Geovanny ; Herrera Quiceno, Bertulfo ; Albeiro Echeverri Ramos, José</p>	<p>Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje</p>	<p>Artículo</p>	<p>Capacidades coordinativas MOVIMIENTO en niños</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------------------------------------------------------

43	2022, Retos, 44, 1009-1015	Eulisis Smith- Palacio, Jorge Acebes- Sánchez	España	Análisis del desarrollo de valores a través de la educación física y del deporte:un estudio de protocolo Values development analysis through physical education and sports: a protocol study	Español	2022	Artículo	Desarrollo de Valores y Educación Física	EDUCATIVO
----	-------------------------------	--------------------------------------------------------	--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	------	----------	---------------------------------------------------	-----------

44	2022, Retos, 44, 1141-1146	Héctor Jesús Pérez Hernández, Cesar Simoni Rosas, Mario Fuentes-Rubio, Antonio Castillo- Paredes	España	Ludomotricidad y Habilidades Motrices Básicas Locomotrices (Caminar, Correr Y Saltar). Una propuesta didáctica para la clase de Educación Física en MéxicoLudomotricity and Basic Locomotion Motor Skills (Walk, Running and Jump).A didactic proposal for the Physical Education class in Mexico	Español	2022	Artículo	Ludomotricid ad	MOVIMIENTO
45	2022, Retos, 44, 285-294	Felix Giovanni Cañón Salinas, Mario Alberto Villarreal Ángeles	México	La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia Physical education as a strengthening of citizen values for coexistence	Español	2022	Artículo	Valores y educación física	CUIDADO

46	“Trastornos endocrinometabólicos en niños y adolescentes con obesidad.		CUIDADO
47	Factores relacionados con la promoción de la alimentación saludable en los centros de educación secundaria	Alimentación saludable en centros educativos	CUIDADO
48			CUIDADO
49		Formación de hábitos	CUIDADO
50		Factores que influyen el hábito del ejercicio en mujeres	CUIDADO
51			CUIDADO
52			CUIDADO

53								Pedagogía del cuidado	CUIDADO
54									MOVIMIENTO
55	Editorial, Brief	Victoria Vázquez Verdera	España	Educación para el cuidado: hacia una nueva pedagogía	Español	2012	Libro	Pedagogía y cuidado	EDUCATIVO
56								Cultura y cuidado , educación y salud	CUIDADO
57	Revista de gastroenterología de Mexico	E A Caro-Sabido, A Larrosa-Haro		Efficacy of dietary intervention and physical activity in children and adolescents with nonalcoholic fatty liver disease associated with obesity: A scoping review	Inglés	2019	Artículo	Intervención nutricional y de actividad física en niños con hígado graso no alcohólico asociado a la obesidad	Obesidad infantil (CUIDADO)

58		Fernando Vio, Lydia Lera, Judith Salinas	Método DELPHI para buscar consenso sobre metodologías educativas en alimentación saludable para alumnos de tercero a quinto año básico, sus familias y profesores	2016	Artículo	Metodologías para alimentación saludable en niños	CUIDADO
59		Toni Díaz, Pilar Ficapal- Cusí, Alicia Aguilar- Martínez	Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela	2016	Artículo	Hábitos alimenticios en estudiantes	CUIDADO
60	Biomedica, Revista del instituto nacional de salud	Constanza Marín, Henry Oliveros, Eduardo Villamor, Mercedes Mora	Food Insecurity and micronutrient status biomarkers in school-age Colombian children	2021	Artículo	Inseguridad alimentaria en niños y adolescentes Colombianos	CUIDADO

61								Autoconocimiento y vida saludable	MOVIMIENTO
62									CUIDADO
63								Inteligencia interpersonal y educación básica	CUIDADO
64								Pedagogía de los cuidados	CUIDADO
65									CUIDADO
66									MOVIMIENTO
67	Revista de educación. Educación y ciencia. Ministerio de educación y ciencia	LUIS MIGUEL RUIZ PÉREZ	España	COMPETENCIA MOTRIZ, PROBLEMAS DE COORDINACIÓN Y DEPORTE	Español	2004	Artículo	Coordinación motriz	MOVIMIENTO

68	Revista de educación. Educación y ciencia. Ministerio de educación y ciencia	GUILLERMO RUIZ LLAMAS DOLORES CABRERA SUÁREZ	España	LOS VALORES EN EL DEPORTE	Español	2004	Artículo	Valores	Cuidado
69	Revista Electrónica Educare, 17(1), 67-87.	Ana Lucía Chaves Álvarez	Costa Rica	Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas	Español	2013	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico
70	Revista digital Efdeportes, No. 18, 2000	Víctor Pavía	Argentina	Investigación y juego, reflexiones desde una práctica	Español	2000	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico
71		Eliberto Mosquera Escarpeta; Harold Alexander Bueno Salazar	Colombia	Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa Combia	Español	2016	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico

72		Elsa Yadira Bedoya Ibarra; Juan Manuel Bustamante Villegas	Colombia	El Recreo o Descanso Escolar: ¿Escenario Educativo para el Reconocimiento del Otro?	Español	2016	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico
73	Universidad de Caldas	Diego A. Jaramillo	Colombia	El recreo: huellas del otro en el patio escolar	Español	2014	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico
74	ESCUELA NORMAL SUPERIOR FLORENCIA, CAQUETÁ	Arturo Ochoa Calderon	Colombia	EL RECREO, UN ESPACIO PARA DESARROLLAR CIUDADANÍA A TRAVÉS DE LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS, CULTURALES,M DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.	Español	2017	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico

			El descanso lúdico- pedagógico, una estrategia de inclusión con los estudiantes de la Institución Educativa Bernardo Arango Macías Sede Manuela Beltrán en el municipio de La Estrella						
75	Fundación Universitaria Los Libertadores	Luz Inés Martínez Marín	Colombia	Español	2017	Artículo	Escuela	Descanso Pedagógico	
76		Congreso de la república de Colombia	Colombia	Ley 115 de febrero 8 de 1994. Ley general de educación	Español	1994	Ley general de educación. Ley 115 de 1994	Educación	
77		Congreso de la república de Colombia	Colombia	Ley 181 de Enero 18 de 1995	Español	1995	Ley del deporte, recreación, aprovechamie nto del tiempo libre y la educación física	Educación	

78	Universidad piloto de Colombia	Felizzola López Yeiner	Colombia	El tiempo libre como espacio de aprendizaje, crecimiento personal y proyección profesional	Español	2021	Trabajo de grado (Especialización)	Tiempo libre y su uso en beneficio personal	MOVIMIENTO
79		Alvarez M y colaboradores	Argentina	Pedagogía del cuidado	Español	2021	Libro	Cultura del cuidado, consumos, Transformación, contracultura	Cuidado
80									
81	Revista Scientific, vol. 5, núm. 16, pp. 99-119, 2020	Frank Junior Hurtado Talavera	Ecuador	Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento	Español	2020	Tesis	(metodologías de investigación)	

82	Revista Iberoamericana de Educación, ISSN-e 1681- 5653, ISSN 1022-6508, Vol. 35, N°. Extra 1, 2004	Esperanza Bausela Herreras	España	La docencia a través de la investigación-acción	Español	2004	Artículo	(Investigación acción)
83	Vol. 23 Núm. 1 (2015): Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, UNIFÉ.	Carlos Alberto Ramos	Perú	LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA	Español	2015	Artículo	Investigación acción

Fuente: Elaboración propia.

