

**EL EJERCICIO FÍSICO COMO UNA HERRAMIENTA LÚDICA PARA
CONTRIBUIR A LA DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN
LA POBLACIÓN INTERNA MASCULINA DEL ESTABLECIMIENTO
PENITENCIARIO DE MEDIANA SEGURIDAD CARCELARIA
(E.P.M.S.C.) DE GUATEQUE- BOYACÁ**

**Julieth Maritza Martínez Avellaneda
Diana Carolina Mendoza Vargas**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
SUTATENZA, BOYACÁ
2015**

**EL EJERCICIO FÍSICO COMO UNA HERRAMIENTA LÚDICA PARA
CONTRIBUIR A LA DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN
LA POBLACIÓN INTERNA MASCULINA DEL ESTABLECIMIENTO
PENITENCIARIO DE MEDIANA SEGURIDAD CARCELARIA
(E.P.M.S.C.) DE GUATEQUE- BOYACÁ**

**Julieth Maritza Martínez Avellaneda
Diana Carolina Mendoza Vargas**

**Trabajo de grado para optar el título de Licenciado en
Educación Física Deporte y Recreación**

Director:

Mg. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
SUTATENZA, BOYACÁ
2015**

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Dedicatoria

Este trabajo quiero dedicarlo a mi Dios, porque es quien ha dirigido cada uno de mis pasos, por el camino de la vida, a mi padre Clímaco Martínez Ortiz y a mi madre Emperatriz Elena Avellaneda Gutiérrez, a mis hermanos Néstor Andrés, Paula Marcela y Saray a mi hijito Jhonsito quien ha sido el motor permanente de mi vida durante todo el camino de mi carrera profesional y sin olvidar a mi Esposo Julio Rodrigo Combita Daza, quien ha sido un gran héroe ya que con su amor , experiencia, tolerancia, y dedicación ha logrado guiar mi vida junto a la de él luchando todo tipo de adversidad , al Profe Herbert Gordillo por haberme regalo la oportunidad de estudiar ya que esta posibilidad la veía tan lejos, a su Señora Esposa y a sus hijos y a cada una de las personas que me brindaron todo el apoyo incondicional.

Mil y mil gracias y bendiciones

Julieth Maritza Martínez Avellaneda

Agradecimientos

En primer orden quiero agradecerle a mi diosito bendito quien nunca me ha dejado sola, tu mi señor eres mi mayor bendición en la vida gracias por regalarme la vida que tengo, por brindarme esta familia quien me vio crecer y sigue apoyándome por el resto de mis días, por mis estudios y por mi hogar quienes son mi mayor bendición gracias papito dios mil y mil gracias.

Agradezco a la real académica mi Universidad Pedagógica Nacional la Educadora de Educadores, quien me brindo una educación en calidad gracias a los docentes que con su apoyo y dedicación lograron cincelar mi vida profesional con amor experiencia y otros factores que permite la interacción entre los seres humanos.

A mi asesor Leonardo Andrés Aguirre Cardona ya que el apoyo fue incondicional desde el inicio hasta el final sin perder de vista el propósito de la carrera profesional y es la de formar integralmente en calidad de la educación.

Al profesor Herbert Gordillo Ramírez por la fe que deposito en mi proyecto de vida agradezco con todo el corazón cada uno de sus buenos consejos ya que permitió orientar mi vida por el camino de la verdad y el trabajo por la comunidad.

AL Establecimiento Penitenciario Mediana Seguridad Carcelario del Municipio de Guateque-Boyacá, por haberme permitido intervenir en la población interna masculina, sensibilizándome como ser humano, logrando aportar a mejorar la calidad de vida con el conocimiento adquirido en la Universidad Pedagógica Nacional centro valle de Tenza.

Julieth Maritza Martínez Avellaneda

DEDICATORIA

El producto de este proceso investigativo, lo dedico a mi amado padre Dios, quien está presente en cada uno de los momentos de mi vida, a mis padres Flor María Vargas Moreno y Luis Alejandro Mendoza Sanabria, que con su existencia alegran y llenan mi vida, a mi abuela materna María Patrocinia Moreno Soler que en estos momentos está con mi Dios, pero que en su existir apporto a mi vida mucha ternura, amor y enseñanzas que me han formado como un ser integral, a mi abuelo materno Marco Aurelio Vargas, también lo dedico a mis hermanos y hermanas pues ellos son esas almas puras e inocentes que me conllevan a superarme como persona y profesional, para aportar en su formación integral.

A la señora Orfa María Manrique quien es como una segunda madre para mí, a las hermanas Emperatriz y Ernestina López Vega, por el cariño y preocupación que expresan hacia mi hermanita Liliana Mendoza y hacia mí persona. A Luis Carlos Gordillo Hoyos por compartir con migo los hermosos sentimientos que la vida nos permite experimentar, a la vida que ha hecho de mi un ser inteligente y menos ignorante. Por ultimo al planeta Tierra que en general, es mi hogar preferido.

Diana Carolina Mendoza Vargas

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco al ser más importante de mi vida, que siempre ha estado conmigo en las situaciones buenas y malas, quien me ha enseñado a amar a la humanidad y a pensar para actuar, él es Dios, el motor de mi vida.

Agradezco a cada uno de los docentes y directivos de la Universidad pedagógica Nacional, quienes han contribuido en mi formación como persona autónoma, crítica y consiente de mi misma y mi entorno. En especial, agradezco al licenciado Wilfre García Agudelo, quien me enseñó a ser una persona minuciosa, detallada en cuanto a la profesión docente. También al Mg. Leonardo Andrés Aguirre Cardona quien nos orientó en el proceso investigativo y en la creación de este producto, al igual a cada uno de los asesores que me acompañaron en los procesos de práctica y proyecto de grado.

Agradezco especialmente al club de Leones Internacional con sede en el municipio de Guatemala, pues gracias a cada uno de sus integrantes me he podido sostener en el proceso de la licenciatura, hasta culminar y graduarme en la misma.

Agradezco a Jaqueline Díaz Díaz y su familia ya que ella es mi ejemplo a seguir, puesto que es una excelente persona que me enseñó a vivir y relajarme en los momentos complejos. También agradezco a las personas mencionadas en la dedicatoria a mi compañera Julieth Martínez quien fue un complemento importante para el desarrollo de este trabajo y a quienes se me pasan por alto, pero que han aportado su grano de arena para hacer mi vida más agradable

Diana Carolina Mendoza Vargas

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

| 1. Información General | |
|-------------------------------|--|
| Tipo de documento | Trabajo de grado |
| Acceso al documento | Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central |
| Título del documento | EL EJERCICIO FÍSICO COMO UNA HERRAMIENTA LÚDICA PARA APORTAR A LA DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN INTERNA MASCULINA DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE MEDIANA SEGURIDAD CARCELARIA (E.P.M.S.C.) DE GUATEQUE- BOYACÁ. |
| Autor(es) | Martínez Avellaneda, Julieth Maritza; Mendoza Vargas, Diana Carolina |
| Director | Aguirre Cardona, Leonardo Andrés |
| Publicación | Sutatenza, Boyacá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015, 234 p. |
| Unidad Patrocinante | Universidad Pedagógica Nacional |
| Palabras Claves | SEDENTARISMO, CONDICIÓN FÍSICA, SALUD, EJERCICIO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA. |

| Descripción |
|---|
| <p>El siguiente trabajo de grado, es con el fin de optar el Título de Licenciados en Educación Física, Deporte y Recreación donde se realiza un estudio, en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad Carcelaria del Municipio de Guateque-Boyacá, en donde se realiza un diagnóstico de posibles situaciones de vulneración en dicha población, lo que conlleva a interpretar el alto índice de sedentarismo que se evidencia dentro del establecimiento por la falta de hábitos y estilos de vida saludables, donde esto permite que se analice cada uno de los factores que intervienen negativamente en dicho problema; de esta manera se construye una propuesta para implementarse dentro del Establecimiento, donde sirva de apoyo para que en dicha población los niveles de sedentarismo no causen problemas de salud en los internos del Establecimiento.</p> |

| Fuentes |
|---|
| <p>En este trabajo de grado se consultaron 24 bibliografías de las cuales se destacaron las siguientes:</p> <p>Actividad física, salud y calidad de vida. (2015). <i>Aproximación conceptual hacia términos relacionados con la practica fisico-deportiva</i>, 18.</p> <p>J, A. (2011). Los Sistemas Fundamentales Del Cuerpo Humano. <i>Asociación Oaxaqueña De Psicología A. C.</i>, 3.</p> <p>Kawulich, B. (2005). La observacion participante como metodo de recolección de datos. <i>Qualitative Social Research</i>, 1-5.</p> |

- Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáurequi Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 162.
- Martos Garcia, D., Devís Devís, J., & Sparkes, A. (2009). DEPORTE ENTRE REJAS. ¿Algo más que control social? *revista internacional de sociología*, 1.
- OMS. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo, reducir los riesgos y promover una vida sana*. México.
- OSUMSAM. (2015). *INFORME SOBRE SEDENTARISMO*. Colombia.

Contenidos

EL SIGUIENTE TRABAJO :

- **INTRODUCCIÓN:** se hace una pequeña reseña de los procesos manejados a nivel interno del Establecimiento y lo que se quiere , **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:** se tiene en cuenta factores reglamentarios como el currículo que existe dentro del mismo y la necesidad de implementar en el área de la educación actividades de ejercicio físico , **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:** hace referencia a la pregunta que conlleva a dar solución en la propuesta, **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN, JUSTIFICACIÓN:** permite identificar la importancia de dar solución al problema al tipo de implementación que se le dará a la misma , **OBJETIVOS, OBJETIVO GENERAL:** Aportar a la disminución de los niveles de sedentarismo en la población interna masculina del E.P.M.S.C., del municipio de Guateque, mediante la práctica del ejercicio físico, como una herramienta lúdica. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Diagnosticar el nivel de sedentarismo a partir de encuestas y pruebas físicas.
- Planear actividades físicas y ejercicios físicos que generen gasto energético en pro de la disminución de los niveles de sedentarismo.
- Aplicar las actividades de ejercicio físico en la población interna.
- Estructurar para la población interna masculina un plan de ejercicio físico con el que se cree el hábito de la práctica de ejercicio físico.

MARCO DE REFERENCIA, ANTECEDENTES: permite apoyar el trabajo con referentes de trabajos escritos. **ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL, ANTECEDENTES A NIVEL NACIONAL, ANTECEDENTES A NIVEL LOCAL, MARCO CONTEXTUAL:** describe toda la parte de ubicación desde lo general a lo específico, **MARCO TEÓRICO:** teóricos que apoyan en el presente trabajo de investigación, **MARCO LEGAL:** toda la parte legal que permite sustentar al trabajo , **LA EDUCACIÓN, EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN, LA SALUD, METODOLOGÍA:** el tipo de investigación fue La Investigación Acción Participativa, con un enfoque Cualitativo y el alcance: Descriptivo.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: se desarrolló en tres fases donde se establecieron tres componentes planeación, aplicación y autorreflexión el cual fueron identificadas y aplicadas en cada una de las fases, **POBLACIÓN:** los internos del Establecimiento.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN: diario de campo, observación, fotografías , **PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS:, ANALISIS**

DE PRUEBAS INICIALES EN LA POBLACION INTERNA DEL INPEC DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE, ANÁLISIS DE LA ENCUESTA PARA IDENTIFICAR EL GRADO DE ACEPTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS, ANALISIS DE RESULTADOS: Es donde se realiza la comparación de resultados del diagnóstico inicial y final, PERSPECTIVA EDUCATIVA: es donde se describe el tipo de pensamiento educativo de las docentes en formación, PROPUESTA: el diseño de estrategias pedagógicas para disminuir el problema del sedentarismo , CONCLUSIONES: es la perspectiva final del proceso general, RECOMENDACIONES: sugerencias de prevención Y BIBLIOGRAFIA: es un referente de apoyo.

Metodología

La metodología utilizada en la construcción de la propuesta pedagógica.

Se hizo mediante la metodología cualitativa, donde se desarrollaron actividades lúdicas de actividad física, donde se implementaron los siguientes instrumentos de investigación: observación directa, encuesta inicial y final a la población general. Donde con estas actividades y el aporte de los internos se realiza el proceso de autorreflexión, el cual permite el diseño de la propuesta pedagógica, para disminuir el problema del sedentarismo el cual servirá para incluir en el programa del currículo educativo.

Conclusiones

Es de vital importancia como líderes de la educación y en este caso de la Lic. En Educación Física Deporte y Recreación, intervenir en las diversas comunidades de educación formal e informal ya que el propósito es transformar y emitir nuevas estrategias de aprendizaje-enseñanza que facilite el bienestar de una educación integral y de calidad del cual se pretende orientar.

Teniendo en cuenta los análisis de cada uno de los diagnósticos de las fases de la metodología, es importante resaltar que la práctica del ejercicio físico permite que el ser humano obtenga una serie de beneficios en los aspectos fisiológicos, psicológicos y físicos, contribuyendo a mejorar la condición de vida del sujeto.

A partir de Lo anterior es indispensable para el ser humano crear el hábito de estilos de vida saludables, por medio de la práctica del ejercicio físico, el cual generara actitudes y aptitudes que faciliten las relaciones sociales en la comunidad intervenida.

| | |
|-----------------------|--|
| Elaborado por: | Martínez Avellaneda, Julieth Maritza; Mendoza Vargas, Diana Carolina |
| Revisado por: | Aguirre Cardona, Leonardo Andrés |

| | | | |
|--|----|----|------|
| Fecha de elaboración del Resumen: | 06 | 11 | 2015 |
|--|----|----|------|

CONTENIDO

| | pág. |
|--|------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 3 |
| 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA | 3 |
| 1.2. PREGUNTA PROBLEMA | 6 |
| 2. JUSTIFICACIÓN..... | 7 |
| 3. OBJETIVOS..... | 10 |
| 3.1. OBJETIVO GENERAL..... | 10 |
| 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 10 |
| 4. MARCO DE REFERENCIA | 11 |
| 4.1. ANTECEDENTES | 11 |
| 4.1.0. Antecedentes a nivel internacional | 11 |
| 4.1.1. Antecedentes a nivel nacional. | 12 |
| 4.1.2. Antecedentes a nivel local | 14 |
| 4.2. MARCO CONTEXTUAL..... | 15 |
| 4.3. MARCO TEÓRICO | 17 |
| 4.4. MARCO LEGAL..... | 22 |
| 4.4.0. La Educación | 22 |
| 4.4.1. Educación Física Deporte y Recreación | 28 |
| 4.4.2. La Salud..... | 32 |
| 4.5. MARCO CONTEXTUAL..... | 33 |
| 4.5.0. Descripción del E.P.M.S.C del municipio de Guatemala..... | 34 |
| 5. METODOLOGÍA | 36 |
| 5.1. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS | 39 |
| 5.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 40 |
| 5.2.1. Fase 1. Diagnóstico..... | 40 |
| 5.2.2. Fase 2. Planificación y Desarrollo | 42 |
| 5.2.3. Fase 3. Valoración o Evaluación | 45 |
| 5.3. POBLACIÓN | 47 |
| 5.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN | 49 |
| 5.4.1. Técnicas. | 49 |
| 5.4.1.1. Observación directa | 49 |
| 5.4.2. Instrumentos: | 50 |
| 5.4.2.1. Diario de campo..... | 50 |
| 5.4.2.2. Fotografías | 52 |
| 5.4.2.3. Índice de Masa Corporal..... | 52 |
| 5.4.2.5. Encuestas | 54 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 6. | PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS | 56 |
| 6.1. | PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA FASE 1. | 56 |
| 6.1.1. | Análisis de la encuesta de diagnóstico de necesidades dirigida a población interna | 56 |
| 6.1.2. | Análisis de pruebas iniciales en la población interna del INPEC del municipio de Guateque..... | 60 |
| 6.2. | PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS FASE 2. | 76 |
| 6.2.1. | Análisis de la encuesta para identificar el grado de aceptación y resultados de las actividades propuestas en la población interna..... | 76 |
| 6.3. | PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS FASE 3 | 86 |
| 6.3.1. | Análisis encuesta para obtener datos sobre resultados tras la aplicación del plan de actividad física..... | 86 |
| 6.3.2. | Análisis de pruebas físicas finales en la población interna del E.P.M.S.C. del municipio de Guateque..... | 89 |
| 6.4. | ANALISIS DE RESULTADOS GENERAL Y COMPARATIVO | 105 |
| 7. | PERSPECTIVA EDUCATIVA | 110 |
| 8. | PROPUESTA | 113 |
| 8.1. | GLOSARIO DE TERMINOS | 115 |
| 8.2. | INTRODUCCIÓN | 116 |
| 8.3. | JUSTIFICACIÓN | 118 |
| 8.4. | OBJETIVOS | 119 |
| 8.4.1. | OBJETIVO GENERAL: | 119 |
| 8.4.2. | OBJETIVOS ESPECÍFICOS: | 119 |
| 8.5. | FUNDAMENTACIÓN | 120 |
| 8.5.1 | Fundamento Sociológico..... | 120 |
| 8.5.2 | Fundamento Pedagógico | 120 |
| 8.5.3 | Fundamento Axiológico..... | 121 |
| 8.5.4 | Fundamento Psicomotor..... | 122 |
| 8.5.5 | Fundamento Didáctico- Metodológico..... | 123 |
| 8.6. | PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO | 123 |
| 8.7. | RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, SUIZA, 2010.... | 125 |
| 8.7.1 | Para población en edades de 18 a 64 años | 125 |
| 8.7.2 | Para población de 65 años en adelante..... | 126 |
| 8.8. | METODOLOGÍA..... | 128 |
| 8.9. | UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:..... | 128 |
| 8.9.1 | Calentamiento o acondicionamiento físico | 128 |
| 8.10. | TEMAS O ACTIVIDADES. | 135 |
| 8.10.1 | Aeróbicos..... | 135 |
| 8.10.2 | Circuito físico | 136 |
| 8.10.4 | Actividad física y deportiva: | 137 |
| 8.10.5 | Juegos pre-deportivos..... | 138 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 8.11. | EJERCICIOS FÍSICOS PARA TONIFICAR Y ADELGAZAR EL CUERPO. O PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR | 140 |
| 8.11.1. | Ejercicios para el tren superior..... | 140 |
| 8.12. | EJERCICIOS PARA PECTORALES, BICEPS, TRICEPS, TRAPECIO Y DORSAL..... | 146 |
| 8.13. | EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR..... | 148 |
| 8.14. | PARA TRABAJAR TODO EL CUERPO | 151 |
| 8.15. | RUTINAS DE ENTRENAMIENTO..... | 152 |
| 8.16. | BENEFICIOS | 156 |
| 8.16.1. | Beneficios Fisiológicos | 156 |
| 8.16.2. | Aspectos Psicosociales:..... | 157 |
| 8.17. | BIBLIOGRAFIA | 158 |
| 9. | CONCLUSIONES | 159 |
| 10. | RECOMENDACIONES | 162 |
| | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 163 |
| | INFOGRAFIA | 165 |
| | ANEXOS | 166 |
| | Anexo 1. Encuestas | 166 |
| | Anexo 2. Planes de clase | 171 |
| | Anexo 3. Diarios de campo | 209 |
| | Anexo 4. Registro fotográfico | 215 |

