

Cualidades físicas básicas para la cotidianidad con el fin de promover el autocuidado

Marco Fidel Ovalle Izquierdo

2015220052

Dairon Fabián Forigua Gonzales

2015220024

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
BOGOTÁ 2020

Cualidades físicas básicas para la cotidianidad con el fin de promover el autocuidado

Marco Fidel Ovalle Izquierdo

2015220052

Dairon Fabián Forigua Gonzales

2015220024

Tutor:

Mg. John Jairo García Díaz

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
BOGOTÁ 2020

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a todas aquellas personas que influyeron en nuestro desarrollo como docentes, desde los inicios a todos aquellos profesores que desde cada área de conocimiento aportaron una forma de visualizar la vida, teniendo en cuenta los esquemas sociales que se fueron forjando al transcurso de los días.

También a nuestras familias que desde que se comenzó en este sendero fueron ese pilar que nos sostuvo y nos dio su apoyo para poder dar sentido a este sueño que un día comenzamos a forjar y que hoy es una realidad.

Agradecimientos

Agradecemos a nuestras familias por darnos ese apoyo para seguir forjando nuestras metas, a nuestro tutor y amigo John Jairo García Díaz por habernos dado parte de su conocimiento y su tiempo para reforzar esta propuesta que hoy se presenta a través de este texto, es en este momento que todos esos instantes que se presentaron cobran significado; pero también a todos aquellos docentes que al transcurso de nuestra licenciatura nos obsequiaron ese saber que tiene cada uno desde sus distintas experiencias, nos fueron dando herramientas para formar una sociedad por medio del estudio de la corporalidad y la cultura.

Introducción

Este documento se realiza con el fin de dar cuenta a un proceso de formación docente perteneciente a la universidad pedagógica nacional, para obstar por el título de Licenciatura en Educación Física; por lo que se desarrolla por medio de la búsqueda de una problemática, necesidad u oportunidad que se puede evidenciar en el entorno educativo o social que fundamentalmente, las perspectivas que quieren implementar los docentes en formación.

En este sentido se parte de la oportunidad de aplicación en una institución educativa la cual a través de sus bases conceptuales y de valores nos abren las puertas para dicha intervención; pero a causa de la situación por la que atraviesa el mundo, se nos hizo indispensable efectuarlo con amigos y conocidos.

En esta perspectiva se adecua las bases fundamentales del proyecto para ajustarlo a las necesidades que presentan la nueva población, por lo que es pertinente instaurar distintas dinámicas que se acoplen a las dinámicas que presentan la población; teniendo en cuenta los fundamentos teóricos y didácticos para la elaboración de planeaciones acordes a las propuestas que se presentan por parte de los participantes, los cuales nutrirán los aprendizajes bidireccionales en cada una de las prácticas.

Justificación

La importancia de poder contribuir a un momento histórico como el que estamos pasando (Covid 19) nos llevó a reestructurar este proyecto con el fin de aportar lo mejor y mayor posible para los sujetos que nos apoyaron participando en la implementación, viendo así la gran importancia de poder generar conciencia sobre el autocuidado por medio de las cualidades físicas básicas para que en su cotidianidad pudieran aplicarla de una manera que ellos entendieran cuán importante es realizar actividad física en momentos donde el momento histórico genera un cambio obligatorio en su manera de vivir.

Contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Introducción	5
Justificación.....	6
Contextualización.....	9
Autocuidado.....	16
Conciencia.....	18
Macro contexto:.....	21
Antecedentes	24
Marco legal	30
Covid-19	32
2 Perspectiva educativa	35
2.1 Ideal de ser humano	35
2.2 Teoría de desarrollo humano cognoscitivo social.....	36
2.3 Teoría curricular práctica	40
2.4 Tendencia Condición Física	44
2.5 Teoría del aprendizaje significativo	46
2.6 Modelo didáctico práctico	49
2.7 E-Learning	50
3. IMPLEMENTACIÓN	53
3.1 Cuadro de relaciones teóricas.....	53
3.2 Metodología.....	57
Estilo de enseñanza Asignación de tareas	57
3.3 Evaluación Procesual.....	59
3.4 Macrodiseño	61
4. Ejecución piloto.....	63
4.1 Microcontexto.....	63
4.2 Formato diagnostico	65
4.3 Formato de planeación de clase	67
5 Análisis y resultados de la práctica	84
5.1 Calidad física desde la conceptualización	86
5.2 Educación física como posibilitador de aprendizaje	90
5.3 Conciencia de la importancia de la cualidad física básica para el autocuidado	93

5.4 Cuerpo sano, mente sana y autocuidado	96
6. Conclusiones	99
7. Referencias.....	101
ANEXOS DIARIOS DE CAMPO	105
<i>Anexos 1 Prueba diagnostico</i>	<i>105</i>
<i>Anexos 2 Diario de campo # 1</i>	<i>107</i>
<i>Anexos 3 Diario de campo # 2</i>	<i>111</i>
<i>Anexos 4 Diario de campo # 3</i>	<i>115</i>
<i>Anexos 5 Diario de campo # 4</i>	<i>120</i>
<i>Anexos 6 Diario de campo # 5</i>	<i>125</i>
<i>Anexos 7 Diario de campo # 6</i>	<i>138</i>
<i>Anexos 8 Diario de campo # 7</i>	<i>143</i>
<i>Anexos 9 Diario de campo # 8</i>	<i>153</i>

TABLAS

<i>Tabla 1 Cuadro de relaciones teóricas</i>	<i>55</i>
<i>Tabla 2 Macrodiseño curricular</i>	<i>61</i>
<i>Tabla 3 Horarios sesiones</i>	<i>63</i>
<i>Tabla 4 Prueba diagnostico</i>	<i>65</i>
<i>Tabla 5 Planeación de clase # 1</i>	<i>67</i>
<i>Tabla 6 Planeación de clase # 2</i>	<i>69</i>
<i>Tabla 7 Planeación de clase # 3</i>	<i>72</i>
<i>Tabla 8 Planeación de clase # 4</i>	<i>74</i>
<i>Tabla 9 Planeación de clase # 5</i>	<i>75</i>
<i>Tabla 10 Planeación de clase # 6</i>	<i>77</i>
<i>Tabla 11 Planeación de clase # 7</i>	<i>79</i>
<i>Tabla 12 Planeación de clase # 8</i>	<i>81</i>

Siglas (Abreviaturas)

LEF: Licenciatura en Educación Física

PCP: Proyecto Curricular Particular

CFB: Cualidades Físicas Básicas

AF: Actividad Física

Contextualización

Teniendo en cuenta el contexto de los colegios en los cuales se ha venido realizando las observaciones para la determinación del problema en el que se pretende trabajar como lo son el Colegio Mixto Ciudadanos Del Futuro y Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, en los que se presenta aspectos que permean a las instituciones como lo es político, económico y social; siendo estos algunos de las bases que afectan la educación; dado que estas representaciones hacen mella en las dinámicas presentes en dichas instituciones.

Tomando como referencia lo anteriormente mencionado es importante visualizar las distintas problemáticas, oportunidades y necesidades que se pudieron encontrar en los colegios inicialmente mencionados, gracias a esto se ha podido concebir una oportunidad al ver cómo se han venido desfavoreciendo a través del tiempo las cualidades físicas básicas (Desde aquí se utilizara CFB) en el entorno escolar; ya que muchas veces el desinterés por parte de los estudiantes hacia este tipo de prácticas ha generado que esto repercuta en el aprendizaje y en la elaboración de características que se vean reflejadas en el autocuidado o quizá hacia las dinámicas físicas que se pueden presentar en la clase de Educación Física (Desde aquí EF), al no tener un determinado conocimiento de la importancia que tienen para las vida. Este desinterés ayuda a que no se interiorice elementos como la conciencia hacia la formación del autocuidado y el fortalecimiento de sus cualidades físicas; ya que muchas veces no se observa algún tipo de beneficio en esta práctica para la vida.

Mediante las observaciones realizadas se puede denotar que hay varios aspectos que influyen en el subdesarrollo de estas CFB y el déficit de conocimiento frente a temáticas como el autocuidado y la generación de conciencia, ya que esto muchas veces ha estado ligado a la desinformación acerca del beneficio que se puede obtener al realizar prácticas concernientes a

estas, pero es importante mencionar que esta es una herramienta que ayuda en el desarrollo de cualidades que aportan al mejoramiento de la vida ; consecuente a esto es que se presenta la oportunidad desde la EF hacia el mejoramiento de cada una de las CFB, aunque también se busca el fortalecimiento conceptual para una posterior interiorización del autocuidado y la posterior concientización de cada una de estas.

Por otra parte se quiere dar a conocer como potencializar y desarrollar las CFB en población joven de edades entre 18 y 30 años; los cuales accedieron a participar en el proyecto dado que a raíz de la contingencia de la pandemia del Covid 19, se tuvo que reestructurar el proyecto, generando un nuevo mecanismo de implementación de acuerdo a las exigencias del proyecto, enmarcado en contextos virtuales y con una población más reducida; esto permite individualizar los proceso de formación y de retroalimentación de temáticas que se pretende efectuar en este proyecto.

Inicialmente se tendrán en cuenta las distintas definiciones que proponen algunos autores frente a las CFB y como estas se desglosan y se dividen a partir de estos conceptos desde la EF. Por esto uno de estos las define de la siguiente manera:

Define como formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza. (Weineck, 1995, p. 79)

Otros de estos escritores nos dan a conocer su punto de vista en cuanto a estas CFB y cuál es su representación a nivel de la EF en la escuela y en la vida:

Los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, pero también se pueden entender como los factores que determinan la

condición física, que se orientan y se clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo posible. (Sebastiani & González, 2000, p.12).

Las características de las acciones motoras en plena realización o ya ejecutadas. Ejemplo: un nadador que está cruzando o que ya ha cruzado la piscina nadando en estilo mariposa. La ejecución de su nado puede ser calificada como: fuerte, rítmica, veloz. Contrariamente a las capacidades, las cualidades físicas no se miden, se aprecian. (Chávez, 2006, p. 148).

Teniendo en cuenta los conceptos mencionados, se puede decir que las CFB son una de las bases en la implementación de prácticas desde la actividad física, pero también se ha venido dando como un diseño de aprendizaje determinado desde la academia como fuente de fortalecimiento de las actividades diarias para la vida; ya que estas representan un esbozo de la educación escolar determinada desde la infancia hasta la edad adulta, formando desde las experiencias prácticas un aprendizaje a través de la importancia de estas CFB, como un medio precursor para la toma de conciencia hacia la adaptación del autocuidado a cada una de sus vidas. Para desglosar más las bases conceptuales que se representan en el conocimiento se debe tener en cuenta como un ítem en la formación de seres humanos quienes están permeados por una conciencia hacia el autocuidado, se debe ahondar más detalladamente cuales son estas CFB y que beneficios presentan.

En primera instancia se hablara de la velocidad; ya que por medio de esta cualidad física se obtiene una resistencia a nivel cardiovascular y también permite la oxigenación de la sangre a través del intercambio gaseoso que se hace entre el dióxido de carbono y el oxígeno, por otra parte Castañer & Camerino (1996) nos dice que la velocidad es “La capacidad de moverse de un punto espacial a otro en un mínimo de tiempo” (p. 97). Pero también tomamos como fuente de

conocimiento la propuesta que Hann (1988) establece como “La velocidad es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio” (p.90).

Muchos de los aportes a los que se hace referencia a cerca de esta cualidad están dados por las dinámicas del desarrollo corporal de los seres humanos; puesto que esta representa uno de los fundamentos por los cuales la velocidad está dada por varios aspectos con los que se desenvuelve

Tiempo de reacción: tiempo que transcurre desde que aparece el estímulo hasta que sucede el movimiento. Depende del procesamiento de la información, factores comportamentales, estructura y segmento corporal, forma física, herencia, sexo y edad, condiciones ambientales y del equilibrio postural. (Hann, 1988, p.90).

Velocidad gestual o acíclica: Es la capacidad de realizar un movimiento- gesto en el menor tiempo posible. Depende de la genética, coordinación, peso del objeto y del grado de aprendizaje del gesto”. (Hann, 1988, p.991).

Velocidad de desplazamiento o cíclica: es el producto de la frecuencia de ejecución de movimientos en un tiempo determinado por la amplitud de estos. Depende de los factores ya citados en la velocidad cíclica, y de otros como la fuerza o la resistencia. (Hann, 1988, p.91).

Como hemos dicho anteriormente, la velocidad es una de las CFB más complejas, ya que depende de muchos factores que pueden determinar este tipo de cualidad, uno de ellos son los factores fisiológicos, estos se enfocan desde la parte muscular mediante la contracción muscular, pero este queda relegado por factores determinantes de la constitución del ser humano; al no poder modificar sus fibras musculares por lo cual lo único que se puede efectuar es mejorar sus

resistencia; por otra parte los aspectos físicos juegan un papel muy importante en el desarrollo de cuerpo a través del tono muscular y también en el fortalecimiento de características como la resistencia cardiovascular, ya que esta ayuda a que la sangre se oxigene y haya un mejor flujo por el cuerpo, aportando beneficios para cualquier acción que se pueda realizar en la vida diaria

Por otro lado, tenemos la fuerza como otra de las CFB, la cual es definida por Pérez, Delgado, Núñez & Pérez (2013) como: “La fuerza es la capacidad que nos permite superar una resistencia u oponerse a ella por la acción de la tensión de los músculos (contracciones musculares), entendida como una cualidad funcional del ser humano.” (p. 52).

Apoiado en la propuesta que nos presenta el autor la fuerza está ligada a cualidades como la resistencia; ya que estas hacen parte del entrenamiento constante o el contexto diario, al realizar distintas actividades en las cuales el cuerpo se ve inmiscuido en posiciones o actividades que requieren de dicho esfuerzo, tales como el trabajo, por lo que este tipo de capacidades ayuda en el fortalecimiento de huesos, articulaciones y tendones, al evitar todo tipo de problemáticas que el ser humano a través del tiempo puede generar por el paso de la edad, como la descalcificación de los huesos y pérdida de masa muscular entre otras. Mientras que otro investigador del campo y las CFB denomina este tipo de cualidad como “es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura” (Hann, 1988, p. 92).

Pero esta cualidad denota varios tipos de fuerza los cuales tiene distintas formas de ejecución al momento de realizar cualquier tipo de actividad o ejercicio corporal, una de las más utilizadas en la cotidianidad es la fuerza máxima; puesto que esta hace referencia al entrenamiento con pesas, para la formación muscular por esto Balsalobre & Jiménez (2014) nos expresan su opinión diciendo que este tipo de fuerza “también es considerada fuerza lenta,

puesto que esta es la capacidad que tiene el musculo de desarrollar la máxima tensión posible, por lo que la velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas” (p.16). Otro de los tipos de fuerza que se presenta en la clasificación que se ha dado a través del tiempo es la fuerza explosiva, la cual podemos observar en todo tipo de deportes como el béisbol, fútbol, atletismo entre otros, dado que esta “es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible” (Balsalobre & Jiménez, 2014, p.16), por lo que está también se puede encontrar en la vida diaria en la realización de actividades en casa.

Por último se encuentra la fuerza de resistencia, esta nos permite realizar actividad física durante una cantidad de tiempo prolongado aportando al cuerpo la capacidad de mejorar en la ejecución de distintos tipos de ejercicios, pero también ayuda en el trabajo habitual cuando se permanece durante mucho tiempo haciendo actividades sin un descanso continuo; a lo que Balsalobre & Jiménez (2014) estipula como “la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas” (p.16). Esta precisión se observa de forma más detallada en los deportes como el ciclismo o las carreras atléticas de fondo, en las que la este tipo de fuerza toma el protagonismo al no permitir que la fatiga genere descompensaciones físicas a los deportistas.

La siguiente cualidad que se trae a colación es la resistencia, siendo esta la que permite que el musculo permanezca durante más tiempo trabajando sin llegar al punto de fatiga; pero este tipo de cualidad también genera reservas de energía para alimentar a los músculos y poder tener mejor eficacia en el ejercicio, es entonces que Zintl (1991) la conceptualiza en sus escritos como “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio” (p.31); dado esto esta cualidad se ve reflejada en deportes de larga duración como las maratones o el ciclismo de pista, siendo estos los que llevan

al límite la capacidad del ser humano tanto a nivel mental como físico; ya que cada uno de estos deberá distribuir durante sus recorridos la energía para poder hacer un gran papel en este tipo de deportes.

Entre los conceptos primordiales que se desglosan de la resistencia debemos ahondar en la capacidad aeróbica y anaeróbica como los tipos de resistencia que se presentan en la actividad física; por esto los autores Pérez, Delgado & Núñez (2013) las definen como:

Aeróbica: el aporte de oxígeno resulta suficiente y cubre las necesidades de nuestro organismo y anaeróbica: el aporte de oxígeno resulta insuficiente ya que la demanda es superior a la que nuestro organismo puede proporcionar. Esto sucede cuando aumenta la intensidad del ejercicio. Se puede subdividir en aláctica y láctica. (p. 53).

Esta cualidad tiene su grado de importancia en la fundamentación del desarrollo físico de los seres humanos tanto en el ejercicio como en los procesos cotidianos que se dan desde la parte corporal como en la conciencia; por esto se destacan estas dos subdivisiones de la resistencia por sus múltiples beneficios al estado físico del ser humano; uno de estos se da por el aumento de la capacidad cardiorrespiratoria, al obtener una mejor oxigenación tanto pulmonar como sanguínea, en consecuencia de esto también se genera un aumento en la capacidad del corazón a lo que lleva a un óptimo estado de salud.

La última de las CFB que están enmarcadas en la E.F es la flexibilidad, siendo esta muy relevante en el buen desarrollo físico de los seres humanos; dado que esta es considerada una de las cualidades que menos se trabaja y se va perdiendo al paso del tiempo, lo cual va generando serias complicaciones articulares ya que esta es “la capacidad mecánica fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y de articulaciones que intervienen en la amplitud del movimiento” (Ibáñez & Torrebadella, 1997, p. 17), por esto es que el trabajo

de esta cualidad en la vida común debe intensificarse, porque esta permite una gran movilidad articular y previene lesiones que pueden llegar a graves complicaciones a la avanzada edad, esta se puede observar en cada momento del día, tan solo con levantar algo del suelo se está haciendo flexibilidad por lo que se entiende como la “capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible” (Hann ,1988, p.86). En situaciones coloquiales como la anteriormente mencionada se ve que muchas veces se va dificultando esta acción básica, dado a que las articulaciones van perdiendo su elasticidad y estas se vuelven cada vez más rígidas, ocasionado dolor y en algunas ocasiones deterioro de otras partes del cuerpo como la columna.

Autocuidado

En cuanto a las perspectivas que le dan complemento a este proyecto están determinadas por dos concepciones que interactúan mediante las bases sociales, psicológicas y que hacen parte de las apreciaciones sobre la vida, haciendo referencia desde los esquemas del autocuidado y la conciencia, dos conceptos que representan una asociación de carácter psicosocial, los cuales determinan la calidad de vida de los seres humano a partir de sus definiciones y aportes a proyecto, en consecuencia a esto podemos decir que el autocuidado se introduce por Orem (1969) quien nos dice que:

El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

De acuerdo con los planteamientos generados por Orem, en los cuales nos dan a conocer que este concepto hace parte de las vidas de los seres humanos, en la medida en que la educación

permea estos esquemas a través del aprendizaje en los contextos educativos, para la transformación de sociedades en la implementación de un cuidado autónomo y que se refleje en las dinámicas diarias de cada uno de los seres humanos, en pro del mejoramiento de la calidad de vida; teniendo como base las cualidades innatas del ser humano con las que se puede incorporar una forma de cuidado que le permita obtener un buen estado de salud. Orem (1969) también nos plantea que “el autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma deliberada y continúa en el tiempo, siempre en correlación con las necesidades de regulación que tienen los seres humanos en sus etapas de crecimiento, desarrollo y estados de salud”.

Dado esto el autocuidado se ve reflejado en la vida diaria del ser humano en tanto las distintas necesidades que se puedan presentar en la cada instante de la existencia de ese ser humano, puesto que este es implementado tan solo con ir desarrollándose este va acompañado de la generación de espacios en el que la importancia de sí mismo toma gran relevancia en la prolongación de su propia vida, sin llegar a tener múltiples complicaciones tanto físicas como emocionales esto a raíz del paso del tiempo. Orem (1969) plantea tres aspectos importantes en el aprendizaje del autocuidado, los cuales se ven destellados en “el cuidar de sí mismo”, este proceso de autocuidado se inicia con la toma de conciencia del propio estado de salud. Esta toma de conciencia requiere en si misma el pensamiento racional para aprovechar la experiencia personal, normas culturales y de conductas aprendidas, a fin de tomar una decisión sobre el estado de salud, en el cual debe de existir el deseo y el compromiso de continuar con el plan, en el que es importante la toma de decisiones pertinentes para desarrollar actividades que beneficien su estado de salud, permitiéndole vivir de forma más adecuada.

Otro de sus aspectos está determinado por “las limitaciones del cuidado”, estas están categorizadas por las barreras o limitaciones para el autocuidado que son posible, cuando la

persona carece de conocimientos suficientes sobre sí misma y quizás no tenga deseos de adquirirlos. Puede presentar dificultades para emitir juicios sobre su salud y saber cuándo es el momento de buscar ayuda y consejo de otros; es cuando la actividad física y las CFB juegan un papel muy importante en la vida de este ser humano, ya que estas le permiten la socialización con los demás y posterior mejora de su estado de salud, permitiéndole obtener aprendizajes y experiencias desde la vivencia ; por último la autora toma como referente “el aprendizaje del autocuidado”, este está determinado por los factores que representan el aprendizaje y el conocimiento en secuencias de acción para un buen desarrollo del auto cuidado.

Una de las secuencias de acción externas con las que el ser humano puede desenvolverse es la búsqueda del conocimiento, la cual está ligada a la búsqueda de ayuda y recursos, como medios para la elaboración e implementación de métodos en los que se pueda obtener mediante el aprendizaje un conocimiento apoyado de elementos externos que desde la sociedad permean este tipo de acciones; en cuanto a las acciones internas están plasmadas desde el control de los pensamientos, sentimientos y orientaciones, todo esto en la asociación de esquemas de autodeterminación y autonomía como un mecanismo de ejecución en la vida cotidiana para contrarrestar la autodestrucción dictaminada por el desinterés.

Conciencia

Esta concepción expresa desde la psicología del ser humano las representaciones mentales que se pueden ir generando al transcurso del tiempo desde los elementos ejecutados en el aprendizaje cotidiano, siendo este un complemento adecuado en la adquisición de ideas y pensamientos recurrentes en el autocuidado, que pueden ir marcando las relaciones de un entorno social con el individual, tomando como fuente de estudio las CFB en la transformación de ser humano se tiene en cuenta lo propuesto por Aranda (2008) quien define de esta área “Es el

conjunto de recuerdos de las experiencias propias, que se han obtenido durante los procesos de búsquedas, por medio del registro en la memoria, de las respuestas a la percepción de los elementos del entorno”p.25. En cuanto lo que se menciona por parte del autor es pertinente mencionar que las bases de la conciencia están determinadas a generar estados de memoria para la generación de un conocimiento a través de las distintas dinámicas o prácticas que hagan participes en la formación a través de una experiencia; puesto que muchas veces “se tiende a creer que lo aprendido es totalmente opuesto a lo instintivo, lo que afirmamos es que las respuestas aprendidas, por la vía de la repetición, operarán funcionalmente como si se trataran de respuestas instintivas” (Aranda, 2008, p. 31), puesto que el conocimiento que se adquiere a través de las experiencias generan una respuesta social que se ve enfocada en la cotidianidad, desde al momento que instintivamente evitamos una lesión o daño adyacente a las bases fisiológicas del cuerpo, en el que la conciencia corporal juega un papel transcendental en el desarrollo del ser humano desde sus inicios hasta el final de su vida. Pero adicional a esto Freud (1915) nos presenta en que aspectos se ve reflejada esta conciencia:

la conciencia sólo integra en un momento dado, un limitado contenido, de manera que la mayor parte de aquello que denominamos conocimiento consciente tiene que hallarse, de todos modos, durante extensos períodos, en estado de latencia, vale decir, en un estado de inconsciencia psíquica. p.5.

Lo planteado por el escritor reflejan en el ser humano un aprendizaje que se ve instaurado en la parte de memoria a largo plazo como un mecanismo de suma importancia que hace parte del desarrollo personal de los seres humanos; de acuerdo a esto que fue mencionado aclara un poco el por qué un ser consciente, mejora sus cualidades, impresiones, percepciones y estímulos es lo que se desea trabajar para que el sujeto vea la importancia de las CFB para el desarrollo

personal, siendo capaz de poder reconocer la importancia de las actividades que se realizan con cada uno de ellos; “el hecho de que la conciencia sólo integra en un momento dado, un limitado contenido, de manera que la mayor parte de aquello que denominamos conocimiento consciente tiene que hallarse” (Freud (1915), p.5

Al experimentar mediante las prácticas corporales los seres humanos obtiene un aprendizaje desde lo vivido, ya que desde las CFB se confronta y se especifica un estado de asociación del aprendizaje a partir del cuidado autónomo y la construcción sociocultural, pero esta se evidencia cuando las bases corporales articulan los movimientos que se han interiorizado.

Desde otra perspectiva en la que se ve al cuerpo como el complemento de todos aquellos aspectos que se van instaurando a través de la conciencia, en este sentido se aborda la propuesta de Rábade (1995), quien toma los aprendizajes de Merleu-ponty sobre el cuerpo concienciado y los adecua a su forma de pensar; este nos ilustra con su propuesta la cual dice:” Es el cuerpo como realidad vivida, es el cuerpo habitado por la conciencia: Cuerpo concienciado o conciencia corporalizada. Es un cuerpo no objeto, sino el origen de toda la significación objetiva, vehículo de significaciones y posibilidad de los objetos”, p. 92; de esta manera se hace pertinente la noción propuesta por el autor, ya que se adecua a la formación de la conciencia a partir de la corporeidad del ser humano, a raíz de esto crear una interiorización de los conocimientos y aprendizajes desde la experiencia práctica; todo esto desde las CFB como un elemento estructural en la formación de seres humanos para la vida cotidiana.

Macro contexto:

Bosa es la localidad séptima, es el contexto en el cual vimos la oportunidad, según la ficha local de Bosa, esta es la extensión y estos son algunos de los problemas que se evidencian en este sector:

- La localidad de Bosa tiene una extensión de 2.393 hectáreas de superficie (2.393 en Zona urbana). Está dividida administrativamente en 5 UPZ 1 y tiene un total de 330 Barrios.
- El 82% de la población (580.387) es menor de 49 años.
- El 95% de la población está categorizada en el estrato bajo (estratos 1, 2 y 3), de los cuales el 23,5% y el 5,2% se encuentran en condiciones de pobreza y pobreza extrema por ingresos, respectivamente.

• En cuanto a prácticas artísticas y deportivas, Bosa se ubica por debajo del promedio de Bogotá, según se muestra en la siguiente tabla:

Prácticas artísticas 2011 2013 2015			Prácticas deportivas 2011 2013 2015				
Bogotá	17%	12%	18%	Bogotá	34%	36%	34%
Localidad Menor	6%	7%	13%	Localidad	23%	28%	26%
Localidad Mayor	29%	27%	23%	Localidad Mayor	48%	44%	44%
Bosa	13%	9%	16%	Bosa	31%	30%	29%

Al hacer una revisión más detallada de los puntos anteriormente expuestos, se pueden encontrar razones por las cuales se denota un des favorecimiento en cuanto a las prácticas o actividades físicas para la vida cotidiana. Tomando como referencia los datos expuestos en la tabla de la secretaria de recreación y cultura de la localidad; la cual nos muestra un incremento en las practicas efectuadas tanto a nivel artístico como nivel deportivo, pero esta también nos

dejándonos un déficit aun altísimo en cuanto a la utilización de los proyectos y programas efectuados por parte de las alcaldías locales y a nivel distrital, para el mejoramiento de la calidad de vida y la formación de una vida saludable; dado esto se muestra una carencia de la calidad del movimiento y las CFB ,

Las prácticas realizadas se hicieron en distintos colegios los cuales tendrán una especificación y lo observado en ellos:

Comenzaremos con las prácticas efectuadas hacia el año 2016 en el “COLEGIO MIXTO CIUDADANOS DEL FUTURO”, ubicado en la ciudad de Bogotá D.C está funcionando desde el año de 1988 y se encuentra al norte de Bosa en el barrio la Libertad (II sector) Carrera 88i N° 58ª12 sur. Zona séptima, limita por el norte con los barrios Santa fe y Cabaña, al oriente con el barrio las Margaritas, al occidente con el barrio El Porvenir y al sur con el barrio Holanda. Construido en un área de 1.800 mts. Aproximadamente. La población escolar está conformada por alumnos que provienen de los sectores circunvecinos y que cumplen el perfil para su ingreso, en su mayoría pertenece a los estratos 1,2 y 3. Tomado de:

(<http://www.cmcf.edu.co/paginas/jm/ubicacion.php>)

A pesar de existir varios colegios oficiales y privados en el sector el Colegio Mixto Ciudadanos Del Futuro ha sido elegido por un gran número de familias por su calidad humana y educativa. Cuenta con un seleccionado grupo de docentes escalonados y licenciados en las diferentes áreas. Ofrece los niveles de Preescolar, básica y media, siempre pensando en la formación integral de los estudiantes para enfrentar un futuro productivo. Tomado de:

(<http://www.cmcf.edu.co/paginas/jm/ubicacion.php>).

A pesar de ser un buen colegio, mientras que se realizaba la practicas en la jornada de la tarde se vio como la falta de potencialización de algunas CFB se evidenciaban al tener

dificultades por parte de algunos alumnos de décimo grado (10°) al realizar algunas actividades del diario vivir como lo es subir y bajar escaleras sin tener un estado de fatiga.

La clase observada fue de Educación Física realizada en el Colegio Mixto Ciudadanos del Futuro, después de un momento el docente decidió llevar a los estudiantes al patio para realizar las actividades de ese día, corrieron un poco, saltaron lazo, realizaron flexiones de codo, pero en el momento de aplicar la fuerza para flexión tenían dificultad para hacerlo, después de realizar estas actividades, el docente decidió que los estudiantes jugaran un partido de fútbol, los primeros minutos de partido todo muy bien, pero después de cierto tiempo los jóvenes se fatigaban muy rápido prefiriendo caminar que ir tras el balón o correr para alcanzarlo.