INDICE DE GRAFICAS

| | |
|---|-----|
| Gráfica 1. Personas que les gustaría participar en las actividades propuestas. | 57 |
| Gráfica 2. Actividades desarrolladas en el tiempo libre. | 58 |
| Gráfica 3. Actividades a incluir en el tiempo libre..... | 59 |
| Gráfica 4. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. con edades entre 20 – 29 años. | 65 |
| Gráfica 5. Presión arterial en población con edades de 20 a 29 años. | 66 |
| Gráfica 6. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 30 – 39 años..... | 68 |
| Gráfica 7. Presión arterial en población con edades de 30 a 39 años..... | 69 |
| Gráfica 8. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 40 – 49 años..... | 71 |
| Gráfica 9. Presión arterial en población con edades de 40 a 49 años..... | 71 |
| Gráfica 10. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 50 – 59 años..... | 72 |
| Gráfica 11. Presión arterial en población con edades de 50 a 59 años..... | 73 |
| Gráfica 12. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 60 – 69 años..... | 74 |
| Gráfica 13. Presión arterial en población con edades de 60 a 69 años..... | 75 |
| Gráfica 14. Mejoramiento de relaciones sociales en la población interna del E.P.M.S.C. | 79 |
| Gráfica 20. El mejoramiento de la condición física y el estado de salud | 89 |
| Gráfica 23. I.M.C en población interna, en edades de 30 a 39 años. | 96 |
| Gráfica 29. IMC en población interna con edades de 60 a 69 años | 102 |
| Gráfica 30. P.A. en población con edades de 60-69 años del E.P.M.S.C. guateque. | 103 |
| Gráfica 31. IMC en edades de 70 a 79 años del E.P.M.S.C..... | 103 |
| Gráfica 32. P.A. en edades de 70 a 79 años del E.P.M.S.C. de Guatemala..... | 105 |
| Gráfica 34. IMC final a nivel general, del P.M.S.C. | 106 |
| Gráfica 35. .P.A. inicial, nivel general del E.P.M.S.C..... | 107 |
| Gráfica 36. P.A. final, a nivel general del E.P.M.S.C..... | 108 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|-----|
| Tabla 1. Cronograma de Actividades..... | 43 |
| Tabla 2. Síntesis diseño metodológico..... | 46 |
| Tabla 3. Baremos Índice de masa corporal | 53 |
| Tabla 4. Niveles de Tensión Arterial | 54 |
| Tabla 5. Número de personas que les gustaría o no | 56 |
| Tabla 6. Actividades que la población interna desarrolla en su tiempo libre..... | 57 |
| Tabla 7: Actividades a incluir en el tiempo libre | 59 |
| Tabla 8. Pruebas iniciales sobre I.M.C. Y P. A. en edades entre 20 – 29 años..... | 64 |
| Tabla 9: Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 30– 39 años..... | 67 |
| Tabla 10. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 40 – 49 años..... | 70 |
| Tabla 11. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 50 – 59 años..... | 72 |
| Tabla 12.Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 60 – 69 años..... | 74 |
| Tabla 13. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 70 – 79 años | 75 |
| Tabla 14. Aceptación en actividades como aeróbicos..... | 77 |
| Tabla 15. Gusto en la practica de aerorumba | 78 |
| Tabla 16. Mejoramiento de relaciones sociales..... | 79 |
| Tabla 23. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. con edades entre 18 – 19 años. | 90 |
| Tabla 28. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 60– 69 años | 102 |
| Tabla 29. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en edades entre 70 – 79 años | 103 |
| Tabla 30. Temas y Actividades | 139 |
| Tabla 31. Rutina para bajar de peso | 152 |
| Tabla 32. Fortalecimiento muscular..... | 155 |

INDICE DE IMÁGENES

| | |
|--|-----|
| Imagen 1. Ejercicio de Estiramiento Elongación Muscular | 132 |
| Imagen 2. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular | 132 |
| Imagen 3. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular | 133 |
| Imagen 4. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular | 133 |
| Imagen 5. Ejercicio de Estiramiento o Elongación Muscular | 134 |
| Imagen 6. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular..... | 134 |
| Imagen 7. Crunch abdominal con rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo..... | 141 |
| Imagen 8. Abdominal con rotación del tronco | 141 |
| Imagen 9. Abdominales con apoyo en los pies | 142 |
| Imagen 10. Abdominales en posición de canoa o “V” | 142 |
| Imagen 11. Abdominales en “V” o canoa con flexión-extensión de tronco | 143 |
| Imagen 12. Canoa o “V” con Balanceo..... | 143 |
| Imagen 13. Abdominales con movimientos de tijeras en piernas | 144 |
| Imagen 14. Abdominales con movimiento de piernas en bicicletas | 144 |
| Imagen 15. Tablas o fondos de resistencia..... | 145 |
| Imagen 16. Fondos y abdominales con rodillas al frente | 145 |
| Imagen 17. Variantes de abdominales con movimiento de cadera | 146 |
| Imagen 18. Flexión de brazos con apoyo en las manos | 146 |
| Imagen 19. Flexión de brazos con apoyo en los pies | 147 |
| Imagen 20. Flexión de brazos, de espalda con apoyo en manos | 147 |
| Imagen 21. Variantes para flexiones de brazos | 148 |
| Imagen 22. Salto vertical..... | 148 |
| Imagen 23. Desplazamiento con zancadas | 149 |

| | |
|---|-----|
| Imagen 24. Sentadilla estática..... | 149 |
| Imagen 25. Elevación de cadera..... | 150 |
| Imagen 26. Variantes de ejercicio de elevación de la articulación de la cadera..... | 150 |
| Imagen 27. Elevación de cadera en posición supina..... | 151 |
| Imagen 28. Aero rumba..... | 151 |

INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico es un medio importante para el tratamiento y prevención de enfermedades, teniéndose este planificado para la consecución de tales objetivos, además, el ejercicio físico visto como la representación más profundizada y planificada de la actividad física, es influyente importante para el cambio actitudinal, pues con el simple hecho de practicarlo, hace sentir a la persona como un ser renovado y activo a nivel físico, mental y emocional. Por ello al conocer de manera superficial los beneficios del ejercicio físico, en el presente documento se da a conocer el proceso que se realiza en la población interna del Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad Carcelaria del municipio de Guateque Boyacá, teniendo en cuenta que esta es una población con características especiales por sus condiciones de encierro y referencias en las que la sociedad los percibe y señala.

Con el fin de contribuir en forma positiva a la sociedad, se decidió llegar a este grupo poblacional el cual es aislado pero en parte representa las dinámicas que se han vivido y se viven en la sociedad. El aporte positivo se puede realizar desde muchos campos de acción como lo es la psicología, religión, la ley, pero en esta ocasión, se piensa y sustenta que desde la educación física se puede aportar de manera integral a la formación humana, por ello se realiza un diagnóstico de problemáticas donde se decide abordar el problema del sedentarismo ya que este afecta en gran parte a la calidad de vida del ser humano, llegando a degradarla y poner en riesgo la integridad física y de salud del hombre, más aun, teniendo en cuenta las dinámicas de rutina y poca resocialización que se generan

en los establecimientos penitenciarios. Situación por la que se propone y efectúa un plan de acción que se apoya en la práctica de las actividades y ejercicio físico, mediante el uso de la Investigación Acción Participativa, de forma tal que conjuntamente con la población se acciona y participa en pro de brindar solución a las problemáticas vivenciadas, a medida que se permite un espacio para la distracción y olvido de la situación de privación de libertad en la que se vive.

Por tal motivo en este documento se presentan las actividades, análisis e instrumentos utilizados para aportar a la disminución del sedentarismo de la población interna masculina, teniendo en cuenta la estructuración del proceso desde un punto de vista lúdico y pedagógico, ya que a partir de la pedagogía se puede concebir al hombre como un ser capaz de aprender a aprender, aprender a saber hacer y a saber ser, de tal forma que pueda ser capaz de interiorizar el cómo actúa y afecta o beneficia su vida tras ello.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El ser humano a través de los últimos siglos ha venido desarrollando analogías entre el cuerpo humano y una máquina, debido a los diferentes movimientos y funciones que desempeña ya que le ha permitido realizar diversas actividades, como la adquisición de alimentos, creación de objetos, etc. Esto se convierte en la respuesta a las condiciones del entorno para lograr la supervivencia y permanencia en el planeta.

Por esto se comprende el cuerpo humano como un sistema avanzado en cuanto al desarrollo y generalidades de las estructuras anatómicas que facilitan los movimientos corporales los cuales aportan a la salud y bienestar del mismo.

Además el cuerpo de los seres humanos es complejo por su funcionamiento fisiológico donde intervienen procesos cardiovasculares, respiratorios, metabólicos, hormonales, digestivos, locomotores, entre otros. Todo ello mediante el funcionamiento y coordinación del sistema nervioso central y periférico a partir del cual se desprenden las distintas órdenes y acciones para el funcionamiento del cuerpo tanto a nivel interno como externo

En este sentido el ser humano se ha adaptado a cada uno de los procesos vivenciados, esto a nivel de sus órganos internos y sus extremidades, debido a que permanecía la mayoría de tiempo en movimiento constante (Alonso & Escorcia, 2003); pero en la actualidad éste, con el acelerado fomento de la globalización, ha creado infinidad de recursos para facilitar su vida. Esto en cuanto al desarrollo de actividades del hogar, agrícolas, laborales, sociales, recreativas, de transporte, entre otras; lo que ha traído

consigo el desarrollo de prácticas cotidianas que requieren esfuerzos físicos mínimos que generan sedentarismo y con esto diversos problemas de salud como lo es la obesidad, enfermedades cardiovasculares, coronarias, entre otras; una justificación a lo anteriormente mencionado es la que nos aportan (Lavielle Sotomayor, Pineda Aquino, Jáurequi Jiménez, & Castillo Trejo, 2014), quienes dicen que “de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía – y consecuentemente aumento en la grasa corporal – producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.”

Además a lo largo de la existencia de la humanidad se han creado y diseñado diversas actividades que construyen hábitos y rutinas acordes a prioridades y necesidades dejando de lado actividades pensadas para el cambio de actitud física, que ayude a contrarrestar la práctica inconsciente del sedentarismo, por consiguiente se evidencia que el ser humano está aportando al fomento de la mala calidad de vida en cuanto a la salud y quizás la autoestima, entre otros aspectos.

Hoy por hoy se aporta a que la problemática del sedentarismo prevalezca en la mayoría de los grupos poblacionales, esto debido a diferentes causas como la aparición de los medios tecnológicos y el uso desaforado de los mismos, pues se ha permitido que ocupen un tiempo ilimitado en la vida de cada ser humano.

De igual manera, en gran parte de la población adulta actual se presenta alta inactividad física, gracias al uso excesivo de la tecnología, aparatos electrónicos y los medios de transporte, generando cada día más personas con estas tendencias, esto gracias a

los procesos de globalización por los cuales las acciones que aportan a un bienestar físico, mental y espiritual pasan a un segundo plano.

Así pues, hoy en día gran parte de la población no tiene claridad frente a las consecuencias de los hábitos y estilos de vida sedentaria, generando disminución en la calidad de vida; por esta razón algunas instituciones públicas y privadas procuran además de realizar campañas, generar encuentros donde los niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores practiquen y compartan algún tipo de actividad física; en efecto esto es un beneficio para la población mundial, pero gran parte de ésta, no le da la importancia que merece a dichas campañas y actividades y por consiguiente éstas no influyen positivamente sobre la salud y su conservación o mejoramiento de la misma.

Teniendo en cuenta que la problemática del sedentarismo se ve presente en la mayoría de grupos poblacionales en esta ocasión se va a abordar la población interna masculina del E.P.M.S.C. del municipio de Guateque- Boyacá, la cual se ve abandonada en gran parte del tiempo, por los diferentes entes gubernamentales y entidades que pueden brindar algún tipo de apoyo a dicha población.

En este sentido es necesario resaltar que el principal problema observado y analizado en la población interna masculina del E.P.M.S.C. del municipio de Guateque, es la falta de actividad física o sedentarismo, este, es generado por otro tipo de situaciones influyentes diferentes al tema de la globalización, en este contexto se encontraron subtipos de problemáticas como la falta de hábitos que reconozca la importancia de practicar actividad física, por otro lado un factor negativo es el hacinamiento permanente en el establecimiento, otra situación bastante difícil, es el escenario para el desarrollo de la

práctica de las actividades, que se ve expuesto, ya que es el mismo patio donde los internos lavan sus prendas de vestir y las cuelgan para secar, motivo que interfiere en la buena fluidez del desarrollo de las distintas actividades, además que es muy pequeño para la cantidad de población existente la cual oscila entre cien (100) y ciento veinte (120) aproximadamente.

Por otra parte el tiempo es destinado a la realización de actividades de corte laboral, educativo, social y de ocio, donde se deja de lado la práctica de actividad y ejercicio físico, lo que acrecienta aún más la manifestación del problema de sedentarismo en la población interna. Aun así, no faltan los cuatro o cinco internos preocupados por realizar actividad física, pues practican el deporte de banquitas más por distracción, gusto, o placer pero en realidad no se le está brindando el tipo de importancia adecuado, el de establecer hábitos que favorezcan a la mayoría de la población interna; cabe notar que esa actividad física no siempre la pueden realizar, ya que el establecimiento solo brinda un día a la semana para el desarrollo de actividades recreativas, en este caso son los viernes.

1.2. PREGUNTA PROBLEMA

¿Cómo aportar a la disminución de los niveles de sedentarismo en la población interna masculina del Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad Carcelaria del Municipio de Guateque-Boyacá?

2. JUSTIFICACIÓN

Hoy por hoy se hace evidente que el problema del sedentarismo ya no tiene edad, ni sexo, lo que hace necesario y prioritario que los Licenciados en Educación se piensen, proyecten y ejecuten acciones que contribuyan a afrontar esa problemática, más aun desde el área de educación física deporte y recreación, ya que como profesionales responsables de todo lo que tiene que ver con el cuerpo, es importante realizar proyectos y campañas que induzcan a la población al mantenimiento de la salud.

Por esta situación se hace de vital importancia llegar a poblaciones donde otros profesionales muy pocas veces se atreven a llegar e intervenir para bien, esta población compete a los internos del establecimiento carcelario de mediana seguridad del municipio de Guateque, estos sujetos en su mayoría son rechazados quizás porque tuvieron una vida delictiva y en algún momento fueron declarados peligro para la sociedad, además se evidencia que la mayoría de profesionales dedican sus prácticas y proyectos a otras poblaciones de menos riesgo o exigencia como lo son los niños y jóvenes, dejando de lado ese compromiso social de contribuir de la mejor manera posible a la constitución de una sociedad digna y justa.

Por este motivo desde el ámbito de la pedagogía se pretende aportarle a la población interna en el ámbito de la formación integral del ser ya sea de forma directa o indirecta, para así construir una sociedad prospera e incluyente.

Para el caso de la presente investigación se adelantó este proceso educativo en un escenario no formal, atendiendo a la población interna del E.P.M.S.C del municipio de Guateque - Boyacá, quienes por las condiciones de reclusión y el entorno, no cuentan con

el apoyo para la realización de actividades lúdico recreativas, que les permita tener espacios de orientación para la realización de actividades físicas y por tal motivo de manera constante mantienen la práctica del sedentarismo y por ende están afectando su salud.

Con este proceso se da a conocer el apoyo que se realiza desde la Universidad Pedagógica Nacional a una comunidad juzgada y olvidada pues la mayoría dirigen su mirada hacia ellos para criticarlos y no con la intención de ayudarlos a mejorar las condiciones de calidad de vida, teniendo en cuenta aspectos básicos como lo es la alimentación y el sano esparcimiento.

En este sentido para ello se establece desde la práctica pedagógica la propuesta de generar procesos de acompañamiento a dicha población, por consiguiente se presenta un plan de actividades y procedimientos que aporten a disminuir el problema del sedentarismo y mejorar el estado de salud de los internos del E.P.M.S.C; haciendo hincapié en las actividades donde el ejercicio físico es el principal actor para generar un buen gasto energético, un ejemplo de ello son los circuitos físicos, la actividad física musicalizada y los juegos pre deportivos que aportan a la disminución del problema del sedentarismo en la población interna.

Por otra parte se va a suplir la necesidad que existe de un profesional en el tema del ejercicio físico, brindándole a la población un plan de acción mediante el cual se aporte al mejoramiento del estado de salud y también se establezcan buenas relaciones humanas, de tal manera que se permita un desarrollo complementario en cuanto a los procesos metodológicos y didácticos, teniendo en cuenta una temática que reconozca a los entes

administrativos y funcionarios del establecimiento, ya que el desarrollo óptimo de dichos procesos lo amerita.

En este sentido es viable aportar a la construcción del material guía, que utilice fichas técnicas de los ejercicios físicos acordes a la necesidad de disminuir el problema del sedentarismo en dicha población ya que no hay un programa de actividad física donde se exija gran pérdida de gasto energético, de esta manera se pretende que la población se oriente en la realización de las actividades físicas, sin la necesidad de tener un profesional al frente de dichos procesos, ya que no siempre el profesional puede estar presente.

Así mismo en el establecimiento es de vital importancia que se persista en la aplicación y utilización de estas guías o instructivos orientadores de actividad física en la población interna, ya que teniendo en cuenta su calidad de vida va a aportar en la construcción de buenos estados de ánimo, en los procesos cognitivos de aprendizaje y lo más importante en la autorreflexión sobre las consecuencias de cada uno de sus actos. Lo ya expuesto género la iniciativa de lograr incentivar directa e indirectamente a la población interna del E.P.M.S.C. para que luchen contra la problemática del sedentarismo que hoy en día está perpetuando sin ningún tipo de distensión.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Implementar actividades basadas en ejercicio físico para contribuir a la disminución de los niveles de sedentarismo en la población interna masculina del E.P.M.S.C., del municipio de Guateque Boyacá.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar el nivel de sedentarismo a partir de la utilización de instrumentos de recolección de información.
- Estructurar actividades físicas y ejercicios físicos que generen gasto energético en pro de la disminución de los niveles de sedentarismo.
- Aplicar las actividades de ejercicio físico en la población interna.
- Diseñar una guía metodológica para la población interna masculina con la que se promueva el hábito de la práctica de ejercicio físico.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1. ANTECEDENTES

4.1.0. Antecedentes a nivel internacional

Se encuentra un tema relacionado con el deporte y la actividad física en las cárceles que se titula *Estudio descriptivo sobre programas de actividad física, deporte y recreación realizados a los internos del complejo penitenciario de la serena*, realizada por Gonzalo Figueroa Escobar, Michael Gerald Fedrigolli & Raúl Díaz Henríquez de la universidad del Mar de Chile.

El objetivo general de esta investigación consiste en identificar los programas de actividad física, deporte y recreación que se realizan en el Complejo Penitenciario de La Serena; la metodología utilizada se basa en el positivismo lógico y la investigación cuantitativa, el diseño de la investigación es no experimental.

En esta investigación los resultados obtenidos son que la mayoría de población siente gusto por realizar actividad física, la cual dice que es controlado y que realizan test de entrada y salida para su observación y análisis. Las conclusiones obtenidas están relacionadas con la apreciación de que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los internos y por consiguiente ayudan a conllevar los distintos problemas que se obtienen a raíz del encierro.

Por otra parte se encuentra el trabajo investigativo de *DEPORTE ENTRE REJAS ¿Algo más que control social?*, realizado por Daniel Martos García, José Devís y Andrew C. & Sparkes, en España, este documento tiene la intención de dar a conocer el significado que tiene el deporte y el ejercicio físico en la vida de las personas privadas de la libertad en las cárceles, de los funcionarios, educadores y monitores, la metodología que se utilizó es la etnografía. (Martos Garcia, Devís Devís, & Sparkes, 2009) “Los resultados indican que la reinserción mediante estas prácticas es una ilusión, a pesar de ser la finalidad oficial de la reclusión. Aun así, les asignan diversos beneficios, especialmente los presos y presas. Entre ellos se encuentra el potencial educativo ligado al autocontrol y, sobre todo, el entretenimiento y la compensación para ocupar el tiempo, huir del hastío y sobrellevar los problemas del encierro.”, en conclusión infieren que el deporte entre rejas es un eje dinamizador que permite la distracción de la población interna de tal manera que evadan de forma simbólica el encierro.