Más adelante realizamos prácticas dentro de la institución Liceo Cultural Luis Enrique donde se pudieron identificar las dificultades asociadas con las CFB, desde las actividades físicas realizadas por el docente de EF, pudimos darnos cuenta que los estudiantes se fatigaban bastante rápido trotando, realizando flexiones de codo, intentando tocar la punta de los pies con las manos manteniendo la pierna totalmente extendida, cuando tenemos en cuenta esto podemos decir que aunque los estudiantes utilizaban su fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, no sé tenía la suficiente eficiencia para realizarlas.

En la institución Liceo Cultural Luis Enrique se observó la aplicación de varias prácticas en las distintas clases, entre ellas las de los cursos octavo y noveno en las cuales se puede evidenciar que las CFB no se encuentran potencializadas; ya que mediante las distintas actividades realizadas como lo fue el correr, fuerza abdominal y fuerza de brazo se presentan dificultades en la ejecución, puesto que no se vio una fluidez al momento de ejecutar ejercicio podríamos decir que al realizar actividades del día a día como levantar un objeto algo pesado, correr para alcanzar el bus o actividades de su rutina diaria no tendrán la mejor respuesta por

parte de sus CFB ; ya por último se observa de forma concisa que se presenta una mayor dificultad en la capacidad de flexibilidad, puesto que los estudiantes no podían tocar la punta de sus pies por más que ellos quisieran en el estiramiento final, indicándonos la falta de flexión total de sus articulaciones para el buen estiramiento de sus músculos y una longevidad en sus articulaciones.

Antecedentes

A continuación, se presentarán los antecedentes los cuales se estudiaron para no incurrir en reproducir un conocimiento ya existente y garantizar que el presente PCP sea innovador en su contenido académico. , aparte de esto se buscó conocer los estudios hechos frente al tema para así permitimos encontrar una posibilidad de trabajo frente al momento histórico que se está atravesando.

Internacional

- “INFLUENCE OF RELATIVE AGE EFFECT IN BASIC PHYSICAL ABILITIES. / INFLUENCIA DEL EFECTO DE LA EDAD RELATIVA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.” Aceptado el 13 de julio de 2015. Elaborado por Prieto-Ayuso, A. y Martínez-Gorroño, M.E. Su interés se encuentra centrado en el efecto de la edad relativa sobre las cualidades físicas básicas, el estudio realizado fue de tipo descriptivo correlacionar transversal que se hizo mediante un muestreo incidental aplicado en un Instituto de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) este estudio se realizó con 173 estudiantes de una escuela ubicada en la provincia de Toledo (España). Las herramientas que se usaron en este caso fueron las pruebas físicas y un cuestionario. El resultado arrojado fue que no existían muchas diferencias que tuvieran una gran relevancia entre las personas que nacieron el primer semestre y el segundo

semestre. Para concluir se dio a entender que la tendencia de los mejores resultados esta alterada por el sexo, curso escolar, y la actividad física extraescolar.

- “Avaliação das características antropométricas e capacidades físicas ao longo de uma época desportiva em futebol: comparação entre sub-15, sub-17 e sub-19.” 2017 de Rui Silva, Pedro Morouço, su principal interés estaba radicado en la evolución que tenían las características antropométricas y las distintas actividades físicas durante una temporada deportiva, la aplicación de este proyecto se realizó en el mismo club deportivo, la cantidad total de sujetos fue: 50 jugadores menores de 15 años ($n = 16, 14.0 \pm 0.1$ años), menores de 17 años ($n = 14, 15.6 \pm 0.5$ años) y menores de 19 años ($n = 20, 17.2 \pm 0.7$ años) dejando afuera los jóvenes lesionados o con posible lesión. Este trabajo fue evaluado en tres momentos diferentes, después del periodo de preparación general, pretemporada después de la primera fase competitiva (mitad de temporada) y después de la segunda fase competitiva (post temporada). Para el análisis antropométrico este tuvo mediciones de altura, masa corporal, masa muscular, masa magra y perímetros corporales. El análisis que ellos realizaron fue echo sobre las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, trabajando con saltos verticales, carreras, agilidad y flexibilidad, dando como resultado estabilización del porcentaje de masa grasa a lo largo de la temporada, asociado con un aumento en la masa corporal, dando así como resultado la mejora de las capacidades físicas básicas entre pretemporada y mitad de temporada, en este estudio se tuvo muy en cuenta que el desarrollo estaba atado a la edad permitiéndoles así tener un mayor control de lo que se hacía y con base a esto evaluar el proceso formativo.

- “Estudio comparativo del nivel de desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantes de educación media del Departamento de San Salvador” por López Zetino, Rodolfo

Ernesto 2009, tema: consiste en nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en alumnos de bachillerato tomando como muestra dos centros educativos de nivel medio de san salvador, uno de estos cuenta con el profesor de educación física el Instituto nacional Gral. Francisco y otro no el Centro Escolar Gral. Francisco Morazán, la primera institución conto con una población de 564 estudiantes, la segunda con 609. El método de investigación o técnica fue el estadístico, la herramienta de trabajo se dio por pruebas para verificar datos concretos, dando como resultado que la institución que cuenta con docente supera en más de la mitad de las pruebas a las muchachas que no tienen docente el fin de determinar y resaltar la importancia de educador físico en el nivel de educación media fue gracias a los programas propuestos por el ministerio de educación.

- “El desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10- sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la ciudad de Loja” por

Flores Cala, Yindra López Amay, María del Carmen 2015 objetivo general: diseñar una propuesta didáctica alternativa, para el desarrollo de las capacidades físicas para los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja, como objetivos específicos Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) y Perfeccionar o mejorar habilidades técnicas y específicas del fútbol a través de las capacidades físicas, partiendo de como incide el desarrollo de las capacidades físicas bacías en los jóvenes de esta escuela de futbol. Los métodos utilizados en este proyecto de investigación fueron, método científico, método inductivo, método deductivo y el método hipotético. Para este proyecto se trabajó con 30 niños de la Liga Deportiva Universitaria de Loja y su respectivo entrenador, la recolección de datos en mediante la encuesta y observación para el método científico, con el

método deductivo se realiza un proceso sintético analítico que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigar.

Nacional

- “Diseño de una estrategia metodológica para el mejoramiento de las Capacidades condicionales en los niños de 12 a 16 años del Club Unión F.P del municipio de Guateque Boyacá, a través de la educación física”. Por Garnica Guerrero, Juan Carlos; Ramos Guataquirá, Ricardo. 2016. Descripción del problema: Mediante una entrevista semiestructurada con pregunta abierta con el entrenador del club deportivo Unión F.P del municipio de Guateque Boyacá, se pudo confirmar con precisión que dicho club no ha mostrado hasta el momento un registro acerca de las capacidades condicionales de sus deportistas, lo cual indica que no se lleva un control que permita identificar los procesos de formación deportiva; y de esta manera demostrar un seguimiento historial de los mismos. El tipo de investigación el cual ellos utilizaron para este proyecto fue la acción participación con el fin de tener un aprendizaje recíproco teniendo en cuenta que las herramientas a utilizar serán test y lo que se logre observar, se revisa mediante la observación cual es la condición física de los deportistas aplicado en el Club Unión F.P; cuenta con 20 deportistas que se encuentran en edades de 10 a 16 años. En cuanto a la recolección de datos y análisis fue hecho a partir de test y la observación recolectada dando como resultado que hay capacidades que están en un nivel más alto que otras gracias al enfoque trabajado en la escuela de fútbol.

- “Fortalecimiento de las capacidades condicionales en los Estudiantes del Grado Noveno Dos en la Institución Educativa Técnica Jacinto Vega Santa María (Boyacá)” por Sánchez Ruiz, Juan Carlos 2016 en este proyecto se basó en el déficit de las capacidades motrices y físicas

encontradas en jóvenes de grano (9-2) de la institución educativa Técnica Jacinto Vega, por el motivo de no tener una carga adecuada de educación física aparte la falta de un profesor en la institución hizo visible ese déficit. Las herramientas utilizadas para medir el déficit fueron distintos test que les permitieron mediante la medición sacar la conclusión de los niveles en los que se encontraban los alumnos.

- “EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES ENTRE LOS 12 Y 17 AÑOS, PERTENECIENTES A LOS EQUIPOS DE BALONCESTO Y VOLEIBOL DEL COLEGIO LA SALLÉ DE BELLO por YESICA MILEYDE MEJÍA MONTOYA, DAYHANA GARCÍA MONTOYA, HARRISON VILLADA CORONADO, LEIDY JOHANNA ATEHORTUA GIRALDO, SANTIAGO VALENCIA YEPEZ, JHOJAN DAVID MORALES, CARLOS ANDRÉS ABAUNZA BARRERA, REINALDO ARANGO QUINTERO, ADRIANA GIRALDO ZULUAGA”, 2014, tema: en este proyecto se pretendía observar el nivel que tenían dos equipos deportivos del colegio de la Salle ubicado en el municipio de bello, se realizaron pruebas cuantitativas, descriptivas no experimentales que les permitieran evaluar el nivel de desempeño físico general.

Local

- “Educación física formadora de un estilo de vida saludable” por Garzón García, Allison Katherine; Montaña Moreno, Nicolás, 2018 ,problema a abordar: en este proyecto observamos que el número de enfermedades crónicas no transmisibles era su preocupación en vista del crecimiento significativo en los años anteriores esto pretenden hacerlo por medio de la actividad física generando hábitos saludables con el fin de mejorar la vida, la herramienta que se utilizó fue una cartilla la cual se implementó en el Gustavo Restrepo sede D con un grupo de 13

estudiantes donde tres tienen síndrome de Down y los otros diez déficit cognitivo con edades entre 18 y 21 años.

- ANÁLISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN CADETES DE LA ESCUELA MILITAR “GENERAL JOSÉ MARÍA CÓRDOVA” por Caiaffa Bermúdez, Ninisca Sofía, 2015, tema: este proyecto buscaba mediante un estudio dar a conocer el comportamiento y rendimiento físico en la Escuela Militar José María Córdoba, la población que tomaron fueron 96 hombres a los que se les valorarían las capacidades físicas básicas mediante test de fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, al final del estudio se dio como conclusión que los Cadetes de la Escuela Militar José María Córdoba fue destacada.

- “INCIDENCIA DE UN ANDAMIAJE PROCEDIMENTAL APOYADO EN EL USO DEL VIDEO JUEGO EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.” Por José Daniel Silva Botia, 2016, este documento fue uno de las más interesantes para nosotros en vista de venir del departamento de tecnología mas no de la facultad de Educación Física, en vista de la actual situación por la que pasamos (COVID-19) nos pareció una posible manera de generar acercamientos desde las TIC, ellos pretendían que mediante el videojuego Sports Kinect se pudiera generar un equilibrio entre en uso excesivo de tecnologías mitigando el sedentarismo que generan estas y una aplicación más activa mediada por ella misma mejorando así las capacidades físicas condicionales y coordinativas presentes, para concluir de entendió que Con el uso del andamiaje se lograron resultados significativos individual y colectivamente en el caso de la capacidad aeróbica, donde el andamiaje contribuyo en gran medida al desarrollo de esta capacidad condicional, partiendo con grupos en su mayoría según prueba t de pre-test equiparables estadísticamente y aunque la prueba por separado no muestra significancia en los otros test de capacidades físicas

condicionales y coordinativas como son; reacción viso manual, velocidad gestual, resistencia anaeróbica, velocidad de reacción y equilibrio en ambiente natural, se observa que si hay afectaciones a los resultados que permiten determinar que el andamiaje contribuye en mayor medida que aquellos que no contaron con él. Es preciso mencionar que los resultados de los post-test con andamiaje procedimental en forma grupal si arrojaron significancia.

Marco legal

La Educación Física constituida como un área del saber que busca el desarrollo integral del ser a nivel tanto físico, psicológico, social como relacional. Es una disciplina institucionalizada, que posee una serie de estamentos legales, que rigen su quehacer a nivel nacional y local, para dar aplicabilidad a este Proyecto Curricular Particular enfocado en potenciar las CFB, el cual abordaremos en apartados posteriores.

Ley 115 de 1994.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de Educación Física, recreación y deportes es uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).

Desde un punto de vista integrador del área, se concibe como unidad, proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano.

De esta manera, la Educación Física como disciplina académica, es un soporte fundamental en la edad escolar, vista como posibilitadora del desarrollo de las emociones de los niños. La Educación Física en escena aumenta la actividad en los sujetos y los incentiva a que por medio del derroche de movimientos se desarrollen factores como la seguridad y confianza,

elementos determinantes para la integración grupal, que ayudarán a mejorar el desarrollo y rendimiento dentro del aula. Andrés, F., Brayan, F., Omar, A., & Miguel, A. (2018). Las capacidades sociomotrices para fomentar una educación emocional en los sujetos (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional.

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la Educación Física son:

- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo
- La formación para la protección de la naturaleza y el ambiente
- El conocimiento y ejercitación del cuerpo
- La participación y organización juvenil
- La utilización adecuada del tiempo libre

Ley 181 de enero 18 de 1995 decreto por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la EF, con el fin de fomentar el derecho para todas las personas de ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual se crea el Sistema Nacional del Deporte, en su artículo número 1º se menciona que:

Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Ley estatutaria: 1751 del 16 de febrero del 2015 en la cual se busca la garantía de los derechos de la salud para todos los colombianos, que en su artículo 1° indica: Objeto. La presente ley tiene por objeto garantizar el derecho fundamental a la salud, regular y establecer sus mecanismos de protección. En la cual se proclama la inclusión y garantía de la salud hacia cualquier ciudadano colombiano, aunque también se logra ver la falta de coherencia entre lo que se ha decretado y lo que se realiza en la atención de la salud.

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

Consideramos que las leyes anteriores deben ser tenidas en cuenta, ya que, puede verse la Educación Física orientada hacia el desarrollo de las capacidades físicas que hacen parte de las posibilidades de movimiento en los seres humanos, con el objetivo de aportar en el sujeto un desarrollo integral, de esta manera la clase de Educación Física, es el espacio propicio para generar en el sujeto el aprendizaje de nuevos movimientos y el afianzamiento de habilidades, se busca la manera de fortalecer las experiencias positivas que se adquieren mediante la interacción social, que permite al sujeto explorar sus capacidades, pero a su vez, se interesa por el autocuidado y la salud como medio de consolidación de una vida saludable.

Covid-19

En vista de que este PCP pasa por un momento histórico poco convencional, se decidió explicar el porqué de las modificaciones realizadas dentro de este.

Gracias a la pandemia Covid 19 no se realizaron las intervenciones como se tenían previstas desde un principio, a continuación explicaremos en que consiste este virus.

¿Qué es?

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas.

¿A qué personas afecta?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

Prevenciones

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

-) Evita el contacto cercano con personas enfermas

-) Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo
-) Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas
-) Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
-) Ventila tu casa.

Desde la lógica estructurada de una pandemia a nivel mundial, en la que se crean nuevas formas de ver el mundo, de estudiarlo y de crear mecanismos para contrarrestar los efectos negativos que esta situación trae; dado esto se adecua una forma de plantear desde este proyecto, una nueva manera de educar en los distintos ámbitos de la E:F; desde los ejes principales del movimiento corporal con los que se instaura por medio de las CFB una implementación dictaminada por la actividad física reflexiva, en donde se crea conciencia de las dinámicas que se están presentado a nivel mundial.

Es por esto que se toma como referencia la educación virtualizada como un elemento para mitigar las posibles complicaciones que se presentan a nivel educativo en el país, por lo que es de suma importancia la transformación desde la parte psicológica para poder ser trasladada a lo corporal.

2 Perspectiva educativa

2.1 Ideal de ser humano

Este PCP se fundamenta desde las bases del pensamiento propuestas por el P-LEF, las cuales están plasmadas en la pedagogía, disciplinar y humanística; pero este más enfocado en la parte pedagógica dado que tomamos como eje central al individuo como un ser dotado de un potencial físico, social e intelectual, en el mejoramiento de CFB para el buen desarrollo de una vida cotidiana a nivel saludable; lo cual implica la disposición del aprender y evidenciar las distintas formas con las que el ser humano puede tener para mejorar la calidad de vida futura.

El ser humano que se pretende formar está encaminado ser consciente de sus CFB, a partir del fomento del autocuidado para mantener un estado de salud óptimo; por esto Sebastiani y González 2000 nos dicen: “El cuerpo humano está preparado para ser entrenado física o técnicamente a cualquier edad, pero con una eficacia diferente. Para esto se desarrollan en etapas sensibles; que son periodos de predisposición muy favorables para el desarrollo de una CFB” P.74.

Con esto nos referimos a que las CFB se pueden entrenar y potencializar para generar conciencia hacia una vida saludable, con aspectos de fortalecimiento mental e intelectual de conocimiento de sí mismo y de lo que se puede lograr al transcurso de la vida; mejorando en cada una de las instancias tanto corporales como de salud mental y física.

También podríamos decir que existen tantos niveles de CFB como individuos, porque cada persona las posee en un grado diferente de acuerdo con su edad, su salud y su tipología física. El mantenimiento de unos niveles aceptables de cada una de estas capacidades asegura una buena calidad de vida. (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España). P.271.

Este ministerio también nos plantea la importancia del trabajo de estas CFB como un medio promotor de salud y del mejoramiento de la calidad de vida; dado que al practicar cada una de estas capacidades se van favoreciendo cada una de las bases corporales tales como el sistema óseo y muscular, permitiéndonos conservar gran parte de nuestra movilidad al transcurso de los años de vida. .

2.2 Teoría de desarrollo humano cognoscitivo social

Este proyecto que presentamos entiende el desarrollo humano como una de las formas de promover cada una de las capacidades y potencialidades de los seres humanos, teniendo como aspecto importante el desarrollo de una vida saludable y de calidad, mediante la autoconciencia y el autocuidado.

A partir de esta forma de ver el desarrollo humano que presentamos, es pertinente enfocarnos en lo que dice Bandura (1986):

Según la postura cognoscitiva social, la gente no es impulsada por fuerzas internas ni controlada y moldeada automáticamente por estímulos externos. No: el funcionamiento humano se explica en términos de un modelo de reciprocidad triádica en el que la conducta, los factores personales cognoscitivos y de otra clase, así como los acontecimientos del entorno son determinantes que interactúan unos con otros. P. 18.

El desarrollo del ser humano se va dando a través de las interacciones que se van dando con el entorno y con las bases de conocimiento expuestas por el docente en formación; ya que con estas formas o perspectivas sobre la implementación de mecanismos en los que se pueden mejorar las CFB en jóvenes de 14 a 18 años de etapa secundaria, en la que se especifica como un medio fundamental el desarrollo del aprendizaje para la vida diaria y con esto poder lograr el fortalecimiento corporal pero sin dejar de lado una vida saludable.

Otro de los aspectos importante para el fomento y transformación del pensamiento y la corporeidad está ligado a la interacción permanente con sus similares; ya que en un ambiente de cooperación se pueden determinar mejores resultados a través de las prácticas, todo esto con el fin de promover el autocuidado, pero sin dejar de lado el cuidado hacia el otro como un medio transitorio para el fortalecimiento propio y con esto poder evidenciar conjuntamente el progreso de cada uno de los participantes. En la teoría cognoscitiva social Bandura (1986) nos dice que el aprendizaje vicario es:

El aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción. P. 51.

En cuanto al aprendizaje el autor nos plantea como una forma de estructuración de nuestro proyecto en la que se pone en evidencia que las bases de información propuestas para la ejecución piloto sea asertiva; puesto que para los participantes será el punto de partida para una buena interpretación y posteriormente buena ejecución, teniendo en cuenta el cuidado de sí mismo y de los demás para con ello poder obtener una serie de resultados al transcurso de la práctica, teniendo como objetivo la implementación de estas CFB como una forma de mejorar constantemente en cada una de las actividades que se puedan presentar en cada instante de la vida, siempre buscando el bienestar propio y de los demás a través de una vida saludable.

El aprendizaje en acto consiste en aprender de las consecuencias de las acciones propias. Las conductas que dan resultados exitosos se retienen; las que llevan a fracasos se perfeccionan o descartan. La teoría del condicionamiento operante también dice que la gente aprende haciendo, pero esta y la teoría cognoscitiva social brindan diferentes explicaciones. (Skinner .1953).

Tomando como referencia lo expuesto por Skinner el cual nos proyecta una forma de perfeccionar la conducta como un método mecánico en el cual el ser humano a través del reforzamiento de algunas conductas se reforma y se considera un ser mejor; aunque en esta forma de aprendizaje se busca un resultado a lo que el maestro quiere no se permite el pensamiento autónomo del ser humano, conllevando a una mecanización del ser.

Por otra parte Bandura propone una forma de aprendizaje partiendo de los estudios del conductismo el cual nos da una perspectiva la cual dice:

La teoría cognoscitiva social argumenta que son las consecuencias del comportamiento y no las conductas fortalecidas que postulaba la teoría operante las fuentes de información y motivación. Las consecuencias informan a la gente de la exactitud, la conveniencia de su proceder. Quienes triunfan en un cometido, son premiados entienden que se desempeñaron bien; cuando fracasan o reciben castigos saben que hicieron algo mal y tratan de corregir el problema. (Bandura, 1986. P. 109).

El triunfo o fracaso se ven reflejados en los aprendizajes y actitudes que cada ser humano al realizar cada una de las fases de lo que se está haciendo, no necesariamente está ligado a la parte operante expuesta por el conductismo sino que se busca una solución a través de la corrección de lo que no se ha podido lograr satisfactoriamente; todo esto en el consenso de maestro -alumno creando una fase de cooperación en búsqueda de un beneficio para el alumno y un aprendizaje experiencial para el maestro.

Bandura presenta una forma de aprendizaje el cual esta guiado hacia la parte de observación para que el alumno pueda copiar algunas acciones para poder realizar de la mejor manera cada uno de los retos que se presentan a diario, tomando esta forma de ver las cosas para el beneficio propio representado en esquemas de vida saludable; por esto el autor lo exterioriza

de la siguiente manera: “El aprendizaje por observación de modelos sucede cuando se despliegan nuevas pautas de comportamiento que, antes de la exposición a las conductas modeladas, no tenían posibilidad de ocurrencia aun en condiciones de mucha motivación” (Bandura, 1969).

Pero también este tipo de aprendizaje tiene como principios algunas pautas para el buen desarrollo de la observación y en la obtención del conocimiento, los cuales están desglosados de la siguiente manera:

1. Atención: La atención de los estudiantes se dirige acentuando físicamente las características sobresalientes de la tarea, subdividiendo las actividades complejas en partes, utilizando modelos competentes y demostrando la utilidad de los comportamientos modelados.

2. Retención: La retención aumenta al repasar la información, codificándola en forma visual o simbólica y relacionando el nuevo material con el almacenado en la memoria.

3. Producción: Las conductas se comparan con la representación conceptual (mental) personal. La retroalimentación ayuda a corregir las discrepancias.

4. Motivación: Las consecuencias de las conductas modeladas informan a los observadores de su valor funcional y su conveniencia. Las consecuencias motivan al crear expectativas y al elevar la autoeficacia. (Bandura. 1969).

Cada uno de estos ítems nos muestra una perspectiva o una forma de elaboración del conocimiento el cual se adecua a lo propuesto por nuestro proyecto; dado que ayudan a la corrección y mejor aplicación de las CFB como un medio transformador de la calidad de vida entorno a la creación de mecanismos para ser un sujeto que posea un estado de salud óptimo.

Con esto el autor también nos muestra una concepción de lo que se debe tener en cuenta para la realización y aprendizaje de las habilidades motrices para efectuar la práctica de una forma eficiente por esto nos dice: “La teoría cognoscitiva social postula que el aprendizaje de habilidades motoras implica la construcción de un modelo mental que proporciona la representación conceptual de la habilidad para producir respuestas y sirve como norma para corregirlas después de recibir retroalimentación” (Bandura, 1986).

La representación conceptual de cada uno de los factores que determinan una práctica se va formando y transformando por medio de secuencias de conductas observadas en la visualización y simbolización que se ve representada a nivel cognoscitivo. Por lo general, cada uno de los seres humanos posee un modelo mental de una habilidad o de varias para luego hacer dicha ejecución.

Estos modelos mentales que se obtienen son muy básicos, ya que requieren de una retroalimentación y corrección para perfeccionarlos a través del tiempo, pero esto nos permite ejecuciones por parte de los aprendices para generar aproximaciones de las habilidades al principio del ejercicio; puesto que con dichas conductas se van fortaleciendo los aspectos propios del ser humano con las CFB para la vida.

2.3 Teoría curricular práctica

La teoría curricular práctica está centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no busca generar un resultado total, dado esto el esquema del aprendizaje está apoyado en las interacciones que se presentan entre sus participantes y sus docentes, donde la práctica determina procesos de conciencia mediante su interpretación por parte de los participantes desde una perspectiva social y psicológica, donde los contextos educativos en la constitución de espacios en

donde la comunicación hace parte de las dinámicas en las que la toma de decisiones está encaminado a generar un proceso en el que se pueda obtener una evaluación más efectiva.

Propone Schwab citado por Castro (2004) propone una consolidación del currículo a través de su postulado:

El diseño curricular implica la construcción de objetivos en forma de capacidades, destrezas y valores actitudes, como finalidades básicas del proceso de enseñanza aprendizaje. El currículo tiene como elementos los métodos, procedimientos y actividades han de ser amplios, contextualizados, adaptados a los conceptos previos de los alumnos y se han de orientar con claridad no al aprendizaje de contenidos, sino a desarrollar la cognición (capacidades destrezas) y la afectividad (valores actitudes). La evaluación ha de ser procesual, como ciencia social y han de estar presentes como objetivos a conseguir en la práctica educativa. Sobre todo, cualitativa, formativa, deliberativa e iluminativa y por ello ha de centrarse más en los procesos que en los contenidos: evaluación de capacidades, destrezas, valores y actitudes. (p .9)

De acuerdo a esta propuesta que hace el autor se puede denotar que una de las bases fundamentales del proyecto está centrado en la claridad de la problemática propuesta, por esto el primer mecanismo que da la claridad de esta perspectiva dada por las observaciones realizadas a la problemática en concreto y verificación de dicha falencia; en esta medida Schwab toma como unos medios para consolidación de la teoría curricular práctica algunas “huidas” que desenfocan el proyecto; como primer elemento esta la huida del campo mismo, este tiene como objetivo trasladar la problemática a tercero sin implementar métodos en los que se apropie de la problemática y reinvente posibles soluciones, otra de los aspectos propuesto está dado por la

huida hacia arriba y hacia abajo, en estos se ve evocado cuando el docente toma como método implementar la teoría frente a la práctica sin dejar que la experiencia de resultados por sí misma, en cuanto a su complemento determinado como la huida hacia abajo, se puede evidenciar en el retroceso de la experiencia para la vinculación de aspectos específicos de la teoría a la práctica.

Por último la utilización de la repetición de lo ya dicho y el fomentar debates en los que se torne en algo improductivo para el aprendizaje; de esta manera se desplaza las bases de la práctica hacia los contenidos absolutos de la teoría, en cierta medida corta tajantemente la experiencia práctica en el aprendizaje vivencial a través de contenidos flexibles (Schwab, 1983, p. 199).

La teoría práctica del currículum trata de fortalecer los aspectos importantes que se deben tener en cuenta sobre el juicio de los profesores y de otros órganos activos de la sociedad y de la cultura, como aquellos aspectos que intentan aplicar a su vida diaria, teniendo como base situaciones prácticas los conocimientos adquiridos en la misma práctica; los cuales se pueden manifestar en lo que hacemos diariamente en la vida. Los participantes en este currículum efectúan decisiones íntegras y actúan de acuerdo con sus conciencias y sus mejores juicios; creando y transformando los entornos de aprendizaje, no solo en la escuela sino también en la sociedad. Así mismo Schwab orienta su currículum hacia tres miradas de acción, estas radican en la modalidad teórica; la primera es la modalidad práctica, la segunda la casi práctica y la última la ecléctica.

De igual forma la modalidad práctica toma como base los métodos deliberativos en los que se toma la consecución de ideas como una de las técnicas para la resolución de la problemática efectuada en un proceso de formación educativa; en este mismo sentido la modalidad casi práctica, está enmarcada en que las deliberaciones deben ser producto de las decisiones del grupo, por lo que deben efectuarse cambios para mejorar la enseñanza-

aprendizaje; pero estas no deben ser motivo de prescripción porque estas no deben ser interpretadas por el que ejecuta la acción; para finalizar traemos a colación la modalidad ecléctica, en la que se encuentra la aplicación de la teoría pero no como un método de aplicación sino que esta se concibe a partir de la valoración práctica que se le imprima, teniendo en cuenta la problemática que se presenta.

Teniendo en cuenta los planteamientos propuestos los cuales están relacionados con el ideal de ser humano en el que se establece la teoría como soporte para el desarrollo de un ser humano físicamente educado que tenga como esquema primordial la conciencia como un medio transformador del autocuidado para un buen desarrollo de una vida saludable; trayendo a colación las perspectivas propuestas por Cazares (2007) la cual nos dice que el diseño curricular práctico se centra:

Su interés está centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en el producto, aprendizaje basado en una interacción adecuada entre sus participantes, donde la práctica condiciona procesos reflexivos de interpretación de los participantes desde una perspectiva ética, dinámica, deliberativa y dialógica, donde las acciones educativas constituyen espacios de comunicación en los que las expectativas, las motivaciones, las interpretaciones y las valoraciones de los participantes interactúan dialécticamente y conforman un proceso continuo de toma de decisiones.p.19

En cuanto a las propuestas que plantea la profesora en las cuales hace referencia a los postulados de Schwab, quienes toman como mecanismo de formación y de la enseñanza-aprendizaje, la interacción que se presenta frente a los dos actores en la creación de métodos para poder concebir un conocimiento más adecuado. Este sistema de aprendizaje se ve plasmado en

las distintas dinámicas propuesta en el proyecto, dado que cada uno de los participantes toma decisiones en las que se encuentran involucradas las temáticas que se pueden presentar en cada una de las sesiones de clase, esto como un medio de construcción de conocimiento y de generación de alternativas en la educación.

2.4 Tendencia Condición Física

Desde la perspectiva educativa en la cual nos estamos desarrollando tomamos como medio para desarrollar las bases fundamentales de nuestro proyecto esta tendencia; ya que:

El desarrollo de la condición física tiene como objetivo el mejoramiento de la eficacia fisiológico y mecánico del individuo y se realiza a través del perfeccionamiento de las CFB, que pueden ser entendidas como aquellos factores que cualifican a una persona para la realización de una actividad física Onofre. P. 161.

Dado lo anteriormente mencionado podemos deducir que enfocados en la escuela, es uno de los mecanismos por los cuales el ser humano es capaz de mejorar constantemente, si se planea una serie de mecanismos de ejecución en el que se genere una ejecución de forma adecuada para fortalecer cada una de las bases corporales.