4.1.1. Antecedentes a nivel nacional.

En este nivel se hace necesario tomar como principal antecedente la *Propuesta de actividades físicas como medio para disminuir el sedentarismo de los internos del Centro Penitenciario de Fusagasugá*, realizada por Lorena Huertas Roa y Diana Esmeralda Téllez la Verde, de la Universidad de Cundinamarca-Fusagasugá, Colombia, donde su objetivo general fue Concientizar en los internos del centro penitenciario de Fusagasugá la importancia de la práctica de la actividad física, recreación y deportes como medio para disminuir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida Su metodología utilizada es proyecto social-comunitario y se desarrolló en cuatro fases que comprenden lo que es diagnóstico, recolección de datos, planeación o diseño y ejecución aplicación.

Los resultados que obtuvieron fueron, según las encuestas que realizaron, obtuvieron resultados con datos que demostraron que la mayoría de la población interna es sedentaria y para contrarrestar tal sedentarismo realizaron actividades recreo-deportivas, de tal manera que tras la aplicación llegaron a conclusiones importantes como esta: “Sabido que la actividad física, la recreación y el deporte reafirman los valores éticos, establecen la armonía corporal, mejoran la condición física, brindan el encuentro consigo mismo y su entorno, construyen y mejoran las dimensiones humanas; se dio por conclusión que la mayoría de los internos se concientizó de la importancia de realizar algún tipo de actividad recreo deportiva en un tiempo determinado que lo mantuviese activo el establecimiento.” (Huertas, L. & Roa y Téllez, D., Colombia, 2015).

Un antecedente relacionado con el presente tema de investigación, es el titulado *Sistematización del impacto social del programa “Mientras volvemos a casa”, componente “Población privada de la libertad”, en el centro carcelario de mujeres El Buen Pastor, de Medellín*. Realizado por Iván Darío Campo Sánchez & Ernesto Reina Giraldo, el objetivo de esta propuesta es determinar el impacto social del programa “Mientras volvemos a casa”, en su componente “Población privada de la libertad” desarrollado en el centro carcelario de mujeres de Medellín.

La metodología utilizada en la investigación es histórico hermenéutica con enfoque cualitativo, los resultados obtenidos en esta investigación es que se realiza actividad física y deporte, por tal motivo el deporte no es excluyente, además este permite la socialización entre las internas y por ende se mejora la calidad de vida de las mismas.

Una de las conclusiones obtenidas es la siguiente “La realización de actividades físicas por parte de las internas genera una mejoría en su calidad de vida y actitudes frente

al encierro, ya que crea motivación para que salgan de la monotonía y el estrés en el centro de reclusión, y estén en un ambiente diferente de trabajo y diversión”. (Campo, I. & Giraldo, E. Medellín, Colombia. 2007.)

4.1.2. Antecedentes a nivel local

Antecedentes o proyectos relacionados con el tema de la actividad física en pro de la disminución del sedentarismo en la población interna del E.P.M.S.C. de Guateque no se encuentran, pero si se obtuvo información sobre una propuesta ejecutada en el año 2012, en la institución del INPEC, la cual titula *Propuesta pedagógica de actividades recreo deportivas para contribuir al proceso de resocialización de los internos de la institución penitenciaria y carcelaria del municipio de Guateque – Boyacá*, esta fue realizada por los licenciados Gámez Martínez Wilmar Arnulfo y Quintero Angulo Víctor Hugo., de la Universidad Pedagógica Nacional “C.V.T”. La metodología utilizada en esta propuesta fue en el marco de la investigación acción, (I.A.), con un enfoque cualitativo y alcance descriptivo. Esta propuesta se tiene en cuenta más por el tipo de actividades realizadas con dicha población puesto que en su mayoría son de actividad física, más no por el objetivo de la propuesta puesto que ya va encaminado a la resocialización.

Los resultados adquiridos en esta propuesta son: se obtuvo un cambio significativo de la actitud de la población llegando a ser ésta más buena y positiva, a raíz de la influencia generada por la práctica de actividades recreativas y deportivas.

Una de las conclusiones que se presentan en la propuesta tomada como antecedente es “evidente la importancia que tiene el trabajo dentro de la práctica pedagógica con ese tipo de población, pese a las dificultades que se presentan para poder acceder a espacios como estos.” (Quintero, V. & Martínez, W., Sutatenza Colombia, 2012.)

4.2. MARCO CONTEXTUAL

El municipio de Guateque perteneciente al departamento de Boyacá en el país de Colombia, este municipio está ubicado en las estribaciones de la cordillera oriental, teniendo un relieve ondulado, quebrado y escarpado; Guateque tiene como cuenca principal el río Súnuba formando por la unión de los ríos Aguacías, Machetá y desemboca en la represa del Chivor.

Guateque es perteneciente a la provincia del oriente, ésta es formada por ocho municipios del sur oriente de Boyacá y hace parte de la jurisdicción de la Corporación Autónoma Regional de Chivor; limita por el norte con la provincia de Márquez, por el oriente con la provincia de Neira y por el sur y el occidente con el departamento de Cundinamarca.

La provincia de oriente junto con la Provincia de Neira pertenece a la subregión del Valle de Tenza; cuenta con una importancia riqueza hídrica y terrenos de mediana fertilidad donde se producen diversidad de cultivos como hortalizas, frutas, maíz, plátano, caña, miel y café.

El territorio municipal se encuentra entre los 1.500 y 2.000 msnm, predominando en el 65% del área municipal el clima templado; la temperatura promedio es de 19°C. La cabecera municipal, por vía terrestre, dista 96 Km. de Tunja y 125 Km. De Bogotá.

Descripción del E.P.M.S.C del municipio de Guateque.

El “EPMSC” (Establecimiento Penitenciario Mediana Seguridad Carcelaria) lugar donde se realiza el trabajo de investigación, se encuentra ubicado en la cabecera del parque principal del sector urbano del municipio de Guateque, la dirección es calle 9 N° 6-35, el

teléfono: 7540420/ 7541329 el Director: DR. FELIPE ANTONIO MORENO ROMERO, es el encargado del establecimiento de administrar y orientar al personal administrativo, directivo y la comunidad interna masculina (internos).

La planta física donde funciona el E.P.M.S.C., fue creada hace aproximadamente 53 años, la planta física consta de tres pisos, en el tercer piso funciona el área administrativa, en el segundo piso, que da a la calle función el área de recepción, vigilancia y seguridad el cual es controlado por el personal de guardia.

El lugar donde permanecen la mayoría de la población interna, es en el primer piso, donde se encuentran dos patios, el patio uno es un poco encerrado, este patio en su mayoría es destinado por la población para realizar manualidades, y artesanías, el patio numero dos se encuentra en la parte central del establecimiento, éste también es destinado para realizar trabajos manuales, para secar la ropa, para realizar deporte, entre otras actividades. Entrando a este a mano izquierda se encuentra un puesto de control del personal de guardia, en la parte izquierda se encuentra una alberca y dos lavaderos, al frente de estas varias llaves de agua.

También se tienen tres alojamientos, un salón de clases y un expendio donde se comercializan artículos de primera necesidad, gaseosas, golosinas como chocolatinas, sobres de café, azúcares, y cajas de aromáticas, etc., en parte de la segunda planta está el salón de ebanistería o carpintería, bajo este se encuentra el comedor de la población interna, donde los internos realizan infinidad de objetos de madera, como cuadros, portarretratos, pataconeras, etc., cerca de este salón, se encuentra la biblioteca. Para la población interna se encuentran a disposición tres baños, cerca al patio, en el alojamiento número uno tienen dos

baños y duchas, los alojamientos número dos y tres cuentan con un baño y ducha respectivamente.

4.3. MARCO TEÓRICO

Para sustentar el proceso desarrollado, se tienen en cuenta los conceptos de: *Actividad física*, la cual se define como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (Conceptos importantes en materia de actividad física y de condicion, 2015). Es importante resaltar que las características de la actividad física, como la de generar gasto energético y bienestar, son las que fortalecen al ser humano en su integridad, por eso son tomadas en cuenta en las campañas que realizan entidades como la O.M.S., para el mejoramiento de la salud en todas las dimensiones del ser humano. Otra ventaja de la actividad física es que se desarrolla en situaciones cotidianas, solo falta conciencia de las personas para utilizarla con fines benéficos para sí mismo.

Un apoyo sobre la afirmación inmediatamente anterior es la idea que señala Sánchez Bañuelos, (1996), donde afirma que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (Actividad física, salud y calidad de vida. , 2015). Teniendo entendido el gasto energético como “la Cantidad de energía que requiere un organismo para su actividad. Esta energía se utiliza para llevar a cabo el metabolismo basal, la actividad física, el procesamiento de los alimentos y para mantener la temperatura corporal.” (Doctissimo, 2015), a raíz de ello se infiere que el cuerpo se adapta fisiológicamente sin mayor protocolo en la realización de actividad física.

Por otra parte se tiene en cuenta el concepto de (Actividad física, salud y calidad de vida. , 2015), donde se cita a Marcos Becerro (1989), quien cita a Casperson y colaboradores (1985) donde se señala que

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, (...) El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.

La actividad física también es una herramienta interdisciplinaria ya que ésta realiza grandes aportes y cambios en dimensiones del ser humano como por ejemplo a nivel psicológico, emocional, social, económico, entre otros.

Así mismo se tiene en cuenta la interdisciplinarietà de la actividad física donde se evidencia que ésta por su campo de acción aporta al mantenimiento de la condición física, es decir que contribuye de manera positiva sobre la autoestima de las personas, por ello es importante conocer la definición de condición física, la cual se entiende así “estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas” (Conceptos importantes en materia de actividad física y de condicion, 2015). En relación a la condición física se tienen en cuenta aspectos como el de la salud, la cual comprenden el estado de las dimensiones del ser humano a nivel espiritual, mental y físico, por esta situación es importante tener claridad sobre lo que significa salud, así pues, ésta “es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona”. (Conceptos importantes en materia de actividad física y de condicion, 2015).

Situación por la cual es importante que la persona mantenga buenos hábitos de vida, de tal manera que contribuyan al bienestar de sí mismo y de las personas que le rodeen en su cotidianidad, por ello vale la pena recalcar la importancia de mantener bien su estado de salud, por ende no sobra ampliar el concepto de salud, apoyándose en el autor Shepard (1995) citado en el artículo de (Actividad física, salud y calidad de vida. , 2015), quien afirma que la salud es

Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura.

Por este motivo desde la práctica pedagógica se ha implementado un plan de actividad física que mejore los niveles de sedentarismo para así contribuir a la adquisición de una buena salud. Partiendo de este objetivo, a continuación se presenta una variedad de apreciaciones sobre el concepto de sedentarismo, de cual se dice que “es una forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento” (OSUMSAM, 2015). Por otra parte el termino sedentarismo fue definido por (OMS, 2002) como “la poca agitación o movimiento”. Esta situación permite que el cuerpo humano ingrese en una situación donde el malestar físico y mental son los factores dominantes del diario vivir de las personas, tornándose así como algo supuestamente normal, de ahí se genera ese pensamiento relajado donde el hombre no se preocupa por sí mismo en lo que tiene que ver con la salud y calidad de vida.

Con respecto a lo anterior se puede decir que hoy en día el comportamiento en la mayoría de los hombres va direccionado por factores más influyentes como lo es la economía, el consumismo y el materialismo, de ello dependen las acciones y prioridades realizadas por el ser humano, llegando a si a adoptar acciones de quietud física y por ende no consume la energía que tiene en su cuerpo, adquirida por el consumo de alimentos poco controlado, tales acciones reflejan la poca apropiación de la consecución del bienestar propio en todas sus dimensiones, por ello vale la pena ahondar más sobre lo que es el termino de sedentarismo, “El concepto sedentario implica un tipo particular de comportamiento, el cual dispone de un subyugado movimiento físico y un atenuado expendio energético, específicamente menor, o igual, a 1.5 METs” (Lopategui Corsino, 2015), por ello se recomienda que el hombre tenga control y conciencia de sus acciones, más específicamente con las que tienen que ver con la alimentación, actividad física y demás hábitos saludables, los cuales debe procurar adoptar o crear.

Aparte de tener claridad sobre conceptos como actividad física, sedentarismo, salud, etc., es de vital importancia que como licenciados en educación, se tenga presente lo que es la pedagogía, ya que ésta, siempre se ve presente en el quehacer docente y en los diferentes procesos que se realizan en pro de la sociedad, puesto que la pedagogía de manera directa e indirecta interviene en la construcción y seguimiento de la formación humana, por lo tanto, “la pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que éste tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto” (Hevia Bernal, 2015). Apartir de este concepto se infiere, además que se evidencia en la cotidianidad, que la pedagogía no se limita a operar en los actos educativos que se desarrollan en las aulas, sino que llega a

muchos escenarios donde el proceso educativo está presente, como por ejemplo en las instituciones carcelarias, en los hogares geriátricos, en los hospitales, entre otros lugares, donde a partir de las experiencias el hombre aprende, se educa y se reeduca, ya sea con la presencia de un pedagogo, o simplemente la de la comunidad y en la mayoría de los casos solo se requiere de la presencia del sujeto, sus vivencias y sus actos reflexivos.

Además de la pedagogía se tiene en cuenta la lúdica, ya que esta permite que en este caso la población interna exprese sus sentimientos y todo lo que compete las dimensiones del ser, situación por la que es prudente señalar lo que es la lúdica, la cual según (Jiménez Vélez; C, 2001). “A medida que las experiencias culturales se desarrollan, la relación juego-saber se transforma de una manera general, las practicas lúdicas se van interiorizando convirtiéndose en normas o en otras formas de saber (...). Desconocer esta realidad como docentes para asumir el proceso de enseñanza-aprendizaje en la actualidad, es negar la experiencia cultural de los alumnos y las grandes posibilidades que tiene el juego como elemento de socialización y de producción de conocimiento”.

Por otra parte se tienen en cuenta para el sustento de este trabajo de investigación, los siguientes artículos:

El artículo sobre *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*, el cual fue realizado por Yolanda Escalante, de la universidad de Extremadura de España, en el año 2011. Este es producto de un proceso de investigación en el que se dan a conocer temas desde la inactividad física, la prevalencia de enfermedades generadas por el sedentarismo, hasta el tiempo mínimo en el que se debe realizar actividad física y los beneficios que esto arraiga para la salud.

Otro tema importante es el de un artículo que se denomina *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física*, realizado por Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006). En este artículo dan a conocer cuáles son los efectos terapéuticos y preventivos de la actividad física en diversas enfermedades y condiciones.

4.4. MARCO LEGAL

4.4.0. La Educación

Artículo 67. De La Constitución Política De Colombia

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

La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica.

La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos.

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley.

Artículo 366. De La Constitución Política De Colombia

El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del Estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud, de educación, de saneamiento ambiental y de agua potable.

Ley 115 De 1994 - Ley General De La Educación

Artículo 1.- objeto de la ley La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia, de la sociedad.

Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

Artículo 36.- definición de educación no formal

La educación no formal es la que se ofrece con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar, en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos en el artículo 11 de esta ley.

Artículo 37.- Finalidad

La educación no formal se rige por los principios y fines generales de la educación establecidos en la presente ley.

Promueve el perfeccionamiento de la persona humana, el conocimiento y la reafirmación de los valores nacionales, la capacitación para el desempeño artesanal, artístico, recreacional, ocupacional y técnico, y aprovechamiento de los recursos naturales y la participación ciudadana y comunitaria.

Artículo 38.- Oferta de la educación no formal

En las instituciones de educación no formal se podrán ofrecer programas de formación laboral en artes y oficios, de formación académica y en materias conducentes a la validación de niveles y grados propios de la educación formal, definida en la presente ley.

Para la validación de niveles y grados de la educación formal, el Gobierno Nacional expedirá la reglamentación respectiva.

Ley 65 de 1993

Modificada por las leyes 415 de 1997 y 504 de 1999"por la cual se expide el código penitenciario y carcelario"

Artículo 94. Educación

La educación al igual que el trabajo constituye la base fundamental de la resocialización. En las penitenciarías y cárceles de Distrito Judicial habrá centros educativos para el desarrollo de programas de educación permanente, como medio de instrucción o de tratamiento penitenciario, que podrán ir desde la alfabetización hasta programas de instrucción superior. La educación impartida deberá tener en cuenta los métodos pedagógicos propios del sistema penitenciario, el cual enseñará y afirmará en el interno, el conocimiento y respeto de los valores humanos, de las instituciones públicas y sociales, de las leyes y normas de convivencia ciudadana y el desarrollo de su sentido moral.

En los demás establecimientos de reclusión, se organizarán actividades educativas y de instrucción, según las capacidades de la planta física y de personal, obteniendo de todos modos, el concurso de las entidades culturales y educativas.

Las instituciones de educación superior de carácter oficial prestarán un apoyo especial y celebrarán convenios con las penitenciarías y cárceles de distrito judicial, para que los centros educativos se conviertan en centros regionales de educación superior abierta y a distancia (CREAD), con el fin de ofrecer programas previa autorización del ICFES. Estos programas conducirán al otorgamiento de títulos en educación superior.

Los internos analfabetos asistirán obligatoriamente a las horas de instrucción, organizadas para este fin.

En las penitenciarías, colonias y cárceles de distrito judicial, se organizarán sendas bibliotecas. Igualmente en el resto de centros de reclusión se promoverá y estimulará entre los internos, por los medios más indicados, el ejercicio de la lectura.

Declaración universal de derechos humanos

Adoptada y proclamada por la asamblea general en su resolución 217 a (iii), de 10 de diciembre de 1948, artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los

grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Plan nacional decenal de educación 2006 -2016 (PNDE) propósitos

1. El estado debe garantizar el pleno cumplimiento del derecho a la educación en condiciones de equidad para toda la población y la permanencia en el sistema educativo desde la educación inicial hasta su articulación con la educación superior.

2. La educación en su función social, reconoce a los estudiantes como seres humanos y sujetos activos de derechos y atiende a las particularidades de los contextos local, regional, nacional e internacional, debe contribuir a la transformación de la realidad social, política y económica del país, al logro de la paz, a la superación de la pobreza y la exclusión, a la reconstrucción del tejido social y al fomento de los valores democráticos, y a la formación de ciudadanos libres, solidarios y autónomos.

Desafíos de la educación en Colombia:

I. Fines de la educación y su calidad en el siglo XXI. (Globalización y autonomía)

II. Educación en y para la paz la convivencia y la ciudadanía

III. Renovación pedagógica y uso de las TIC en la educación.

IV. Ciencia y tecnología integradas a la educación

4.4.1. Educación Física Deporte y Recreación

Ley 115 de 1994, Fines de la educación

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre,

Artículo 14.- Enseñanza obligatoria

En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo;

Ley 934 del 30/12/2004 por la cual se oficializa la política de desarrollo nacional de la educación física y se dictan otras disposiciones.

El congreso de Colombia decreta:

Artículo 1°. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Artículo 3°. Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el artículo 77 de la Ley 115 de 1994, cada Institución Educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

Parágrafo. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

Artículo 4°. Las Secretarías de Educación, Departamentales, Distritales y Municipales, conjuntamente con los entes deportivos del mismo orden, y las instituciones de Educación Superior que ofrezcan programas en esta área, de acuerdo con sus respectivas competencias y autonomías, podrán implementar y cofinanciarán proyectos de formación y actualización, tendientes al mejoramiento de la calidad en la prestación del servicio del área de la Educación Física, Recreación y Deporte.

Constitución política de Colombia de 1991-Artículo 52

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentara estas actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Con.:

Arts. 300 Núm 10. Ley 181 de 1995

Ley 181 de 1995

Título II De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5°.

Se entiende que: La *recreación*. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Sico-biológica.

Artículo 6:

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Título III

De la educación física

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

Capítulo II. Normas para el fomento del deporte y la recreación

Artículo 17

El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

Ley 65 De 1993

Artículo 3.

Igualdad. Se prohíbe toda forma de discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica.

Lo anterior no obsta para que se puedan establecer distinciones razonables por motivos de seguridad, de resocialización y para el cumplimiento de la sentencia y de la política penitenciaria y carcelaria.

Nota Jurisprudencia

Cooperación de COLDEPORTES NACIONAL. El Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte desarrollarán planes y programas en coordinación con el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario, en los centros de reclusión para el fomento del deporte y la recreación”.

4.4.2. La Salud

Artículo 49. Constitución Política de Colombia

Modificado por el Acto Legislativo 2 de 2009

Artículo 1°. El cual quedará así: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad. También, establecer las políticas para la prestación de servicios de salud por entidades privadas, y ejercer su vigilancia y control. Así mismo, establecer las competencias de la Nación, las entidades territoriales y los particulares y determinar los aportes a su cargo en los términos y condiciones señalados en la ley.

Ley 1709 del 20 de enero de 2014

Artículo 65

Modifícase el artículo 104 de la Ley 65 de 1993, el cual quedará así: Artículo 104. Acceso a la salud. Las personas privadas de la libertad tendrán acceso a todos los servicios del sistema general de salud de conformidad con lo establecido en la ley sin discriminación por su condición jurídica. Se garantizarán la prevención, diagnóstico temprano y tratamiento adecuado de todas las patologías físicas o mentales. Cualquier tratamiento médico, quirúrgico o psiquiátrico que se determine como necesario para el cumplimiento de este fin será aplicado sin necesidad de resolución judicial que lo ordene. En todo caso el

tratamiento médico o la intervención quirúrgica deberán realizarse garantizando el respeto a la dignidad humana de las personas privadas de la libertad.

En todos los centros de reclusión se garantizará la existencia de una Unidad de Atención Primaria y de Atención Inicial de Urgencias en Salud Penitenciaria. Y Carcelaria.

Se garantizará el tratamiento médico a la población en condición de discapacidad que observe el derecho a la rehabilitación requerida, atendiendo un enfoque diferencial de acuerdo a la necesidad específica.

Declaración universal de derechos humanos

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

4.5. MARCO CONTEXTUAL

El municipio de Guateque perteneciente al departamento de Boyacá en el país de Colombia, este municipio está ubicado en las estribaciones de la cordillera oriental, teniendo un relieve ondulado, quebrado y escarpado; Guateque tiene como cuenca principal el río Súnuba formando por la unión de los ríos Aguacías, Machetá y desemboca en la represa del Chivor.

Guateque es perteneciente a la provincia del oriente, ésta es formada por ocho municipios del sur oriente de Boyacá y hace parte de la jurisdicción de la Corporación

Autónoma Regional de Chivor; limita por el norte con la provincia de Márquez, por el oriente con la provincia de Neira y por el sur y el occidente con el departamento de Cundinamarca.

La provincia de oriente junto con la Provincia de Neira pertenece a la subregión del Valle de Tenza; cuenta con una importancia riqueza hídrica y terrenos de mediana fertilidad donde se producen diversidad de cultivos como hortalizas, frutas, maíz, plátano, caña, miel y café.

El territorio municipal se encuentra entre los 1.500 y 2.000 msnm, predominando en el 65% del área municipal el clima templado; la temperatura promedio es de 19°C. La cabecera municipal, por vía terrestre, dista 96 Km. de Tunja y 125 Km. De Bogotá.

4.5.0. Descripción del E.P.M.S.C del municipio de Guateque

El “EPMSC” (Establecimiento Penitenciario Mediana Seguridad Carcelaria) lugar donde se realiza el trabajo de investigación, se encuentra ubicado en la cabecera del parque principal del sector urbano del municipio de Guateque, la dirección es calle 9 N° 6-35, el teléfono: 7540420/ 7541329 el Director: DR. FELIPE ANTONIO MORENO ROMERO, es el encargado del establecimiento de administrar y orientar al personal administrativo, directivo y la comunidad interna masculina (internos).

La planta física donde funciona el E.P.M.S.C., fue creada hace aproximadamente 53 años, la planta física consta de tres pisos, en el tercer piso funciona el área administrativa, en el segundo piso, que da a la calle función el área de recepción, vigilancia y seguridad el cual es controlado por el personal de guardia.

El lugar donde permanecen la mayoría de la población interna, es en el primer piso, donde se encuentran dos patios, el patio uno es un poco encerrado, este patio en su mayoría es destinado por la población para realizar manualidades, y artesanías, el patio numero dos se encuentra en la parte central del establecimiento, éste también es destinado para realizar trabajos manuales, para secar la ropa, para realizar deporte, entre otras actividades. Entrando a este a mano izquierda se encuentra un puesto de control del personal de guardia, en la parte izquierda se encuentra una alberca y dos lavaderos, al frente de estos varias llaves de agua.

También se tienen tres alojamientos, un salón de clases y un expendio donde se comercializan artículos de primera necesidad, gaseosas, golosinas como chocolatinas, sobres de café, azúcares, y cajas de aromáticas, etc., en parte de la segunda planta está el salón de ebanistería o carpintería, bajo este se encuentra el comedor de la población interna, donde los internos realizan infinidad de objetos de madera, como cuadros, portarretratos, pataconeras, etc., cerca de este salón, se encuentra la biblioteca. Para la población interna se encuentran a disposición tres baños, cerca al patio, en el alojamiento número uno tienen dos baños y duchas, los alojamientos número dos y tres cuentan con un baño y ducha respectivamente.

5. METODOLOGÍA

En el presente proyecto, la principal intención de las docentes en formación es conocer la realidad y principalmente las problemáticas de la población interna masculina del E.P.M.S.C, del municipio de Guatemala, seguido a ello planear actividades que se efectúan como estímulo para dar respuesta o solución a dicha problemática, luego a partir de la acción, transformar positivamente la sociedad junto con la realidad, mediante el apoyo y reflexión de los diferentes saberes, teniendo en cuenta la relación sujeto.-sujeto, también a través de la utilización de instrumentos de recolección de datos, realizar un análisis comparativo del estado físico de la población al iniciar el proceso y después de la aplicación del estímulo.

En este sentido, en el proceso que se adelanta con la población interna del E.P.M.S.C., se empieza con la indagación sobre las características de la población, luego se realizan actividades dinámicas donde se genera la familiarización e identificación de la población con las investigadoras de manera recíproca, seguido a ello, mediante el uso del diálogo, la encuesta y pruebas físicas, de manera conjunta con la población, se busca indagar sobre las problemáticas existentes, de tal modo que se proyecte y construye un plan de acción para aportar solución a la problemática existente que es el sedentarismo, del que se desprenden otras complicaciones referentes a la calidad de vida y más específicamente en cuanto a la salud y condición física, durante el proceso, donde siempre está presente la aplicación de la autorreflexión, para tener control del proceso y generar aprendizajes significativos.

De igual manera esta investigación permite a los licenciados y sujetos, indagar sobre los procesos de formación, donde se tiene presente la intervención de las actividades desarrolladas las cuales por obvias razones producen algún tipo de efecto, ello contribuye

en la obtención de frutos de corte formativo a nivel personal y educativo, esto, también partiendo de las problemáticas y necesidades que genera el ambiente a raíz de factores intrínsecos y extrínsecos concurrentes en el ser humano y su entorno, ello incentiva al profesor a diseñar propuestas de tipo lúdico- pedagógico donde la didáctica facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje significativo y autónomo.

Por tal motivo el proceso de intervención con la población interna masculina se desarrolla de manera participativa, teniendo en cuenta tres fases que son diagnóstico, planificación y desarrollo y evaluación o valoración como se puede identificar en la siguiente ilustración, tales fases se explicaran y profundizaran en el diseño metodológico.

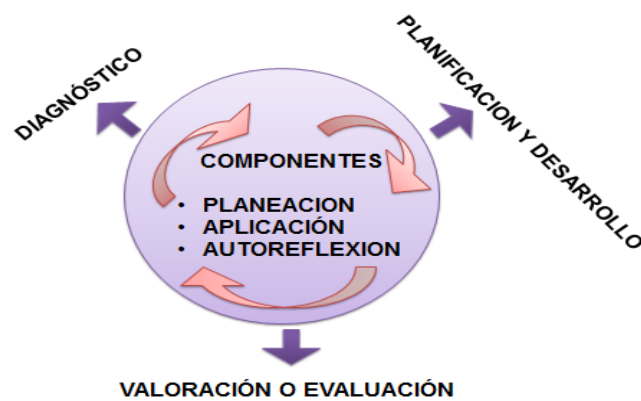


Ilustración 1. Fases de diseño metodológico y sus componentes.
Fuente: Elaboración Propia.

En relación a lo anterior, el *enfoque* que se utiliza en este proceso investigativo es el *cuantitativo*, ya que según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010)

El enfoque cuantitativo (...) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque, desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y construye un marco o una perspectiva teórica.

Por ello se considera este enfoque de suma importancia para el proceso metodológico en cuanto al registro de datos o evidencias, ya que el mismo permite interiorizar y ahondar en la población sujeto para comprenderla, permitiendo así el acercamiento a las acciones de conocer, analizar y describir situaciones que la caracterizan, teniendo presente aspectos fundamentales como la evaluación auto reflexiva y a partir de ello permitir la construcción de conocimiento. En este sentido el proceso que se desarrolla es secuencial y metódico, teniendo en cuenta que se inicia con la utilización de instrumentos para la recolección de datos, se aplican encuestas, fórmulas como el IMC y la toma de P.A, la cual arroja datos numéricos, que permiten la obtención de información sobre la problemática existente, sobre la condición física de la población, seguido a ello se planea y aplica un estímulo, que va a generar efectos, los cuales también van a ser evaluados con los instrumentos que se utilizaron al inicio, de tal manera que se pueda realizar un análisis apoyado y basado desde los datos numéricos arrojados. Tales datos permiten la comprobación o corroboración de la información, además se permite observar si se cumplió o no el objetivo planteado.

Ahora bien, el *alcance* que tiene este ejercicio investigativo es *descriptivo*, ya que lo que se pretende con el proceso investigativo es describir las mejoras que presenta la población interna a raíz de las actividades desarrolladas durante el proceso, esto en cuanto al comportamiento, cambios de actitud, mejoramiento de la salud y condición física.

5.1. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Para el desarrollo y el sustento del presente trabajo, es necesario tener en cuenta tanto la indagación documental como las actividades planeadas, las cuales surgieron del diagnóstico durante la práctica pedagógica, sin perder de vista que durante todo el proceso se trabaja con la misma población, para dar claridad a lo anterior se abordan las siguientes categorías:

EJERCICIO FÍSICO: Este se toma como categoría debido a que es un elemento que se utiliza en el proceso investigativo con la población interna masculina, porque mediante esta categoría se aporta al estado en el que el ser humano construye procesos que permite proceder en beneficio de su propia vida, teniendo en cuenta los tres componentes importantes que de alguna u otra manera mejora las condiciones de vida consigo mismo y con las demás personas que lo rodean, los cuales son entendidos como lo físico, lo mental y lo espiritual.

SEDENTARISMO: esta es otra categoría a tener en cuenta en el análisis, puesto que este es el problema a abordar y dar solución en el proceso que se efectúa con la población sujeto, teniendo en cuenta que éste es un factor de riesgo para la salud de los seres humanos ya que interviene generando algunos tipos de enfermedades tales como tipos de cáncer, osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes, obesidad, entre otras.

CALIDAD DE VIDA: Es necesaria esta categoría en el análisis porque se manifiesta de manera inmersa en el desarrollo del proceso, a raíz de la aplicación de las actividades planeadas, donde la población mejora su estado de ánimo, la convivencia y su bienestar general de tal manera que se empieza a intervenir en el mejoramiento de la situación de vida de la población interna masculina.

5.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En este proceso investigativo el diseño metodológico a utilizar es el *diseño longitudinal*, teniendo en cuenta que el objetivo de este es tomar datos de la población en el transcurso del tiempo, para realizar análisis comparativo de los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas en momentos específicos del tiempo, para saber si se ha obtenido algún cambio y si se ha dado respuesta o solución al problema planteado al principio de la investigación, motivo por el cual vale la pena resaltar la apreciación que tienen (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010) quienes dicen que los diseños longitudinales son “ estudios que recaban datos en diferentes puntos del tiempo, para realizar inferencias acerca de la evolución, sus causas y sus efectos”, en este sentido este tipo de diseño se adapta al presente proyecto, ya que se pretende dar solución al problema encontrado que es la presencia del sedentarismo en la población interna, para ello se inicia por aplicar encuestas, toma de IMC y P.A. al inicio del proceso y al final del proceso, para cumplir este fin, el desarrollo del proceso se efectuara por fases, de la siguiente manera.

Se desarrollan tres fases principales que comprenden el diagnóstico, la planificación y desarrollo y por último la valoración o evaluación, cada una de estas tres fases, en su desarrollo se apoyan por tres componentes que son la planeación, aplicación y auto reflexión del desarrollo y resultado de cada ejercicio práctico-educativo o sesión de clase, los cuales van enfocadas a la obtención del objetivo principal de cada fase.

5.2.1. Fase 1. Diagnóstico

Esta fase se realiza en el transcurso de las dos primeras semanas del proceso, mediante el uso de instrumentos y técnicas, como la observación, el diario de campo, la fotografía, el dialogo con algunos sujetos y la encuesta de diagnóstico de necesidades, donde se realizan

preguntas referentes a qué tipo de actividades realizan en el tiempo libre y que actividades les gustaría incluir y desarrollar a futuro, en el espacio que el establecimiento brinda para la recreación y el deporte, también como principal fuente de información se utilizan fórmulas como la del IMC y toma de signos vitales como Presión Arterial.

Con la utilización de estos instrumentos se logra identificar posibles problemáticas que se presentan en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad Cancelaria del Municipio de Guateque- Boyacá y además se logra caracterizar y conocer a la población en cuanto a su actitud y estado físico. Después de la aplicación de las encuestas y las pruebas físicas, se realiza el análisis de los resultados arrojados, este se desarrolla de manera subjetiva desde la experiencia propia de las investigadoras, las vivencias con la población sujeto y el apoyo en teorías o artículos que tocan el tema del sedentarismo y la actividad física.

Además, se resalta que en esta fase los instrumentos de investigación que se aplican piden a los participantes la edad, la cual da un referente para el análisis y discusión de los resultados.

Para el desarrollo de esta fase se *planea* y analiza qué tipo de pruebas son prudentes y acordes a los objetivos del proyecto y dinámicas de la población, para tomar así la decisión de utilizar los instrumentos ya mencionados. En cuanto al apoyo en las pruebas físicas que generalmente se recomiendan para la observación y seguimiento de los cambios o mantenimiento de la condición física, como por ejemplo la toma del índice de grasa corporal, donde se deben tomar mediciones de los pliegues cutáneos, no se facilita, ya que es imposible de aplicar en la población interna, puesto que el establecimiento no permite el

contacto físico con ellos, por tal razón se recurre, solo a realizar la prueba y formula del índice de masa corporal, pues en esta no hay contacto físico, y la toma de la presión arterial, que se realiza por la enfermera de la universidad, a medida que se aplican estas pruebas, se genera un espacio de *auto reflexión*, tras el diagnóstico y recomendaciones en las que la enfermera hace hincapié, ya que se da a conocer que riesgos corre la persona de adquirir enfermedades no transmisibles, si no cuida su salud con la práctica de buenos hábitos saludables.

En este sentido se evidencia que para el desarrollo de esta fase se utilizan tres componentes fundamentales que aportan resultados óptimos al proceso de investigación, estos son la planificación, aplicación y autorreflexión.

Mediante los datos que arrojan los instrumentos de recolección de información, se infiere a grandes rasgos que existe un problema de sedentarismo en la mayoría de la población, de la misma manera se identifica por medio de la observación, que los internos masculinos del E.P.M.S.C, gozan de actividades educativas y formativas sin establecer criterios claros frente al aprovechamiento de las mismas; dentro de sus planes de actividades cotidianas tienen establecido un día a la semana para dedicar tiempo a la recreación, el ejercicio, el deporte u otras actividades de gusto y disfrute, es decir que tienen el libre albedrío de realizar actividades que deseen desarrollar.

5.2.2. Fase 2. Planificación y Desarrollo

El desarrollo de esta fase se inicia después de realizar un reconocimiento y familiarización de la población sujeto, en ésta se realiza la estructuración y planificación del plan de acción a implementar como estímulo, en este caso para aportar a la disminución del sedentarismo, teniendo en cuenta que éste es el objetivo que se plantea después del diagnóstico, donde se

identifica la problemática existente en la población sujeto, de la frecuente presencia de la inactividad física.

Por tal motivo se piensan actividades de dificultad moderada y en algunas veces de alta exigencia, que generaran un gasto energético por encima del utilizado, en el nivel basal del cuerpo o en el estado de reposo, pero que al mismo tiempo sean lúdicas para que la población sujeto aprenda y comprenda la importancia que tiene el cuidar su propio cuerpo, además de generar bienestar a nivel general para sí mismos y su entorno.

En este sentido se planea y aplica el siguiente cronograma de actividades:

Tabla 1. Cronograma de Actividades.

| Nº | FECHA | UNIDAD TEMÁTICA | TEMA | SUBTEMA | META |
|----|------------|------------------------------|---|--|--|
| 1 | 13/03/2015 | Diagnostico | Encuesta | Diagnosticar necesidades | Determinar las problemáticas o necesidades de la población para conjuntamente buscar soluciones, teniendo en cuenta el contexto. |
| 2 | 20/03/2015 | Condición Física | Signos Vitales | IMC, presión arterial | Recopilar información pertinente para la planeación y aplicación de las actividades. |
| 3 | 27/03/2015 | Actividad Física | Aero rumba | Recreación e identificación e integración de grupo | Enriquecer las relaciones interpersonales de la población interna. |
| 4 | 03/04/2015 | Actividad Física y Deportiva | Balón Mano | Práctica deportiva grupal, balonmano y danza recreativa. | Dominio y control de sí mismo por medio de la práctica deportiva. |
| 5 | 10/04/2015 | Actividades recreativas | Películas | “el astronauta” | Lograr la auto reflexión frente a los procesos circunstanciales. |
| 6 | 17/04/2015 | Actividad física | Capacidades | Fuerza y velocidad | Aumentar progresivamente los niveles de actividad física. |
| 7 | 24/04/2015 | Actividades recreativas | Desplazamientos, lateralización y lanzamientos. | Participar, integrarse y cooperar de forma innovadora y creativa en actividades lúdico-recreativas de tal forma que se vaya controlando sus movimientos junto con el dominio del cuerpo. | Lograr el acercamiento de las buenas relaciones entre la población interna, difundiendo valores y sentido de reflexión. |

| | | | | | |
|----|------------|-------------------------------|-----------------------|--|---|
| 8 | 01/05/2015 | Actividad física | Dinámicas | Aeróbicos | Es importante establecer dinámicas y juegos donde la población a estudio establezca alternativas e ideas para participar en las actividades propuestas. |
| 9 | 08/05/2015 | Actividad física | Aero rumba | Salsa | Fomentar de forma lúdica y recreativa el desarrollo de la clase de actividad física musicalizada. |
| 10 | 15/05/2015 | Actividad física | Condición física | Juegos pre deportivos | Lograr un desarrollo positivo frente a las relaciones personales para elaborar dicho juego |
| 11 | 22/05/2015 | Actividad física | Juegos pre deportivos | condición física | Identificar los procesos de reflexión y trabajo en grupo teniendo en cuenta relacionarse con quien no se tiene mucho fin. |
| 12 | 09/05/2015 | actividad física | Diagnostico final | IMC, presión arterial | Identificar los resultados obtenidos tras la aplicación del plan de actividad física. |
| 13 | 05/06/2015 | Actividad física y recreativa | Aeróbicos, compartir | fortalecimiento muscular, cardio y despedida | Fortalecer la práctica de la actividad física y recordar la importancia de la continuidad de la misma. |

Fuente: Elaboración propia.