Por lo expuesto hasta ahora, cabe derivar que la noción de condición física (de aquí en adelante CF) asociada a la salud es la que debe prevalecer en el marco educativo, ya que en esta se hace una “extensión hacia un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, juegan un papel decisivo en la resolución de problemáticas que se presentan en la sociedad” (Devis & Peiro, 1997, p.28) , por esto el ser humano que queremos formar está asociado a la práctica con carácter educativo centrado en una vida saludable, en el que cada uno de sus participantes pueda a través

de las distintas actividades propuestas pueda apropiarse del conocimiento, teniendo en cuenta las características que se presentan en dichas prácticas; dado esto generar en cada individuo una capacidad para mejorar sus cualidades en tanto estas establecen mecanismos que refuerzan en la vivencia cotidiana una mejor movilidad articular.

La condición física se configura entonces como un contenido de carácter instrumental donde la eficacia corporal está relacionada con el entrenamiento propuesto por los creadores de dos escuelas gimnásticas o métodos, donde la actividad física toma un gran auge y comienza a transformarse al transcurso del tiempo dado que la condición física toma como referencia la salud y este se convierte en un medio promotor de conocimiento y bienestar, Devis & Peiro (1997) afirman que “las investigaciones señalaban un beneficio de la práctica de la actividad física a través de la condición física, generando una mejor salud en los niños y los jóvenes” p.31; en este sentido se busca la localización del movimiento para la producción del aprendizaje automatizado, en el que los estudiantes apropian el conocimiento para la reproducción en su vida diaria; por lo que los ejercicios se constituyen siempre buscando un objetivo final en pro del mejoramiento del movimiento y la capacidad de incorporarlo a lo cotidiano.

Tomando esto como un mecanismo de la promoción de aspectos técnicos del movimiento corporal para la elaboración de la conciencia corporal a través de las CFB en las que podremos denotar aspectos que trascienden a medida que se ven reflejado los métodos de ejecución de las prácticas corporales en torno a las CFB como aspecto precursor del aprendizaje significativo, es así que Colquhoun & Kirk (1989) señala que:

Mientras que muchos educadores-as físicos dicen enseñar CF para la salud, la forma en que diseñan, enseñan y evalúan su programa, tiene que ver más con una

CF orientada al éxito en el resultado de los deportes competitivos que con una CF para una vida saludable y sana (p. 106).

En consecuencia el aprendizaje se ve evocado en las acciones cotidianas, ya que cada uno de los aspectos en los que se desarrolla un ser humano en la escuela están encaminados a dar cuenta de un éxito o un fracaso desde las pruebas rutinarias, en estas circunstancias lo que se quiere transformar en las dinámicas del proyecto están dadas por una forma evaluativa enfocada en la reflexión como eje transversal en la adquisición del conocimiento, es así que el aprendizaje llega a lo significativo con un avance a través de proceso de formación vivencial.

2.5 Teoría del aprendizaje significativo

Desde la perspectiva pedagógica tomamos la determinación de acoger la teoría propuesta David Ausubel quien tiene como base fundamental el aprendizaje significativo; el cual entendemos como un mecanismo precursor de relaciones desde el aprendizaje como medio para la adquisición del conocimiento, a partir de las concepciones que se pueden generar al transcurso de la práctica y la enseñanza-aprendizaje; Ausubel (1983) plantea que el aprendizaje del alumno depende de “la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización”, partiendo de esto el aprendizaje se ve enfocado en los procesos cognitivos que se representan a través de los conceptos previos que trae el estudiante y así poderlo estructurar y transformar desde los nuevos conocimientos. En cierta medida o que busca está teoría de aprendizaje es no enfocarse tanto en los conocimientos que trae el estudiante, sino cuales son los conceptos y proposiciones que tiene sino que mida su estabilidad mental para la incorporación de nuevos conocimientos.

A través de metodologías metacognitivas propuesta por Ausubel se puede observar organizar la estructura cognitiva partiendo de los conocimientos que son los que afectan al aprendizaje y pueden ser aprovechados para el beneficio propio.

El origen de esta teoría del aprendizaje significativo está en el interés que tiene Ausubel por conocer y explicar las condiciones y propiedades del aprendizaje, que se pueden relacionar con formas efectivas y eficaces de provocar de manera deliberada cambios cognitivos estables, susceptibles de dotar de significado individual y social (Ausubel, 1976).

En cierta manera lo que se pretende formar a partir de este aprendizaje está encaminado a fortalecer la escuela y la sociedad en la medida que se creen elementos que tomen al niño y lo transformen en un ser humano capaz de interiorizar los conocimientos, para luego ponerlos en práctica en la vivencia cotidiana como un método de adquisición de información; porque muchas veces “el alumno carece de conocimientos previos relevantes y necesarios para hacer que la tarea de aprendizaje sea potencialmente significativa” (Ausubel, 1983, p.37), en este sentido la tarea cobra relevancia cuando se le dan mecanismos a través de la didáctica al niño, por lo que una forma creativa de ejecutar esta meta es realizar actividades que promuevan desde el juego basado en la experiencia crear una forma de contrarrestar las falencias, y con esto instaurar posibles soluciones a las distintas problemáticas que se presenta no solo a nivel académico sino también a nivel social.

De otro modo Ausubel presenta uno de los tipos de aprendizaje, se toma como eje transversal al aprendizaje por conceptos, puesto que se complementa de forma adecuada a las perspectivas que se pretenden formar, en esta medida Ausubel (1983) define los conceptos como "objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se

designan mediante algún símbolo o signos", p.61; partiendo de ello se puede afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones, puesto que se presenta como un modo de visualizar el conocimiento a partir de los esbozos que desde la escuela se dan a conocer por cada una de las clases o espacios de formación; estos conceptos son adquiridos por medio de dos procesos, los cuales están instaurados por los de formación y los de asimilación.

En esta perspectiva los de formación están dictaminados por los criterios determinados por las características, estos pueden concebirse a través de las experiencias directas o por la comprobación desde las hipótesis de las problemáticas efectuadas en la ejecución; un ejemplo de este tipo de aprendizaje está dado por la palabra "carro", en este sentido se establece una semejanza entre el simbólico que representa está pablar y descripciones que se pueden dar a raíz de esta palabra. De este modo los niños aprenden el concepto de "carro" a través de las experiencias adquiridas con la sociedad al jugar con los demás niños y forjar una representación metal.

Por otra parte los procesos por asimilación se presentan al poder ampliar su vocabulario en la adquisición de los aprendizajes que se pueden ir dando al transcurso del tiempo, estos se pueden definir a través de las distintas posibilidades cognitivas con las que el niño podrá adquirir el conocimiento, en tanto se observe otros aspectos como los que está estudiando.

En cuanto a las disposiciones y roles en la enseñanza aprendizaje están definidos por el docente y su alumno quienes desde la mirada de Ortiz (2015) quien plantea que "hay un intercambio dialéctico entre los conocimientos del docente y los del estudiante, de tal forma que se pueda llegar a una síntesis productiva para ambos y, en consecuencia, que los contenidos son revisados para lograr un aprendizaje significativo", p.9; es por esto que desde la perspectiva educativa que se presenta en este proyecto en el que el docente toma un rol de aquel ser humano

que guía el proceso de forma reflexiva para poder logra una mediación entre la enseñanza-aprendizaje con los estudiantes, puesto que es el docente quien a través de las experiencias y el dialogo se establecen acuerdos para la obtención del conocimiento y se preocupa por las insuficiencias que se puedan presentar en sus estudiantes.

2.6 Modelo didáctico práctico

Para tener una relación lineal entre lo práctico y lo teórico en el PCP, se toma para su implementación el modelo práctico, que permitirá la explicación del proceso de enseñanza-aprendizaje, facilitando el análisis desde esta mira que pone en evidencia las dinámicas que se proponen para la ejecución de dicho proyecto.

De acuerdo a las características propias de ser humano que se quiere formar se toma como fuente de desarrollo didáctico lo propuesto por Schön (1983) citado por Sales (2009) quien hace referencia a la formación diciendo que la “enseñanza no se puede considerar como tecnología; ya que por sus características particulares (imprevisibilidad, flexibilidad, etc.) requiere una intervención libre de toda sujeción a normas estrictas” p. 32; en concordancia a lo anteriormente mencionado es importante resaltar que las bases del conocimiento están sujetas a distintas interpretaciones y formas de obtención del saber, por esto se hace indispensable la puesta en escena de esta teoría; ya que adecua el contexto al cual se quiere llegar a través del proyecto, en el que los participantes tiene como medio de libertad una participación en la conformación del saber, al proponer distintas dinámicas y opciones para la realización de las sesiones.

En esta medida lo que se busca es el aprendizaje a través de la práctica en donde “un tipo de conocimiento apegado a la realidad práctica, el conocimiento en acción” (Sacristán & Pérez, 1988, p. 50) citados por Sales (2009), quienes toman la práctica como un método para la

transformación del conocimiento del ser humano en la experiencia que se puede dar en la enseñanza-aprendizaje; ya que se presenta a través de la acción misma. Por otra parte las bases con las que el docente debe instaurar una forma de enseñanza están determinadas por las situaciones en las que las actividades o esquemas de conocimiento desencadenen problemáticas de ejecución, que es cuando el docente toma el control de la situación o si se genera algunas inquietudes o preguntas.

Otro de los aspectos de importancia acerca de este modelo está dictaminado por los esquemas reflexivos con los que se da cuenta de una interiorización del conocimiento o el aprendizaje; dado que a partir de estos se presentan formas de interacción docente-estudiante en el desarrollo bidireccional del saber; Sales (2009) presenta la reflexión como un medio para dar ese complemento al modelo didáctico práctico en el que la “reflexión también debería abordar las condiciones en las que se desarrolla la enseñanza, lo cual facilitaría la concienciación del profesor acerca de sus pensamientos y quizá una adhesión a unos valores de emancipación de transformación de su práctica” p. 32.

En estas circunstancias el profesor es quien debe adecuar las prácticas para una buena aceptación y motivación a sus estudiantes, que a partir de eso puedan generar reflexiones frente a la importancia de la ejecución de dichas actividades y que se sientan incluidos en la programación o planeación, mediante propuestas innovadoras para una educación bidireccional.

2.7 E-Learning

En vista de la situación actual debemos realizar las actividades de manera virtual o E-learning, a continuación se explicará en que consiste según el libro Modelos pedagógicos y e-learning:

El e-learning es cualquier medio electrónico de distribución, participación y apoyo al aprendizaje, normalmente, mediante internet y de servicios de medios electrónicos relacionados como el aprendizaje por ordenador, las aulas virtuales y la colaboración digital. El e-learning se utiliza para una amplia gama de actividades y objetivos y a menudo requieren una colaboración efectiva entre actores profesionales muy distintos. Es posible que cada actor profesional tenga una perspectiva pedagógica diferente. Por lo tanto, la imagen pedagógica de e-learning no es un informe ni directa, sin embargo, es necesario entenderla para impartir esta clase de aprendizaje de forma efectiva. (Stephenson & Sangrà, 2011, p.13).

De acuerdo con esta mirada propuesta por los autores podemos conocer este nuevo medio de comunicación educativa, dado que no se había abordado este tipo de tecnologías para la implementación de la información de manera consecutiva; en estas circunstancias la enseñanza-aprendizaje toma un nuevo rumbo desde las tecnologías de la información y programación, en el sentido que los aspectos presenciales quedan opacadas por las dinámicas propuestas generadas por esta forma de educación; no obstante es de suma importancia adecuarse a una nueva forma de visualizar este contexto educativo, puesto que la generación globalizada avanza a pasos agigantados y por esto hay que actualizar e instaurar un método para compaginar con las nuevas perspectivas educativas.

Este sistema de educación propone unas características primarias para la ejecución de este tipo de formación experiencial, en las que sobresalen cinco diferentes formas de implementar este tipo de educación, de acuerdo con (Boud, Cohen y Walker, 1993, p.26); Quienes nos dicen que en primera instancia se presenta “la experiencia es la base y el estímulo para el aprendizaje”, esta se fundamenta a través de los aprendizajes previos que trae el alumno y

los relaciona con los nuevos que se aprenden; en segunda instancia se toma desde “los alumnos construyen su propia experiencia activamente”, en cuanto a esta característica se toma como una construcción activa del conocimiento y del aprendizaje, a través de los mecanismos propuestos.

Otra de las características propuestas es “el aprendizaje es un proceso holístico”, este está conformado por la totalidad del ser humano entorno al aprendizaje, ya que se unifican los sentimiento, las actitudes y el esfuerzo cognitivo en la consolidación del aprendizaje; por último se dan a conocer las características finales que nos presentan los autores, denominadas “el aprendizaje se construye social y culturalmente” y “ el aprendizaje se ve influenciado por el contexto socioemocional en el que se realiza”; estas dos características se complementa puesto que el aprendizaje es adoptado por fuentes externas al estudiante, dado que se toma la sociedad como medio para la interiorización del conocimiento, ya sea por influencias o por lo que dictamina el contexto.

3. IMPLEMENTACIÓN

La implementación del proyecto “Cualidades físicas básicas para la cotidianidad con el fin de promover el autocuidado”, se diseñó teniendo en cuenta que se debe trazar un eje transversal con los componentes de las dimensiones del ser humano a trabajar para contribuir al ideal de ser consciente de sus CFB que se plantea formar; de acuerdo a la teoría cognitivo-social de Bandura, la cual busca el perfeccionamiento de las bases cognitivas del ser humano desde sus distintos ítems, en los que se forme a través de elementos primordiales para su fortalecimiento personal y social, es ahí donde se tocan todos los aspectos presentados por el autor, tales como la motivación, atención etc. Siempre buscando el mejoramiento de cada una de las CFB presentes en la E.F.

Siguiendo un hilo conductor y estructurando la implementación se pretende incorporar el modelo pedagógico del aprendizaje significativo, con un enfoque y una asociación con la tendencia de condición física, en la que se adapta de manera totalmente a las necesidades de los jóvenes, por este motivo, el currículo de principio a fin se diseñó teniendo en cuenta, la teoría de práctica curricular de Schwab, ya que se propone un ser activo, que apropie los conocimiento y a través de esto tenga una responsabilidad en la proposición de esquemas de aprendizaje en las que se pueda evidenciar un mejoramiento a partir de las dinámicas del proyecto, pero también de las propuestas establecidas en la planeación de clase. De acuerdo a lo anterior, se hará a continuación la explicación del macro currículo y el micro currículo haciendo una estructuración propia para el PCP.

3.1 Cuadro de relaciones teóricas

Este cuadro de relaciones se crea con el objetivo de fundamentar las temáticas y las relaciones existentes entre las distintas teorías de la perspectiva educativa y el ser humano a

formar; en el que convergen la teoría de condición física y salud por parte del área disciplinar, en cuanto a la parte pedagógica se trabajara con la teoría del aprendizaje significativo, en la parte humanística se fundamentará desde la teoría cognitiva social; todas estas transversalizadas por el ser humano a formar el cual esta subdividido en las teorías de autocuidado y conciencia, desde “un ser humano consciente de las CFB con el fin de promover el autocuidado”.

1) En la primera relación que se establece a nivel transversal está dada por las siguientes características, como primera relación establecida en el “ser humano que aprende desde la base de las nociones” el cual pertenece a la teoría humanística, en la que se plantea un ser que aprende desde los aspectos generales como lo son los conceptos y que toman relevancia en la interiorización de conceptos base en la formación social; esta se complementa con el “Reconocimiento propio y del saber, a través de la práctica”, dado que este hace parte de las concepciones del autocuidado que fomentan desde una manera práctica la adquisición del conocimiento y un aprendizaje más asertivo; finalmente secuenciada desde la parte disciplinar con “la calidad del movimiento” desde las perspectivas de las cualidades físicas básicas teniendo en cuenta la fuerza y la flexibilidad, como medios precursores del aprendizaje, a través de las distintas actividades que se desglosan de este tipo de cualidades; de acuerdo a esto se conglomeran en una gran unidad denominada “Conciencia de sí mismo y que conozco”.

2) la segunda relación existente entre las características establecidas está dada desde un ser humano individualizado y participativo, el cual desde estas bases toma una posición más activa frente a las dinámicas propuestas en la clase, dado que se le da un poco de acrecentamiento en cuanto a su libertad de decisión frente a las temáticas que se presentan; en este mismo sentido se transversalizan con la “Capacidad de superar dificultades propias” tomando como aspecto de gran importancia en la resolución de problemáticas concernientes a

sus disposiciones de acuerdo al aprendizaje y a todo aquello que quiere aprender; todo esto indirectamente trasciende por lo disciplinar a través de una característica propia de esta teoría como lo es la “condición física” la cual acoge las cualidades resistencia y velocidad para dar cuenta de los esquemas didácticos y de conocimiento por medio de las diferentes concepciones de cuerpo-movimiento; puesto que se conglomeran en una de las grandes unidades temáticas propuestas en el “Cuerpo consciente-actuante”.

3) Por último se presenta la relación es la de un ser humano que se piensa e interpreta su entorno social y físico; en el que se abordan desde las dinámicas el cuidado corporal, pero también el desarrollo del pensamiento crítico individual frente a las propuestas y conceptos establecidos en las sesiones de clase o planeaciones de las mismas; dado esto se complementa perfectamente con “la autoconstrucción personal”, en la que se evoca cada uno de los aspectos anteriormente mencionados y que hacen referencia a las bases del conocimiento que se pretende forjar al transcurso del proyecto curricular particular (PCP), en esa misma línea se transversalizan con la parte disciplinar en la adopción de temáticas como la “salud y el aprendizaje” dando un complemento en la resolución de problemáticas individuales que hacen parte de la formación de personas conscientes de la importancia de estas cualidades y que pueden forjar mejora en su vida cotidiana.

Tabla 1 Cuadro de relaciones teóricas

HUMANÍSTICO		DISCIPLINAR			SECUENCIA DE CONTENIDOS DEL MACRO DISEÑO	
Características ser humano consciente de sus CFB para la cotidianidad	Tema generador Autocuidado	Eje transversal calidades físicas básicas	Contenidos tendencia Condición física y salud Devis & Peiro		UNIDADES DIDÁCTICAS	TEMAS
Ser humano que aprende desde las bases de las nociones	* Reconocimiento propio y del saber, a través de la práctica	Fuerza	Calidad del movimiento	Concepciones y aplicaciones desde la práctica	I Conciencia de sí mismo y que conozco	* CFB desde los conceptos base
Ser humano participativo		Flexibilidad		Concepciones y beneficios para la cotidianidad		* E.F como medio posibilitador de aprendizaje
Ser humano individualizado	* Capacidad de superar dificultades propias	Resistencia	Condición Física	*Conciencia del ejercicio para la vida diaria *Funcionalidad física	II Cuerpo consciente-actuante	*Conciencia de la importancia de las CFB para el autocuidado
Ser humano propositivo		Velocidad		Actividades físicas para mejorar la salud *Funcionalidad practica		* Cuerpo sano, mente sana y autocuidado
Ser humano que interpreta su entorno	*Autoconstrucción personal	Fuerza y Flexibilidad	Salud y aprendizaje	Conceptos y bases para mejorar la salud a través de la E.F	III Procesos formativos a través de la práctica	* Proposición y autonomía en la enseñanza-aprendizaje * Procesos formativos en la adquisición de aprendizajes significativos
Ser humano que se piensa a si mismo						

Creación propia

3.2 Metodología

Estilo de enseñanza Asignación de tareas

De acuerdo con las perspectivas acogidas en el PCP, es de suma importancia dar cuenta de una teoría que aporte a la forma como se pretende enseñar; desde las dinámicas que se pretenden dar a conocer a través de la planeaciones de las sesiones de clase, en las que se debe evidenciar los postulados que se plantean para este tipo de enseñanza, en esta medida Camacho (2003) nos dice desde sus palabras que características iniciales tiene este estilo “el profesor, es quien define el trabajo a realizar, en el que el estudiante puede desarrollar la tarea asignada cuando lo considere más conveniente” p. 79.

En esta medida la enseñanza-aprendizaje debe ir regulada por los actores que intervienen en esta secuencia de conocimientos, puesto que cada uno de ellos juega un papel muy importante en la consolidación de las bases del saber; uno de ellos está dado por el docente ya que es el que transforma a través de las prácticas una forma de pensar; mientras tanto otro de los actores que hace parte de la triada del conocimiento está determinado por los estudiantes, puesto que estos son los que acogen e interiorizan la información para luego utilizarla cuando sea necesaria, por último el contexto o el ambiente el cual brinda el medio para la obtención del saber.

Este estilo de enseñanza tiene como objetivo la repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor; por lo tanto las bases y metodologías del aprendizaje están a cargo del docente, pues es quien determina las acciones a tomar en una práctica o clase determinada; mientras que los alumnos o estudiantes son los precursores de la puesta en escena de estas actividades, aun así juegan un rol en la construcción del conocimiento al aportar mediante preguntas, opiniones, referentes teóricos y experienciales, al fortalecimiento de las dinámicas de la clase.

En cuanto al rol que toma el docente es menos destacado ya que traslada algunas de las decisiones a los alumnos, como el posicionamiento, ritmo y cadencia de ejecución según Mosston (1982); ya en el rol del alumno o estudiante se le da más responsabilidad y autonomía en la ejecución de los ejercicios propuestos por el docente, pero también es quien sigue su progreso, al proponer en la clase métodos o mecanismos para una mejor comprensión y aprendizaje en cuanto a las planeaciones y aprendizajes de las sesión.

Tomando como referencia a Delgado (1991) el cual nos aporta una serie de características para el desarrollo de una buena sesión de clase, en esta perspectiva recomienda:

-) Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
-) Está centrada en la organización de la tarea.
-) Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
-) Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

De acuerdo a estas características presentadas por el autor es posible desglosar la forma con las que los alumnos aprenden, en cierta medida por las dinámicas de colaboración bidireccional por parte de los docentes y estudiantes, dado que siempre se busca un aprendizaje más asertivo y significativo.

En última instancia se da a conocer la evaluación como un medio para reestructurar el aprendizaje y hacer una consolidación de lo que se ha aprendido pero también mirar soluciones alternativas para poder reforzar si hay alguna falencia; puesto que esta está encaminada al proceso más no en el producto, porque el conocimiento parte de la interiorización de cada uno de

los participantes por lo que la socialización e interacción entre pares ayuda forjar un aprendizaje mejor estructurado. Por otra parte este estilo de enseñanza determina tres aspectos importantes para su buen desarrollo los cuales se conceptualizan desde (Mosston & Ashworth, 1982, p.46-47)

Pre impacto:

El profesor toma todas las decisiones, pero existen dos diferencias principales: (1) la conciencia del traspaso deliberado de decisiones que tendrá lugar en la fase de impacto, y (2) la selección de tareas adecuadas al estilo.

Impacto:

Puesto que la estructura del estilo define roles diferentes para profesor y alumno, el espíritu del estilo y el traspaso de las nueve decisiones deben ser explicados a los alumnos durante los dos o tres primeros episodios. Después, se designara el estilo con un nombre o letra para situar la sesión y tener claras las expectativas.

Post-impacto:

El propósito de esta fase es ofrecer feedback a los alumnos. Para ello, el profesor circulara de un alumno a otro observando la ejecución de la tarea y el proceso de la toma de decisiones, ofreciendo el feedback correspondiente.

Desde estas perspectivas se muestran los aspectos importantes en el desarrollo de las distintas formas de aprendizaje a través de este método de enseñanza.

3.3 Evaluación Procesual

En la perspectiva en la cual se es necesario dar cuenta de los resultados que se efectuaron en la aplicación del PCP es importante evaluar la experiencia con la cual cada uno de los participantes afrontó las distintas formas de ejecución que se presenta en la planeación de clase o sesión, en esta medida es importante ahondar en el concepto por ende Osorio & López

(2014), hacen o “introduce el término “evaluación formativa” en el campo de evaluación de programas educativos para tratar de diferenciar este tipo de evaluación de la evaluación sumativa” (p.14); es así que se toma la evaluación formativa como medio de cualificación a partir de las bases cualitativas, en las que se toma como aspectos primordiales la reflexión y la autonomía; ya que teniendo en cuenta esto se forjan esquemas de aprendizaje significativo en los participantes, buscando la interiorización de conceptos y aspectos que puedan ser útiles, pero que también puedan reflejarse en la cotidianidad.

Se fundamenta este tipo de evaluación para poder evidenciar un proceso de formación que se enfoque en el aprendizaje de los participantes y no en el proceso de calificación para encasillar las aptitudes, desarrollo de actividades; en este sentido uno de los aspectos que se deben tener en cuenta en este tipo de evaluación es que las metas que se presentan son compartidas; ya que en el esquema de enseñanza-aprendizaje es necesario el enfoque para poder interiorizar mejor los saber; dando continuidad a la temática en el que este tipo de evaluación toma como base la recolección de datos, en los que se puede observar los avances en el proceso de formación, esto se puede hacer mediante encuestas, entrevistas etc. Todo esto para obtener información del aprendizaje procesual de los estudiantes o participantes, en el que se toman decisiones pertinentes para la ejecución y la reflexión del proceso en el que se encuentra cada uno.

En esta misma perspectiva tiene su culminación del proceso mediante la retroalimentación, en este sentido Osorio & López (2014) cuando citan a Melmer, Burmaster y James (2008) quienes afirman que “la retroalimentación es parte integral de la evaluación formativa en cuanto que proporciona información importante para hacer ajustes en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de que los estudiantes alcancen los objetivos propuestos”

(p.15); dado esto se presentan dos tipos de retroalimentación las cuales están dadas por la parte oral y la parte escrita; estos dos son complemento de la enseñanza-aprendizaje; ya que con estas se puede generar una mayor interiorización del conocimiento que se imparte en las diferentes sesiones de implementación del PCP. De acuerdo a esto se puede evidenciar un avance en los participantes o estudiantes en cuanto a la obtención del saber y de la apreciación de los mismos.

3.4 Macrodiseño

En consecuencia de la información anteriormente mencionada se desglosan las distintas perspectivas desde las unidades didácticas propuestas, en las que se presentan las formas de distribución de los saberes que se pretenden impartir a los estudiantes o participantes en las distintas sesiones programadas; en estas se toman como base unos propósitos por unidad para poder dar cuenta y fomentar a través de la práctica la obtención de conceptos, en la consecución del aprendizaje significativo y asertivo.

También se presenta unos micropropósitos los cuales darán cuenta de las particularidades del PCP y la forma de aprendizaje en cada una de las sesiones propuestas para los participantes de dicho proyecto; se denotan los lineamientos a seguir para poder aprender mediante las practicas establecidas y que están sujetas cambios por parte de las proposiciones hechas por los actores principales. Por último se da a conocer las metodologías y las formas de evaluación propuesta para dichos encuentros en los que se resalta la parte virtual como medio precursor de la elaboración del proyecto; dado que se parte de las consecuencias de la actual situación del mundo; en esta mediad se destacan aplicaciones como Meet y Zoom, como mecanismos para la obtención del aprendizaje y los conocimientos en los que se hacen encuentro sincrónicos, pero también nos acercan a través de otro mundo el cual no se tiene un gran manejo.

Tabla 2 Macrodiseño curricular

MACRO DISEÑO							
TÍTULO: Educación física: Cualidades físicas básicas para la vida con el fin de promover el autocuidado				AUTORES: Dairon Fabián Forigua González Marco Fidel Ovalle Izquierdo			
PROPOSITO: Formar un ser humano consciente de la importancia de las Cualidades Físicas Básicas con el fin de promover el autocuidado para la Cotidianidad							
TEORÍA HUMANÍSTICA: Cognitivo-social		TEORÍA DISCIPLINAR: condición Física y salud		TEORÍA PEDAGÓGICA: Aprendizaje significativo		TEORÍA CURRICULAR: Práctico	
N.S	PROPÓSITOS	MICRO PROPÓSITO	TEMAS	UNIDADES	METODOLOGÍA		EVALUACIÓN
4	* Generar el reconocimiento corporal a través de las CFB, como medio de aprendizaje	- Ampliar los conceptos frente al cuerpo consciente - Fortalecer las bases y medios de aprendizaje para los alumnos	1) CFB desde los conceptos base 2) Aprendizaje desde la reflexión 3) E.F como medio posibilitador de aprendizaje	I Conciencia de sí mismo y que conozco	Estilo: Aprendizaje basado en tareas Técnica: Instrucción directa	Aplicación Meet y zoom	* Evaluación formativa * Encuesta * Reflexión * Retroalimentación
4	* Forjar esquemas de proposición y autonomía en pro de una aprendizaje significativo	- Desarrollar actividades que promuevan el autocuidado por medio de las CFB - Interacción con prácticas que fortalezcan la mente y el cuerpo	1) Conciencia de la importancia de las CFB para el autocuidado 2) Proposición y autonomía en la enseñanza-aprendizaje 3) Cuerpo sano, mente sana y autocuidado	II Cuerpo consciente-actuante	Estilo: Aprendizaje basado en tareas Técnica: Instrucción directa	Aplicación Meet y zoom	* Evaluación formativa * Encuesta * Reflexión * Retroalimentación
4	* Formar en la autorreflexión y la evaluación propia por medio de la actividad física	- Posibilitar los ambientes de aprendizaje para una mayor comprensión. - Facilitar los métodos de como efectuar una práctica con consciencia	1) Procesos formativos en la adquisición de aprendizajes significativos	III Procesos formativos a través de la práctica	Estilo: Aprendizaje basado en tareas Técnica: Instrucción directa	Aplicación Meet y zoom	* Evaluación formativa * Encuesta * Reflexión * Retroalimentación

4. Ejecución piloto

4.1 Microcontexto

Este proyecto se desarrolla con una población del barrio Recreo, localizado en la parte suroccidente de la capital colombiana, más exactamente en la localidad séptima de bosa, este sitio cuneta con un estrato socioeconómico nivel dos; cada uno de los participantes es mayor de edad (jóvenes de 18 a 30 años) y tiene como medio de sustento económico trabajos, que se son acordes a la actividad física y salud.

Siendo entrenadores personalizados de un gimnasio en su gran mayoría y los restantes estudiantes universitarios; en total se conforma un grupo de siete personas, las cuales acceden a colaborar con la ejecución de este PCP o ejecución piloto del diseño curricular establecido; se cuenta con tres mujeres (Lina, Alejandra y María) y cuatro muchachos (Carlos, Alexis, Kevin y Hamilton).

La implementación se realizó con una intensidad horaria de una hora, por grupos de tres a cuatro personas, los días jueves y viernes de siete de la noche y ocho de la noche respectivamente; se toma la decisión de hacer una prueba diagnóstico para poder saber en qué estado se encuentra el aprendizaje de las CFB y que se conoce de los conceptos de autocuidado y conciencia. En este sentido se crea una tabla de horarios para cada uno de los grupos con su respectiva fecha, para poder determinar cuántas sesiones se harán.