Las actividades mencionadas en el cronograma anterior, se organizan de forma específica en la planeaciones de clase, teniendo en cuenta la opinión y sugerencias de la población sujeto, por lo tanto, estas se componen de tres partes, la inicial, donde se realiza la activación corporal y a nivel general se predispone a la población, para iniciar con la jornada de actividades; la parte central que se compone de las actividades principales, que van encaminadas a la consecución del objetivo general del presente trabajo y la parte final, donde se realizan actividades para disminuir la activación corporal y llegar a un estado de relajación, para lo cual se realiza elongación muscular y control de la respiración, en esta fase también se destina un espacio para la evaluación de la sesión de clase, lo aprendido,

entre otros aspectos, utilizando para ello el dialogo entre orientadores del espacio y población interna, además de la autorreflexión.(ver anexo 2)

En esta fase al igual que en la anterior se implementan los siguientes componentes: *la planificación, aplicación y autorreflexión*, según se puede evidenciar en las planeaciones de clase presentes en el anexo número dos, lo cual permite que las actividades obtengan un desarrollo eficiente y por ende aporten a la solución de la problemática hallada. Además vale la pena acotar que al terminar la jornada, la población crea el hábito de intervenir para la retroalimentación y así mismo proponer ideas para el siguiente encuentro educativo.

5.2.3. Fase 3. Valoración o Evaluación

Tras desarrollar la fase número dos, se procede a aplicar nuevamente la encuesta y las mismas formulas y signos vitales (IMC y P.A.), para que estas arrojen datos que permitan obtener información sobre la condición física de la población interna a raíz de la práctica de las actividades físicas.

En esta fase como en las anteriores, también se tiene el apoyo de los tres componentes establecidos para el desarrollo de las mismas: *planificación* que se efectúa en el momento de pensar y estructurar la encuesta que permita la obtención de datos que arrojen información sobre el cambio que producen las actividades desarrolladas, por otro lado está el componente de *aplicación* que se ve presente en el momento de aplicar los instrumentos y por último la *autorreflexión* que se genera a partir del momento en el que con la población sujeto se analiza y observan los cambios físicos y actitudinales que han adquirido, donde la población asume conciencia de los beneficios que se arraigan al realizar

ejercicio físico, en pro de la salud y el mantenimiento u obtención de una buena condición física, analizando aspectos como qué aporte está brindando cada sujeto para restablecer su vida desde el componente integral, también la autorreflexión se ve presente cuando desde la parte cualitativa las investigadoras realizan el análisis de los datos arrojados.

Además esta fase se desarrolla de acuerdo al cronograma de actividades planeadas por las orientadoras, lo cual logra contar con el resultado y la retroalimentación reflexiva de las fases uno y dos, permitiendo impartir el tipo de *investigación acción y participación*, donde se facilita la comunicación directa con algunos de los internos participantes

La evaluación que se establece mediante la autorreflexión es una de las formas de intervenir directamente de manera colectiva, para permitir que el ser humano pueda reevaluar su situación, de tal forma que se concientice y asuma las consecuencias de los actos, ya sean positivas o negativas, en fin, de manera general, en esta oportunidad la evaluación permite ver el resultado del compromiso y apropiación que tienen tanto la población sujeto, como las investigadoras en el cada uno de los encuentros educativos y a grandes rasgos en el desarrollo del proceso investigativo. Donde tras la valoración de la condición física de los internos, se analiza en que niveles disminuye el sedentarismo, para ello teniendo como referente el análisis de las pruebas del diagnóstico inicial.

Tabla 2. Síntesis diseño metodológico.

| FASE 1 | FASE 2 | FASE 3 |
|---|---|---|
| Semana 1- 2 | Sesión 3- semana 10 | Sesión 11-12 |
| -diagnostico -observación -valoración -encuestas | (aplicación y desarrollo) Escribir las actividades 1. Actividad Aero rumba y aeróbicos | (valoración- evaluación final) Los componentes de la planificación, aplicación y evaluación se desarrollaron en esta |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Los componentes fundamentales para el desarrollo de esta fase es la planificación, aplicación y evaluación, el cual permite que la fase inicial del proceso metodológico se enfatice en observar claramente la parte central de la practica</p> | <p>2. Actividades recreativas Gimcana 3. Circuito físico 4. Juegos pre deportivos</p> <p>Para el desarrollo de este proceso es de vital importancia comprender que los componentes de la planificación, aplicación y evaluación se desarrollaron en óptimas condiciones ya la organización que esta metodología de la investigación acción, permite que se alcance conocer las actitudes y aptitudes de la población.</p> | <p>fase para el análisis de la discusión de los resultados obtenidos para el diagnóstico final de las pruebas antropométricas el cual permitió evidenciar que con la práctica del ejercicio físico se logró incentivar a la población para disminuir el problema del sedentarismo.</p> |
|--|---|--|

Fuente: Elaboración propia

5.3. POBLACIÓN

La población con la que se trabaja, es la población interna masculina del establecimiento penitenciario de mediana seguridad carcelaria del municipio de Guateque Boyacá, sus edades oscilan entre los 18 a 75 años, son aproximadamente 100 a 120 personas, aunque no todos participan en todas las actividades.

Esta población es un poco complicada para intervenir ya que es vulnerable por las condiciones de vida en torno a lo emocional, mental y físico que de alguna u otra manera afecta los procesos que se desarrollan en el trabajo investigativo, aportando a mejorar la calidad de vida dicha población, a partir del mejoramiento de la salud; teniendo en cuenta el tipo de población estudiado y analizado se logra evidenciar que parte de dicha población es creativa y busca estrategias para amortiguar el cumplimiento de la condena, teniendo como objetivo el olvido de la situación de encierro, por tal motivo, son personas receptivas y

participativas que se integran en el desarrollo de las diversas actividades y dinámicas propuestas.

Por otra parte se encuentra el tipo de población poco sociable, que se encierra en su mundo y se limita a cumplir con las actividades laborales y quizá educativas, donde tienen en cuenta que dichas acciones aporten en la consecución de objetivos como la obtención de la libertad, o de recursos económicos, el esparcimiento y ocio de los mismos. Pero que por tales dinámicas y pensamientos se integran muy poco en los procesos que el personal de guardia o personas externas al establecimiento propongan, es importante para la explicación de lo anterior comprender la biodiversidad de personalidades que disfrutamos durante el proceso académico.

Cada una de las personas internas son participes de un micro mundo, donde se permite el desarrollo de sus actividades de interés, teniendo en cuenta que estas no se salgan de las normas características de este tipo de establecimientos las cuales afectan sus rutinas, pero no afectan algunos hábitos y costumbres propios de la persona.

A nivel general los seres humanos que se encuentran en el establecimiento son caballeros que a pesar de las dificultades, adversidades y diferencias de pensamiento, comportamiento y actitud, favorecen los procesos de formación que las diversas entidades de educación proponen para ellos; es indispensable para todo trabajo de campo con comunidades vulnerables asimilar el tipo y estilo de vida que estos han adoptado durante el camino de sus vidas, por tal razón explicar que es bueno o malo en este caso sobra, ya que en el mundo que preparamos a diario con cada una de las experiencias de vida se debe consagrar la reflexión como mecanismo de defensa y ayuda para disminuir conductas que afectan al ser humano para bien o mal sin medir distancia alguna.

Por otra parte vale la pena resaltar que la población no es constante se identifica como oscilante, ya que por las condiciones y dinámicas que se manejan en los establecimiento en cuanto a cumplimiento de penas, cambio de establecimiento, libertad condicional o total, entre otras situaciones, además, por ello se está exento a no tener permanencia en la obtención de los efectos pretendidos tras la aplicación de la propuesta de rutinas físicas

A partir de dichas situaciones de vulneración que se logran identificar por las condiciones de vida de los internos, las docentes en formación decidieron aportar en pro de mejorar las condiciones de vida de los internos porque son poblaciones que se han dejado de lado, atendiendo a que las razones son de peso mayor; sin embargo los docentes debemos atender al llamado de contribuir a mejorar la calidad en la formación integral de la educación.

Teniendo en cuenta lo anterior identificamos algunas condiciones o criterios de evaluación que permite realizar el estudio en el proceso de investigación: el hacinamiento, el sedentarismo, la falta de proyectos que aporten a mejorar la condición de salud de los internos, la falta de conciencia ante las consecuencias de los actos, el trato por parte de los agentes administrativos y guardías, la inestabilidad emocional, entre otros.

5.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para el proceso de reflexión en torno a la investigación los instrumentos que se utilizaron en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad Carcelario del Municipio de Guateque-Boyacá, en la recolección de la información son los siguientes.

5.4.1. Técnicas.

5.4.1.1. Observación directa

Este instrumento de recolección de datos se utiliza en la mayor parte del proceso, con la población interna masculina, pues sirve para conocer las dinámicas que se presentan durante dicho proceso, también para profundizar sobre las costumbres y rutinas que caracterizan a cada integrante de este grupo social, por otra parte mediante la observación se toma nota de cada uno de los sucesos, llegando así a la obtención de conclusiones significativas que aportan al análisis de cada uno de los momentos vivenciados.

Además la observación es primordial para todo tipo de investigación ya que aporta conocimientos, permitiendo explicar los posibles hallazgos y problemáticas que se encuentran en la población de manera que se obtenga información con detalles de cada uno de los fenómenos que se revelan.

5.4.2. Instrumentos:

5.4.2.1. Diario de campo

En este proceso, el diario de campo es el principal instrumento utilizado para la recolección de datos, este se utilizó para realizar apuntes de las vivencias antes, durante y después de cada una de las sesiones de clase, en este se expresaron los comportamientos de la población frente a cada una de las actividades propuestas y desarrolladas, también se plasma la percepción que se tiene frente a las emocionalidades, las opiniones, aportes y diálogos que se realizaron con algunos integrantes del grupo poblacional tratado, por otra parte, en él se plasmaron en los sentimientos de las investigadoras, las dificultades que se presentaron al igual que los aciertos y recomendaciones.

Para el desarrollo de la herramienta del diario de campo se logró impartir con la dinámica de experimentar otros tipos de registros no solamente basados en las circunstancias de cada momento de la población interna, sino que permitió llevar una

relación laboral entre las compañeras docentes, generar ambientes sanos donde se evidencio la madurez para aceptar posibles errores de manejo de grupo, por lo que reconociendo la falla se permitió un crecimiento a nivel profesional.

Si bien el diario de campo tiene varias opciones de las cuales podemos afianzar para la discusión de la problemática, pero en si debe tener coherencia y clasificación ante el tema que se quiere abordar, sirviendo como herramienta primordial para la transformación de las problemáticas existenciales.

Es importante resaltar que el registro se desarrolló en tres momentos fundamentales: descriptivo, interpretativo y reflexivo plasmando las acciones que debe mejorar la población participante. Con estas etapas se busca lograr dinamizar las actividades propuestas por las docentes, partiendo desde la iniciativa de los internos al momento de manifestar el grado de aceptación, gusto y placer por las actividades, al mismo tiempo que proponen variantes para el desarrollo de dichas actividades. Por tal razón, estas etapas se desarrollan repetitivamente en cada uno de los diarios de campo.

Por otro lado con el diario de campo y la observación se llega a conclusiones como por ejemplo: que el dialogo que se estableció en los encuentros educativos con los internos, se desarrolló en la dinámica del respeto ya que este era un preaviso para las estudiantes y orientadoras del proceso, al momento de la intervención, por lo siguiente es importante tener claro que la relación entre los internos y las docentes en formación siempre se mantuvo en los términos del respeto y el compromiso de contribuir acciones para el beneficio de los mismos, impactando en los internos nuevas experiencias de disfrute y

olvido de problemas que siempre están en el pensamiento de los sujetos, por ser parte de los infractores de la ley.

5.4.2.2. Fotografías

Los medios fotográficos se utilizaron como medios aportadores de evidencias para la recolección de información, en la que se observa la cantidad de población que participa en las actividades y como participan en las mismas, además este medio o instrumento permite observar la actitud que tiene la población, pues se les refleja alegría y gusto en el momento de realizar el ejercicio físico, a partir de ello se infiere que las actividades propuestas están bien estructuradas y desarrolladas pues están surtiendo efectos positivos frente al mejoramiento de la calidad de vida de los sujetos.

En el establecimiento penitenciario está prohibido el ingreso de dinero y de aparatos tecnológicos como videocámaras, tablets, celulares, computadores, entre otros, motivo por el cual se dificultó la toma de videos que aportaran al análisis del proceso, pero sin embargo, se tramitó con el director general del E.P.M.S.C. el Doctor Felipe Moreno, para que autorizara al personal de guardia encargado de la vigilancia interna en el patio, para que brindaran el apoyo tomando registros fotográficos que resaltarán y dieran a conocer la participación conjunta de la población y las orientadoras en pro de la solución de problemáticas encontradas como lo es el sedentarismo.

5.4.2.3. Índice de Masa Corporal.

Esta fue una de la principales fuentes de información mediante la cual se logró obtener los resultados de la condición física de la población interna, a partir de la información arrojada, se infiere si la población se encuentra practicando actividad física o es sedentaria, esto

porque el cuerpo refleja las actividades que el ser realiza con él, revelando si es cuidado o maltratado.

Para obtener el IMC (índice de masa corporal) se realizó toma de peso y talla, donde se pretende conocer si la relación peso y talla, arroja valores adecuados o inadecuados, ya que estos valores pueden indicar posibles patologías como sobrepeso, obesidad, etc. Para este fin se tiene en cuenta la siguiente fórmula.

$$IMC = \frac{\text{peso } kg}{\text{altura}^2} kg/m^2$$

El resultado de esta ecuación fue comparado con los siguientes baremos de IMC publicados por la OMS.

Tabla 3. Baremos Índice de masa corporal

| | |
|------------|------------------|
| < 18.5 | Bajo peso |
| 18.5- 24.9 | Peso normal |
| 25- 29.9 | sobrepeso |
| 30- 34.9 | Obesidad grado 1 |
| 35- 39.9 | Obesidad grado 2 |
| >40 | Obesidad grado 3 |

Fuente: publicación de la O.M.S.

5.4.2.4. P.A. (PRESIÓN ARTERIAL):

Teniendo en cuenta que la PA es un signo vital que con la medición de este nos da a conocer la presión sistólica y diastólica de las personas, del cual se tienen en cuenta los valores arrojados para a raíz de ellos clasificar las personas que tienen niveles adecuados o normales de PA, los que tienen hipotensión e hipertensión y así basarse en estos datos para tener presente a que personas se les debe aplicar actividad física baja, moderada o alta. Los rangos utilizados para tal clasificación fueron:

Tabla 4. Niveles de Tensión Arterial

| Nivel de tensión arterial (mm/Hg) | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|
| Categoría | Sistólica | Diastólica |
| Normal | < 120 | Y < 80 |
| Prehipertensión | 120 – 139 | O 80 - 89 |
| Hipertensión arterial | | |
| Hipertensión Fase 1 | 140 – 159 | O 90 – 99 |
| Hipertensión Fase 2 | ≥ 160 | O ≥ 100 |

Fuente: publicación de American Heart Association (2003)

5.4.2.5. Encuestas

Después de observar las pruebas: Instrumento progresivo (STEPS) (Cuestionario básico y cuestionario ampliado), Método progresivo de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas (STEPS), utilizado para conocer también el grado de actividad física realizado por un grupo poblacional, se decidió, que este no es apropiado para ser diligenciado en la población interna del E.P.M.S.C. de Guateque- Boyacá, puesto

que presenta un serie de preguntas que excluyen las condiciones de una población en encierro y además podría herir susceptibilidades y por consiguiente generar un impacto negativo desde las profesoras hacia la población sujeto; por este motivo se optó por crear y aplicar tres tipos de encuestas encaminadas a un solo fin que es obtener información sobre los niveles de sedentarismo existentes en la población y también tener el conocimiento sobre el grado de aceptación de las actividades propuestas, para a raíz de los resultados, saber si modificar o cambiar las actividades en desarrollo esas encuestas se denominan de la siguiente manera.

- Encuesta de diagnóstico de necesidades dirigida a población interna.
- Encuesta para identificar el grado de aceptación de las actividades propuestas.
- Encuesta para obtener datos sobre resultados tras la aplicación del plan de actividad física.

6. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado del presente trabajo de investigación se hace una descripción y análisis de los resultados, esto se hace de acuerdo a las tres fases planteadas en la metodología las cuales son: Diagnóstico, Planificación y Desarrollo y Valoración o Evaluación.

6.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA FASE 1.

En el desarrollo de esta fase se buscó hacer un bosquejo de la realidad de la población interna E.P.M.S.C y a partir de la cual a través del ejercicio o práctica docente específicamente de la Licenciatura de la Educación Física Deporte y Recreación atender a una necesidad que aqueje a la población en mención

6.1.1. Análisis de la encuesta de diagnóstico de necesidades dirigida a población interna

¿Le gustaría participar en las actividades deportivas, recreativas y culturales orientadas por las docentes Julieth Maritza Martínez Avellaneda y Diana Carolina Mendoza Vargas?

Tabla 5. Número de personas que les gustaría o no participar en las actividades propuestas.

| Respuesta | SI | NO |
|------------------------|-----------|-----------|
| No. De Personas | 54 | 3 |

Fuente: elaboración propia



Gráfica 1. Personas que les gustaría participar en las actividades propuestas. Fuente: Elaboración propia.

Es evidente que existe un grado alto de aceptabilidad de la población sujeto hacia las actividades propuestas por las docentes en formación, quizá porque son pocos los proyectos que se realizan en el E.PM.S.C. Especialmente preparados y dirigidos a la población interna, pues la mayoría de docentes practicantes, dedican su atención a otro tipo de grupos poblacionales, los que en su mayoría tienen muchas personas de diferentes entes como gubernamentales, educativos y otros, a su disposición prestándoles atención, brindándoles oportunidades de educación, esparcimiento, recreación, salud, entre otras, mientras que la población interna de los establecimientos penitenciarios casi siempre se encuentra excluida de dichas oportunidades, situación por la cual ellos expresan de forma agradable aceptabilidad y participación en las actividades propuestas.

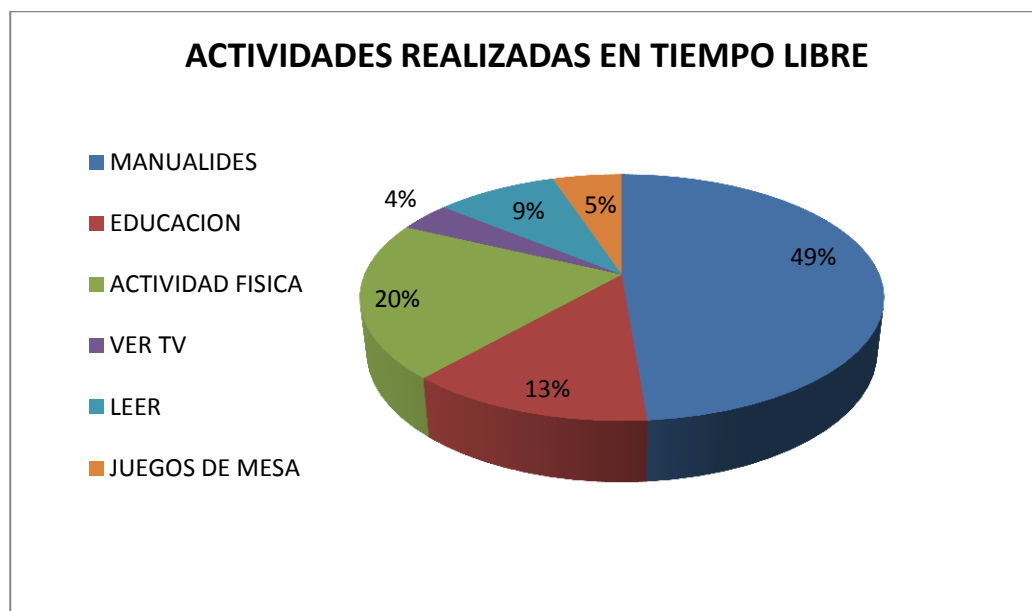
1. ¿Qué actividades desarrolla en su tiempo libre?

Tabla 6. Actividades que la población interna desarrolla en su tiempo libre

| ACTIVIDADES QUE LA POBLACIÓN INTERNA DESARROLLA EN SU TIEMPO LIBRE | | | | | |
|--|-----------|------------------|--------|------|----------------|
| Manualidades | Educación | Actividad Física | Ver Tv | Leer | Juegos De Mesa |
| 38 | 10 | 16 | 3 | 7 | 4 |

Fuente: Elaboración propia

La población interna maneja el tiempo de forma rutinaria a partir de las dinámicas del establecimiento, motivo por el cual el tiempo libre (El tiempo libre en este caso es el establecido por el E.P.M.S.C., siendo la jornada completa del día viernes y el tiempo para descanso comprendido entre 12:00 m-2:00 pm y después de las 4:00 pm hasta el momento en que decidan ir a dormir) que les queda es poco, aun así este tiempo es aprovechado por algunos para aportar a su esparcimiento y por otros para desarrollar las actividades laborales y o educativas supervisadas por el INPEC, es por este motivo que en la gráfica número 2 se observa que el 49% de la población en su tiempo libre prefiere realizar manualidades, actividades que hacen parte de lo laboral, el 20% de la población realiza actividad física, para mantener su estado de salud y físico de manera óptima, el 13% dedican su tiempo libre en actividades de educación ya sea a preparar clases en el caso de los docentes o a desarrollar tareas en el caso de los estudiantes y el 18% de la población restante dedican su tiempo libre a leer, ver televisión y practicar juegos de mesa.



Gráfica 2. Actividades desarrolladas en el tiempo libre.
Fuente: Elaboración propia

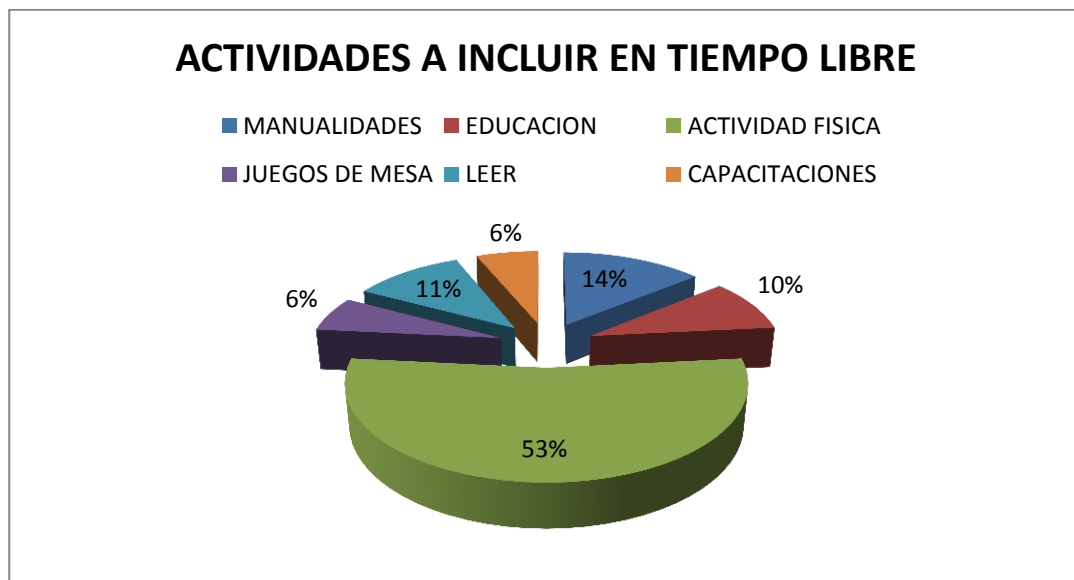
A partir de lo anterior, se infiere que el 80% de la población es sedentaria, pues las actividades que desarrollan en el tiempo libre y en el tiempo coordinado por el INPEC, no generan altos grados de gastos energético, por otro lado la alimentación que no es mala pero tampoco es controlada a nivel de harinas y carbohidratos en general, no aporta a mantener un estado físico óptimo en la población interna.

¿Qué actividades le gustaría incluir en su tiempo libre?

Tabla 7: Actividades a incluir en el tiempo libre

| ACTIVIDADES A INCLUIR EN EL TIEMPO LIBRE | | | | | |
|--|-----------|------------------|----------------|------|----------------|
| Manualidades | Educación | Actividad Física | Juegos De Mesa | Leer | Capacitaciones |
| 9 | 6 | 34 | 4 | 7 | 4 |

Fuente: Elaboración propia



Gráfica 3. Actividades a incluir en el tiempo libre
Fuente: Elaboración propia

Según los resultados que muestra la gráfica número 3, se observa que la actividad física es aceptada por el 53% de la población interna masculina del E.P.M.S.C. de ello se puede inferir que la población acepta actividades que aporten a su sano esparcimiento, que aporten a su bienestar físico, psicológico y emocional, al mismo tiempo que los aparte de la rutina en la que mantienen, por ello es importante desde la práctica pedagógica planear y desarrollar actividades que generen gasto energético, que aporten a la sana convivencia y al bienestar general de los internos.

6.1.2. Análisis de pruebas iniciales en la población interna del INPEC del municipio de Guateque.

Para iniciar con un plan de actividad física aplicado a la población interna del INPEC de Guateque fue necesario tomar datos de su condición físico y de salud, para ello se tomaron el peso, talla y presión arterial de la población con el fin de obtener el IMC (índice de masa corporal) y el estado de la presión arterial, del cual se analizará si está en rango normal, presenta hipertensión o hipotensión, para a raíz de ello diagnosticar el grado de sedentarismo o de actividad física que ejerce la población; luego a partir de estos resultados se planearan las actividades para mejorar y o mantener la condición física optima de la población participante en las diferentes dinámicas propuestas y desarrolladas.

Ya que el fin de la aplicación de las pruebas anteriormente mencionadas es obtener información sobre qué tan sedentaria es la población masculina interna, es importante conocer que significa sedentarismo, para ello es necesario apoyarse en lo que afirman Lavielle. Sotomayor. P., Pineda. Aquino. V., Jáuregui. Jiménez. O. y Castillo. Trejo. M., (2014, pág.165), “El sedentarismo se puede considerar como un gasto energético por debajo de lo requerido para considerarlo actividad física (AF)”. Situación de la cual según

observaciones durante los procesos de práctica pedagógica se deduce que en el E.P.M.S.C. de Guateque la mayoría de la población interna hace parte del porcentaje de personas sedentarias existentes en Colombia, ello se sustenta con el siguiente concepto pues se dice que son personas sedentarias ya que ellos cumplen las condiciones que menciona el Dr. Pancorbo Sandoval. A., la Dra. E Pancorbo Arencibia. E., y sus colaboradores (pág. 17, 2009) “Persona sedentaria: Es aquella que realiza menos de 3 veces a la semana alguna actividad física de predominio aeróbico leve o moderado.” En este sentido, la población sujeto dedica la mayoría de su tiempo a realizar artesanías o actividades que generen recursos económicos u otro tipo de actividades laborales que conlleven a cumplir este objetivo y aparte de ello a poder recurrir al beneficio de reducción de pena, situación que los conlleva a dejar de lado la preocupación por mantener un buen estado óptimo de salud física y mental. Muchos son conscientes de que ser sedentarios es un mal para su salud, pero sus fines primarios es recuperar la libertad, por lo que dicen y piensan en hacer las actividades que aporten a ese fin, a lo cual Gregorio Varela Moreiras (2013, pag.1), menciona que

En la actualidad, seis de los siete principales factores de riesgo de mortalidad prematura en Europa (presión sanguínea, colesterol, índice de masa corporal, ingesta insuficiente de fruta y verdura, inactividad física y abuso de alcohol) están relacionados con los estilos de vida, especialmente con los hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y la inactividad física y/o sedentarismo”

Lo que dice Varela afirma que los valores inadecuados de IMC, de presión sanguínea, inactividad física y otros malos estilos de vida saludable, los cuales se relacionan con el sedentarismo están afectando a la población interna masculina del

EPMSC, pues aparte de presentar sobrepeso, obesidad, hipertensión o hipotensión, su estado psicológico se ve afectado pues el autoestima hacia sí mismos disminuye, además que por la inactividad física están propensos a adquirir enfermedades crónicas que disminuirán sus niveles de calidad de vida, pues según Pilar Lavielle Sotomayor, Victoria Pineda Aquino, Omar Jáuregui Jiménez y Martha Castillo Trejo, (pág. 162, 2014) quienes dicen que “de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía – y consecuentemente aumento en la grasa corporal – producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.” Por ello se hace necesario que desde diferentes ámbitos profesionales como el caso de educación física, los docentes en formación procuren aportar a disminuir los niveles de sedentarismo y por ende a mejorar el estado físico y de salud de la población masculina interna del establecimiento, ya que son claros los graves efectos para la salud que se generan con el sedentarismo, así como lo afirman el Dr. Armando Pancorbo Sandoval y la Dra. Elizabeth Pancorbo Arencibia (2009, pág. 95) quienes dicen que

Según la OMS, en los países desarrollados y en muchos de los que están en vías de desarrollo, el sedentarismo está considerado como el séptimo factor de riesgo en la población. (...) otros factores de riesgo de importancia tales como el exceso de peso, la dislipidemia, la hipertensión arterial, la diabetes del tipo 2 y la enfermedad cardiovascular. Sin duda la inactividad o sedentarismo es un factor de RCV de relevancia.

Por ello desde la práctica pedagógica se ha recurrido a realizar pruebas iniciales que cuantitativamente den a conocer el estado de IMC y presión arterial, para obtener una visión general sobre el estado físico en el que se encuentra la población sujeto y hacia partir de ello poder aportar al mejoramiento o mantenimiento óptimo de dicho estado de salud.

A continuación se da a conocer la tabla que contiene los datos obtenidos tras la aplicación de las pruebas iniciales de peso, talla y presión arterial realizadas a la población interna del INPEC de Guatemala que oscila entre las edades de 20 a 29 años; tabla a partir de la cual se realizan dos tipos de graficas que indican los porcentajes de los rangos en los que se expresa el IMC (índice de masa corporal) y presión arterial, para el IMC se referencian niveles de normal, sobrepeso y obesidad, mientras que para la presión arterial los niveles expresados en el rango normal, hipertensión (fenómeno patológico que consiste en la elevación de la presión arterial durante un tiempo prolongado) e hipotensión (disminución de la tensión arterial) porcentajes a través de los cuales se pretende analizar el estado físico en el que se encuentra la población.

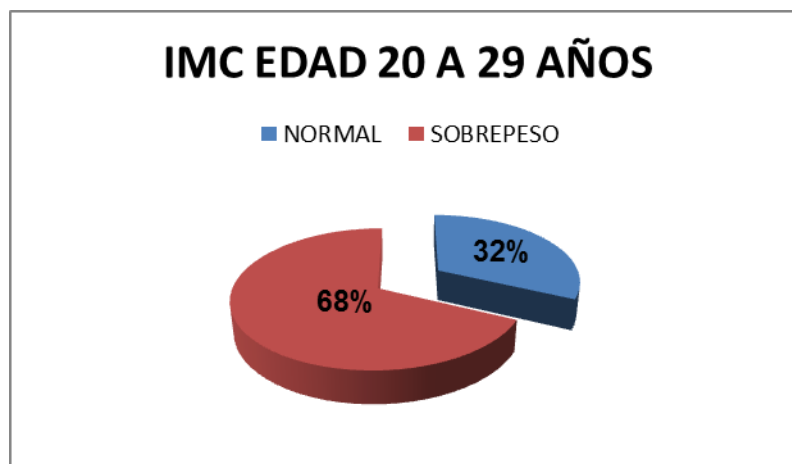
Para poder realizar un análisis exhaustivo, se optó por tabular la información obtenida, categorizando la población por edades de cada diez años, para lograr una lectura más organizada y clara, permitiendo a los lectores conocer con que población se contó en el proceso.

Tabla 8. Pruebas iniciales sobre I.M.C. Y P. A. en hombres con edades entre 20 – 29 años

| EDAD | PESO | TALLA | T. ARTERIAL | RANGO | IMC | RANGO |
|-------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|------------|--------------|
| 21 | 68 | 1,77 | 149/85 | hipertensión | 21,71 | Normal |
| 29 | 67 | 1,74 | 140/80 | hipertensión | 22,13 | Normal |
| 21 | 59 | 1,63 | 130/60 | Normal | 22,21 | Normal |
| 26 | 60 | 1,63 | 130/68 | Normal | 22,58 | Normal |
| 26 | 64 | 1,68 | 128/73 | Normal | 22,68 | Normal |
| 27 | 62 | 1,65 | 140/89 | hipertensión | 22,77 | Normal |
| 22 | 67 | 1,69 | 115/77 | Normal | 23,46 | Normal |
| 27 | 66 | 1,66 | 120/79 | Normal | 23,95 | Normal |
| 26 | 64 | 1,63 | 152/77 | hipertensión | 24,09 | Normal |
| 27 | 68 | 1,67 | 163/75 | hipertensión | 24,38 | Normal |
| 26 | 80 | 1,81 | 158/92 | hipertensión | 24,42 | Normal |
| 21 | 78 | 1,78 | 136/74 | Normal | 24,62 | Normal |
| 25 | 80 | 1,81 | 128/80 | Normal | 24,42 | Normal |
| 28 | 70 | 1,68 | 125/82 | Normal | 24,8 | Normal |
| 23 | 72 | 1,71 | 137/76 | Normal | 24,62 | Normal |
| 23 | 72 | 1,68 | 128/75 | Normal | 25,51 | Sobrepeso |
| 29 | 72 | 1,68 | 112/80 | Normal | 25,51 | Sobrepeso |
| 29 | 72 | 1,68 | 135/64 | Normal | 25,51 | Sobrepeso |
| 28 | 75 | 1,71 | 111/65 | Normal | 25,65 | Sobrepeso |
| 29 | 82 | 1,74 | 130/78 | Normal | 27,08 | Sobrepeso |
| 22 | 71 | 1,61 | 138/74 | Normal | 27,39 | Sobrepeso |

| | | | | | | |
|----|----|------|--------|--------|-------|-----------|
| 29 | 97 | 1,84 | 120/81 | Normal | 28,65 | Sobrepeso |
|----|----|------|--------|--------|-------|-----------|

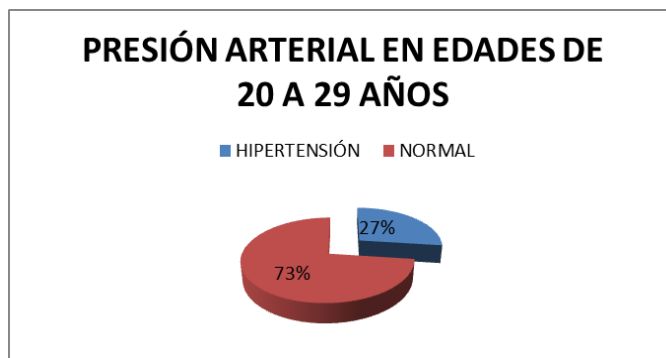
Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 4. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 20 – 29 años.

Fuente: elaboración propia

En la tabla 8 se logra identificar que la población interna del INPEC , entre las edades de 20 a 29 años se encuentra en los siguientes rangos según los resultados de IMC: el 32% presenta sobrepeso, lo que puede conllevar a que esta población joven corra el riesgo de adquirir enfermedades físicas que afecten su calidad de vida, pues como afirma Gregorio Varela Moreiras (2013, pág. 9) “El sedentarismo también está asociado con factores de riesgo cardiovascular en adolescentes, especialmente en aquellos que presentan una excesiva adiposidad abdominal.”, por otra parte el 68% se encuentra en un estado normal, esto quiere decir que la mayoría de esta población tiene valores adecuados del IMC, situación por la cual no hay necesidad de aumentar o reducir el peso, pero si es recomendable mantener este estado físico en un nivel óptimo por lo que es recomendable realizar actividad física moderada.



Gráfica 5. Presión arterial en población con edades de 20 a 29 años. **Fuente: Elaboración propia**

Como lo demuestra la gráfica 5 de presión arterial en edades de 20 a 29 años, el 73% de la población interna del INPEC de guateque que oscila entre las edades de 20-29 tienen una presión arterial normal, mientras que el 27% restante tiene hipertensión, lo que nos indica que este porcentaje de la población no está llevando buenos hábitos saludables, por ejemplo no alimentan bien su cuerpo, consumen mucha sal, entre otros alimentos que hacen daño, o llevan su cuerpo a niveles altos de estrés y además no realizan actividad física; lo que indica que según observaciones en la práctica pedagógica II y III, esta población está incurriendo en un grado elevado de sedentarismo el que puede ser un generador de enfermedades cardiovasculares, como lo afirman según Leonelo E Bautista, Lina María Vera y Iván M Peña (pág. 2, 2002) además de ello también podemos analizar que en este caso la presencia de hipertensión arterial no va asociada con el sobrepeso que presenta la población.

En la siguiente tabla se dan a conocer los datos obtenidos de la toma de peso, talla y presión arterial, en hombres de 30 a 39 años de edad en el INPEC del municipio de guateque, con los cuales se analizará el IMC y la P. A.