Tabla 3 Horarios sesiones

<i>Sesiones</i>	<i>Participantes</i>	<i>Horarios</i>	<i>Mayo</i>	<i>Junio</i>
Diagnostico	<i>Todos</i>	<i>7:00 P.M</i>	<i>13 Mayo</i>	
Sesión # 2	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>	<i>21 Mayo</i>	
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 3	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>	<i>22 Mayo</i>	
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 4	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>	<i>28 Mayo</i>	
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 5	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>	<i>29 Mayo</i>	
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 6	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>		<i>4 Junio</i>
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 7	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>		<i>5 Junio</i>
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 8	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>		<i>11 Junio</i>
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		
Sesión # 9	<i>M-C-K</i>	<i>7:00 P.M</i>		<i>12 Junio</i>
	<i>L-A-H-A</i>	<i>8:00 P.M</i>		

Creación propia

Grupo # 1	<i>María / Carlos / Kevin</i>
Grupo # 2	<i>Lina / Alejandra / Hamilton / Alexis</i>

4.2 Formato diagnóstico

Para el buen desarrollo de las clases se realiza una prueba diagnóstica en la que se podrá determinar qué aspectos se deben tener en cuenta para el desarrollo de las dinámicas y propuestas concernientes a la enseñanza-aprendizaje, explícitamente en las distintas actividades que se pretenden presentar en el marco de la resolución de las problemáticas encontradas a raíz de esta encuesta.

Es importante determinar las distintas formas a plantear de acuerdo a las disposiciones y aspectos que hacen referencia a cada una de las personas participantes, denotando una unidad individual para luego converger en la comunidad; es así que se fundamenta un tipo de diagnóstico, el cual está dictaminado por las preguntas semiestructurada y de carácter personal, pasando por las concepciones teóricas que se presentan o que se tiene a nivel social y cultural.

A partir de estas respuestas se estructurará una planeación que tome como base fundamental las propuestas y pensamientos de los participantes, para con ello generar ese tipo de aprendizaje el cual se pretende forjar al transcurso de la práctica.

Tabla 4 Prueba diagnóstico



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Programa de Licenciatura en Educación Física
Proyecto Curricular Particular
Dairon Forigua, Marco Ovalle
Bogotá, 07 de mayo del 2020

ENCUESTA DIGNOSTICO

Estimado joven:

Este instrumento que se propone tiene como objetivo la búsqueda de las opiniones y establecer que conocimientos se tienen frente a las distintas temáticas que se pretenden abordar a través de los medios tecnológicos, en donde podremos saber y tomar como medio los distintos aspectos que son más relevantes para poder generar asertivamente una planeación de clase acorde a sus necesidades.

Encierre en un círculo, en la hoja de respuestas, la alternativa que mas lo represente; en cuanto a las demás preguntas conteste de manera consciente y con gran honestidad lo que usted conoce.

1) ¿Cuántos años tienes?

- a. 18 a 20 años
- b. 21 a 25 años
- c. 26 a 30 años
- d. 31 y más

2) Sexo

- a. Hombre
 - b. Mujer
 - c. otro
- parte**

3) profesion, ocupacion u oficio

- a. estudiante
 - b. trabajador operario
 - c. trabajador independiente
 - d. no aplica
- c. tv trabajo
- tu computadora?**
- d. a y c

4) ¿Te gusta la actividad física? realizar actividades?

- a. si
- b. no
- porque?

5) ¿Que piensas sobre la

8) ¿Qué cualidades físicas conoces?

9) ¿Crees que las cualidades físicas son importantes para la vida?

10) ¿Sabes que es la conciencia?

11) ¿Crees que la conciencia hace de la actividad física?

12) ¿Sabes que es autocuidarse?

13) ¿Crees que cuidas de ti?

14) ¿ cuanto tiempo inviertes utilizando

15) ¿ Cuenta con espacio amplio para

Actividad Física?

6) ¿Cuántos minutos al día haces actividad física al día?


7) ¿Qué conoces de las cualidades Físicas básicas?

4.3 Formato de planeación de clase

En cuanto a la planeación de clase se fundamenta, a partir de las propuestas y respuestas de la encuesta diagnóstica, la cual determinara el nivel de aprendizaje tanto de conceptos como de actividades que se tiene por parte de los participantes; para con ello poder consolidar en la práctica una forma de transformación del conocimiento, teniendo en cuenta la base conceptual y estructural del aprendizaje en el que se podrá dilucidar cada una de las actividades que se pretenden efectuar en las distintas sesiones de clase.


A partir de esto poder dar a conocer las dinámicas que se presentan en el grupo social en el cual se efectuara dicha ejecución piloto; teniendo en cuenta esto se desglosan una serie de planeaciones que darán cuenta de cada sesión de clase.

Tabla 5 Planeación de clase # 1

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovalle		
PLANEACIÓN CLASE # 2		
Sesión: 2 de 12	Participantes: María, Carlos , Kevin	
Unidad: Conciencia de sí mismo y que conozco	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
FUERZA DE RESISTENCIA DESDE EL CONCEPTO BÁSICO		
Contenidos: 1) Fuerza de resistencia 2) Test de fuerza de resistencia	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		
	TIEMPO	
CALENTAMIENTO	* Saludo inicial	* 1 minuto
	* Breve explicación de la temática que se va a tratar	* 5 minutos
	* Movimiento articular	* 10 minutos
	* Trote en el mismo espacio donde se encuentre	* 5 minutos

Parte principal	<p>* Ejercicios de glúteos: La postura inicial es estirado en el suelo en decúbito supino con las piernas semi-flexionadas y levantando las caderas hacia el cielo, manteniendo la espalda recta.</p> <p>* Ejercicio de cuádriceps: En este es un ejercicio isométrico. Hay que apoyar toda la espalda sobre la pared y doblar las rodillas a 90°.</p> <p>* Ejercicio de core: La posición inicial boca abajo con sólo manos y pies tocando el suelo. El movimiento a realizar es tocar el codo con la mano contraria.</p> <p>* Elevación de piernas sobre plano inclinado (abdominales inferiores): El sujeto está acostado boca arriba sobre la colchoneta o piso en posición de decúbito supino. El cuerpo permanecerá totalmente extendido y los brazos en prolongación del cuerpo. A la señal del controlador, el sujeto deberá realizar elevación de piernas hasta la vertical, formando un ángulo de 90° con el tronco, para volver de nuevo a la posición inicial.</p> <p>* Plancha: En posición boca abajo y reposando los antebrazos en el suelo con las piernas estiradas y en sostenidas por los dedos, generando una plancha con la espalda y los glúteos rectos se sostiene por una cantidad de tiempo.</p>	<p>* 5 minutos</p> <p>* 5 minutos</p> <p>* 5 minutos</p> <p>* 5 minutos</p> <p>* 5 minutos</p>
Reflexión grupal	<p>* ¿Que aprendizaje te dejan los ejercicios realizados?</p> <p>* ¿Crees que la buena respiración mejora la calidad del ejercicio?</p> <p>* ¿Cuáles aspectos piensas que hacen parte para poder mejorar la fuerza de resistencia?</p> <p>* ¿Los ejercicios propuestos generan la fuerza de resistencia y pueden ayudar a crear una conciencia corporal?</p> <p>* ¿Las actividades que se realizaron ayudan a mejorar la salud de alguien?</p> <p>* ¿Crees que la propuesta sirve para mejorar la vida?</p> <p>* ¿Con este primer acercamiento a la propuesta se puede decir que sirve para generar conciencia de la importancia para la vida de las CFB?</p>	<p>*10-15 minutos</p>
<p>Observaciones Participantes:</p>		

Tabla 6 Planeación de clase # 2

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovalle		
PLANEACIÓN CLASE # 2		
Sesión: 3 de 12	Participantes:	
Unidad: Conciencia de sí mismo y que conozco	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
FUERZA DE RESISTENCIA DESDE EL CONCEPTO BÁSICO		
Contenidos: 1) Fuerza de resistencia 2) Test de fuerza de resistencia	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIEMPO
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 minuto * 5 minutos * 10 minutos * 5 minutos

Parte principal	<p>* Desplazamiento lateral: La postura inicial será en cuatro apoyos los cuales serán punta de pies, palma de las manos en el suelo, nos desplazaremos lateramente 7 veces ida y vuelta</p> <p>* Lagartijas: La posición inicial es estar acostado mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos. Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera.</p> <p>A continuación se flexionan los brazos manteniendo en todo momento los codos cerca del cuerpo hasta rozar el suelo con el pecho sin llegar a apoyarse en él. Se inspira.</p> <p>Finalmente, se vuelve a la posición inicial estirando los brazos, manteniendo en todo momento la espalda recta y paralela al movimiento.</p> <p>*Abdominales: Túmbese boca arriba (decúbito supino) con las rodillas flexionadas, toda la planta de los pies apoyadas en el suelo y las manos cruzadas detrás de la cabeza. Compruebe que toda la columna está firmemente apoyada contra la superficie sobre la que se halla ("suelo")</p> <p>* Crunch: Coloca la esterilla en el suelo y tumbate boca arriba flexiona las piernas y trata de mantener los pies y la espalda apoyados sobre el suelo sitúa las manos debajo de la nuca permitiendo que los codos puedan abrirse desde esta posición, empieza el movimiento flexionando el tronco, elevando ligeramente la cabeza y los hombros del suelo (como si intentaras acercar las costillas a la cadera). Debes notar una presión en esta zona del abdomen si estas realizando correctamente el movimiento.</p> <p>* Flexiones de codo con cadera elevada: La posición inicial es estar acostado mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos. Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera. A continuación se flexionan los brazos manteniendo en todo momento los codos cerca del cuerpo hasta rozar el suelo con el pecho sin llegar a apoyarse en él. Se inspira.</p> <p>Finalmente, se vuelve a la posición inicial estirando los brazos, manteniendo en todo momento la espalda recta y paralela al movimiento.</p> <p>Nota : Esta vez tendremos la cadera elevada realizando una pirámide con nuestro cuerpo</p>	<p>* 1 minuto de trabajo realizando todos los ejercicios</p> <p>*descanso de 40 a 50 Se realizaran 5 circuitos</p>
-----------------	--	--

Reflexión grupal	<ul style="list-style-type: none"> * ¿Que aprendizaje te dejan los ejercicios realizados? * ¿Crees que la buena respiración mejora la calidad del ejercicio? * ¿Cuáles aspectos piensas que hacen parte para poder mejorar la fuerza de resistencia? * ¿Los ejercicios propuestos generan la fuerza de resistencia y pueden ayudar a crear una conciencia corporal? * ¿Las actividades que se realizaron ayudan a mejorar la salud de alguien? * ¿Crees que la propuesta sirve para mejorar la vida? * ¿Con este primer acercamiento a la propuesta se puede decir que sirve para generar conciencia de la importancia para la vida de las CFB? 	*10-15 minutos
Observaciones Participantes:		

Tabla 7 Planeación de clase # 3

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovalle		
PLANEACIÓN CLASE # 3		
Sesión: 3 de 12	Participantes:	
Unidad: Conciencia de sí mismo y que conozco	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
FLEXIBILIDAD DINÁMICA DESDE EL CONCEPTO BASICO		
Contenidos: 1) Flexibilidad dinámica 2) Flexibilidad para la vida	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIEMPO

CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Estiramientos * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 minuto * 5 minutos * 10 minutos * 5 minutos
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> * Balances: Estando en posición acostados boca arriba, se buscara hacer una elevación de piernas luego se flexionara la rodilla, ya en esta posición se procederá a hacer balances laterales en ambos costados * Extensión con flexión: Este ejercicio se efectuara en posición de pie, seguidamente se dará un paso hacia el costado y se flexionara la rodilla con la cual se dio dicho paso, mientras la otra pierna quedar extendida en posición lateral. * Extensión de pierna: Inicialmente estando de pie se buscara quedaren cuatro apoyos y después de estar en esta posición se procederá a hacer desplazamientos hacia adelante y hacia atrás. * Extensión y elevación: La posición inicial será de pie, posteriormente se elevara una pierna hacia la parte de atrás, la cual deberá estar totalmente extendida, paso seguido se buscara tocar el suelo con las manos y elevando la pierna que ya se tiene extendida. * Elevación y estiramiento: Este ejercicio se efectuara desde la posición acostado, después de esto se pegaran los glúteos a la pared, seguido a esto se elevaran las piernas pegadas a la pared y por último se abrirán las piernas lo más que se pueda hacia los lados 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 minutos de trabajo realizando todos los ejercicios descansos de 40 segundo Se realizaran tres circuitos * 5 minutos


Reflexión grupal	Video sobre tipo de fuerza https://www.youtube.com/watch?v=OtFW6Bunz1Y	*3 – 4 minutos
Observaciones Participantes:		

Tabla 8 Planeación de clase # 4

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovale		
PLANEACIÓN CLASE # 5		
Sesión: 5 de 11	Participantes:	
Unidad: Cuerpo consciente-actuante	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
FLEXIBILIDAD DINÁMICA DESDE EL CONCEPTO BASICO		
Contenidos: 1) Flexibilidad 2) Flexibilidad para la vida	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIEMPO
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	* 1 minuto * 5 minutos * 10 minutos * 5 minutos


<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p>* Uttanasana: Postura que se realiza de pie y que consiste en flexionar el cuerpo para estirar bien los músculos. Doblamos la cintura y estiramos los brazos hacia abajo hasta sujetar los tobillos por detrás con las manos. Es una postura muy sencilla, pero que se debe realizar correctamente, manteniendo las piernas rectas y evitando inclinarnos hacia atrás.</p> <p>* Balāsana: Ideal para relajar el cuerpo. Nos colocamos de rodillas con los pies juntos y el empeine hacia abajo. Colocamos el abdomen sobre las rodillas, ligeramente separadas, y tratamos de apoyar la cabeza en el suelo al tiempo que estiramos hacia adelante los brazos.</p> <p>*Setu Bandha Sarvangāsana: La también denominada postura del puente, que como su nombre indica consiste en hacer el puente con el cuerpo. Nos tumbamos boca arriba, y con las rodillas dobladas, subimos la cadera. Por su parte, bajamos los hombros hacia atrás y estiramos los brazos dejándolos</p> <p>*Upavistha kōnasana: una postura un poco más complicada. Se trata de la conocida como postura del gran ángulo con flexión hacia adelante y que se realiza sentado. Se trata de hacer una flexión hacia delante con las piernas lo más abiertas y sujetando los dedos de los pies. Los brazos también tienen que permanecer estirados.</p> <p>*Postura del gato: Nos colamos en el suelo sobre las manos y las rodillas. Al tiempo que flexionamos la columna hacia abajo, levantamos la cabeza y lo acompañamos con la inhalación de aire, lentamente. Exhalamos al tiempo que arqueamos la columna colocando la cabeza hacia abajo. Los brazos deben permanecer siempre estirados.</p>	<p>* 3 minuto de trabajo realizando todos los ejercicios descansos de 40 segundo</p> <p>Se realizaran dos circuitos</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Reflexión grupal</p>	<p>* ¿Que aprendizaje te dejan los ejercicios realizados?</p> <p>* ¿Crees que la buena respiración mejora la calidad del ejercicio?</p> <p>* ¿Cuáles aspectos piensas que hacen parte para poder mejorar la fuerza de resistencia?</p> <p>* ¿Los ejercicios propuestos generan la fuerza de resistencia y pueden ayudar a crear una conciencia corporal?</p> <p>* ¿Las actividades que se realizaron ayudan a mejorar la salud de alguien?</p> <p>* ¿Crees que la propuesta sirve para mejorar la vida?</p> <p>* ¿Cómo beneficia estas actividades al mejoramiento de las cualidades a nivel corporal y estas dejan algún aprendizaje en tu cuerpo?</p>	<p>*10 – 15 minutos</p>
<p>Observaciones Participantes:</p>		

Tabla 9 Planeación de clase # 5

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovalle		
PLANEACIÓN CLASE # 6		
Sesión: 6 de 11	Participantes:	
Unidad: Cuerpo consciente-actuante	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
RESISTENCIA AEROBICA DESDE EL CONCEPTO BASICO		
Contenidos: 1) Resistencia Aeróbica 2) Resistencia para la vida	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIEMPO
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 minuto * 5 minutos * 10 minutos * 5 minutos


<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p>* Flexión de codo isometría: Acuéstese boca abajo, coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros mantenga su cuerpo erguido levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida. Evita inclinar el tronco hacia atrás el cuerpo debe apoyarse únicamente sobre las manos y los dedos de los pies, manteniendo la posición erguida todo el tiempo. Bajamos el cuerpo doblando los brazos, manteniéndonos en esta posición</p> <p>* Salto: Este ejercicio se lleva a cabo saltando con ambas piernas sobre un cajón de diferentes alturas, obligando a las piernas a acumular energía y potencia muscular. Es muy frecuente en las rutinas de crossfit.</p> <p>*Skipping con desplazamiento: Consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada.</p> <p>*Upavistha konasana: una postura un poco más complicada. Se trata de la conocida como postura del gran ángulo con flexión hacia adelante y que se realiza sentado. Se trata de hacer una flexión hacia delante con las piernas lo más abiertas y sujetando los dedos de los pies. Los brazos también tienen que permanecer estirados.</p> <p>* Flexión de codo pliometricas: Acuéstese boca abajo, coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros mantenga su cuerpo erguido levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida. Evita inclinar el tronco hacia atrás el cuerpo debe apoyarse únicamente sobre las manos y los dedos de los pies, manteniendo la posición erguida todo el tiempo. Bajamos el cuerpo doblando los brazos al momento de subir cambiamos la postura de las manos al centro del pecho</p>	<p>* 1 minuto de trabajo realizando todos los ejercicios descansos de 40 segundos</p> <p>Se realizaran 3o 4 circuitos</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Reflexión grupal</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kmF4OL6vhmk</p>	<p>*4- 5 minutos</p>
<p>Observaciones Participantes:</p>		

Tabla 10 Planeación de clase # 6

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovale		
PLANEACIÓN CLASE # 7		
Sesión: 7 de 11	Participantes:	
Unidad: Cuerpo consciente-actuante	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
RESISTENCIA AEROBICA DESDE EL CONCEPTO BASICO		
Contenidos: 1) Resistencia Aeróbica 2) Resistencia para la vida	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIE MPO
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 minut o * 5 minut os * 10 minut os * 5 minut os

Parte principal	<p>* Combinaciones navales: La actividad consiste en estando en posición de pie se saltara abriendo las piernas y elevando los brazos al mismo tiempo durante un tiempo determinado.</p> <p>* Abdominales bicicleta: El ejercicio consiste en desde posición acostado se buscara elevar la rodilla hacia el pecho y luego con el codo se buscara tocar la rodilla de forma contraria a la rodilla.</p> <p>* Sentadilla: Este ejercicio consiste en flexionar las rodillas sin dejar que sobrepasen la punta de los pies, en el que se ejercerá fuerza en las piernas y resistencia al subir y bajar</p> <p>* Dorsales: Este ejercicio consiste en desde una posición boca abajo, se buscar elevar el pecho hacia arriba dejando la cadera y los pies sobre el suelo.</p> <p>* Skipping en cuatro apoyos: Este ejercicio está determinado a realizarse en cuatro apoyos en los que se tendrá que hacer un skipping con las piernas dejando las manos como apoyo en el suelo.</p>	<p>* 1 minuto de trabajo o realizando todos los ejercicios descritos de 40 segundos</p> <p>Se realizaran 3o 4 circuitos</p>
Reflexión grupal	<p>* ¿Que aprendizaje te dejan los ejercicios realizados?</p> <p>* ¿Crees que la buena respiración mejora la calidad del ejercicio? Y porque</p> <p>* ¿Cuáles aspectos piensas que hacen parte en la mejora de la resistencia anaeróbica?</p> <p>* ¿Los ejercicios propuestos generan la resistencia anaeróbica y pueden ayudar a crear una conciencia corporal?</p> <p>* ¿Las actividades que se realizaron ayudan a mejorar la salud de la persona que las realiza?</p> <p>* ¿Crees que la propuesta sirve para mejorar la vida en cuanto al autocuidado?</p> <p>* ¿Cómo beneficia estas actividades al mejoramiento de las cualidades a nivel corporal y estas dejan algún aprendizaje en tu cuerpo?</p>	<p>*4- 5 minutos</p>
<p>Observaciones Participantes:</p>		

Tabla 11 Planeación de clase # 7

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovalle		
PLANEACIÓN CLASE # 8		
Sesión: 8 de 11	Participantes:	
Unidad: Cuerpo consciente-actuante	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
VELOCIDAD DESDE EL CONCEPTO BASICO		
Contenidos: 1) Velocidad gestual 2) velocidad para el autocuidado	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIEMPO
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 minuto * 5 minutos * 10 minutos * 5 minutos

Parte principal	<p>* Tigras cruzadas: El ejercicio consiste en una flexión de rodilla casi llegando al piso mientras que la otra debe estar posicionada en un Angulo de 90°, de forma dinámica entrecruzándolas.</p> <p>* Skipping alto: Este ejercicio consiste en la elevación alternada de las rodillas hasta llegar a las palmas de las manos las cuales estarán posicionadas de forma recta hacia el frente, esto se hará repetidamente durante el tiempo estipulado.</p> <p>* Skipping posterior: Esta actividad está dada por la elevación de las piernas haciendo un pequeño trote, en el que se lleva la parte de los talones lleguen hasta la parte de los glúteos.</p> <p>* Salto con una pierna: Este tiene como objetivo saltar en una pierna hacia cuatro lugares en específico hacia adelante, hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha durante el tiempo dado, alternadamente.</p> <p>* Cruce de piernas con estrellas: Este ejercicio está encaminado a abrir las piernas mientras se elevan los brazos de forma recta y haciendo una combinación con piernas cruzadas por la parte de atrás, intercalado.</p>	<p>* 1 minuto de trabajo realizando todos los ejercicios descansos de 40 segundos</p> <p>Se realizaran 3o 4 circuitos</p>
Reflexión grupal	<p>https://www.youtube.com/watch?v=k13PVdkm25k</p>	<p>*4- 5 minutos</p>
<p>Observaciones Participantes:</p>		

Tabla 12 Planeación de clase # 8

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Dairon Forigua, Marco Ovalle		
PLANEACIÓN CLASE # 8		
Sesión: 9 de 12	Participantes:	
Unidad: Cuerpo consciente-actuante	Materiales: Propio cuerpo y un espacio para realizar las actividades	
VELOCIDAD DESDE EL CONCEPTO BASICO		
Contenidos: 1) Velocidad 2) Velocidad para la vida	Metodología: * Estilo: Asignación de tareas * Técnica: Instrucción directa	
ACTIVIDADES		TIEMPO
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Saludo inicial * Breve explicación de la temática que se va a tratar * Movimiento articular * Trote en el mismo espacio donde se encuentre (skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 minuto * 5 minutos * 10 minutos * 5 minutos

Parte principal	<p>*Burpees: Se parte de una posición inicial en cuclillas (o sentadillas), se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho (también conocida como flexión de codos)</p> <p>*Plancha y flexión de brazos: Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Extienda las piernas detrás de usted.</p> <p>*Carrera: Se comenzara manteniendo skipping en un espacio fijo, posterior a esto se ubicara un punto lejano para tocar, se intentara correr hasta el punto y volver, repitiendo esta acción.</p> <p>*Salto de rana: ubicarnos en un sitio (sin nadie cerca a quien golpear ni nada cerca que nos golpee) y saltar sucesivamente llevándonos las rodillas al pecho.</p>	<p>* 40 minuto de trabajo realizando todos los ejercicios descansos de 20 segundo</p> <p>Se realizaran 3o 4 circuitos</p> <p>Se le pedirá a cada participante que cuente la cantidad de series realizadas en casa minuto de trabajo</p>
Reflexión grupal	<p>* ¿Que aprendizaje te dejan los ejercicios realizados?</p> <p>* ¿Crees que la buena respiración mejora la calidad del ejercicio? Y porque</p> <p>* ¿Cuáles aspectos piensas que hacen parte en la mejora de la velocidad?</p> <p>* ¿Los ejercicios propuestos generan la velocidad y pueden ayudar a crear una conciencia corporal?</p> <p>* ¿Las actividades que se realizaron ayudan a mejorar la salud de la persona que las realiza?</p> <p>* ¿Crees que la propuesta sirve para mejorar la vida en cuanto al autocuidado?</p> <p>* ¿Cómo beneficia estas actividades al mejoramiento de las cualidades a nivel corporal y estas dejan algún aprendizaje en tu cuerpo?</p>	<p>*4– 5 min minutos</p>
<p>Observaciones Participantes:</p>		

5 Análisis y resultados de la práctica

De acuerdo con las prácticas realizadas con amigos y conocidos de los autores del PCP, se toma como medio de socialización de las experiencias determinadas por métodos como los diarios de campo y la encuesta como enfoque para consolidar los distintos hallazgos y aspectos que son relevantes en la búsqueda de una formación de seres humanos conscientes de sus CFB para la vida; en este sentido se toma en un principio una prueba diagnóstica la cual está elaborada con preguntas de índole personal pero también con una base epistemológica en la que se da a conocer el conocimiento que se tiene de la temática a tratar.

De este mismo modo se encuentran algunas particularidades en los que se puede evidenciar que los participantes tienen alguna idea frente a las CFB, pero a su vez tienen grandes falencias con los conceptos de conciencia y autocuidado, de acuerdo a esto se efectúan planeaciones de clase que mitiguen este tipo de falencias y den a conocer a los participantes los beneficios de las temáticas que se tratarán, teniendo en cuenta que estas son para la vida pero también dejar en claro que estas CFB son importantes en el desarrollo del ser humano, desde su nacimiento hasta el final de su existencia.

Tomando el capítulo anterior como referencia, donde se tiene en cuenta la estructura e implementación del PCP, en la cual se abordará y se buscará dar sentido a todos los aspectos teóricos anteriormente mencionados, todo esto a través de las distintas sesiones que fueron efectuadas; se llegó a un consolidado de diez aplicaciones, en donde se realizó una prueba diagnóstica, ya para las siguientes reuniones se ejecutó la implantación y desarrollo de la planeación de clase; dado esto se obtuvo un avance significativo en cuanto a la propuesta presentada, al poder generar un cambio en cada uno de los participantes; pero también forjar acciones y aptitudes que mejoren el rol docente.

Es de gran importancia mencionar que este trabajo se realizó desde la elaboración de 3 unidades didácticas, en las que se desglosaron 6 temáticas las cuales darán cuenta de dos temas por cada una de las unidades. Estos están enfocados al desarrollo del ser humano a formar de acuerdo con lo estipulado en este proyecto; el cual se denomina “un ser consciente de la importancia de su CFB para fomentar el autocuidado”. Este proyecto conto con la participación de siete personas las cuales tres fueron mujeres y cuatro hombres, el grupo se dividió en dos, el primero en horario de las siete de la noche, el otro de ocho; en este sentido se puede observar que se despliegan una serie de dificultades en algunas sesiones, esto nos hace reinventar las dinámicas propuestas para la clase; ya que muchas de esas dificultades eran presentadas por aspectos tecnológicos o en contadas ocasiones por problemáticas personales, por lo que había ausencia en estas.

Aunque estas ausencias no eran reiteradamente no se afectó las dinámicas y actividades propuestas; por lo que la recolección de datos no sufrió contratiempos y se pudo sintetizar de la mejor manera, dejándoles un trabajo de forma individual, el cual debería ser entregado en los días siguientes a la sesión fallida, en cierta medida como un método para desarrollar de la mejor manera cada una de sus CFB y no hubiese ninguna pérdida del progreso que lleva cada personaje

Para evidenciar el progreso que se llevó a cabo en las distintas experiencias, hallazgos o manifestaciones durante este proceso de implementación, se utilizó la descripción, el análisis de datos, todo esto partiendo de la percepción que tuvieron los participantes y docentes contrastándolo con el cuerpo teórico del proyecto.

Este análisis se desarrolló por los temas que fueron trabajados en cada unidad a excepción del diagnóstico, en vista que este se realizó para posteriormente planear las distintas sesiones de clase y poder analizar el estado en el que se encontraba la conceptualización teórica

de los temas que se iban a tratar, dado esto (cada tema se realizó con dos sesiones, excepto los dos últimos que fueron realizados mediante una temática por sesión).

El diagnóstico fue realizado el 13 de mayo a las seis y veintitrés pm, en cual se pretendía dar a conocer la propuesta a profundidad, aparte de esto realizar un consenso y así poder comenzar a implementar de acuerdo a los días y horarios previamente establecidos , durante la sesión también se realizaron algunas preguntas por parte de los docentes para verificar algunos conocimientos, después de escuchar las respuestas se tenía preparada una encuesta la cual permitía saber que conocimientos se tenían sobre los temas a abordar.

Desde el primer momento se pudo evidenciar que los participantes reconocían las CFB, pero no es su totalidad aparte de esto no tenían muy claro los conceptos de conciencia y autocuidado, a partir de esto se toma en cuenta los aprendizajes de base, con los que se adecuan las discrepancias para alinearlas y concertarlas con las proyecciones instauradas en el PCP; por otra parte una de las deficiencias que presentaban los participantes estaba dada por una baja resistencia cardiovascular, en esta medida se producía una mayor fatiga en muy poco tiempo; una de las causas de esto podría ser la actual situación que atraviesa el mundo, por parte de la pandemia, lo cual redujo el campo de acción y de ejecución de actividades físicas en las que los participantes eran protagonistas.

5.1 Calidad física desde la conceptualización

Para el primer tema de la primera unidad, el cual se llamó “calidad física desde la conceptualización” fue abordado en las dos primeras sesiones, estas se perpetraron en la misma semana, teniendo una duración de una hora y cuarenta minutos, en las que se efectuaron actividades y ejercicios físicos concernientes a la calidad física de la fuerza, esta es definida por

Pérez, Delgado & Núñez (2013) como: “la capacidad que nos permite superar una resistencia u oponerse a ella por la acción de la tensión de los músculos (contracciones musculares), entendida como una cualidad funcional del ser humano.”. (p. 52).

Como se evidencia en el título, la finalidad de las sesiones era la conceptualización y aplicación desde la práctica de la cualidad fuerza, entendido esto partimos de lo encontrado al inicio de la primera sesión (jueves 21 de mayo), los sujetos no reconocían la cualidad a trabajar en su totalidad, por lo cual se preguntó sobre lo que conocían de esta; Alejandra responde que no, Lina responde “ hay tres tipos de fuerza” pero no los reconoce, ni las puede explicar, a lo que Alexis responde que hay cuatro tipo de fuerza y los explica ”son 4, explosiva, de resistencia ,máxima y de velocidad creo” , esto se debe a que él estudia una carrera a fin con el entrenamiento físico.