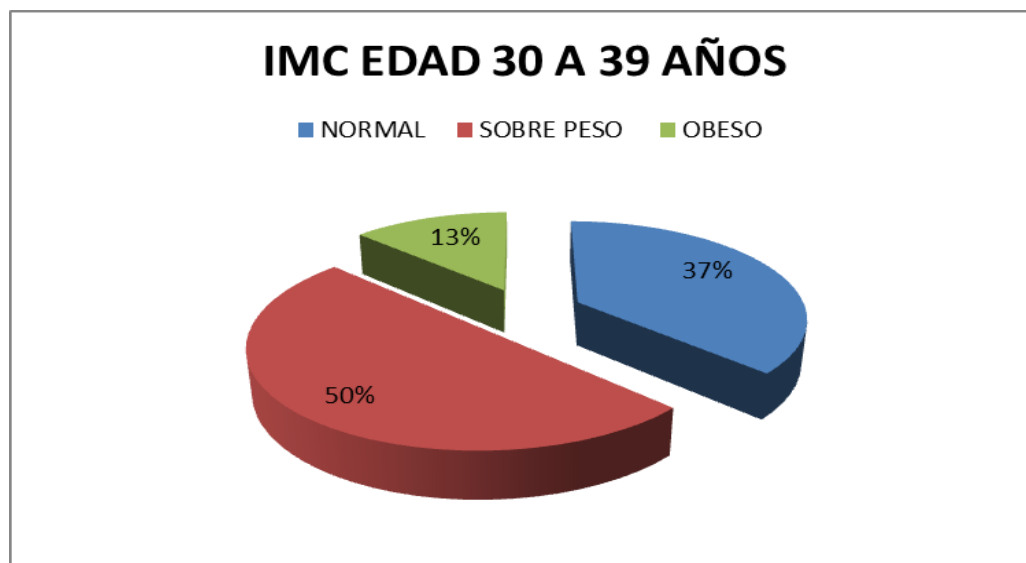
Tabla 9: Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 30– 39 años.

| PRUEBAS INICIALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 30 – 39 AÑOS. | | | | | | |
|--|------|-------|------------|--------------|-------|-----------|
| EDAD | PESO | TALLA | T.ARTERIAL | RANGO | IMC | RANGO |
| 32 | 63 | 1,73 | 149/91 | hipertensión | 21,05 | Normal |
| 32 | 57 | 1,58 | 131/95 | hipertensión | 22,83 | Normal |
| 34 | 68 | 1,71 | 134/73 | Normal | 23,26 | Normal |
| 31 | 66 | 1,67 | 128/69 | Normal | 23,67 | Normal |
| 32 | 57 | 1,55 | 140/85 | Normal | 23,73 | Normal |
| 31 | 68 | 1,66 | 127/79 | Normal | 24,68 | Normal |
| 31 | 74 | 1,71 | 135/76 | Normal | 25,31 | Sobrepeso |
| 35 | 61 | 1,55 | 118/73 | Normal | 25,39 | Sobrepeso |
| 30 | 75 | 1,71 | 130/70 | Normal | 25,65 | Sobrepeso |
| 38 | 80 | 1,76 | 120/71 | normal | 25,83 | Sobrepeso |
| 36 | 86 | 1,79 | 125/73 | normal | 26,84 | Sobrepeso |
| 35 | 77 | 1,69 | 135/87 | normal | 26,96 | Sobrepeso |
| 35 | 79 | 1,69 | 111/70 | normal | 27,66 | Sobrepeso |
| 37 | 64 | 1,51 | 120/85 | normal | 28,07 | Sobrepeso |
| 37 | 85 | 1,67 | 133/73 | normal | 30,48 | Obeso |
| 37 | 74 | 1,54 | 165/90 | hipertensión | 31,2 | Obeso |

Fuente: Elaboración propia.

Según tabla 9 se determina que el 50% de la población en estas edades de los 30 a los 39 años se encuentra en sobre peso, el 37% de la población tienen un IMC normal y el 13% restante presenta obesidad, estos resultados afirman que existe alto riesgo de que esta población pueda sufrir enfermedades cardiovasculares, osteomusculares, respiratorias, y otros tipos de enfermedades gracias al sedentarismo y la poca actividad física dentro del establecimiento penitenciario ya que según investigaciones de Gregorio Varela Moreiras (2013, pág. 2) “El sobrepeso y la obesidad como factores de riesgo inducen claramente la aparición de co-morbilidades importantes, como son el síndrome metabólico, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, las patologías osteoarticulares, algunos tipos de

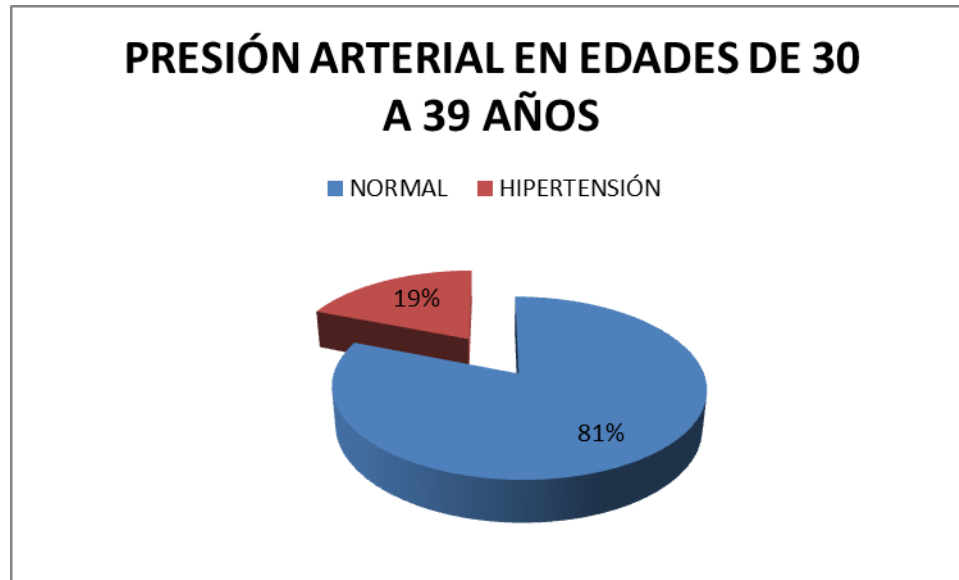
cáncer, depresión y alteración de la función cognitiva”, además que las personas no solo se verán afectadas físicamente sino emocionalmente debido a su presencia física no óptima.



Gráfica 6. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 30 – 39 años.

Fuente: Elaboración propia

Situación que confirma que gran parte de la población sujeta a nivel general, puede presentar problemas graves de salud pública, pues también para Margareth Lorena Alfonso Mora, José Armando Vidarte Claros, Consuelo Vélez Álvarez y Carolina Sandoval Cuéllar (2013, pág.4) “El sedentarismo se asocia con una gran cantidad de defunciones al año en el mundo, es un factor que predispone a enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares, entre otros, convirtiéndose en una problemática de salud pública a nivel mundial así como se plantea, también en Colombia”.



Gráfica 7. Presión arterial en población con edades de 30 a 39 años.

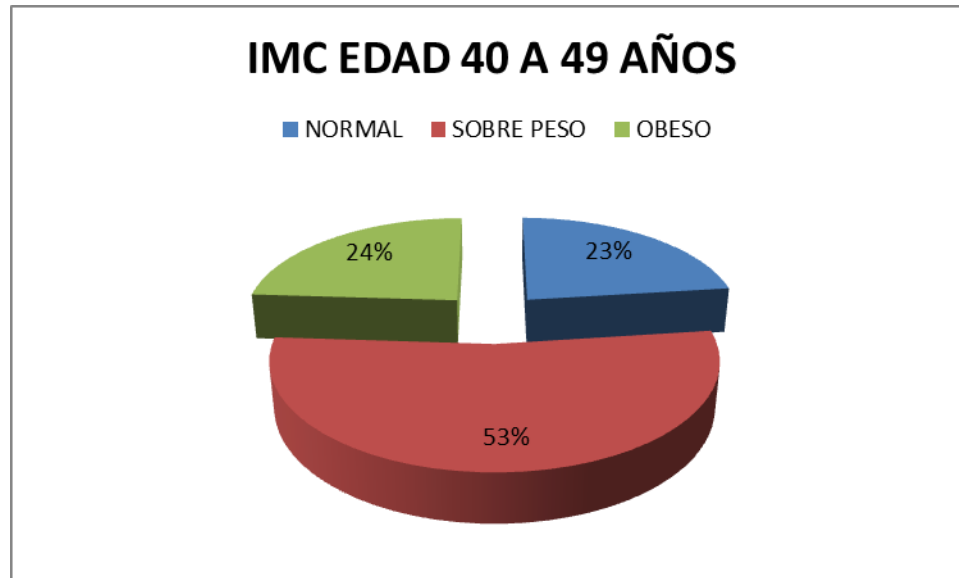
Fuente: elaboración propia

En la gráfica 7 se puede observar que a mayor edad, aumenta el porcentaje de población que tiene presión arterial normal ya que en esta situación se encuentra el 81% de la población de 30 a 39 años de edad, mientras que el 19% de la población restante presenta la presión arterial con problemas de hipertensión. Por tal motivo se puede inferir que la población practica poco los buenos hábitos de vida saludable, ello se afirma pues según lo observado, los espacios y tiempos del E.P.M.S.C. de Guateque no aportan y apoyan la práctica de dichos hábitos un ejemplo de ello es cuando dirigen a los internos a los alojamientos para dormir seguido del momento en el que la población consume el almuerzo, sin dar espacio para que la población sujeto realice actividades que demanden altos niveles de gasto energético, al mismo tiempo que el cuerpo se vaya acondicionando fisiológicamente y así mejoren los niveles de presión arterial.

Tabla 10. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 40 – 49 años.

| PRUEBAS INICIALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 40 – 49 AÑOS | | | | | | |
|--|------|-------|-------------|--------------|-------|-----------|
| EDAD | PESO | TALLA | T. ARTERIAL | RANGO | IMC | RANGO |
| 48 | 59 | 1,71 | 164/92 | hipertensión | 20,18 | Normal |
| 42 | 80 | 1,82 | 129/83 | Normal | 24,15 | Normal |
| 46 | 65 | 1,62 | 138/78 | Normal | 24,77 | Normal |
| 40 | 75 | 1,74 | 128/76 | Normal | 24,77 | Normal |
| 46 | 72 | 1,69 | 130/50 | hipotensión | 25,21 | sobrepeso |
| 46 | 72 | 1,69 | 160/99 | hipertensión | 25,21 | sobrepeso |
| 49 | 74 | 1,71 | 163/113 | hipertensión | 25,31 | sobrepeso |
| 48 | 69 | 1,64 | 135/80 | Normal | 25,65 | sobrepeso |
| 40 | 76 | 1,72 | 118/69 | hipotensión | 25,69 | sobrepeso |
| 48 | 69 | 1,61 | 130/75 | Normal | 26,62 | sobrepeso |
| 40 | 91 | 1,82 | 124/102 | hipertensión | 27,47 | sobrepeso |
| 45 | 83 | 1,72 | 148/87 | Normal | 28,06 | sobrepeso |
| 45 | 77 | 1,65 | 135/99 | hipertensión | 28,28 | sobrepeso |
| 49 | 86 | 1,66 | 125/83 | Normal | 31,21 | Obeso |
| 49 | 106 | 1,82 | 140/84 | Normal | 32 | Obeso |
| 43 | 95 | 1,72 | 110/80 | Normal | 32,11 | Obeso |
| 46 | 79 | 1,54 | 129/78 | Normal | 33,31 | Obeso |

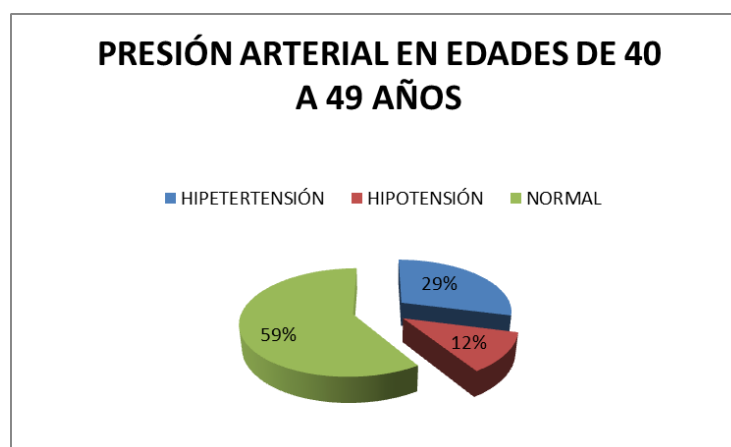
Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 8. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 40 – 49 años

Fuente: elaboración propia

EL IMC nos muestra que la población sigue teniendo un alto índice de sobre peso pues el IMC del 53% de la población da a conocer que ellos presentan sobrepeso, el 23% tiene valores normales de su IMC y el 24% restante presenta obesidad; es evidente que se sigue incrementando los riesgos de sufrir de enfermedades degenerativas, lo cual hace que la población no mantenga un buen estado de calidad de vida.



Gráfica 9. Presión arterial en población con edades de 40 a 49 años.

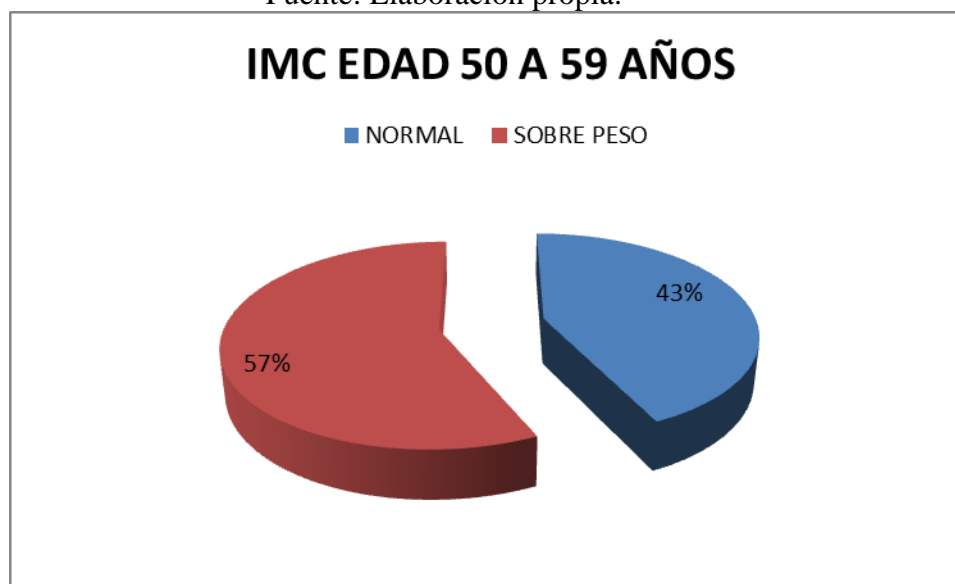
Fuente: Elaboración propia

A partir de la gráfica 9 se puede observar que el porcentaje de población en edades de 40-49 años con hipertensión aumenta ya que se hace presente en el 29% de la población a comparación del grupo anterior que se presenta en el 12% de la población, por otra parte aparece que el 12% de dicha población presenta hipotensión, mientras que el 59% de la población restante presenta niveles normales de su presión arterial.

Tabla 11. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 50 – 59 años.

| PRUEBAS INICIALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 50 – 59 AÑOS | | | | | | |
|---|------|-------|-------------|-------------|-------|-----------|
| Edad | Peso | Talla | T. Arterial | Rango | Imc | Rango |
| 59 | 67 | 1,75 | 127/81 | normal | 21,88 | normal |
| 50 | 70 | 1,77 | 117/63 | hipotensión | 22,34 | normal |
| 50 | 73 | 1,75 | 130/79 | normal | 23,84 | normal |
| 53 | 65 | 1,61 | 140/80 | normal | 25,08 | sobrepeso |
| 56 | 78 | 1,75 | 118/80 | normal | 25,47 | Sobrepeso |
| 57 | 63 | 1,57 | 137/83 | normal | 25,56 | Sobrepeso |
| 59 | 76 | 1,67 | 120/50 | hipotensión | 27,25 | Sobrepeso |

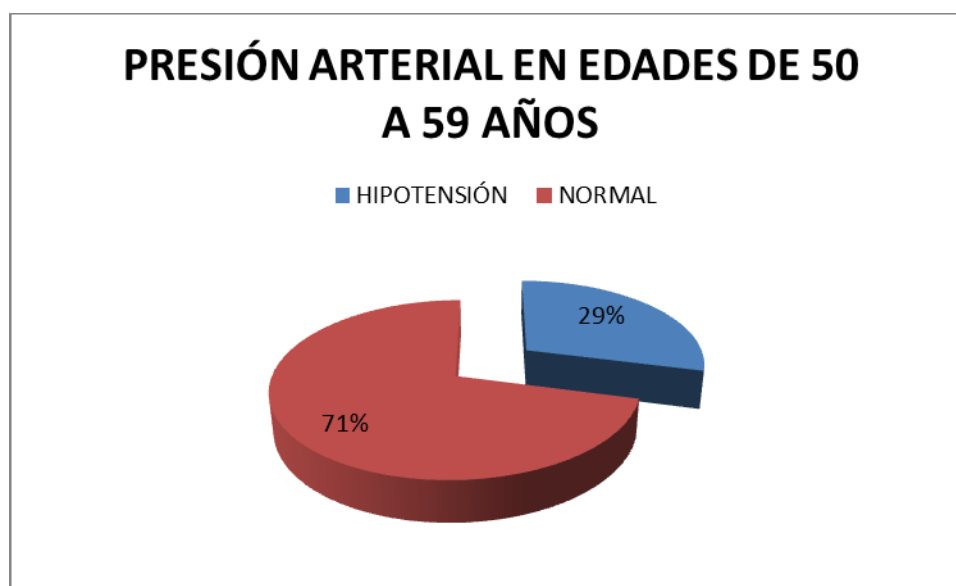
Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 10. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 50 – 59 años.

Fuente: Elaboración propia.

La grafica 10 muestra que un 57% de la población en edades de 50 a 59 años presenta valores anormales de su IMC pues presentan sobrepeso el 43% restante de la población esta normal, lo que permite analizar que en estas en edades aún no ha mejorado el estado físico de las personas consecuente a ello es factible que se presente un alto índice de enfermedades por otra parte no se evidencia obesidad en los hombres de estas edades, por lo que se hace de vital importancia que los docentes y docentes en formación tengan acceso a este tipo de personas para desarrollar activadas que requieran un degaste energético de más del 10% de la energía, lo que quiere decir que se deben realizar ejercicio y actividad física orientadas.



Gráfica 11. Presión arterial en población con edades de 50 a 59 años.

Fuente: Elaboración propia

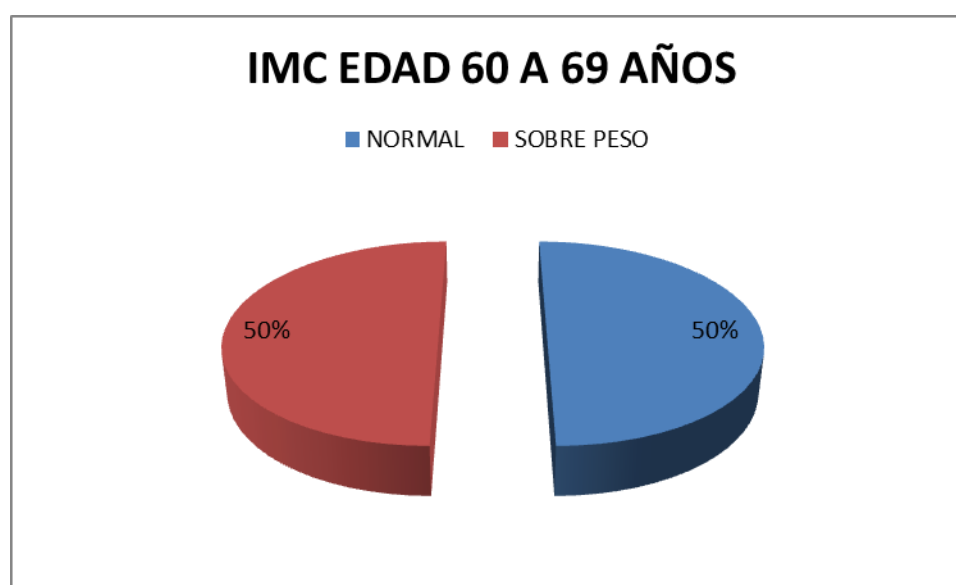
La población entre 50 y 59 años de edad ya no presenta hipertensión, pero si aumenta el porcentaje de población con hipotensión pues esta alteración de la presión arterial se evidencia en el 29% de la población, por otra parte el 71% de la población en

estas edades tiene presión arterial normal, esto quiere decir que los hábitos alimenticios y de actividad física aun no son favorables para mantener una buena condición física.