Partiendo de las respuestas obtenidas, se hace un contraste con la teoría cognoscitiva social de Bandura (1986) acerca de la retroalimentación en el aprendizaje; esta teoría dice que el aprendizaje por observación sucede cuando se despliegan nuevas muestras de comportamiento que antes de la exposición a las acciones no tenían posibilidad de realizarse a un cuando se tenía motivación.

Como resultado de este refuerzo se genera un aprendizaje a partir de la motivación que se le otorgaba a los participantes al realizar bien la postura, pero también al responder adecuadamente a las preguntas efectuadas sobre los beneficios que tiene cada actividad realizada; en este sentido se daba una restructuración de la aptitud frente a las dinámicas y las actividades apoyándolos a mejorar las posturas y la atención a las explicaciones, para poder interiorizar los conocimientos y conceptos expuestos en cada clase; en conclusión el método mencionado anteriormente sirvió como medio de retroalimentación práctica durante la actividad,

en cierta medida fue posible determinar cómo aprendían a través de la observación y reproducción motriz.

La pregunta que se realizó para este segundo grupo fue la misma del primero, ¿conocen los tipos de fuerza?, para lo cual María responde “hay dos”, Kevin responde “no” y Carlos responde “cuatro” pero ninguno de ellos las explica a pesar que se les pidió que lo hicieran, podríamos deducir que debido a la falta de información no se respondió lo que se preguntaba.

Para el segundo grupo se tuvo un punto de partida similar al primero, en el que no se conocía el tema a trabajar a profundidad.

Teniendo en cuenta la práctica se evidencio una mejor postura; ya que anteriormente al iniciar alguna actividad se preguntaba a los docentes en formación, como se ejecutaba correctamente el ejercicio propuesto, como por ejemplo:

Para el último ejercicio Lina Hasbleidi toma de primero la posición del ejercicio a realizar mientras que los otros preguntan Cuál es el ejercicio a continuación.

Así se pudo percibir que las representaciones mentales generadas en la primera sesión a través de la interiorización de conceptos clave como el autocuidado y la conciencia sirvió como estructuración de modelos, del mismo modo segunda sesión trabajaron aspectos similares a los anteriormente mencionados, estos fueron un complemento adecuado para la adquisición de pensamientos recurrentes, entendiendo la conciencia según Aranda (2008) como formar estados de memoria para generar un conocimiento a través de las distintas prácticas aplicadas en la sesión, con base en esto se pudo denotar el cambio que experimentaron los sujetos en las primeras sesiones.

Así mismo partiendo de la propuesta de Ausubel (1983), la adquisición del conocimiento a partir de las concepciones que se pueden generar en el trascurso de la práctica y la enseñanza-aprendizaje, se identificó que reconocían algunas concepciones dadas en la primera sesión donde se realizaban las actividades, como por ejemplo, la postura de María Rueda.

María Rueda: “es posible colocar las rodillas en el suelo para poder realizar las lagartijas siendo esta la segunda actividad.”

Desde la recopilación de información evidenciada en las encuestas concernientes a este tema, se rescataron algunas respuestas con gran impacto para la finalidad de la sesión:

¿Qué aprendizaje te dejan los ejercicios realizados?

Alejandra: Lo que más he aprendido es la importancia de la respiración y las posiciones correctas para desarrollar fuerza resistencia, la cual me falta bastante.

Esto nos indica que se generó un aprendizaje significativo de acuerdo a lo propuesto por Ausubel (1983) quien manifiesta “el conocimiento nuevo encaja en el conocimiento viejo, pero este último, a la vez, se ve reconfigurado por el primero“ por este motivo la conceptualización de esta capacidad fue asertiva, dado que se logró generar una relación teórico-práctica en donde el aprendizaje toma importancia para ella, ya que se adquiere un conocimiento pertinente y así construir una solución a la adversidad pero sin dejar de lado el reconociendo de las falencias que tiene.

¿Cuáles aspectos piensas que hacen parte para poder mejorar la fuerza de resistencia?

Carlos: Realizar entrenamientos con muchas repeticiones, en caso tal el peso tiene que ser moderado para soportar el entrenamiento, y que todos los ejercicios vayan centrados a la resistencia.

Más allá de lograr conceptualizar la capacidad, se logró generar una relación de aprendizaje y la obtención de información, ya que partiendo de los conocimientos previos el participante es capaz de analizar y dar respuesta a las problemáticas aplicadas al entorno cotidiano, creando conciencia de las dinámicas y conceptos que le aportan a su desarrollo personal .

5.2 Educación física como posibilitador de aprendizaje

Para el segundo tema de la primera unidad el cual denominamos “Educación Física como posibilitador de aprendizaje” se hace un trabajo de dos sesiones en la misma semana; estas fueron realizadas con una intensidad horaria de una hora o cuarenta minutos, siendo estas en el horario estipulado en los acuerdos hechos en la primera sesión; ya en este espacio se realiza un trabajo concerniente a la cualidad física de la flexibilidad definida como “la capacidad mecánica fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y de articulaciones que intervienen en la amplitud del movimiento” (Ibáñez & Torrebadella, 1997, p. 17).

Nos referimos a la Educación Física como posibilitador del aprendizaje, dándonos un medio como lo es el movimiento para la retroalimentación de lo aprendido, todo esto en la búsqueda de esos aspectos que denoten el ser auto- determinado y participativo; siendo estas algunas de las características del ser humano a formar, en las que se evidencio avances significativos en las acciones que se tomaban alrededor de la práctica.

Por lo tanto, fue posible observar la participación de los sujetos en la elaboración y comunicación de las preguntas pertenecientes con las dinámicas tanto teóricas como prácticas. Partiendo de esto se puede afirmar que la participación efectuada por los sujetos, estuvo enmarcada en la resolución a partir del diálogo y la concertación de acuerdo a sus expectativas acerca del desarrollo del proyecto pero también los aspectos relevantes en la retroalimentación de las temáticas, esto pensado a partir del autocuidado planteado por Orem (1969) quien lo considera como una actividad que se aprende por los sujetos los cuales la orientan hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por los individuos sobre sí mismos, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar, por este motivo se concluyó que por medio de las preguntas, ellos atendieron este concepto para generar un autocuidado y así concebir un objetivo claro en la actividad de una manera adecuada por ejemplo:

Ambos sujetos preguntan, cuál es la correcta ejecución del ejercicio a realizar Por lo cual, el profesor Marco les indica cómo se realiza el ejercicio correctamente

Por medio del movimiento se evidenciaron preguntas concernientes al movimiento como esta:

Cuál es la importancia que tienen estos ejercicios; se pregunta que si estos ejercicios están enfocados hacia la parte inferior del cuerpo dado que el movimiento además de trabajar su espalda baja también tiene una repercusión en las piernas.

Tomando como horizonte lo planteado para este tema se pudo llegar a percibir como este tipo de preguntas nos llevaban a consolidar características del ser humano propuesto como lo era un ser auto- determinado y participativo, teniendo preguntas específicas de tema se concibió que

la participación era sustancial, todo esto basado desde el aprendizaje significativo, Ausubel (1983) el cual propone que ocurre cuando una nueva información se conecta con un concepto preexistente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente, teniendo en cuenta que otras ideas estén claras y disponibles en su estructura para hacer un anclaje, concluyendo que a partir de conceptos ya generados se formó un aprendizaje más asertivo con movimientos que no conocían, para este caso ellas reconocían algunos movimientos pero no es tu totalidad por lo que los profesores en formación los retroalimentaban (así como se plasmó en el diario de campo).

Mientras que los sujetos realizan las actividades los profesores realizan las acotaciones a los ejercicios de cómo se realizan algunos de ellos.

Aparte de estas acotaciones anteriores evidenciamos en las entrevistas este tipo de respuestas:

Alejandra: Que a partir de ellos puedo conseguir relajarme y que me falta practicar más para adquirir mayor conciencia de mi cuerpo y flexibilidad.

Partiendo del término conciencia propuesto por Aranda (2008) el cual nos dice “Es el conjunto de recuerdos de las experiencias propias, que se han obtenido durante los procesos de búsquedas, por medio del registro en la memoria, de las respuestas a la percepción de los elementos del entorno” p.25, más lo acuñado por la autora Orem (1969) sobre el propio estado de salud, la cual nos dice que se requiere del pensamiento racional para aprovechar las experiencias podemos concluir que por medio de las practicas la participación fue consiente y coherente respecto a su percepción, aparte de esto poder determinar su falencias, a continuación se dejaran respuestas relacionadas con lo escrito anteriormente fortaleciendo lo anterior mencionado .

Alejandra: Si, la propuesta sirve bastante para que uno sea consciente, de como algo tan común, la actividad física, tiene grandes repercusiones a nivel corporal y mental

Lina: Debo mejorar mi resistencia en los brazos para poder realizar de mejor forma los ejercicios, dado que me canso muy pronto cuando necesité mucho de estos, también, los ejercicios generan bastante conciencia del cuerpo.

Hamilton:-beneficia en el sentido de poder tener una buena flexibilidad para cualquier clase de ejercicio que de este dependa igualmente para ser buenos estiramientos cuando uno se sienta cansado.

5.3 Conciencia de la importancia de la cualidad física básica para el autocuidado

Para el primer tema de la segunda unidad el cual se llamó conciencia de la importancia de la cualidad física básica para el autocuidado se trabajó en dos sesiones echas en la misma semana, las cuales se realizaron en una hora o cuarenta minutos, siendo estas en los horarios de siete pm y ocho pm se realizaron actividades concernientes a la cualidad física de la resistencia propuesta por Zintl (1991) está la conceptualiza en sus escritos como “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio” (p.31)

Se concibió para esta unidad la conciencia del ejercicio para la vida diaria y su funcionalidad física, ya para este momento se tenía un poco más de lucidez en vista que nuestra teoría curricular está basada en el proceso mas no en el fin, pudimos evidenciar un progreso por medio de los diarios de campo y encuesta realizados.

Como ejemplo tomamos un fragmento de lo escrito en el diario de campo para poder apoyarnos

En esta actividad se puede observar un gran dominio por parte de cada uno de los participantes y al tener presente lo dicho toman en cuenta la respiración como medio precursor para obtener una mejor resistencia, al terminar esta actividad.

Se reconoció durante las actividades un progreso a nivel respiratorio por partes de los sujetos al momento de realizar las actividades, con anterioridad, ya se les había mencionado como mejorar su respiración en actividades pasadas, dándonos como resultado en esta sesión una mejora visible durante la clase, partiendo de eso según Aranda (2008) la conciencia es el conjunto de recuerdos de las experiencias propias, que se han obtenido durante los procesos de exploración, por medio del registro en la memoria, de las respuestas a la percepción de los elementos del entorno, con base a esto se puede deducir que fueron conscientes de su respiración para aplicar este conocimiento y llevarlo a la práctica con el fin de mejorar su ganancia, aparte de esto les quedara como recuerdo o construcción cognitiva para su próxima actividad, como se evidencio este avance los docentes en formación siguieron realizando retroalimentaciones buscando tener el mismo efecto que en la anterior apreciación como por ejemplo:

Dairon les dice que una de las formas para mejorar este tipo de cualidad es efectuando este tipo de actividades en las cuales el ser humano se ve evocado a utilizar mayor cantidad de oxígeno para poder ejecutar dichas actividades y estos tiene como beneficio el mejoramiento de la base cardiorrespiratoria y a nivel sanguíneo; al terminar el tiempo los participantes exclaman de que están muy cansados, por lo que Marco les responde que se van a realizar los últimos ejercicios y luego se les proyectara un video y se les harán unas preguntas frente a las actividades y la sesión realizada, a esta propuesta los participantes asienten a esta propuesta y deciden terminar la actividad.

Segundo grupo

Para este segundo se espera algo similar, en vista de la mejora del primer grupo; se decide realizar una retroalimentación de esto que posiblemente les ha parecido importante

Marco les responde con la reiteración de la respiración ya que esta genera mejor adaptación para los músculos al tener una buena oxigenación y esta le permite al cuerpo generar una mayor resistencia.

Dairon les dice que una de las formas para mejorar este tipo de cualidad es efectuando este tipo de actividades en las cuales el ser humano se ve abocado a utilizar mayor cantidad de oxígeno para poder ejecutar dichas actividades y estos tiene como beneficio el mejoramiento de la base cardiorrespiratoria y a nivel sanguíneo

Se evidencio al final de la actividad que los participantes agradecían las actividades propuestas y aparte de esto el refuerzo o acotación del inicio sirvió como un aprendizaje consiente para su respiración, tomando esta conciencia desde Aranda(2008), tendiendo a creer que lo aprendido es totalmente opuesto a lo instintivo, lo que afirmamos es que las respuestas aprendidas, por la vía de la repetición, operarán funcionalmente como si se trataran de respuestas instintivas, aparte de esta hubo un aprendizaje significativo Ausubel (1983) plantea que el aprendizaje depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización”, con esto podemos decir que no fui una respuesta intuitiva , más bien consiente de lo que se realizó a continuación la muestra de donde se evidencio por ende el proceso que se ha venido llevando a cabo ha sido prometedor; a continuación algunos ejemplos de donde se realizó la deducción:

Al terminar esta actividad Lina escribe en el chat que “las actividades propuestas generan una mayor resistencia por lo que se siente casada porque hacía demasiado no realizaba actividades de este alcance pero la respiración le ayuda a finalizarla”

María encuesta: Si se continúa haciendo una rutina como la que hemos llevado haciendo, podemos ir mejorando la respiración

María encuesta: Tanto la resistencia como la respiración se dan la mano para una mejor ejecución a la hora de hacer cualquier ejercicio

Lina encuesta: Me dan un referente de cómo se debe trabajar la resistencia aeróbica y anaeróbica

Lina encuesta: Sí, porque mejoran la oxigenación en nuestro cuerpo, por ende, entre mejor respiración el cuerpo podrá resistir más el ejercicio, evitando fatigas.

Hamilton encuesta: Pues beneficia en el sentido que entre más constancia más se va a notar el cambio dentro de sí, con los músculos y la resistencia que uno mismo aporta para dichos fines.

5.4 Cuerpo sano, mente sana y autocuidado

Para el segundo tema de la segunda unidad el cual se llamó Cuerpo sano, mente sana y autocuidado se trabajó dos sesiones echas en la misma semana, las cuales se realizaron en una hora o cuarenta minutos, siendo estas en los horarios de siete pm y ocho pm se realizaron actividades concernientes al autocuidado tomado desde Orem (1969) quien nos dice que:

El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí

mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Dentro de esta sesión se utilizó la cualidad de la velocidad tomada desde Castañer & Camerino (1991) la cual nos dice que es “La capacidad de moverse de un punto espacial a otro en un mínimo de tiempo” (p. 97).

Por medio del apartado anteriormente mencionado se buscó introducir el término autocuidado con el fin de que se pudieran identificar ciertas conductas o aprendizajes, y así se generara una proposición a partir de sus percepciones transversalizándolas con la cualidad de la velocidad, notando así que el trabajo realizado las sesiones anteriores tuvo mucho que ver con el proceso construido hasta el momento, en vista de que el autocuidado se ha venido evidenciando desde las primeras practicas por lo cual se tomaron algunos apartados de los diarios de campo y las encuestas para evidenciar lo sucedido.

Pudimos percibir la proposición realizada por María Rueda la cual nos permitió evidenciar que no solo estaba en la actividad por estar, tenía la capacidad de proponer un ejercicio sin necesidad que la expusieran a hacerlo, tomando las teoría anterior mencionada más el concepto de velocidad se puede deducir que se aplicó la velocidad correctamente; más allá de eso, se generó un aprendizaje significativo en vista de la teoría propuesta por Ausubel (1983) la cual plantea que el aprendizaje depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización”, se logró generar una estructura cognitiva con el fin de que se pudiera aplicar en el momento que se deseara conscientemente con lo nuevo, a partir de lo anterior mencionado se dejan algunos ejemplos para dar fuerza y concordancia a esto propuesto.

María propone ir de un lado al otro tocando la punta de los pies, Dairon interviene y le dice que por favor explique el ejercicio, entonces María dice que “voy a moverlos”, “ahora lo vamos a hacer diferente lo vamos a hacer así”; después de esto María hace unas flexiones de pierna de forma lateral o más conocidas como sentadillas para calentar

“si porque la organización de las sesiones, ya que se están haciendo un buen uso de los ejercicios para cada cualidad; y me parece que realizando este ritmo de entrenamiento, esa secuencia de ejercicios, tanto el tiempo de acción como el tiempo de descanso, con algo bien planeado y con un objetivo claro se pueden lograr varios beneficios a nivel mental pero también físico, por estas razones yo las utilizaría”

María responde “ si las aplico y de hecho las he aplicado pues porque ahorita como ya les había comentado antes como yo hago ejercicio pero no hago sesiones así como las que ustedes proponen como con tanta resistencia, porque no estoy acostumbrada a hacer ejercicio con mi propio cuerpo sino con pesas, y con máquinas por lo que estos ejercicios me parecen muy apropiados, de hecho me han ayudado demasiado y aparte que nos han dado estas clases las he tomado en días anteriores; especialmente porque la respiración me ha ayudado un poco más porque antes respiraba de forma agitada y ahora hay un control, no tanto pero ya se ha visto una mejoría”

Carlos encuesta: Que debemos entrenar bien nuestras capacidades para obtener buenos resultados en funcionalidad diaria

Hamilton encuesta:-que hay que tener en cuenta no solo la fuerza sino también la velocidad y resistencia

6. Conclusiones

El proceso de ejecución piloto fue toda una travesía, indudablemente la educación es todo un reto pero por ser reto es admirable, al aplicar este proyecto nunca se pensó hacerlo en medio de una pandemia, haciéndonos modificar lo que ya se había estructurado semestres anteriores, con voluntad y animo seguimos adelante para cumplir con los objetivos. Las personas de este proyecto tuvieron algunas dificultades de conectividad, pero siempre su actitud fue impulsadora para aportar en cada clase un poco más, esto nos permitió crear un lazo de confianza con el fin de mantenernos a flote, así conocerlos mejor, con el pasar de las sesiones las conversaciones eran más fluidas, y las reflexiones eran un espacio de construcción tanto en clase como en las encuestas. Las sesiones de clase se disfrutaban más con el pasar del tiempo y en las dos unidades se logró cumplir los objetivos, los sujetos se comprometían a dar todo de sí para poder hacer más dinámicas las clases, este proyecto da paso a que los futuros docentes aprovechen y ayuden a que la educación en la virtualidad se fortalezca cada vez más. La creatividad es una capacidad hermosa que nos abre puertas a nuevos mundos, es importante que los docentes la dejemos volar, mientras posibilitamos nuestro desarrollo humano.

Los dos temas para la última sesión no fueron posible realizarlos en vista de que los participantes no nos confirmaron su asistencia, posiblemente por tiempo, por conectividad, o desinterés; tanto en las encuestas como las sesiones se percibió gusto por parte de ellos al realizar las actividades

Encuesta Alexis: Me gusta mucho la dinámica que manejan, y como quieren que veamos que haciendo actividad física podemos mejorar no solo nuestra conciencia sino también nuestra salud y ayudarnos a prevenir muchas enfermedades.

Encuesta Lina: La propuesta, me gusta cómo se trabajó ante las condiciones de pandemia. Se evidencia el objetivo de esta con los ejercicios planteados, en la elaboración del mismo es muy importante la respiración, eso es lo que más he reconocido, dado que en los últimos circuitos es fundamental para poder terminarlos.

María Rueda: Sí, me gusta que este la parte teórica leve, porque muchas veces uno participa de espacios deportivos hace la rutina, pero se queda en eso, en cambio, al saber que capacidades tenemos y cómo podemos potenciarlo se vuelve muy pragmático, lo cual es positivo dado que se reflexiona ante la teoría y como lo puedo aplicar en mi vida, siendo un ejercicio de autocuidado, es subjetivo si este es consciente o no, en mi caso lo está siendo.

María Rueda: Espero que la propuesta tenga el impacto suficiente en mí, para seguir entrenando a largo plazo, dado que estoy conociendo los beneficios y las particularidades de las capacidades físicas básicas.

Kevin encuesta: Me gustaron bastante las actividades de esta semana, me parecieron más fáciles de realizar, pero aun así muy provechosas y fáciles de implementar en la vida cotidiana para adquirir los beneficios que brindan.

Encuesta María: Las actividades son acordes a lo explicado por los instructores y me gusta como hacen la actividad en el grupo.

7. Referencias

- Carlosama, A., Fajardo, B., Ovalle, O., & Piñeros, M. (2018). *Las capacidades sociomotrices para fomentar una educación emocional en los sujetos*. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, Educación Física. Bogotá: UPN. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9322/TE-22198.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stephenson, J., & Sangrà, A. (2011). *Modelos pedagógicos y e-learning*. Obtenido de UOC: <https://yedaldisenodecursosenlinea.files.wordpress.com/2012/09/modelos-pedagogicos-y-e-learning.pdf>
- Arana, S. (2008). *Sensaciones, conciencia y aprendizaje*. Santiago de Chile.
- Ausubel, D., Novak, E., & Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognitivo*. México: Trillas.
- Ausubel, D. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Ed. Trillas.
- Ausubel, D. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva educativa*. Barcelona : Ed. Paidós.
- Balsalobre, C., & Jiménez, P. (2014). *Entrenamiento de la fuerza Nuevas Perspectivas*. España: iBooks Store.
- Bandura, A. (1969). *Social-learning theory of identificatory processes*. Chicago: Rand McNally.
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Martínez Roca.
- Camacho, H. (2003). *Pedagogía y Didáctica de la educación Física*. Armenia: Kinesis.
- Castañeda, S., & Caiaffa, N. (2015). ANALISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN CADETES DE LA ESCUELA MILITAR "GENERAL JOSÉ MARÍA CÓRDOVA". *Lúdica Pedagógica*(21), 131-139. Obtenido de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/3329>
- Castañer, M., & Oleguer, C. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Castro, J. (2004). *Concepciones curriculares*.
- Cazares, M. (2007). *Una reflexión teórica del currículo y los diferentes enfoques curriculares*. UFC,25. Obtenido de Repositorio de recursos digitales .
- Chávez, M. (2008). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación educativa*, 10(18). Obtenido de <http://sisbib.unmsm.edu.pe/>
- Colquhoun, D., & Kirk, D. (1987). *Investigating the problematic relationship between health and physical education: an australian study*. *physical education review*.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en la educación física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. España: Universidad de Granada, Instituto de Ciencias de la Educación.

- Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Freud, S. (1915). *Lo inconsciente*. Alemania.
- Garnica, J., & Ramos, R. (2016). *DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS NIÑOS DE 12 A 16 AÑOS DEL CLUB UNIÓN F.P DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE BOYACÁ*. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN. Sutatenza: UPN. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2952/TE-19368.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garzón, A., & Montaña, N. (28 de 05 de 2018). *Repositorio institucional UPN*. Obtenido de UPN: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/9325>
- Hann, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Marinez Roca.
- Ibáñez, R., & Torreballeda, F. (1997). *1004 Ejercicios de flexibilidad*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- IDRD. (1995). *Ley 181 de 1995*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>
- Ley 115 de 1994*. (Enero de 1994). Obtenido de Organización de Estados Iberoamericanos: <https://www.oei.es/historico/oeivirt/rie04a06.htm>
- Lopez, R. (2009). *ESTUDIO COMPARATIVO DEL NIVEL DE DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACION MEDIA DEL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR*. UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. San Salvador: FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES. Obtenido de <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16691/1/14101694.pdf>
- López, M. (2015). *El desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10- sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la ciudad de Loja*. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN, Loja. Obtenido de <http://192.188.49.17/jspui/bitstream/123456789/14772/1/TESIS%20MAR%C3%8DA%20L%C3%93PEZ%20AMAY.pdf>
- Mejía, Y., García, D., Villada, H., Atehortua, L., Valncia, S., Morales, J., . . . Giraldo, A. (2014). *EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES ENTRE LOS 12 Y 17 AÑOS, PERTENECIENTES A LOS EQUIPOS DE BALONCESTO Y VOLEIBOL DEL COLEGIO LA SALLÉ DE BELLO*. UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, Medellín. Obtenido de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4069/1/Evaluacion_Capacidades_Fisicas_Mejia_2014.pdf
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE ESPAÑA. (2000). Obtenido de SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL:

<https://www.oecd.org/education/school/programmeforinternationalstudentassessmentpisa/33694020.pdf>

Ministerio de salud. (Abril de 2020). Obtenido de MINSALUD:

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza en la Educación Física: La rforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea S.A.

Nacional, M. d. (s.f.). *serie lineamientos curriculares*. Obtenido de

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Onofre, R., & Contreras, J. (1998). *Didáctica de la educación física, un enfoque construtivista*. España: INDE.

Orem, D. (septiembre de 2017). La teoría Déficit de autocuidado. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3).

Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación*, 93-110. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>

Ortiz, D. (2015). *El constructivismo como teoría y método de enseñanza*. Obtenido de Sophia, Colección de Filosofía de la Educación: <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>

Osorio, K., & López, A. (2014). La Retroalimentación Formativa en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de Estudiantes en Edad Preescolar. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 7(1), 13-30.

Peréz, J., Delgado, D., & Nuñez, A. (2013). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Madrid : Pila Teleña.

Prieto, A., & Martínez, M. (2017). Influencia del efecto de la edad relativa en las capacidades físicas básicas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 413-434.

Rabade, S. (1995). *Teoría del conocimiento*. Madrid : AKAL S.A.

Sacristán, J., & Pérez, A. (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: AKAL S.A.

Sales, C. (2009). *El método didáctico a través de las TIC: un estudio de casos en el aulas*. Valencia: AU LIBRES.

Sánchez, J. (2016). *FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO NOVENO DOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA JACINTO VEGA SANTA MARÍA (BOYACA)*. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN. Sutatenza: UPN. Obtenido de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2953/TE-19367.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, J. (15 de 06 de 2016). *Repositorio institucional UPN*. Obtenido de UPN: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2953>

Sandoval, N. (s.f.). *Colegio Mixto Ciudadanos del Futuro* . Obtenido de cmcf:
<http://www.cmcf.edu.co/index.php>

Schwab, J. (1983). *Un enfoque práctico como lenguaje para el curriculum*. En Gimeno,S. y Pérez, Á. (Comp.),, *La enseñanza, su teoría y su práctica (pp. 197-208)*. Madrid : Akal.

Sebastiani, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. España: INDE.

Silva , J. (2016). *INCIDENCIA DE UN ANDAMIAJE PROCEDIMENTAL APOYADO EN EL USO DEL VIDEO JUEGO EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS*. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA. Bogotá: upn. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/355/TO-19291.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Weineck, J. (1995). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano- Europea.

Zintl, F. (1991). *ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA: FUNDAMENTOS, METODO Y DIRECCION DEL ENTRENAMIENTO*. Barcelona: Martinez Roca.

ANEXOS DIARIOS DE CAMPO

Anexos 1 Prueba diagnostico

Mayo 13 del 2020

Hora 6:23 pm

La actividad se realizara por zoom

Se da inicio con los profesores a cargo del proyecto el profesor Dairon Fabián Forigua González y Marco Fidel Ovalle Izquierdo. Se da inicio a este primer encuentro pidiéndoles a todos los participantes que por favor encienda su cámara para verificar u observar que están presentes en la sesión, de los 7 participantes que se espera ahí alrededor de 5 participantes.

El profesor Fabián comienza explicando En qué consiste este proyecto, los días, la duración de las sesiones, cada cuanto se van a tener que ver en el transcurso de la semana y cuál será el mes para que aplicar el proyecto. Se les explica que va a ver un trabajo tanto físico como escritural para tener una conexión de estos dos procesos frente a lo que se quiere visibilizar en este proyecto.

Pasado 3 minutos se conecta un sujeto más el cual va a participar en estas actividades, a los pocos segundos se conecta el otro sujeto diciéndonos que tiene problemas a nivel visual o de cámara pero que escucha y puede hablar correctamente. El profesor Marco Fidel Ovalle, Castro comienza a hablar dando una explicación sobre que contendrán las actividades posterior a estos se cuenta que abran unas encuestas que se realizaran periódicamente, se indica que enfoque tendrán y con qué frecuencia se realizarán las encuestas el intenta contextualizar para asa dar una unión a todo lo que se quiere realizar durante las actividades siguientes, proponiendo así que este sea un ejercicio reflexivo tanto físico como mental adecuado para la vida.

Es pertinente aclarar que los sujetos los cuales tienen encendida sus cámaras están pendientes de las observaciones y las indicaciones que se les están realizando los profesores. Se les plantea que deben realizar una encuesta la cual tendrán una duración de 15 minutos para resolver, en ese mismo momento para que las respondan en su totalidad para poder dar inicio a las actividades posteriores que se tengan, se les indica que esta es la evaluación diagnóstica utilizada por los profesores para el proyecto.

Antes de ingresar a esta reunión los profesores ya han creado un grupo de WhatsApp para mantener un contacto más cercano con los sujetos participantes de esta actividad les piden que al terminar la encuesta en su totalidad, la envíen al grupo para así poder analizarla después. Algunos presentan esta evaluación con la cámara encendida mientras que los demás sujetos lo hacen con la cámara apagada. (Dos sujetos con la cámara encendida)

Pasado el tiempo sólo queda una muchacha con la cámara encendida, pero al ver que todos los participantes la tienen apagada decide apagarla. Pasados los 15 minutos es notable ver que todos los participantes tienen la cámara apagada y no han terminado de contestar la encuesta, aparte de esto que el tiempo dado al parecer no es lo suficientemente amplio para que ellos resuelvan a esta encuesta.

A los sujetos se les dice que se les realizarán grabaciones con fin netamente académico y para mantener una adecuada recopilación de información, posterior a esto se les dice que se les va a pedir autorización en el llegado caso que esto lo amerite para que no haya problemas a nivel a nivel legal. Mientras que los sujetos terminan de llenar la encuesta, viendo que ya han pasado más de 17 minutos el profesor Fabián decidí explicarles un poco más como serán las sesiones y en qué consistirán, se dice que habrán sesiones sincrónicas y otras asincrónicas explica que muchas de estas se harán en grupo mientras que hay otras que se trabajarán en solitario.

La Señorita Lina, Hasbleidi pregunta que cual será el tiempo de duración que tendrá este proyecto, por lo cual el profesor Fabián responde que durará alrededor de un mes, a pesar de ser un mes se le dice que las clases tendrán una totalidad de 12 sesiones o 15.

Se les dice que la actividad de hoy ya finalizó que aunque se pretendía o se visualizaba en la mente de ellos la realización de actividad física el día de hoy no se hará por cuestiones de evaluación diagnóstica escrita, pero que para la siguiente clase ya se arrancará con actividades, se les dirá el horario y el grupo con el cual se llevará a cabo cada actividad semanal. Ambos profesores agradecen la asistencia de todos los participantes. Los participantes se despiden en su totalidad dejando así a los dos profesores en la sala.

Anexos 2 Diario de campo # 1

Jueves 21 de mayo del 2020

Hora 7 pm

Tres participantes corrección una mujer dos hombres. Todos los sujetos están con ropa deportiva

Al ser la primera sesión práctica del proyecto a trabajar se les indica cómo se va a iniciar el proceso, se les comienza informando que por semana realizarán una cualidad física básica, por lo cual los tres sujetos están de acuerdo, se entiende así en vista de que asienten con la cabeza al momento de darles esta información. Cada uno de los sujetos tiene la cámara encendida y no hay preguntas hasta el momento.

Se inicia dando una corta explicación de lo que consiste la cualidad de fuerza resistencia, por lo que todos están prestos a la explicación, el profesor Fabián y Marco realizan una actividad de calentamiento sincrónica para que todos la comiencen a realizar, el calentamiento se hace de

manera cefalocaudal comenzando con movilidad articular de cuello hasta los tobillos. Después de realizar un corto calentamiento se pregunta por cómo se sienten realizando estos ejercicios si ya hay un calentamiento a nivel calórico en su cuerpo, al momento de que el sujeto Carlos responde que sí, el profesor Marco dice que ya podemos dar inicio a la sesión.

Se les indica que el día de hoy la capacidad de la fuerza resistencia va estar enfocada en la parte inferior del cuerpo, el maestro marco Fidel Castro realiza una explicación con su cuerpo de cuáles son los ejercicios a realizar, dando así el primer ejercicio de realización que posicionaba de postura cúbito supino con las piernas semiflexionadas enfocándose en los glúteos y levantando la cadera hacia el cielo, el segundo ejercicio es un ejercicio para los cuádriceps el cual consiste en apoyar la espalda en una pared manteniendo la postura de sentadilla doblando las rodillas a un grado de 90 manteniéndose ahí, este ejercicio es isométrico, el tercer ejercicio es para el abdomen su posición inicial será boca abajo con sólo las manos y los pies tocando el suelo, el siguiente ejercicio a realizar es la elevación de piernas acostado sobre el suelo realizando una elevación de las piernas y para finalizar realizamos la plancha, terminada así la explicación del profesor el Marco se les indica el tiempo de realización que tendrá cada ejercicio el cual constará de un minuto de trabajo realizando así un circuito de 5 minutos acabados todos los ejercicios, se les indica que lo ideal es que cada uno lo realice de seguido si hay algún olvido o laguna mental en algún ejercicio al instante el profesor Fabián indicara que se explicará cómo se realiza para que haya una continuidad en cada circuito, acaba la explicación todos se posicionan para arrancar con el primer ejercicio.

María (sujeto de la investigación) nos dice que no recuerda cómo realizar la primera posición del primer ejercicio por lo cual el profesor Fabián le indica realizando nuevamente el ejercicio con su corporalidad para poder proseguir con la actividad.

Iniciado el segundo ejercicio nos damos cuenta que hasta el momento la fuerza que realizan sobre la resistencia de la parte inferior es aceptable en vista de que todos lo hacen de una manera fluida y sin repercusiones notables, de los ejercicios abdominales es notable observar que todos los sujetos hasta el momento tienen una buena resistencia en vista de que lo realizan de una manera continua sin fluida y muy concentrada. Se les indica a los sujetos que faltando 20 segundos se les contará de manera regresiva el tiempo para que den finalización al primer circuito así puedan hidratarse.

Al finalizar el tiempo de trabajo todos los sujetos van a buscar una botella con agua, la cual posee agua, que es lo que se llega a observar. Mientras transcurre el tiempo de descanso el profesor Fabián les va indicando cuál es el método que se está trabajando, porque se está trabajando de esta manera, también se indica que esta es la primera sesión de ejemplificación para las demás actividades a realizar, se indica que se realizarán alrededor de cuatro a tres circuitos, les informa que finalizado esto se les dará un vídeo o se les compartirá un video en la pantalla para que ellos observen y puedan entender un poco más en qué consiste esta actividad, acabado el tiempo de descanso inician los sujetos a trabajar.

Cabe recalcar que los sujetos trabajan con buena actitud entendiendo esta como que realizan la actividad de una manera fluida sin detenerse o presentar alguna molestia por el ejercicio que se está realizando más bien prestan atención a todo lo que se les dice, aparte de esto todos ellos lo hacen autónomamente ya que no están comprometidos de alguna manera, a continuación después del tercer ejercicio de core, los sujetos preguntan por cuál es el siguiente ejercicio a realizar dándonos a entender que ningún sujeto está pendiente o recuerda cuál es este ejercicio a seguir, por lo cual el profesor Marco toma su cámara la posiciona para que lo puedan

observar y les dice que este ejercicio del de la elevación de piernas mostrándolo así con su cuerpo.

Esto tomo alrededor de unos 35 segundos hablando de la explicación para que los sujetos puedan continuar trabajando de manera fluida pasando al siguiente ejercicio que es la plancha, en este último ejercicio no necesitan preguntar en vista de que el sujeto Carlos ya lo comienza a realizar antes de que los otros compañeros inicien, al momento de que los demás lo visualizan no preguntan si no de manera momentánea lo comienzan a realizar

Cabe aclarar que cada sujeto Busco un espacio adecuado para la realización de las actividades asignadas al inicio de este proyecto teniendo en cuenta que en las actividades están enfocadas a las cualidades físicas básicas

Se observa que ninguno de los sujetos está solo en el lugar de trabajo en vista de que hay sonidos al fondo que explican o indican que hay algún familiar o persona ajena con ellos pero no en la misma habitación, esto no les impide a que hagan la actividad de una manera correcta o fluida finalizado este Segundo Circuito se les indica que pueden volver a hidratar nuevamente. Se les indica o se les reitera que nuevamente al finalizar el circuito o la actividad del día de hoy tendrán un video complementario que les ayudará a entender un poco más para que sirva esta cualidad en la vida y por qué es tan importante trabajarla, acabado el tiempo descanso se les indica con cuenta regresiva el inicio para el siguiente circuito entendiendo que este es el último para pasar a la observación del video que se les tiene planteado en la actividad.

Al momento de iniciar el último circuito los sujetos preguntan, qué cuál es el primer ejercicio que se tiene por qué no recuerdan como llevarlo a cabo. El profesor Marco Fidel les indica que deben de acostarse boca arriba en posición decúbito supino manteniendo la planta de los pies en el suelo y mostrando así con su cámara la manera que se realiza el ejercicio

correctamente, por lo cual los sujetos responden que ya saben cómo es, dando inicio a la actividad el profesor reinicia el reloj para que la actividad sea con los tiempos pertinentes y adaptados a esta actividad

Este último circuito lo comienzan a realizar de una manera sincrónica y fluida viendo que no hay preguntas sobre cómo se realizan las demás actividades, dado por entendido que los dos circuitos anteriores sirvieron para recalcar los ejercicios paso a paso y su realización es correctamente. Para finalizar la sesión el profesor Fabián les pide realizar un estiramiento en vista de que se trabajó hoy con fatiga a nivel muscular por lo cual él le pide al profesor Marco que por favor dirija Mientras que el Busca el video de la actividad faltante.

Pasado 2 minutos se les Comparte el video este video tiene una duración de 3 minutos 12 segundos el cual cada uno lo observa de manera autónoma, para finalizar esta actividad se les dice que todas las semanas se les realizará una capacidad distinta, se les hará un entrelazamiento de Por qué es tan importante trabajar esta actividad, acabada esta explicación se les indica o se le reitera nuevamente la capacidad que se les trabajo hoy dándoles gracias para finalizar la clase, al momento de éstos los sujetos agradecen y dicen que quedan por entendidas las indicaciones que se les dieron.

Anexos 3 Diario de campo # 2

Jueves 21 de mayo del 2020

Hora 8 pm

Se comienzan la actividad con cuatro sujetos dos hombres dos mujeres. Todo el grupo cuenta con un espacio de trabajo amplio a trabajar, cabe aclarar que todos los sujetos están en ropa deportiva, al parecer todos están conscientes de que el día de hoy se van a realizar

actividades físicas en vista de lo que se les dijo la primera sesión diagnóstico, esto indicaría que prestaron atención a los a las recomendaciones que se les dieron.

El grupo arranca a una hora puntual, todos están prestos a la explicación, se espera un momento mientras que el profesor Marco arregla la cámara. Se les explica a los participantes de este grupo que se va a realizar una cualidad física por semana que esta semana se iniciará con la cualidad física de la fuerza hacia la resistencia.

El profesor Marco Fidel Ovalle, realiza una explicación un poco más profunda mientras que el profesor Fabián les indica que los sigan en los movimientos de calentamiento mientras que se les termina de dar la explicación sobre que se realizará el día de hoy. Se realiza un calentamiento de manera cefalocaudal realizando movimientos articulares del cuello hasta los tobillos mientras que se realiza el calentamiento el profesor Marco explica que esta es una de las capacidades más importantes para la vida, por esto se comenzara a trabajar de primeras, todos los sujetos están pendientes tanto a la explicación que da el profesor Fabián como la explicación que da el profesor Marco, acaba esta explicación, se les indican Cuáles eran los ejercicios a trabajar, por lo cual el profesor Marco va a comenzar su explicación, para esto posiciona su cámara en un lugar donde se pueda visibilizar todo su cuerpo comenzando a realizar el primer ejercicio, este debe ser de una postura decúbito supino con la espalda en el suelo y los pies también para así posteriormente poder levantar la cadera, el segundo ejercicio consta de un ejercicio isométrico el cual es una sentadilla, se baja esta posición hasta los 90 grados, el tercer ejercicio ya será un ejercicio para los abdominales éste requiere posicionar las manos y los pies en el suelo al momento de mantener esta posición lo que vamos hacer es levantar una rodilla, cosa de que la mano vaya a tocar esta rodilla, pero se hará con mano y pierna contraria, el siguiente ejercicio está enfocado también en los abdominales pero de la parte inferior este se realizará boca abajo

con los pies totalmente extendidos y levantando las piernas por último y para finalizar el circuito se realizará una plancha, se les indica que cada ejercicio constará de un minuto que sumados los ejercicios se realizará un circuito de cinco minutos, se les pide que nos digan si en algún momento se les olvidó algún ejercicio o si necesitan que se le reitere alguno, por lo cual ellos nos dicen que no, que no hay ningún problema que continuara.

Se les pide a los sujetos que por favor se posicionen para comenzar a realizar las actividades, los cuatro sujetos toma la posición inicial para comenzar a realizar la elevación de las caderas, ellos esperan que el profesor de la voz de mando para poder así arrancar.

Todos los sujetos lo hacen de una manera fluida es notable ver que al finalizar el primer ejercicio los sujetos esperan que el profesor de el paso para el siguiente ejercicio, dado a entender así que aunque se les diga el tiempo de culminación del anterior ejercicio ellos esperan que se les dé el inicio del siguiente es notable y se percibe que para el ejercicio isométrico el cual consiste en mantener una postura de 90 grados en las piernas, todos los realizan de una manera bien ejecutada, mantienen una postura correcta de las sentadillas no hay necesidad de tener que Arreglarles el ejercicio o modificar la postura.

Para el tercer ejercicio los sujetos preguntan, por la realización del siguiente ejercicio, el profesor Marco Busca la posición adecuada de su cámara donde pueda visibilizarse completo y así poder explicarles cómo se realiza de una manera adecuada siendo esta en cuatro apoyos utilizando mano contraria a rodilla contraria, los dos últimos ejercicios la realizan de una manera correcta sin necesidad de preguntar el profesor podían dar el tiempo para finalizar este circuito permitiéndoles así que puedan hidratar, ambos profesores les indican que es el momento para realizar estas.

Mientras que los sujetos hidratan los profesores les informan a los estudiantes o a los sujetos que finalizando la práctica se les mostrará un video el cual tiene la intención de explicar mucho mejor en qué consiste esta capacidad, la cual se trabajará en esta semana, por qué es tan importante el trabajarla por lo cual ellos asienten y algunos responden que está bien, posterior a esto se dará inicio al siguiente circuito.

En este circuito todos están en una posición correcta para ejecutar este ejercicio para el segundo ejercicio a pesar de que ya no necesitan correcciones es evidente que aun así esperan el paso de finalización y de inicio para cambio de ejercicio. Por momentos de tiempo los sujetos le dicen a los profesores que el día de hoy solamente pueden realizar hasta este segundo circuito por lo cual los docentes aceptan y asienten dicen que está bien, que no hay ningún problema, los ejercicios de abdominales es notable ver cómo cada uno lo realiza de cuál mente pero para los dos últimos ejercicios se observa que las dos chicas hacen la plancha en el penúltimo más no la elevación de piernas que sería el penúltimo mientras que los dos muchachos si realizan primero la elevación y para finalizar la plancha, acabado este segundo circuito les indicamos que pueden ir a hidratar.

Después de hidratar, el profesor Fabián les pide que mientras se busca el video cada uno de ellos de realice un estiramiento para que los demás los sigan y así concluir la clase con 4 ejercicios de estiramiento. Cada sujeto realiza un ejercicio de estiramiento concerniente a los músculos que se están trabajando se observa que ellos ya tienen o han entrenado alguna vez algún conocimiento de estiramientos en vista de que realizan de ejercicios de estiramiento distintos al anterior sujeto, por último se les muestra el video que tiene una duración de alrededor de 3 minutos 12 segundos.

Preguntándoles si se observa correctamente se escucha correctamente sea pasó a la visualización de este los sujetos preguntan si es posible subir el volumen ya que no se escucha muy bien, por lo cual el profesor accede a este subiéndole volumen. Finalizado la visualización de este video se les expresa cuál es el entrelazamiento que tiene esto con la importancia para la vida y que el día de mañana se verán en el mismo horario, para culminar el profesor Marco les agradece por haber participado en esta actividad el día de hoy.

Anexos 4 Diario de campo # 3

Viernes: 22 de mayo

Hora: 8 de la noche

La actividad del día de hoy se realizará con tres sujetos, ellos están en ropa deportiva listos para comenzar la actividad, dos son mujeres y el otro es un muchacho, se comienza haciendo una explicación de la capacidad fuerza resistencia, esta será la capacidad a trabajar el día de hoy, dando por entendido que la clase pasada ya habían entrenado esta capacidad no se explica tanto en que concite, el calentamiento es dirigido por el profesor Dairon Fabián Forigua González, se realizaron elevaciones laterales con los brazos, todos los sujetos se ven prestos a realizar la actividad tal cual se les está explicando. Se les pide a todos los participantes que cierren los micrófonos para así poder explicar la actividad correctamente sin que haya interferencias del exterior, a continuación Marco Fidel Ovalle Izquierdo, comenzara la explicación de la actividad a realizar el día de hoy.

Marco Fidel comienza por hacerles una explicación hablada de cada ejercicio a realizar el día de hoy, el primer ejercicio que explica será el desplazamiento, consiste en posicionarse bocabajo con las palmas en el suelo y las puntas de los pies igual, tipo lagartija, moviéndose de un lado al otro horizontalmente, el segundo ejercicio que explica será la de flexión de codos o

lagartijas el tercer ejercicio que explica es la elevación de piernas para los abdominales y por último la explicación que realiza es la del crunch un ejercicio para abdominales. Mientras que se explica el último ejercicio la persona llamada Alexis nos pregunta si el circuito de hoy será igual al circuito de la clase pasada que trabajamos preguntándonos concretamente si el tiempo de trabajo será el mismo a realizar.

Se le explica que por motivos de tiempo se realizaran menos circuitos con el fin de que al finalizar la clase resuelvan una encuesta la cual está planteada para ellos. Mediante un chiste se busca mejorar la reacción de los sujetos al trabajo propuesto, el cual es bastante efectivo o/u agradable en vista de que ellos responden con comentarios agradables y se alistan para realizar la actividad. Por motivos de explicación y en vista de que los sujetos no entendieron el primer ejercicio explicado por Marco Fidel, Dairon Fabián busca la manera de mostrar el ejercicio de una manera más práctica cosa que ellos observen cuál es el ejercicio a realizar esto toma alrededor de un minuto.

Después de explicar por medio de las acciones corporales cómo se realiza el ejercicio el cual ellos no comprendían, se les hace un repaso de las actividades o ejercicios que van a realizar el día de hoy. Este tiempo total será de alrededor de otros 2 minutos explicando nuevamente los ejercicios a realizar. Hay un sujeto el cual tiene música dance hall de fondo. Los sujetos comienzan a realizar los ejercicios planteados desde el inicio de una manera correcta todos lo hacen de una manera sinérgica entendiéndolo como que todos los llevan a cabo iniciando al mismo tiempo.

Pasado el tiempo se observa como la señorita Lina Hasbleidi da a entender que no tiene bastante resistencia en los brazos en vista que se fatiga muy rápido.

María Rueda hace una pregunta concerniente a la actividad pregunta si es posible colocar las rodillas en el suelo para poder realizar las lagartijas siendo esta la segunda actividad. Alexis está realizando las flexiones de codo con el cuerpo totalmente extendido mientras que las otras dos compañeras de rodillas, casa sujeto están realizando esta actividad a su ritmo.

Al acabar el segundo ejercicio podemos notar que los sujetos no recuerdan el tercer ejercicio a trabajar, por preguntan cuál es el tercer ejercicio para que ellos lo puedan comenzar a realizar, este es el ejercicio para abdominales, se observa que lo realizan de una manera un poco más eficiente que cuando trabaja con la fuerza de los brazos en vista de la fluidez al realizar este ejercicio y que no hay tanta fatiga. Se está pendiente del tiempo para cada ejercicio intentando que cada uno sea el adecuado para la actividad.

Al parecer los ejercicios de abdominales son más fáciles de realizar para estos sujetos que el trabajo que realizan con los brazos. Para el último ejercicio Lina Hasbleidi toma de primero la posición del ejercicio a realizar mientras que los otros preguntan Cuál es el ejercicio a continuación. Se les dice a los otros sujetos que ya hay una persona que está en la posición correcta para el ejercicio a realizar pidiéndoles que tomen esa misma posición.

En el transcurso de la realización de estos ejercicios notable que para María Rueda le es un poco más complicado porque posiblemente tiene un dolor en sus hombros. Al finalizar se les pide a cada sujeto que por favor tomen agua como hidratación ya que anteriormente se acabó de realizar actividad física teniendo cierto desgaste en el cuerpo. Se les dice que tienen 40 segundos un minuto para tomar agua, faltando 10 segundo para comenzar se les dice para que estén pendientes. Al momento de acabarse el tiempo los profesores indican el inicio nuevamente la actividad. Es evidente que los sujetos al ya haber realizado un primer circuito y que las preguntas realizadas sobre cómo se hacían las fueron tomando para aplicarlas en los siguientes ejercicios,

mientras que cada uno está concentrado haciendo los ejercicios adecuadamente se denota que cada sujeto realiza la actividad conforme a su nivel.

Los profesores están constantemente apoyando a los sujetos dándoles una voz de aliento por parte de ellos para la actividad sea más amena. Las preguntas que realizan los sujetos sobre los ejercicios ya no son tan reiteradas como las solicitadas en el anterior circuito, en vista de que ya tienen conocimiento de lo que están haciendo, los profesores les han dicho que no esperen la orden para cambiar de ejercicio para que este tenga mayor fluidez pero ellos siguen esperando las indicaciones. Los profesores están muy pendientes del tiempo para que sea exacto y poderles así decir cuando iniciar cuando acabar. Cabe recalcar que uno de los sujetos María Rueda tiene música de fondo la cual permite que los demás compañeros escuchen.

En vista de que ellos no tomaron el comentario de hacer los ejercicios continuamente los profesores cada vez que se acaba el tiempo indican el paso para la continuidad al siguiente ejercicio. Al finalizar este Circuito se les pide a los sujetos que hidraten que tomen agua para poder continuar con el siguiente circuito. Al finalizar el tiempo de descanso se les pide que se posicionen para comenzar a realizar el siguiente circuito, todos se posicionan y comienzan a realizarlo de una manera continua, pero un poco más despacio que cuando se comenzó a realizar el primer circuito en vista de que estos ejercicios anteriores ya tenido una carga en los músculos, la cual ha fatigado un poco a los sujetos.

Los profesores han tomado la decisión indicar el cambio en vista de que ellos no tomaron lo dicho por ellos. En todo momento los profesores están muy pendientes de los sujetos dándole ánimo o apoyo y cuando no lo hacen Están muy pendientes de cómo realizan la actividad para hacer las correcciones. Aunque los sujetos comenzaron teniendo una mejor un mejor desempeño en los ejercicios abdominales que en el de los brazos con el tiempo se puede notar que la fatiga

es evidente al momento de realizar nuevamente el circuito de abdominales porque el nivel y la rapidez tienden a disminuir.

Los sujetos se concentran, están muy atentos a realizar las actividades y a cada cosa que el profesor les diga para mejorar el movimiento o la postura que están ejerciendo. Como método de apoyo o de refuerzo el profesor les dice que para el último ejercicio de circuito que están realizando el que haga 5 repeticiones bien hechas puede ir a hidratar, esto hace que los tres integrantes realicen 5 flexiones de una manera correcta y rápida con el fin de poder descansar, el profesor Marco Fidel hace un entrelazamiento en cuanto a las cualidades físicas básicas y el autocuidado explicándole la importancia. Tienen estas para la vida, les explica la importancia tanto física como mental que éstas pueden tener en un futuro.

El profesor Dairon Fabián lo apoya explicándoles un poco más a modo de ejemplo, la ayuda que esto puede acarrear para sus vidas los participantes están prestos en la cámara escuchando y observando lo que dicen los docentes. Se les explica que hay una encuesta Y lo que contiene para que cada uno la realice después de acabada la clase. Se les explica que en la encuesta se puede realizar una reflexión sobre las actividades que acabaron de hacer para que la respondan a conciencia partiendo de lo que cada uno sintió al momento de realizar esta actividad posterior a esto se les da inicio al circuito que deben hacer a continuación.

Los participantes se posicionan de manera que ya saben cómo se realizan adecuadamente los ejercicios si se detienen no es por preguntar sino por la fatiga que es notable, en vista de que los músculos fallan en un punto y no puede mantener más la posición. El cambio de ejercicio en el circuito se les da a partir de mandó directo explicándoles que quedan algunos segundos para acabar el ejercicio y permitiéndoles iniciar el otro explicándoles el momento en que se acaba y se inicia el siguiente ejercicio.

Las dos chicas para este momento ya no tienen fuerza en los brazos para realizar las flexiones de codo y los ejercicios los cuales están basados en los músculos de los brazos. Los profesores dan voz de aliento para que los sujetos continúen realizando los ejercicios de una manera continua y más amena, al realizar esta apoyo uno de los sujetos le devuelve las palabras al profesor diciéndole que ya tiene los cuadros o cuadritos textualmente definidos por realizar los ejercicios de abdominales que están realizando.

La mujer María Rueda pregunta si para el último ejercicio se van a pedir las últimas cinco repeticiones así como en el circuito anterior permitiéndoles que al realizar esta 5 repeticiones se acabe circuito en su totalidad. El profesor Fabián le pregunta o le aconseja al compañero Marco que por favor, envíe la encuesta que realizaron ellos el grupo que se tiene en WhatsApp para que posterior a la clase se llene la encuesta. El profesor Marco Fidel les habla y les explica que el calentamiento es el estiramiento es muy importante al realizar los ejercicios que acabamos de hacer y para después de toda actividad física les pide les dice que como grupo cada uno realice un ejercicio de estiramiento y que los demás lo sigan esto pasando por todos los compañeros.

Anexos 5 Diario de campo # 4

Jueves 28 de Mayo de 2020

Hora: 7: 10 p.m.

La práctica del día de hoy se lleva a cabo con los participantes María, Carlos y Kevin; en un principio se da aviso de la grabación la cual se les informa que esta es de cuestión investigativo y se procede a hacer la grabación, estos personajes están con ropa pertinente para la actividad y dispuestos para realizarla; se hace el saludo inicial en el que se anuncian los nombres de los docentes en formación Dairon Forigua y Marco Ovalle, a continuación se les explica que cualidad física se va a trabajar en esta sesión, Marco les dice que está dada por la resistencia

anaeróbica, ya que este tipo de resistencia es la que aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro del oxígeno al tejido muscular no es suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo, posteriormente se hace la presentación de los ejercicios propuestos para este día.

El primer ejercicio se denomina Flexión de codo isometría; esta debe realizarse desde la posición acostados boca abajo, se colocan las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros, se debe mantener el cuerpo erguido luego se baja el cuerpo flexionando los brazos; el segundo ejercicio se denomina saltos, en los que los participantes deberán saltar de forma vertical y al caer deberán hacer una sentadilla esto se hará repetidamente hasta culminar el tiempo establecido, el tercer ejercicio es llamado skipping con desplazamientos, este consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura y todo esto trasladándose de forma horizontal de lado a lado, el cuarto ejercicio se denomina Upavistha konasana el cual consiste en la apertura de las piernas lo más extendidas posible, luego de esto se lleva el cuerpo hacia el frente tocando el piso con las manos y se llevan hacia adelante y hacia atrás por medio de las piernas, y por último un ejercicio llamado Flexión de codo pliometricas, esta se realizara de la misma forma que la primera pero con una variación que está determinada en que al subir los brazos deben estar en la posición del pecho mas no a la altura de los hombros, posteriormente se les pregunta a los participantes si hay alguna duda frente a los ejercicios expuestos.

Los participantes piden que se haga una ejemplificación de estos porque la gran mayoría no quedaron muy claros, a esto los docentes en formación asienten y Dairon les da un ejemplo de cada uno de ellos demostrando como se deben hacer correctamente, luego de esto Marco dirige

un calentamiento para poder iniciar con los ejercicios propuestos, comenzando con unas extensión de cuello lateral, después con unos balanceos hacia arriba y hacia abajo con la cabeza, seguido a esto se realizan unas rotaciones de hombro y un estiramiento de los tríceps y antebrazo, y por ultimo una rotación de cadera y estiramiento de cuádriceps.

Los ejercicios comienzan con un trote suave skipping en el mismo puesto luego se comienza con el primer ejercicio de flexión de codo, Marco hace la cuenta regresiva para iniciar esta actividad y poder tomar el tiempo de ejecución que se propuso como un minuto por ejercicio; al iniciar los participantes tiene gran dominio pero al transcurrir del tiempo se observan dificultades para mantenerse en el ejercicio, por lo que tiene que descansar, seguidamente se realiza el siguiente ejercicio pero antes los participantes preguntan cuál era este a lo que Marco les responde que son los saltos, los participantes se alistan para realizar dicho ejercicio, entonces Marco empieza a contar regresivamente para comenzar; al comenzar cada uno tiene un estilo y una forma de realizarlo por lo que algunos comienzan con una intensidad intermedia y otros medio baja, después de un tiempo Dairon les pide que este ejercicio se realice con mayor intensidad por los quince segundos restantes al terminar este ejercicio muchos de los participantes exclaman que estos ejercicio están muy duros a esta preocupación Marco les responde con la reiteración de la respiración ya que esta genera mejor adaptación para los músculos al tener una buena oxigenación y esta le permite al cuerpo generar una mayor resistencia.

Marco da inicio al siguiente ejercicio repitiéndoles cual es el ejercicio que prosigue, mientras que los participantes se van alistando para realizar la actividad, Dairon tiene algunas dificultades de conexión y técnicos por lo que no es posible tomar en cuenta sus apreciaciones frente a lo que está sucediendo, dado esto Marco nuevamente toma la vocería y empieza a hacer

la cuenta regresiva para comenzar; en esta actividad se puede observar un gran dominio por parte de cada uno de los participantes y al tener presente lo dicho toman en cuenta la respiración como medio precursor para obtener una mejor resistencia, al terminar esta actividad María dice que “estas actividades tienen mayor impacto y ya me siento cansada “a esto se le suma la opinión de Kevin quien dice que “están muy buenas pero ya se siente el cansancio”, a estas opiniones Marco les responde que si la incorporación de la respiración y la conciencia del cuerpo hacia el ejercicio, había ayudado en la ejecución de este; Carlos responde que “ efectivamente había generado un cambio por lo que le había permitido aguantar más y poder culminar el ejercicio sin parar”.

Paso seguido Marco hace el anuncio de que se debe continuar con el siguiente ejercicio la cual se denomina postura del gran ángulo, a esta explicación los participantes entienden de qué se trata dicho ejercicio y se alistan para realizarlo, en un inicio todos tiene una buena disposición pro al trascurrir del tiempo se va acabando la fuerza y la resistencia por lo que María y Kevin tienen que para por algunos segundos ya que el ejercicio les genera mucho cansancio, mientras que Carlos sin parar efectúa el ejercicio pero con baja intensidad, finaliza el tiempo y se les dice a los participantes que se hidraten mientras se da comienzo con el último ejercicio del primer ciclo; después de unos segundos de descanso se da inicio al último ejercicio, es entonces que María pregunta que cual es este ya que no se acuerda muy bien, Marco le responde que son las flexiones de codo pliometricas y le explica cómo se deben realizar; aclaradas las dudas se da inicio con el ejercicio. En este se denota más cansancio, por lo que cada uno de los participantes hace algunas pausas para poder volver a recomponerse frente al ejercicio, luego de finalizar el tiempo se hace un descanso más prologado y mientras los participantes se hidratan y descansan se les pregunta que como se sienten, a esta pregunta María responde que “está muy cansada ya

que no había hecho ejercicio a esta intensidad”, en cuanto a Carlos dice que “ha sido una buena sesión por lo que se maneja mucha resistencia cardiovascular” y por último Kevin expresa de que “está muy cansado y que hacía mucho tiempo no realizaba ejercicio con esta intensidad”.

Dairon les dice que una de las formas para mejorar este tipo de cualidad es efectuando este tipo de actividades en las cuales el ser humano se ve evocado a utilizar mayor cantidad de oxígeno para poder ejecutar dichas actividades y esto tiene como beneficio el mejoramiento de la base cardiorrespiratoria y a nivel sanguíneo; Marco les anuncia a los participantes que ya se debe realizar el otro ciclo por lo que empieza a realizar la cuenta regresiva, mientras su compañero Dairon intenta mantenerse en la sesión pese a sus problemas técnicos y de conexión; da inicio a al ejercicio y los participantes tienen una buena ejecución hasta casi finalizar el tiempo cuando uno de ellos tiene que hacer una pequeña pausa luego de esto se termina el tiempo y se procede a realizar el siguiente ejercicio; ya en este se presentan más dificultades puesto que cada uno tuvo que realizar pausas para poder continuar con el ejercicio; al terminar el tiempo los participantes exclaman de que están muy cansados, por lo que Marco les responde que se van a realizar los últimos ejercicios y luego se les proyectará un video y se les harán unas preguntas frente a las actividades y la sesión realizada, a esta propuesta los participantes asienten a esta propuesta y deciden terminar la actividad.

Las últimas actividades se presentan con un cansancio elevado por parte de los participantes por lo que en cada ejercicio se van aumentando el número de pausas en la ejecución y esto va fomentando un detrimento en el ejercicio, aunque se denotaron muchas complicaciones las actividades se pudieron realizar de la mejor manera. Paso seguido se intenta proyectar el video sobre la resistencia anaeróbica y los demás tipos pero el tiempo del grupo presente se acaba por lo que se deja de tarea junto a las preguntas.

Las preguntas propuesta fueron las siguientes 1) los ejercicios propuestos aportan en su desarrollo personal 2) las actividades planteadas pueden mejorar el desarrollo de su vida 3) la clase que se realizó aporta a generar una conciencia sobre su cuerpo.

A esta respondieron los participantes de la siguiente manera.

María: 1. Aportan a un bienestar mental con el fin de brindar una autonomía en el mejoramiento personal

2. Si

3. Si, partiendo de un mejoramiento mental y físico, es decir el mejor día en diferentes actividades físicas.

Carlos: 1. No solo personal sino también físico, ya que estamos trabajando capacidades físicas me ayudan a mejorar en todo aspecto físico y mental.

2. Si

3. Claro que sí, nos da más conciencia del cuidado que debemos tener con respecto a nuestro organismo.

Kevin: 1. Si aporta bastante a mi desarrollo personal y en el cambio de hábitos para mejorar la actividad física.

2. Si bastante

3. Genera una gran conciencia para seguir mejorando cada día

Anexos 6 Diario de campo # 5

Jueves 28 de Mayo de 2020

Hora: 8: 10 p.m.

La práctica del día de hoy se lleva a cabo con los participantes Lina, Alejandra y Hamilton; en un principio se da aviso de la grabación la cual se les informa que esta es de

cuestión investigativo y se procede a hacer la grabación, estos personajes están con ropa pertinente para la actividad y dispuestos para realizarla; se hace el saludo inicial en el que se anuncian los nombres de los docentes en formación Dairon Forigua y Marco Ovalle, a continuación se les explica que cualidad física se va a trabajar en esta sesión, Marco les dice que está dada por la resistencia anaeróbica, ya que este tipo de resistencia es la que aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro del oxígeno al tejido muscular no es suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo, posteriormente se hace la presentación de los ejercicios propuestos para este día.

El primer ejercicio se denomina Flexión de codo isometría; esta debe realizarse desde la posición acostados boca abajo, se colocan las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros, se debe mantener el cuerpo erguido luego se baja el cuerpo flexionando los brazos; el segundo ejercicio se denomina saltos, en los que los participantes deberán saltar de forma vertical y al caer deberán hacer una sentadilla esto se hará repetidamente hasta culminar el tiempo establecido, el tercer ejercicio es llamado skipping con desplazamientos, este consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura y todo esto trasladándose de forma horizontal de lado a lado, el cuarto ejercicio se denomina Upavistha konasana el cual consiste en la apertura de las piernas lo más extendidas posible, luego de esto se lleva el cuerpo hacia el frente tocando el piso con las manos y se llevan hacia adelante y hacia atrás por medio de las piernas, y por último un ejercicio llamado Flexión de codo polimétrica, esta se realizara de la misma forma que la primera pero con una variación que está determinada en que al subir los brazos deben estar en la posición del pecho mas no a la altura de

los hombros, posteriormente se les pregunta a los participantes si hay alguna duda frente a los ejercicios expuestos.

Los participantes piden que se haga una ejemplificación de estos porque la gran mayoría no quedaron muy claros, a esto los docentes en formación asienten y Dairon les da un ejemplo de cada uno de ellos demostrando como se deben hacer correctamente, luego de esto Marco dirige un calentamiento para poder iniciar con los ejercicios propuestos, comenzando con unas extensión de cuello lateral, después con unos balanceos hacia arriba y hacia abajo con la cabeza, seguido a esto se realizan unas rotaciones de hombro y un estiramiento de los tríceps y antebrazo, y por ultimo una rotación de cadera y estiramiento de cuádriceps.

Los ejercicios comienzan con un trote suave o skipping en el mismo puesto luego se comienza con el primer ejercicio de flexión de codo, Marco hace la cuenta regresiva para iniciar esta actividad y poder tomar el tiempo de ejecución que se propuso como un minuto por ejercicio; al iniciar los participantes tiene gran dominio pero al transcurrir del tiempo se observan dificultades para mantenerse en el ejercicio, por lo que tiene que descansar, seguidamente se realiza el siguiente ejercicio pero antes los participantes preguntan cuál era este a lo que Marco les responde que son los saltos, los participantes se alistan para realizar dicho ejercicio, entonces Marco empieza a contar regresivamente para comenzar; al comenzar cada uno tiene un estilo y una forma de realizarlo por lo que algunos comienzan con una intensidad intermedia y otros medio baja, después de un tiempo Dairon les pide que este ejercicio se realice con mayor intensidad por los quince segundos restantes al terminar este ejercicio muchos de los participantes exclaman que estos ejercicio están muy duros a esta preocupación Marco les responde con la reiteración de la respiración ya que esta genera mejor adaptación para los

músculos al tener una buena oxigenación y esta le permite al cuerpo generar una mayor resistencia.

Marco da inicio al siguiente ejercicio repitiéndoles cual es el ejercicio que prosigue, mientras que los participantes se van alistando para realizar la actividad, Dairon tiene algunas dificultades de conexión y técnicos por lo que no es posible tomar en cuenta sus apreciaciones frente a lo que está sucediendo, dado esto Marco nuevamente toma la voz y empieza a hacer la cuenta regresiva para comenzar; en esta actividad se puede observar un gran dominio por parte de cada uno de los participantes y al tener presente lo dicho toman en cuenta la respiración como medio precursor para obtener una mejor resistencia, al terminar esta actividad Lina escribe en el chat que “las actividades propuestas generan una mayor resistencia por lo que se siente casada porque hacia demasiado no realizaba actividades de este alcance“ a esto se le suma la opinión de Hamilton quien dice que “estas actividades sirven para mejorar en la resistencia y mejorar en la respiración”, a estas opiniones Marco les responde que si la incorporación de la respiración y la conciencia del cuerpo hacia el ejercicio, había ayudado en la ejecución de este; Carlos responde que “efectivamente había generado un cambio por lo que le había permitido aguantar más y poder culminar el ejercicio sin parar”.

Paso seguido Marco hace el anuncio de que se debe continuar con el siguiente ejercicio la cual se denomina postura del gran ángulo, a esta explicación los participantes entienden de qué se trata dicho ejercicio y se alistan para realizarlo, en un inicio todos tienen una buena disposición pero al transcurrir del tiempo se va acabando la fuerza y la resistencia por lo que Alejandra y Lina tienen que para por algunos segundos ya que el ejercicio les genera mucho cansancio, mientras que Hamilton sin parar efectúa el ejercicio pero con baja intensidad, finaliza el tiempo y se les dice a los participantes que se hidraten mientras se da comienzo con el último ejercicio del primer

ciclo; después de unos segundos de descanso se da inicio al último ejercicio, es entonces que Alejandra pregunta que cual es este ya que no se acuerda muy bien, Marco le responde que son las flexiones de codo pliometricas y le explica cómo se deben realizar; aclaradas las dudas se da inicio con el ejercicio. En este se denota más cansancio, por lo que cada uno de los participantes hace algunas pausas para poder volver a recomponerse frente al ejercicio, luego de finalizar el tiempo se hace un descanso más prologado y mientras los participantes se hidratan y descansan se les pregunta que como se sienten, a esta pregunta Lina responde que “está muy cansada ya que no había hecho ejercicio a esta intensidad”, en cuanto a Hamilton dice que “ha sido una buena sesión por lo que se maneja mucha resistencia cardiovascular” y por ultimo Alejandra expresa de que “está muy cansada y que hacía mucho tiempo no realizaba ejercicio con esta intensidad”.

Dairon les dice que una de las formas para mejorar este tipo de cualidad es efectuando este tipo de actividades en las cuales el sr humano se ve evocado a utilizar mayor cantidad de oxígeno para poder ejecutar dichas actividades y estos tiene como beneficio el mejoramiento de la base cardiorrespiratoria y a nivel sanguíneo; Marco les anuncia a los participantes que ya se debe realizar el otro ciclo por lo que empieza a realizar la cuenta regresiva, mientras su compañero Dairon intenta mantenerse en la sesión pese a sus problemas técnicos y de conexión; da inicio a al ejercicio y los participantes tiene una buna ejecución hasta casi finalizar el tiempo cuando uno de esto tiene que hacer una pequeña pausa luego de esto se termina el tiempo y se procede a realizar el siguiente ejercicio; ya en este se presentan más dificultades puesto que cada uno tuvo que realizar pausas para poder continuar con el ejercicio; al terminar el tiempo los participantes exclaman de que están muy cansados, por lo que Marco les responde que se van a realizar los últimos ejercicios y luego se les proyectara un video y se les harán unas preguntas

frente a las actividades y la sesión realizada, a esta propuesta los participantes asienten a esta propuesta y deciden terminar la actividad.

Las últimas actividades se presentan con un cansancio elevado por parte de los participantes por lo que en cada ejercicio se van aumentando el número de pausas en la ejecución y esto va fomentando un detrimento en el ejercicio, aunque se denotaron muchas complicaciones las actividades se pudieron realizar de la mejor manera. Paso seguido se intenta proyectar el video sobre la resistencia anaeróbica y los demás tipos pero el tiempo del grupo presente se acaba por lo que se deja de tarea junto a las preguntas.

Las preguntas propuesta fueron las siguientes 1) los ejercicios propuestos aportan en su desarrollo personal 2) las actividades planteadas pueden mejorar el desarrollo de su vida 3) la clase que se realizó aporta a generar una conciencia sobre su cuerpo.

A esta respondieron los participantes de la siguiente manera.

Lina: 1 Los ejercicios propuestos aportan en su desarrollo personal

Sí, porque mi cuerpo mejora en cada una de las capacidades físicas que nos postula la propuesta, en consecuencia, esto incide en mí en estado de ánimo positivamente, también, de cómo percibo mi cuerpo, fortaleciendo la concepción que tengo hacia mí, esto dirigido más hacia la autoestima, el cual repercute en mis relaciones interpersonales.

2 Las actividades planteadas pueden mejorar el desarrollo de su vida

Sí, me siento mucho más activa para realizar mis deberes, rindiendo un poco más en estos.

3 La clase que se realizó aporta a generar una conciencia sobre su cuerpo

Sí, porque reconozco en que tengo dificultades, como, en lo que soy más ágil, donde progresivamente voy perfilando ese tipo de peculiaridades, lo cual está intrínsecamente dirigido a la conciencia de mi cuerpo.

Alejandra: 1. Sí, me ayudan a adquirir mayor fuerza de voluntad y resistencia.

2. Sí, por supuesto, ya que me guían sobre cómo puedo abordar mis objetivos en cuanto a actividad física.

3. Sí, me genera comprensión sobre el uso que le estoy dando a mi cuerpo. Me hace pensar en que debo implementar mayor actividad física y hacerlo un hábito.

Viernes: 29 de mayo de 2020

Hora: 7:09 p.m.

La actividad del día de hoy se realizará con dos personas conformados por María y Carlos ellos están en ropa deportiva listos para comenzar la actividad, inicialmente se propone un calentamiento por parte del docente en formación Dairon Forigua; el cual comienza con una elevación de brazos y posición en punta de pies, posteriormente se realizará una variación a este en el que se tendrá que bajar los brazos y con la punta de los dedos tocar la punta de los pies respirando por la nariz y botando por la boca subiendo y bajando alternadamente, posteriormente de esto los participantes posicionan sus piernas a la altura de los hombros para hacer una rotación de cadera iniciando por la parte derecha y alternadamente hacia la parte izquierda; este ejercicio se efectuará en un minuto y medio; teniendo una duración de un minuto y medio.

Luego lo que se hará es intercambiar al tocar la punta de los pies ya que este se realizará tocando la punta del pie izquierdo y después el derecho, este ejercicio tiene una duración de un

minuto y medio; y por último se realizara en posición del brazo totalmente recto se procederá a tomar con la mano derecha los dedos de la mano izquierda la cual deberá estar en posición inversa, este ejercicio durara aproximadamente cinco segundos por cada brazo. Contiguamente Dairon les dice coloquialmente que las actividades que prosiguen se harán la gran mayoría de pie pero que si quieren pueden utilizar algo para que no se lastimen las rodillas para un ejercicio que se propuso en la planeación, pero también les dice que estas se realizaran de la forma como se había venido trabajando, que es en circuito los cuales están compuestos por cinco ejercicios que son más de relajación y de interiorización, seguidamente se les indica que se debe contestar una encuesta al final de la clase la cual deberá ser enviada al grupo de Whatsapp.

Luego de esto el docente en formación Marco Ovalle procederá a explicar en qué consiste la actividad central de la clase, en primera instancia se explica los beneficios del yoga y como estos ejercicios generan una flexibilidad, “primero que todo antes de iniciar con los ejercicios se dar un acercamiento a lo que hace parte al yoga; ya que la flexibilidad a través de este medio genera una consciencia corporal, puesto que está dada por la capacidad que tiene el ser humano para percibir los cambios de su cuerpo y sus movimientos causando una conciencia mental y corporal”, seguidamente se empiezan a nombrar los tipos de ejercicio y en qué consisten.

El primer ejercicio tiene como nombre “Uttanasana”, esta postura se realizara de pie y consiste en flexionar el cuerpo para estirar bien los músculos. Doblamos la cintura y estiramos los brazos hacia abajo hasta sujetar los tobillos por detrás con las manos. Es una postura muy sencilla, pero que se debe realizar correctamente, manteniendo las piernas rectas y evitando inclinarnos hacia atrás.

El segundo ejercicio se denomina “Balasana”, esta postura es ideal para relajar el cuerpo. Nos colocamos de rodillas con los pies juntos y el empeine hacia abajo. Colocamos el abdomen

sobre las rodillas, ligeramente separadas, y tratamos de apoyar la cabeza en el suelo al tiempo que estiramos hacia adelante los brazos.

El tercer ejercicio se denomina “Setu Bandha Sarvangasana”, esta también recibe el nombre de postura del puente, que como su nombre indica consiste en hacer el puente con el cuerpo. Nos tumbamos boca arriba, y con las rodillas dobladas, subimos la cadera. Por su parte, bajamos los hombros hacia atrás y estiramos los brazos dejándolos en el piso.

El cuarto es llamado “Upavistha konasana” una postura un poco más complicada. Se trata de la conocida como postura del gran ángulo con flexión hacia adelante y que se realiza sentado. Se trata de hacer una flexión hacia delante con las piernas lo más abiertas y sujetando los dedos de los pies. Los brazos también tienen que permanecer estirados.

Y por último se realizará “la postura del gato”, en la cual nos colamos en el suelo sobre las manos y las rodillas. Al tiempo que flexionamos la columna hacia abajo, levantamos la cabeza y lo acompañamos con la inhalación de aire, lentamente. Exhalamos al tiempo que arqueamos la columna colocando la cabeza hacia abajo. Los brazos deben permanecer siempre estirados.

Después de esto el docente en formación Marco pregunta que si había quedado claro cada ejercicio o si había alguna duda a partir de lo explicado, a lo que el participante Carlos dice que no había podido ver el ejercicio número dos porque no lo había alcanzado a ver muy bien, Marco le muestra nuevamente el ejercicio que el participante Carlos no había podido ver, luego también explica nuevamente el ejercicio número tres, en estos momentos se apaga la cámara cuando se estaba haciendo la demostración, entonces Dairon le dice a Marco que se le apago la cámara, luego de repetir el ejercicio Marco indica que si habían quedado claros los demás y Carlos dice que muestre los otros también para resaltar lo entendido, entonces Marco explica nuevamente los

dos ejercicios que hacen falta; después Dairon acentúa el último ejercicio diciendo que como una media luna.

A lo que Carlos pregunta si los ejercicios son dinámicos o estáticos, entonces Dairon responde diciendo que se deberán hacer de forma estática, Carlos agradece y Dairon explica el tiempo en el cual se efectuarán dichos ejercicios, pero antes de eso dice que como estos ejercicios son estáticos y son de yoga por lo que son de relajación, después dice que como ustedes trabajan mucho y están cansados por la cuarentena, entonces vamos a trabajar estos como medio de relajación; nuevamente Dairon pregunta que si habían quedado entendidos los ejercicios.

Dairon les dice que le muestren la posición del primer ejercicio y que el tiempo que se venía trabajando no iba a ser el mismo que los ejercicios anteriores por lo que el tiempo de estos iban a ser un poco más largos, después dice que son ejercicios polimétricos y no isométricos por lo que son más tranquilos, entonces María dice que si tiene que acomodarse ya, a lo que los docentes en formación asienten que ya, posteriormente Marco les dice que el primer ejercicio es el único que se hará en posición de pie y que los demás serán en el piso. Luego Dairon les recuerda que es necesario tener las cámaras prendidas para hacer la observación de dichos ejercicios por parte de los docentes en formación, a esto responden los participantes de que ya lo hacían ya que se estaban acomodando.

Dairon comienza el conteo para iniciar y es cuando María exclama que si era de la forma que ella lo estaba haciendo, a esto Dairon responde que efectivamente era así y que lo realizaran hasta donde les dieran las capacidades y que no se realizará un esfuerzo mayor a este porque podrían tener lesiones, pero también les recalca que la respiración es muy importante como se venía haciendo en las anteriores sesiones, se toma aire cuando se está en posición recta de pie y después cuando se baja se arroja el aire por la boca, luego de esto les dice que esta posición hacia

abajo se debe mantener y bajar la cabeza para efectuar mejor el ejercicio y que esto les ayudara para mejorar la postura y que si se hace bien se puede evitar dolor al día siguiente; Dairon le dice a María que es necesario que se tengan las piernas totalmente extendidas ya que esto ayuda a hacer mejor el ejercicio y que si desean pueden cerrar los ojos para poder tener mayor concentración. Marco les dice que no se genere una hiperextensión porque esto les traería lesiones y que si podían cogieran con sus manos la parte posterior de los gemelos para generar una buena extensión; Dairon les dice que entre mayor flexibilidad se tenga mayor será el paso y oxigenación de la sangre y que esto a mayor edad les permite obviar las malformaciones y tener problemas de circulación; a esto Carlos responde con agradecimientos por la aclaración.

Se acaba el tiempo del primer ejercicio y para el siguiente María pregunta que cual es el segundo ejercicio a lo que Dairon le responde que se deben sentar de rodillas en los talones, bajan la cabeza y extienden los brazos hacia el frente, la idea es que siempre se esté sentado en los talones; posteriormente Marco dice que si pueden sentarse en el piso y hacer el ejercicio esto generaría una mayor flexibilidad, les recalca que hasta donde ellos puedan para no tener esa hipotensión en los músculos y se les repite que es un ejercicio de relajación.

Dairon les dice mientras que ellos hacen el ejercicio que estos ejercicios no se repiten ya que se está trabajando una capacidad por semana y que es prudente que lo realicen a conciencia, dado que estos son para el beneficio de ellos, y que la reflexión que se pretende fortalecer en el proyecto es el aprendizaje de ellos. Los participantes ejecutan los ejercicios de la mejor forma denotando que están comprometidos en su fortalecimiento y formación en este ámbito.

Dairon da la pauta para terminar con este ejercicio y continuar con el siguiente en la cual se les indica que es en posición acostados con las manos al lado de su cintura, y se va a levantar la cadera y esta deberá mantenerse arriba todo el tiempo estipulado por los docentes en

formación, y se da inicio al tiempo para la ejecución. En este ejercicio se denota que los participantes hacen los ejercicios de forma consciente ya que cada uno de los efectúa cada ejercicio según su posibilidad, mientras tanto Dairon alienta los participantes a que resistan y que ellos pueden hacerlo y segundos después comienza el conteo regresivo para la culminación de este ejercicio.

Los participantes preguntan nuevamente para asegurarse del siguiente ejercicio, el cual está determinado por una extensión de piernas desde posición sentados y buscando ir lo más al frente posible con ayuda de sus brazos, María pregunta que si las piernas deben estar abiertas a lo que Dairon acentúa lo que dijo la participante , después de esto les dice que este ejercicio debe hacerse hasta donde cada uno llegue y que utilicen la respiración como medio d oxigenación de la sangre; en esta oportunidad Carlos demuestra tener un poco más de flexibilidad, dado que la extensión de piernas es más elevada y se ve que María tiene algunas dificultades.

Dairon da las indicaciones para realizar el último ejercicio el cual consiste desde cuatro apoyos hacer una elevación de la espalda a lo que María pregunta cuál es esa postura, entonces Dairon explica nuevamente que desde cuatro apoyos se eleva la columna y le pregunta que si está viendo lo que está haciendo Carlos para que ella haga lo mismo, ella dice que si apoyando las rodillas en el suelo ¡Marco afirma lo propuesta por ella! En este ejercicio los dos muestran una gran calidad en el movimiento ya que se observa un gran arco en la columna; Dairon le dice que se levante suavemente y regresen a la postura normal

Dairon hace la siguiente pregunta ¿Cuál ha sido el cambio de realizar esta actividad a las anteriores que hemos realizado?, luego les dice que le vamos a dar un momento de descanso en el cual pensarán sobre la pregunta realizada para después continuar con el otro circuito. María pregunta nuevamente que cual es la pregunta a lo que Dairon le repite la pregunta. María

responde de la siguiente manera “digamos que es el impacto del musculo por que las otras clases han sido para darle al musculo más esfuerzo y con estas generamos un poco más de relajación, porque con las otras al final de los ejercicios se hacían unos estiramientos pero no es lo mismo como dedicarles 15 o 20 minutos al yoga lo que hace es alimentar más l musculo el impacto y el cambio siempre ha sido un poco más relajante pero uno siente que se están trabajando parte de los músculos dependiendo del estiramiento que hacemos con cada parte de los músculos”.

Después de esto Dairon le hace la pregunta a Carlos a lo que este contesta “yo creo que todas las sesiones han sido muy importante porque hemos venido manejando diferentes actitudes más que todo la resistencia muscular y en estos momentos un poquito más de estiramiento y elongación para mejorar un poco más la flexibilidad en las articulaciones y los músculos; me parece muy bien porque veo que están manejando n todas las sesiones las actitudes y me parece correcto que se esté trabajando cosas diferentes porque uno no se puede quedar n un mismo ejercicio, porque es necesario tener un cuerpo funcional más que todo armónico por eso se deben trabajar todas las actitudes para poder mejorar día a día”.

Luego de esto Dairon les hace la siguiente pregunta ¿creen ustedes que la respiración a partir de lo que se les ha enseñado como respirar es algo importante, para qué? María responde, para mantener la resistencia, posteriormente necesito que nos digan ¿para qué les sirve a ustedes y que opinan sobre eso? A lo que Carlos responde “bueno la oxigenación en el cuerpo que hace al respirar la sangre se oxigena luego esta pasa por los músculos por so si respiramos de manera correcta nuestros músculos tendrán mejor oxigenación y por esto vamos a rendir un poco más, seguidamente Dairon le pregunta a María que si quería decir algo a lo que ella señala que lo que dijo el compañero estaba bien. Dairon les dice van a realizar l ultimo circuito, ya saben que es importante que lo hagan a conciencia porque es para ustedes y es para su vida; para que lo

utilicen después y para que cada uno lo maneje en su tiempo; nos vamos a posicionar nuevamente para realizar el primer ejercicio que habíamos realizado.

Recuerden inhalar cuando están arriba y exhalan cuando bajan esto va a permitir que las articulaciones y los músculos generen una mayor elongación y permitan que haya un mayor rango de movimiento seguido a esto se hace el conteo regresivo para comenzar nuevamente con el primer ejercicio; Dairon les recuerda que se debe tener las piernas totalmente rectas, durante el ejercicio Marco les recuerda los beneficios de la respiración ya que con estos se genera una mejor flexibilidad; luego de realizar los dos primeros ejercicios María le pregunta que cual es el que sigue y le muestra a los docente en formación el que ella cree que sigue a lo que estos les responden que sí.

Por último se les recuerda que es de suma importancia realizar la encuesta propuesta por los docente en formación ya que esto es fuente primordial para la investigación; Marco hace una aclaración al fin antes de despedirse en la cual les recuerda que se están trabajando las cualidades física básicas como una forma de mejorar el estilo de vida.

Anexos 7 Diario de campo # 6

Viernes: 29 de mayo

Hora: 8:11 p.m.

La actividad del día de hoy se realizará con tres personas conformados por Lina, Alejandra y Alexis ellos están en ropa deportiva listos para comenzar la actividad, inicialmente se propone un calentamiento por parte del docente en formación Dairon Forigua; este les dice que cada uno de los participantes proponga un calentamiento para que los demás los sigan y los realicen cada uno, inicialmente comienzan por una elevación de brazos para luego hacer una variación al bajar estos para tocarse la punta de los pies. Mientras que los participantes realizan

el estiramiento Marco les hace una contextualización de lo que se va a trabajar el día d hoy, la cual se denomina conciencia corporal ya que esta está dada por la capacidad que tiene el ser humano para relacionar la parte muscular con la parte mental por lo que con estos ejercicios se puede interiorizar y mejorar cada uno de los movimientos.

Los participantes continúan haciendo una rotación de cadera en ambos sentidos tanto derecha como izquierda consecutivamente se hace una extensión de piernas a la altura de los hombros para luego bajar con los brazos a intentar bajar la punta de los pies, en estos momentos Dairon les recuerda la forma correcta de respirar al hacer un ejercicio la cual consiste en inhalar cuando se está arriba y exhalar cuando se baja, posterior mente s les indica que se va hacer una variación en el ejercicio en el que se tendrá que tocar cada una de las puntas de los pies esto se realizará seis veces, estos ejercicios se harán de forma calmada, seguidamente de pie en pie hasta terminar las seis veces.

Luego de esto el docente en formación Marco Ovalle procederá a explicar en qué cosiste la actividad central de la clase, en primera instancia se explica los beneficios del yoga y como estos ejercicios generan una flexibilidad, “primero que todo antes de iniciar con los ejercicios se dar un acercamiento a lo que hace parte al yoga; ya que la flexibilidad a través de este medio genera una consciencia corporal, puesto que está dada por la capacidad que tiene el ser humano para percibir los cambios de su cuerpo y sus movimientos causando una conciencia mental y corporal”, seguidamente se empiezan a nombrar los tipos de ejercicio y en qué consisten.

El primer ejercicio tiene como nombre “Uttanasana”, esta postura se realizara de pie y consiste en flexionar el cuerpo para estirar bien los músculos. Doblamos la cintura y estiramos los brazos hacia abajo hasta sujetar los tobillos por detrás con las manos. Es una postura muy

sencilla, pero que se debe realizar correctamente, manteniendo las piernas rectas y evitando inclinarnos hacia atrás.

El segundo ejercicio se denomina “Balasana”, esta postura es ideal para relajar el cuerpo. Nos colocamos de rodillas con los pies juntos y el empeine hacia abajo. Colocamos el abdomen sobre las rodillas, ligeramente separadas, y tratamos de apoyar la cabeza en el suelo al tiempo que estiramos hacia adelante los brazos.

El tercer ejercicio se denomina “Setu Bandha Sarvangasana”, esta también recibe el nombre de postura del puente, que como su nombre indica consiste en hacer el puente con el cuerpo. Nos tumbamos boca arriba, y con las rodillas dobladas, subimos la cadera. Por su parte, bajamos los hombros hacia atrás y estiramos los brazos dejándolos en el piso.

El cuarto es llamado “Upavistha konasana” una postura un poco más complicada. Se trata de la conocida como postura del gran ángulo con flexión hacia adelante y que se realiza sentado. Se trata de hacer una flexión hacia delante con las piernas lo más abiertas y sujetando los dedos de los pies. Los brazos también tienen que permanecer estirados.

Y por último se realizará “la postura del gato”, en la cual nos colamos en el suelo sobre las manos y las rodillas. Al tiempo que flexionamos la columna hacia abajo, levantamos la cabeza y lo acompañamos con la inhalación de aire, lentamente. Exhalamos al tiempo que arqueamos la columna colocando la cabeza hacia abajo. Los brazos deben permanecer siempre estirados.

Después de realizar la explicación de todos los ejercicios y de hacer la demostración de ellos Marco les pregunta que si quedaron claros todos los ejercicios si hay una pregunta o alguna duda a lo que los participantes afirman que todo quedo claro; entonces Dairon les dice que los ejercicios del día hoy se van a realizar con una mayor cantidad de tiempo ya que no se van a

realizar acciones pliometricas donde hayan muchos movimientos puesto estos van a ser un poco más estáticos por lo que cada ejercicio va a durar alrededor de dos minutos un poco más un poco menos, se posicionan se ubican y vamos a iniciar. Dairon le recuerda que en las clases anteriores se ha venido trabajando la respiración, entonces Marco les dice que porque se hace tanto referencia a la respiración, y es porque esta hace parte de la conciencia corporal y con esta se pueda generar un ejercicio de mayor calidad para poder evitar lesiones y no llegar a la hipertensión que sería un extensión mayor a lo que ustedes pueden dar lo cual ocasionaría desgarres o algo más grave como la ruptura de ligamentos.

En este ejercicio los participantes se ven comprometidos al realizar la actividad de forma correcta de acuerdo a las posibilidades que tienen, acto seguido Dairon hace la cuenta regresiva para cambiar de ejercicio, en este ejercicio se demuestra que la relajación es fuente para generar una buena flexibilidad a continuación se inicia a realizar el siguiente ejercicio el cual está dado por la apertura de las piernas y posterior elongación de los brazos y la espalda, mientras ocurre esto se genera un propósito de cambios de ejercicios por parte de Alejandra dado que intercambia el segundo ejercicio propuesto por el tercero mientras que Dairon le recuerda que es importante la extensión total de las rodillas para ejecutar un buen ejercicio al terminar de decir esto Alejandra retoma al ejercicio que sus compañeros están haciendo.

Se da paso al siguiente ejercicio el cual está determinado por la elevación de la cadera mientras se mantienen flexionadas las rodillas y el otro apoyo esta dado en los hombros; en este ejercicio los participantes poseen algunas dificultades en cuanto a la resistencia hacia este ejercicio y se ve interrumpido al tener que bajar la cadera al tener que realizar este ejercicio; Dairon hace la cuenta regresiva para pasar al siguiente ejercicio en el cual se observa una gran

ejecución al poder arquear la espalda de la mejor forma posible, es entonces cuando Alejandra propone una nueva forma para realizar este al no estar de rodillas sino en extensión de piernas.

Dairon hace la siguiente pregunta ¿Cuál ha sido el cambio de realizar esta actividad a las anteriores que hemos realizado?, luego les dice que le vamos a dar un momento de descanso en el cual pensarán sobre la pregunta realizada para después continuar con el otro circuito.

Seguidamente les pregunta cómo se sienten con esta actividad y cualquier cosa que piensen frente a la pregunta realizada, Alexis responde “pues que uno trabaja algo diferente como esa parte de la flexibilidad el estiramiento por lo que no se requiere de mayor fuerza, algo para ejecutar más en cuanto a la respiración y tener en cuenta la posibilidad de flexibilidad que tiene uno y no esforzarnos demás porque hay como decía el compañero es donde empiezan las lesiones”. Alejandra nos dice que “es la relación que nos puede generar entre la flexibilidad y la respiración, por lo que a mí me parece más chévere por lo que requiere menor esfuerzo físico ya que de alguna manera nos genera trabajo a través de esta respiración y la flexibilidad. Lina responde desde el chat que esta es la relajación y el control del cuerpo por eso requiere más conciencia.

Dairon hace la siguiente pregunta ¿creen ustedes que estas actividades tiene algún valor, algún sentido que en algún futuro lejano o cercano sean beneficiosas para la vida; que opinan ustedes de este tipo de actividades? Alejandra responde “yo opino que este tipo de actividades se puede establecer un equilibrio mente cuerpo y nos permite a futuro tener un control de nuestros pensamientos y emociones entonces esto tiene un gran beneficio”, sin ningún otro aporte se da inicio al siguiente circuito y al finalizar la clase se realizara una encuentra ya que para la investigación es muy importante. Después de esto Lina escribe en el chat que le tiemblan las piernas.

Se da inicio nuevamente a la actividad física en la cual se observa un grado de cansancio; mientras los participantes realizan este ejercicio Dairon les dice que quizás este tipo de ejercicios no se realicen con mayor frecuencia pero todos estos tienen una gran funcionalidad para el cuerpo. Por lo menos les voy a dar un dato y es que la flexibilidad tiene o va muy de la mano con la articulación y la movilidad de la sangre que tiene en el cuerpo, a mayor articulación las venas van a permitir un mejor paso de la sangre; esto significa que a futuro nos pueda evitar un paro cardíaco o una lesión en la parte cardiorrespiratoria o a nivel de corazón.

En los siguientes ejercicios que están efectuando se les recuerda la importancia de que se hagan a conciencia; Dairon termina diciéndoles que con esta actividad del día de hoy se quiere mostrar es que cada capacidad tiene una funcionalidad para la vida, tal vez no sea uno de los ejercicios que realicemos a diario y que estemos acostumbrados a realizar ya que muchas veces tenemos en la mente otros objetivos pero para la parte funcional tanto física como psicológica va hacer una parte importante para trabajar en un futuro. Se termina recordando que se les enviara una encuesta la cual deberá ser resuelta en su totalidad y posteriormente deberá ser enviada al grupo; ya que esta es una fuente primordial para la investigación del proyecto.

Anexos 8 Diario de campo # 7

Mayo 29 del 2020

Día viernes

Hora 8 de la noche

Se inicia la grabación con tres sujetos un hombre y dos mujeres se explica cuál es la capacidad a trabajar esta semana, la cuál sería la flexibilidad, el profesor Fabián da una explicación corta de esta cualidad física al final esta da paso a que el profesor Marco explique

más a fondo la flexibilidad dinámica siendo esta la que se trabajaría el día de hoy, mientras que el realiza todos están prestos a escuchar aunque la señorita Alejandra rivera mantiene apagada su cámara.

El sujeto Alejandra Rivera tiene ciertos inconvenientes con la cámara Por lo cual cambia de usuario mientras que se realiza la explicación. Cabe recalcar que cada sujeto está ubicado en un espacio que le permite la realización de las actividades a realizar en vista de que es amplio y cuentas con buena luz.

Los sujetos del día de hoy están en disposición para realizar las actividades propuestas, cada uno de ellos tiene ropa deportiva adecuada para la situación.

El profesor Fabián arranca el calentamiento no de manera cefalocaudal, sino de manera contraria, realizando primero que todo extensiones en la parte inferior pasando así a una movilidad en la cadera llegando hasta la parte media y superior del cuerpo, al terminar con el calentamiento les indica que se realizarán 5 ejercicios los cuales serán un circuito con un tiempo de un minuto o un poco más por cada ejercicio, por lo cual todos asienten.

Después de especificar que se realizarán 3 circuitos para este ejercicio, se les especifica a los sujetos que el profesor Marco realizará una explicación física o corporal con el propio cuerpo de él para que puedan entender mejor en qué consiste cada ejercicio el primer ejercicio consiste en mantenerse acostado en el suelo mientras que se realiza una rotación en la parte inferior de la cadera todo esto es dirigido por el profesor Marco, como segundo ejercicio se va a realizar una flexión de una pierna mientras que la otra permanece totalmente extendida como tercer ejercicio se realiza una postura recta del cuerpo en dos apoyos siendo estos los pies, se inicia doblando la cadera hasta el punto que las manos toquen el suelo llevando Las lo más al frente posible y volviendo hasta quedar en la posición inicial, el siguiente ejercicio a realizar ejecutando una

extensión de cualquier pierna mientras que la otra se mantiene totalmente rígida sobre el suelo, por último vamos con la posición boca arriba mientras que se realiza una aducción de piernas llegando a la mayor amplitud posible.

Al momento de finalizar la explicación el profesor Marco les pregunta a los sujetos si les quedó claridad en la totalidad de todos los ejercicios por lo cual, el sujeto Alexis nos dice que quedó entendido, pero que de todas maneras sería bueno que al finalizar los ejercicios se explique o se diga cuál es el ejercicio a continuación, seguido de esto los profesores dicen que están de acuerdo con esto dando paso así al inicio del primer circuito.

Se denota que Alexis no retuvo en su totalidad todos los ejercicios, porque comenzando el segundo ejercicio del circuito las dos compañeras inician correctamente el ejercicio a realizar mientras que el pregunta, ¿Cuál es el ejercicio a seguir?

Esto se reitera para el tercer ejercicio el cual consiste en estar de pie y pasar a cuatro apoyos llevando las manos lo más al frente posible y volviendo a la posición inicial Alexis vuelve a preguntar qué cuál es el ejercicio a seguir mientras que las otras dos compañeras ya comienzan o tienen una idea clara de cuál es el ejercicio que se va a llevar a cabo.

Para evitar que no se detenga la continuidad de los ejercicios el profesor Marco antes de que se acabe el ejercicio les dice cómo se realiza el ejercicio a continuación.

En todo momento los profesores están pendientes del tiempo de inicio y de finalización de cada ejercicio. Al finalizar el circuito se les dice que tienen 40 segundos para poder hidratar y descansar mientras que se atranca al siguiente circuito. Finalizados los 40 segundos los profesores están pendientes de decirles a los sujetos que se posicionen para iniciar el circuito, los sujetos se posicionan en el momento que se les dice al comenzar el siguiente circuito,

arrancan inmediatamente sin preguntar cuál es el primer ejercicio, los profesores dan inicio al tiempo tomado para estas actividades.

Mientras que los sujetos realizan los ejercicios pertinentes al circuito de hoy, los profesores les indican que al finalizar la clase se les mostrará un video concerniente con lo que se está realizando hoy con la actividad y Cómo influye está para la vida es evidente ver que los sujetos han dejado de preguntar por cómo se realizan los ejercicios, en vista de que al momento de finalizar y arrancar el siguiente ejercicio dado por los profesores, lo hacen ya conscientemente.

En los ejercicios de mayor amplitud podemos ver que para este grupo las mujeres tienen mayor flexibilidad en las piernas que el joven dándonos a entender que posiblemente ellas ya han trabajado esta capacidad con anterioridad mientras que él no o posiblemente la ha perdido en la cuarentena. Después del segundo circuito Es evidente ver que el ejercicio que se realiza con estabilidad al ya haberse trabajado junto con los otros ejercicios tienen cierta carga a nivel fisiológico para los sujetos puesto que van perdiendo la estabilidad cayéndose un poco más reiteradamente que cuándo se inició la actividad.

Acabado este circuito se les pide que hidraten para posteriormente proseguir, se inicia el tercer circuito esperando que ellos ya tengan conocimiento de los ejercicios anteriormente realizados pero no sucede así, los sujetos preguntan por cuál es el primer ejercicio a realizar, El profesor Marco les explica Cuál es el ejercicio al seguir y como se realiza mostrándolo en con su corporalidad, finalizada esta explicación se da continuidad a la actividad. Arrancado el segundo ejercicio podemos observar como los sujetos pierden la fuerza Al momento de llevar las manos lo más adelante posible, esto se denota en vista de que cuando llegan al frente les tiemblan los brazos se cayendo al suelo. Los profesores toman el tiempo adecuado.

Para el tercer y cuarto ejercicio se ve la realización de estos correctamente permitiendo a los profesores observarlos de una manera detenida en cuanto al trabajo que se está realizando.

Finalizando este último ejercicio y este último circuito se les dice que al finalizar y al terminar cada uno debe realizar un ejercicio de estiramiento, todos deberán proponer un ejercicio de para que los demás lo sigan.

Al momento de finalizar el circuito Alexis toma el primer ejercicio de estiramiento a ejecutar, finalizado este ejercicio de estiramiento la señorita María Alejandra da su ejercicio y por último Lina. Mientras que ellos están realizando cada uno su ejercicio estiramiento el profesor Fabián va buscando el video para que ellos puedan visualizar o/u entender un poco mejor, en qué consiste la actividad, también qué beneficios tienen estos para la vida y para el cuerpo. Se arranca el video. Preguntándoles a los sujetos si se ve correctamente y se escucha adecuadamente, por lo cual ellos responden que sí, que se ve muy bien el video tiene una duración alrededor de 3 minutos 25 segundos. Finalizado este video se les da una pequeña conexión de lo que se realizó hoy junto a la importancia del video junto al trabajo y él porque se está realizando, acabado esto se les agradece por haber participado el día de hoy en la actividad.

Viernes 05 de junio de 2020

Hora: 7:15 p.m.

La implementación del día de hoy se llevara a cabo con los participantes María y Carlos; en un principio se da aviso de la grabación la cual se les informa que esta es de cuestión investigativo y se procede a hacer la grabación, estos personajes están con ropa pertinente para la actividad y dispuestos para realizarla; se hace el saludo inicial en el que se anuncian los nombres

de los docentes en formación Dairon Forigua y Marco Ovalle, luego de esto se les pregunta que cual fue la cualidad que se trabajó el día anterior, a lo que Carlos responde “fuerza resistencia fuerza resistencia, aeróbica láctica, anaeróbica alguna de las dos”, seguidamente Dairon les confirma que se ha trabajado la cualidad de resistencia anaeróbica y también ofrece disculpas por los inconvenientes que se tuvieron el día de ayer con la conectividad, por lo que el día de hoy se podrá trabajar de mejor manera; por lo que nos convoca ya se les había explicado lo que se ha venido haciendo y en qué consistía me imagino que vieron el vídeo que se les envió el día de ayer, porque con base a esto se les enviara al final una encuesta para saber qué fue lo que observaron y como les ha parecido igual que las semanas anteriores.

El día de hoy vamos a trabajar Igual que ayer y como hemos venido trabajando entonces son cinco ejercicios por circuito y vamos a trabajar de minuto 20 minuto 30 ya que hoy el tiempo da para hacer más y hacer un mejor circuito. Marco explicara en qué consisten los ejercicios planeados para el día de hoy, entonces Marco inicia con un saludo y después dice que la sesión de hoy se va a componer por un circuito de 5 ejercicios; el primer ejercicio se denomina combinaciones navales, o estrellas o polichilenas como lo dicen muchos; el siguiente ejercicio son abdominales tipo bicicleta, el siguiente ejercicio son sentadillas de las casuales, el cuarto ejercicio son unas dorsales y por último se va a hacer un skipping en 4 apoyos o escaladoras.

Se va a realizar un calentamiento antes de comenzar; luego Dairon le dice a María que como le parecieron los ejercicios, ya que se nota que son de su agrado ¿Por qué?, entonces María responde “No sí, sí, me fascina hacer este tipo de ejercicios”, luego Dairon le dice que se nota el tono de sinceridad, y se le pide a María que realice dos ejercicios el calentamiento de esta sesión que sean movidos o balísticos, puesto que estos ya se habían explicado en clases anteriores, ya que Carlos hará el estiramiento al finalizar la clase.

María comienza dirigiendo el calentamiento con un skipping de baja intensidad, pero después empieza a subir el nivel para tener mejor movilidad, Dairon interviene y le dice cada ejercicio deberá durar 40 segundos y que deben ir bajando la intensidad para después descansar 5 segundos para luego iniciar con el otro ejercicio, María dice “que más ejercicios hacemos”, a lo que Dairon le responde que cree los ejercicios, María propone ir de un lado al otro tocando la punta de los pies, Dairon interviene y le dice que por favor explique el ejercicio, entonces María dice que “voy a moverlos”, “ahora lo vamos a hacer diferente lo vamos a hacer así”; después de esto María hace unas flexiones de pierna de forma lateral o más conocidas como sentadillas para calentar; luego Dairon les comenta van a descansar un ratito y que se suelten, y les pregunta que cual era el primer ejercicio propuesto, a esto María responde “no sé”, posteriormente Dairon le pregunta a Carlos que si se encuentra bien, continuando con la actividad Dairon le recuerda que él va a tomar el tiempo y les dará la partida.

María pregunta que como es que era que no se acuerda, a esto Dairon le responde que son polichilenas o estrellas, María dice “cuales son”, es cuando Marco les hace una demostración de cómo va el ejercicio propuesto como el primero de los cinco, a esto María dice que por favor lo repita otra vez que no alcanzo a ver muy bien, siguiendo con la clase Dairon les advierte que ya vamos a comenzar entonces que es necesario posicionarse para realizar la actividad, se empieza la cuenta regresiva para realizar la actividad; Dairon los anima diciéndoles que ya casi se acaba el tiempo, luego de terminar el ejercicio se procede a hacer el segundo.

Es cuando María pregunta que cual es el segundo ejercicio, a esta pregunta Marco le responde que siguen las abdominales en forma de bicicleta, las cuales deberán hacerse de forma que se combinen las rodillas con los codos en forma inversa; Dairon comenta que María está trayendo la almohada o el soporte para hacer dicho ejercicio, seguidamente se hace el conteo

para iniciar la actividad, posteriormente Dairon comenta nuevamente que son unos abdominales fáciles, sencillos divertidísimos, a este comentario Carlos responde diciendo “A bueno profe debería hacerlos”, a esto Dairon es correcto pero en estos momentos soy el docente, porque tengo que revisar que se realice bien la actividad; Dairon les recuerda que se debe hacer un poco más fluido para que se puede generar un mejor ejercicio con un poco más de velocidad; es cuando María se siente cansada y para un momento para respirar y reanudar el ejercicio; con un poco de dificultad ambos participantes acaban el ejercicio, continuando se les dice que sigan con la otra actividad a esto María pregunta nuevamente que cual es el ejercicio que sigue. Marco le responde que se debe realizar unas sentadillas casuales las cuales consisten en flexión de rodillas y luego subir de forma recta, estas deben efectuarse de forma fluida y a su ritmo para evitar lesiones, se denota que estos ejercicios son de mejor agrado para los participantes ya que se realizan con gran fluidez y de mejor forma; luego de esto se hace un pequeño descanso para recordarles el ejercicio que sigue, dado que María no estaba poniendo mucha atención a la explicación realizada por el docente en formación Marco, nuevamente este le repite que la actividad que sigue son dorsales, que están dadas por la elevación de la parte superior de la espalda estando en posición boca abajo contra el piso, sin despegar la cadera ni las piernas del piso; María pregunta que si son las populares lagartijas y Marco le responde que no, este le explica de forma más detallada como se debe realizar este tipo de ejercicios.

Durante este ejercicio Marco les reitera que una buena forma para evitar la fatiga desde el comienzo es respirar como un medio de oxigenación de la sangre y de los músculos; se termina este ejercicio y se procede a explicar nuevamente de forma detallada el ejercicio que prosigue que se denomina escaladoras o skipping bajo, en esta ocasión Dairon les alienta de forma que ellos puedan terminar el ejercicio en el tiempo determinado, se puede observar que le cuesta un

poco de trabajo la realización de este ejercicio a María porque su resistencia, Dairon les propone subir un poco más la intensidad para poder generar más resistencia en sus cupos. Se termina el ejercicio y Dairon les sugiere un descanso y la hidratación como un medio para la recuperación, los participantes buscan su hidratación y Marco le propone al docente en formación Dairon que se realicen tres circuitos por cuestiones de tiempo, dado el descanso los participantes vuelven a su posición y Dairon les dice que el circuito que viene se debe realizar de una forma un poco más intensa, porque la que paso se había hecho de forma moderada, les dice que ellos pueden dar más de sí mismos.

Al trascurso del primer ejercicio Marco les reitera la importancia de una buena respiración y de la importancia de la interiorización de cada ejercicio en lo corporal, se termina el primer ejercicio y subsiguientemente se le da el comienzo inmediatamente al ejercicio que sigue, a esto María agradece, pero al trascurso del ejercicio tiene algunas dificultades por lo que tiene que parar un momento en esto Dairon les apoya con frases de motivación como ya casi vamos a acabar, a estas palabras María dice que no son palabras motivacionales, siguiente a esto María expresa que está cansada, teniendo en cuenta esto Dairon le dice que si es corporal o psicológico, continuando con la intervención Marco alienta a María a seguir, Dairon le exclama a María que mi compañero te está apoyando que más quieres, a esto María se ríe y dice que iba a decir algo pero mejor se abstiene de hacerlo, con esto Dairon le dice que estamos prestos para cualquier pregunta, inquietud, respuesta frente a las actividades o concepciones de la clase; ya en el siguiente ejercicio se les ve con más motivación y esto causa una fluidez en el ejercicio de tal manera que no hay intersecciones en este.

Se hacen los dos últimos ejercicios los cuales se realizaron de forma eficaz y con mayor fluidez, sin ninguna pregunta por parte de los participantes; al finalizar estos Dairon les hace una

pregunta ¿Consideran ustedes siendo lo más sinceros posibles que las actividades que realizan y las cosas que hemos venido trabajando es algo que ustedes aplicarían conscientemente en algún momento, que los llegarían a utilizar diariamente o periódicamente?, Carlos responde que si, a lo que Dairon le pide que explique esta postura; Carlos dice que “si porque la organización de las sesiones, ya que se están haciendo un buen uso de los ejercicios para cada cualidad; y me parece que realizando este ritmo de entrenamiento, esa secuencia de ejercicios, tanto el tiempo de acción como el tiempo de descanso, con algo bien planeado y con un objetivo claro se pueden lograr varios beneficios a nivel mental pero también físico, por estas razones yo las utilizaría”, luego de esta respuesta Dairon le pregunta a María que cual sería la respuesta a esta pregunta planteada; María responde “ si las aplico y de hecho las he aplicado pues porque ahorita como ya les había comentado antes como yo hago ejercicio pero no hago sesiones así como las que ustedes proponen como con tanta resistencia, porque no estoy acostumbrada a hacer ejercicio con mi propio cuerpo sino con pesas, y con máquinas por lo que estos ejercicios me parecen muy apropiados, de hecho me han ayudado demasiado y aparte que nos han dado estas clases las he tomado en días anteriores; especialmente porque la respiración me ha ayudado un poco más porque antes respiraba de forma agitada y ahora hay un control, no tanto pero ya se ha visto una mejoría”, María termina de responder y Dairon le pregunta que si considera que de aquí a un año o dos años digan voy a trabajar tal cualidad porque ya tengo cierto conocimiento entonces ya puedo manejarla de alguna manera, creen ustedes que pueden utilizarla por un tiempo mediano, lejano de ese modo.

A esta pregunta los dos participantes asienten afirmando que lo utilizarían. Acabando así la clase y dejando la pertinente encuesta para la posterior solución.

Anexos 9 Diario de campo # 8**Viernes 05 de junio de 2020****Hora: 8:10 p.m.**

La implementación del día de hoy se llevara a cabo con los participantes Lina, Alejandra y Hamilton; en un principio se da aviso de la grabación la cual se les informa que esta es de cuestión investigativo y se procede a hacer la grabación, estos personajes están con ropa pertinente para la actividad y dispuestos para realizarla; se hace el saludo inicial en el que se anuncian los nombres de los docentes en formación Dairon Forigua y Marco Ovalle, posteriormente se hace la explicación pertinente para la clase de este día; primero se ofrece disculpas por los inconvenientes efectuados el día anterior por la conectividad del internet y se les recuerda a los participantes que se está trabajando la resistencia anaeróbica. Dairon dice que el día de hoy vamos a trabajar Igual que ayer y como hemos venido trabajando entonces son cinco ejercicios por circuito y vamos a trabajar de minuto 20 minuto 30 ya que hoy el tiempo da para hacer más y hacer un mejor circuito. Marco explicara en qué consisten los ejercicios planeados para el día de hoy, entonces Marco inicia con un saludo y después dice que la sesión de hoy se va a componer por un circuito de 5 ejercicios; el primer ejercicio se denomina combinaciones navales, estrellas o polichilenas como lo dicen muchos; Dairon interviene y les dice a los participantes que si hay preguntas pueden efectuarse en el momento; Marco pregunta que si saben cuál es el ejercicio, es cuando Hamilton responde que son como payasitos; el siguiente ejercicio son abdominales tipo bicicleta o de mejor forma combinaciones de abdominales tocando las rodillas con la punta del codo en forma inversa, el siguiente ejercicio son sentadillas de las casuales, el cuarto ejercicio son unas dorsales, en este ejercicio la idea es desde posición boca abajo se buscara elevar la parte superior del pecho haciendo elevaciones

arriba y abajo sin despegar las rodillas y la cadera del suelo; por último se va a hacer un skipping en 4 apoyos o escaladoras.

Se les pregunta que si hay alguna duda frente a los ejercicios y a esto asiente Hamilton quien pregunta sobre las dorsales, entonces Dairon soluciona esta inquietud diciendo que estas se hacen de manera boca abajo y elevando el pecho dejando pegados la pelvis al suelo, también les aclara que para realizar este tipo de actividades es necesario generar hipoxia, ya que esto es la falencia de oxígeno al trabajar en alta intensidad, por eso todos los ejercicios que se plantean en la clase son autónomos, dado esto es importante que hoy se trabaje de forma media-alta en cuanto a la intensidad para poder obtener mejores resultados en la ejecución de esta cualidad. Marco toma la palabra y les hace caer en cuenta que este día se realizaría el calentamiento por parte de las proposiciones de los participantes, e uno de ellos propondrá en el que cada uno propondrá un ejercicio para este aspecto y los demás lo seguirán, Dairon toma la palabra y les reitera que es necesario realizar el calentamiento para evitar cualquier tipo de lesión; es entonces que Alejandra nos hace saber que no está escuchando lo que se acababa de decir, Dairon le pregunta por el chat de la reunión a Alejandra que si no escucha absolutamente nada, mientras pregunta que quien es el que está realizando el primer ejercicio de calentamiento, Lina señala que es Hamilton quien hace rotación de brazos y después un estiramiento del hombre; Alejandra escribe en el chat que se entrecorta el sonido y que no se escucha muy bien, a este problema Dairon le dice que salga de la sesión y vuelva a entrar, ya que muchas veces ocurre esto, mientras esto ocurre Hamilton propone una rotación de cadera, en seguida se vuelve a conectar Alejandra y Marco le pregunta que si ya nos pude escuchar, entonces Alejandra responde que “por ahora sí”, Dairon dice que esperemos que no se corte y mientras tanto que haga los ejercicios propuesto por los compañeros de clase en cuanto al calentamiento.

En estos instantes se une otro participante llamado Alexis quien no se había podido conectar por fallas técnicas, Dairon inmediatamente le dice que ubique la cámara en un lugar donde se pueda observar los ejercicios que va a realizar, y también se une a los compañeros para realizar el calentamiento; Dairon hace un recuento de lo que se había trabajado el día anterior en el que les dice que se está trabajando la cualidad de la resistencia anaeróbica, les acentúa que el circuito que se va a trabajar en esta clase está compuesto por 5 ejercicios, los cuales se desarrollaran por un tiempo de un minuto veinte o minuto treinta, y la idea es que lo trabajen en una intensidad alta; al trascurso de la explicación los participantes hacen estiramientos de tríceps y rotaciones de muñeca.

Los participantes le piden a los docentes en formación una ejemplificación de los ejercicios propuestos, a esto Marco empieza a realizar seguidamente el primero de los ejercicios a realizar, iniciando con las combinaciones navales, después de esta demostración los participantes comienza la ejecución sin ninguna salvedad, Dairon interviene diciendo que está bien por ser el primer circuito y el inicio es suave y constante, pero los otros deberán realizarse con mayor intensidad; Dairon le pide a Marco que realice la ejemplificación del segundo ejercicio por petición de los participantes, Marco realiza la actividad para que haya una mejor comprensión de esta; terminada la demostración Marco pregunta que si había alguna pregunta y los participantes no responden nada, después de esto Alejandra nos informa que no pudo ver nada ni escuchar mientras los demás realizan el ejercicio; Dairon le contesta por el chat que como se ve si es de color negro, pero Alejandra no le contesta nada ya que la conexión se normaliza y empieza a realizar la actividad, al transcurrir del tiempo Lina tiene dificultades con el ejercicio por lo que tiene que parar por un momento, acaba el tiempo de realizar este ejercicio y se da inicio al siguiente que estas dado por las sentadillas, esta actividad tiene una mejor

ejecución por parte de todos los participantes, mientras se realiza la actividad Dairon les recuerda la importancia de la respiración en este tipo de actividades de resistencia; faltando quince segundos Dairon les pide mayor fluidez y velocidad para luego pasar al siguiente ejercicio.

Dairon hace referencia al siguiente ejercicio el cual esta denominado como dorsales a lo que Marco afirma esta apreciación; dando continuidad Dairon reitera la explicación de este ejercicio de forma explícita para una mayor compresión y mientras tanto Marco ejemplifica este ejercicio, posteriormente los participantes empiezan a realizar el ejercicio sin ninguna complicación y en la mitad de este Hamilton pregunta que para que sirve este ejercicio; a esta inquietud Dairon contesta que es para mejorar el cuadro lumbar y la parte baja, dependiendo donde se acentúe el ejercicio se generara un trabajo en los músculos estabilizadores de la cadera, pero también en el abdomen pero más en la parte lumbar baja. Ahora cuando se eleva el cuello se hace una presión en el esternocleido y las vértebras superiores, entonces esa es la parte que se trabaja con este ejercicio; Hamilton agradece la explicación y s continua con la actividad.

Hamilton hace una apreciación al decir que se le había olvidado el ejercicio que proseguía, entonces Dairon le pide a Marco que ejemplifique este ejercicio para que quede más claro, mientras él explica la teoría; se da inicio al ejercicio y en medio de este se observan complicaciones por parte de Lina y Alejandra al no poder generar esa resistencia para hacer esta actividad sin parar; al terminar esta primer ciclo se les pide a los participantes que hidraten y descansen por un momento; y en este momento Dairon les dice que va a realizar una preguntas las cuales deberán ser contestadas por cada uno ¿Consideran ustedes siendo lo más sinceros posibles que las actividades que realizan y las cosas que hemos venido trabajando es algo que ustedes aplicarían conscientemente n algún momento, que los llegarían a utilizar diariamente o periódicamente?, Dairon le pide a Hamilton que cual es su apreciación frente a la pregunta

efectuada “si lo tomaría en cuenta y me ayudaría bastante como a mentalizarse uno más hacia los ejercicios, digamos en un futuro que yo no recuerde y no tenga un entrenador entonces me daré cuenta que los utilice y básicamente yo si los utilizaría en mi caso, porque si los recuerdo y los aplico a mi vida como tal y también cualquier clase de ejercicio; luego se le pide a Lina que de su apreciación, pero ella no tiene micrófono, a esto Dairon le pide que por favor escriba la respuesta en el chat, mientras vamos con Alexis y este muchacho responde “yo digo que es muy importante tipo de ejercicios debido a que yo por ejemplo yo soy un entrenador y entreno más con pesas, mas no hago este tipo de ejercicios y entonces en la cuarentena ya se descuidó eso y entonces uno ya no sabía qué hacer ni que entrenar y como reemplazar este tipo de ejercicios, es por esto que me parece muy bueno para el futuro”, y por ultimo pero no menos importante Alejandra, pero ella está teniendo problemas técnicos entonces se le pide que escriba en el chat y que apenas acaben las dos se retomara con la actividad; Dairon dice que como no ha sido efectivo la forma como se ha manejado las encuestas en cierto tiempo entonces se les pide el favor de realizar esta en los últimos diez minutos de la clase para poder obtener sus apreciaciones a tiempo.

Lina responde en el chat que “si, pero a nivel personal, replicar la propuesta como tal no, pero sí tendría en cuenta el conocimiento que ustedes nos han brindado para mi entrenamiento mediano y largo plazo”, mientras que Alejandra responde “estos ejercicios nos pueden servir a futuro para implementarlos en nuestra rutina diaria de ejercicios, dependiendo de los objetivos personales que nos planteamos ” consecutivamente Dairon les agradece y les dice que quizá estas respuestas hayan sido realmente a conciencia, en este momento Alejandra no escucha muy bien lo que se está diciendo y se hace notar en el chat, en cuanto a la consecución de ejercicios se presentan algunas dificultades de resistencia pero se logra terminar con el circuito y al finalizar

se les recuerda que se les va a enviar la encuesta para resolverla en el tiempo que se les brinda; se les pide que realicen cada uno un estiramiento para terminar la sesión, Marco le pide a Alejandra que realice un estiramiento para compartirlo con los demás, entonces al tener problemas de audio se le pide a Lina que efectuó el estiramiento mientras se le escribe a Alejandra, luego van Alexis, Hamilton y Alejandra para concluir el estiramiento.

Al finalizar hay apreciaciones de Lina quien nos escribe que quedo muy cansada y que agradece la sesión del día de hoy.