Tabla 12. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 60 – 69 años

| EDAD | PESO | TALLA | T. ARTERIAL | RANGO | IMC | RANGO |
|------|------|-------|-------------|--------------|-------|-----------|
| 65 | 58 | 1,61 | 167/ 92 | Hipertensión | 22,38 | Normal |
| 65 | 60 | 1,56 | 135/72 | Normal | 24,65 | Normal |
| 67 | 70 | 1,65 | 110/89 | Hipotensión | 25,71 | Sobrepeso |
| 66 | 71 | 1,66 | 134/75 | Normal | 25,77 | Sobrepeso |

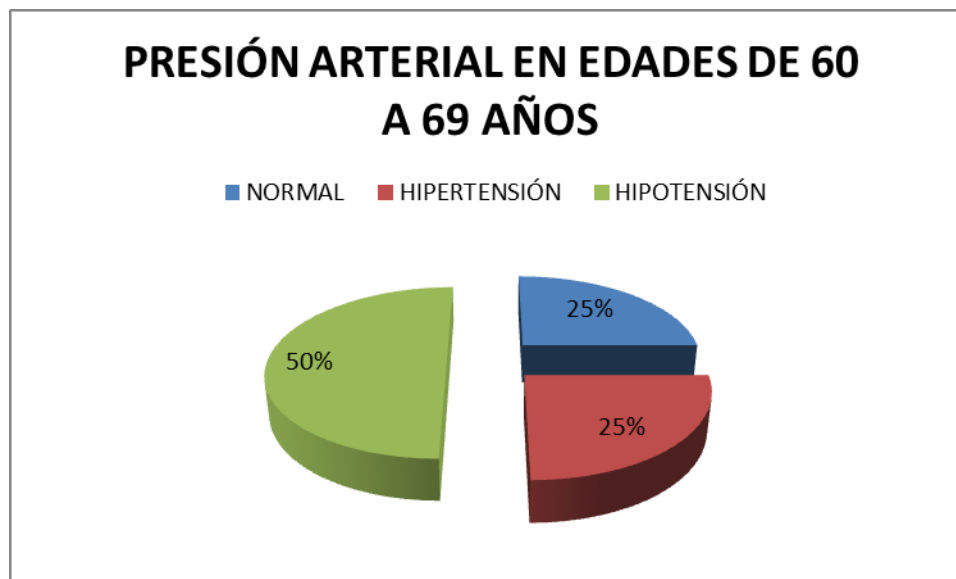
Fuente: elaboración propia



Gráfica 12. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 60 – 69 años.

Fuente: elaboración propia

En la tabla 12 se sigue observando que la categoría de obesidad ya se perdió y se establece que él un 50% de la población tiene su IMC normal y el otro 50% presenta sobre peso, esto nos indica que los adultos se encuentran en términos mucho más sanos que personas más jóvenes que ellos por lo que se deduce que ellos procuran mantener un mejor estado de vida saludable tras la práctica de buenos hábitos.



Gráfica 13. Presión arterial en población con edades de 60 a 69 años

Fuente: elaboración propia

En comparación con el grupo poblacional anterior el porcentaje de internos con presión arterial normal se mantiene (50%), mientras que en el 25% de población entre estas edades (60- 69 años) se hace presente la hipotensión y en el otro 25% se hace presente el problema de hipertensión.

Tabla 13. Pruebas iniciales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 70 – 79 años

| PRUEBAS INICIALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 70 – 79 AÑOS. | | | | | | |
|--|------|-------|-------------|--------|-------|--------|
| Edad | Peso | Talla | T. Arterial | Rango | Imc | Rango |
| 70 | 67 | 1,65 | 123/79 | Normal | 24,61 | Normal |
| 73 | 65 | 1,61 | 125/87 | Normal | 25,08 | Normal |

Fuente: Elaboración propia.

.En la población de edades entre 70-79 años el IMC es normal en el 100%, esto quiere decir que por la avanzada edad la contextura del cuerpo a nivel osteo-muscular tiende a disminuir motivo por el cual se presenta este resultado.

El 100% de la población en edades de 70-79 años presenta una presión arterial normal a comparación con el IMC, se evidencia que están relativamente bien por lo que no hay mucho riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el metabolismo, el sistema cardiorrespiratorio, digestivo, etc.

6.2. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS FASE 2.

6.2.1. Análisis de la encuesta para identificar el grado de aceptación y resultados de las actividades propuestas en la población interna.

En este caso la encuesta se hizo como estilo prueba piloto, situación por la cual se eligió de forma aleatoria diez (10) personas que participaban activamente en el desarrollo de las actividades propuestas, para conocer como estaban siendo aceptadas las actividades propuestas.

El sedentarismo es una de las problemáticas de la comunidad interna, con alto índice de porcentaje ya que al realizar la aplicación de esta encuesta, se identificó en los resultados que la falta de actividad física era uno de los factores importantes que se necesitaba suplir durante la práctica pedagógica, estos análisis sirvieron para reconstruir los planes de clase y liderar a un monitor para que siguiera con las rutinas físicas orientadas desde el espacio académico.

A través de esta encuesta se logró sustentar con mayor claridad las posibilidades de disminuir la problemática encontrada: la falta de actividad física o sedentarismo hallado en la comunidad interna. Pues se analizó que a la población sujeto si le interesa participar en actividad física, pues manifiestan que se sienten bien ya que tales actividades aportan al

mejorar su estado anímico, a salir de las actividades rutinarias y olvidar por momentos la situación en la que viven.

Tabla 14. Aceptación en actividades como aeróbicos

| Aceptación de la práctica de aeróbicos en la población interna del E.P.M.S.C. Guateque. | | | | | |
|--|------|---------|-------|---------------|-----------|
| ME SIENTO BIEN HACIENDO AERÓBICOS | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| TOTAL | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 10 | 0% | 0% | 0% | 0% | 100% |

Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados que se observan en la tabla 14, se analiza que la práctica de aeróbicos es aceptada por la población sujeto, ya que esta es una actividad de sano esparcimiento, de recreación y exigencia física moderada o alta, para producir beneficios a nivel de condición física y mental.

En este sentido puede afirmarse que es importante la práctica de actividad física musicalizada para la población interna ya que se encuentra privada de todo tipo de privilegios, recreación y actividades que permita el espacio para que la población salga de la monotonía y angustia en la que se encuentra, de la misma manera este permite mejorar los niveles de sedentarismo y otros aspectos que contribuye a la poca actividad física.

Tabla 15. Gusto en la practica de aerorumba

| GUSTO HACIA LA REALIZACION DE AERORUMBA | | | | | |
|--|------|---------|-------|---------------|-----------|
| ME GUSTA REALIZAR AERORUMBA | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| TOTAL | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 10 | 0% | 0% | 0% | 0% | 100% |

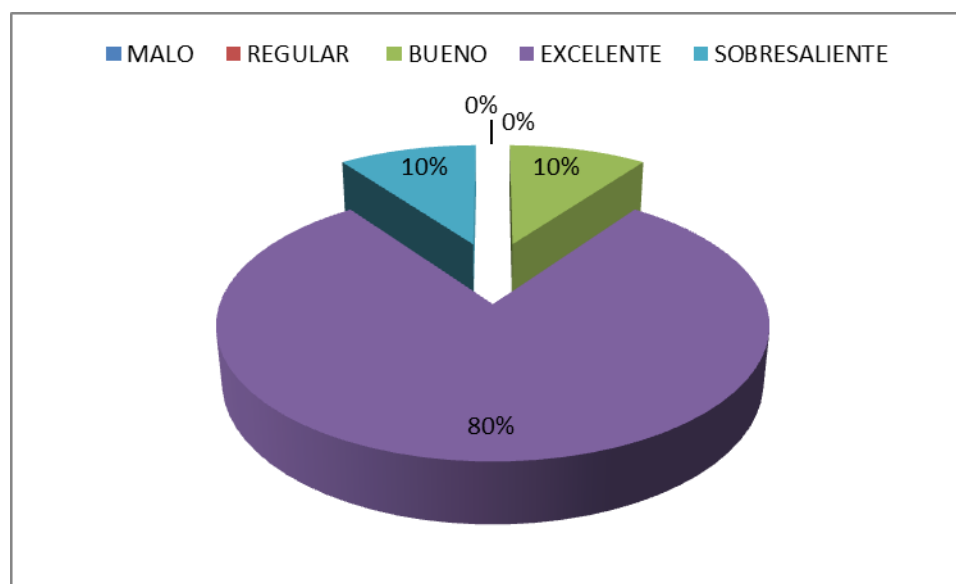
Fuente: Elaboracion propia

Dentro del establecimiento penitenciario el hacinamiento y las pocas posibilidades de interactuar con sus compañeros en ambiente de formación a nivel general, se manifiesta pocas alternativas y medios que facilite un desarrollo óptimo y sustancial ante la resocialización de estos individuos para con la sociedad en un futuro; para ello la práctica de la rumba terapia logro que los internos interactuaran de manera abierta, el dialogo expresivo y el lenguaje corporal que dicha actividad identifico alcanzo un 100% de bienestar, placer, gusto ya que la mente y el cuerpo lograron entrelazarse y realizar actividad física, no hay mayor satisfacción que el hacer feliz una vida llena de dolor, culpa o aun mayor desgracia.

Tabla 16. Mejoramiento de relaciones sociales en la población interna del INPEC Guateque

| MEJORAMIENTO DE RELACIONES SOCIALES CON LA POBLACIÓN INTERNA DEL E.P.M.S.C. DE GATEQUE TRAS LA EXPOSICIÓN DE CONFERENCIAS REFLEXIVAS | | | | | |
|---|--------------|---------|-------|---------------|-----------|
| HAN MEJORADO LAS RELACIONES SOCIALES A PARTIR DE LAS CONFERENCIAS REFLEXIVAS | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | TOTAL | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 10 | 0% | 0% | 10% | 10% | 80% |

Fuente: Elaboración propia



Gráfica 14. Mejoramiento de relaciones sociales en la población interna del E.P.M.S.C.

Fuente: Elaboración propia

Es de vital importancia establecer para la población interna las relaciones interpersonales desde el enfoque de construir a partir de las problemáticas personales y como desde la formación profesional se puede brindar una ayuda de transformar el pensamiento abnegado y cerrado de los internos, permitiendo abrirse a nuevos cambios y estilos de vida de superación personal ya que la situación de estar negados de la libertad y estar juzgados justa e injustamente por los delitos que sean necesarios, genera un ambiente hostil y difícil de trabajar.

Tabla 17. Cuidado de la salud tras la valoración por enfermería.

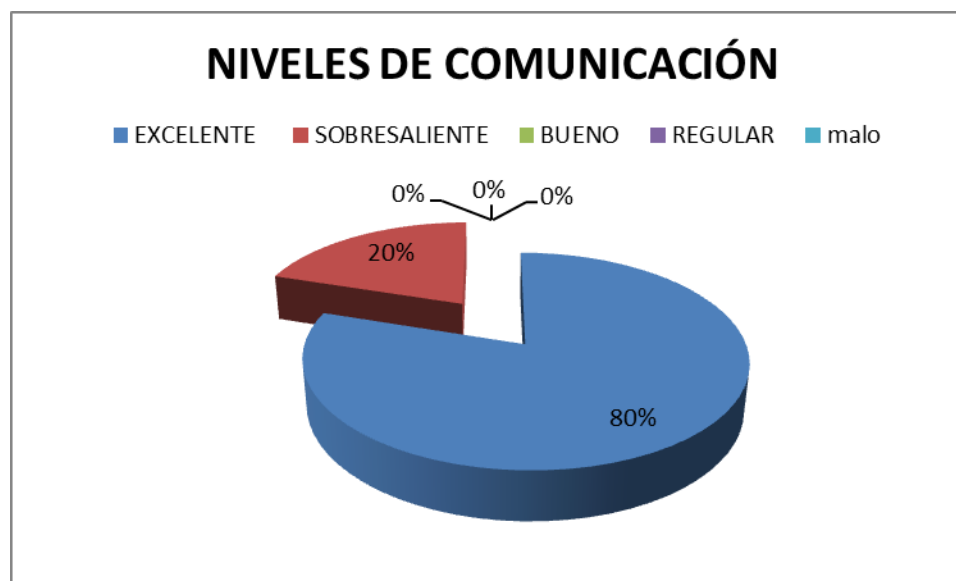
| CUIDADO DE LA SALUD TRAS VALORACIÓN POR ENFERMERÍA. | | | | | |
|---|------|---------|-------|---------------|-----------|
| CUIDO MÁS MI SALUD DESPUÉS DE LA VALORACIÓN POR ENFERMERÍA | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| TOTAL | 0 | 0 | 0 | 1 | 9 |
| 10 | 0% | 0% | 0% | 10% | 90% |

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18. Mejoramiento de niveles de comunicación en la población interna del IMPEC, tras la práctica de juegos

| MEJORAMIENTO DE LOS NIVELES DE COMUNICACIÓN TRAS LA PRÁCTICA DE JUEGOS. | | | | | | |
|--|-------|---------|-------|---------------|-----------|-----|
| LOS NIVELES DE COMUNICACIÓN MEJORARON CON LA PRÁCTICA DE JUEGOS | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | |
| | TOTAL | 0 | 0 | 0 | 2 | 8 |
| | 10 | 0% | 0% | 0% | 20% | 80% |

Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 15. Mejoramiento de niveles de comunicación en la población interna del IMPEC, tras la práctica de juegos.

Fuente: Elaboración propia.

Según muestra la gráfica 15 la comunicación mejoro en el 80% de la población de forma excelente y de forma sobresaliente en el 20% de la población restante, de ello se infiere que la práctica de juegos se presta para ser utilizada como una herramienta para producir procesos de sana convivencia y comunicación asertiva entre grupos poblacionales ya que la práctica de los juegos y todo tipo de dinámicas fortalecen y generan ambientes propicios para el buen trato consigo mismo y los demás.

Tabla 19. Mejoramiento de la salud tras la práctica de aeróbicos y Aerorumba

| MEJORAMIENTO DE LA SALUD TRAS LA PRACTICA DE AEROBICOS Y AERORUMBA. | | | | | |
|---|------|---------|-------|---------------|-----------|
| MI ESTADO DE SALUD MEJORÓ CON LA EJECUCIÓN DE AERÓBICOS Y AERO RUMBA | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| TOTAL | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 10 | 0% | 0% | 0% | 0% | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

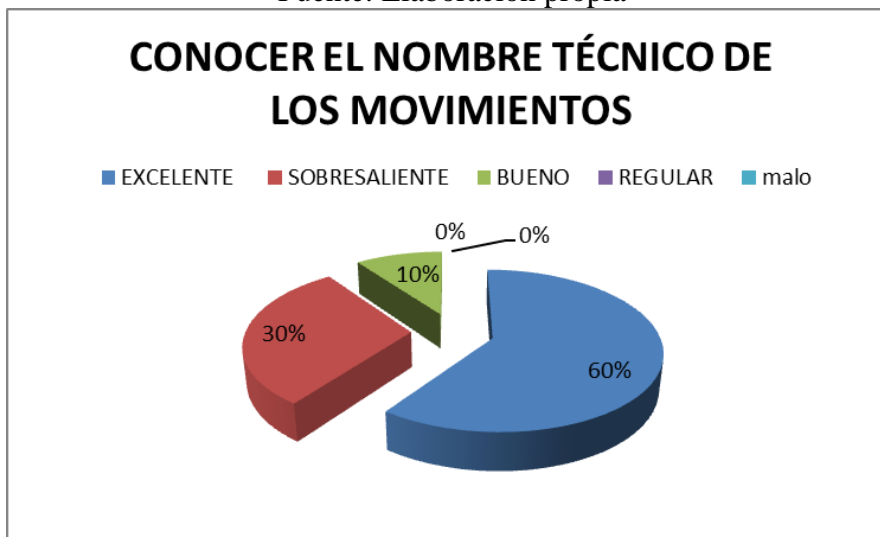
Según la tabla anterior el 100% de la población interna la práctica de aeróbicos y Aero rumba si aporta al mejoramiento de la salud, de ello se deduce que está bien encaminado el plan de actividad física que se ha desarrollado hasta el momento, además se infiere que las actividades propuestas si están permitiendo que a nivel fisiológico la

población si está realizando gasto energético, a partir de ello se disminuyen los niveles de sedentarismo.

Tabla 20. Calificación sobre el agrado por conocer el nombre técnico de los movimientos y el cuerpo humano

| CALIFICACIÓN SOBRE EL AGRADO POR CONOCER EL NOMBRE TÉCNICO DE LOS MOVIMIENTOS Y EL CUERPO HUMANO. | | | | | |
|--|--------------|---------|-------|---------------|-----------|
| ME AGRADA CONOCER EL NOMBRE TÉCNICO DE LOS MOVIMIENTOS Y EL CUERPO HUMANO | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | TOTAL | 0 | 0 | 1 | 3 |
| 10 | 0% | 0% | 10% | 30% | 60% |

Fuente: Elaboración propia



Gráfica 16. Calificación sobre el agrado por conocer el nombre técnico de los movimientos y el cuerpo humano.

Fuente: Elaboración propia

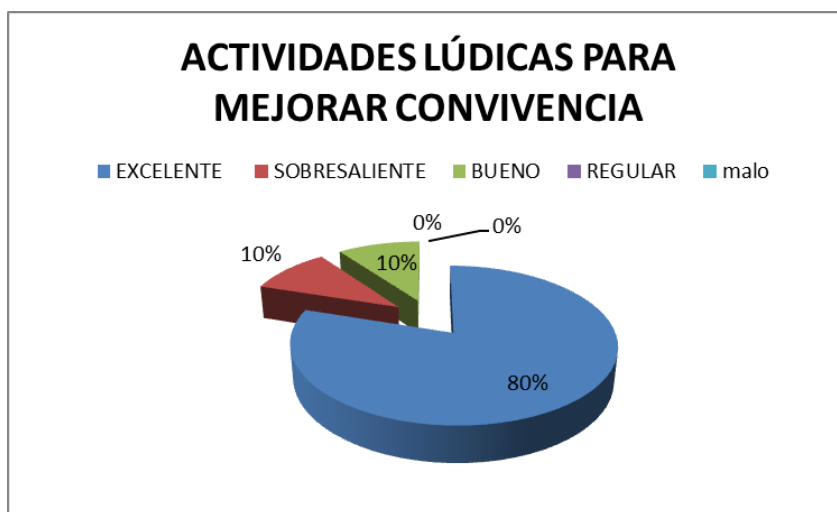
La grafica numero 16 denota que a la mayoría de la población interna le interesa y le agrada aprender el nombre técnico de los movimientos corporales y conocer la

terminología correspondiente del cuerpo humano a nivel fisiológico, de ello se puede inferir que es importante la enseñanza interdisciplinaria teniendo como principal tema la actividad física y la preparación cognitiva de la persona.

Tabla 21. Aporte de las actividades lúdicas al mejoramiento de la convivencia.

| APORTE DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS AL MEJORAMIENTO DE LA CONVIVENCIA | | | | | |
|---|------|---------|-------|---------------|-----------|
| LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS APORTA AL MEJORAMIENTO DE LA CONVIVENCIA | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| TOTAL | 0 | 0 | 1 | 1 | 8 |
| 10 | 0% | 0% | 10% | 10% | 80% |

Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 17. Aporte de las actividades lúdicas al mejoramiento de la convivencia

Fuente: Elaboración propia

En el enunciado que se presenta en la gráfica 17 se establece que en el 80% de la población la lúdica ha aportado de manera excelente en el mejoramiento de la convivencia, al igual que en el 10% de la población ha influenciado de forma sobresaliente, esto permite identificar que existen otras formas de contribuir al mejoramiento de la convivencia, dejando de lado los discursos poco llamativos y enfatizando en dimensiones del ser humano donde se realicen actividades productivas para la formación del ser al mismo tiempo que generen placer. De ello surge la necesidad de seguir con este tipo de estrategias pedagógicas y metodológicas que seguramente en un futuro establecerán rangos de equidad y buenas relaciones entre los seres humanos.

Tabla 22. Interés por conocer rutinas físicas para adelgazar y tonificar el cuerpo

| INTERÉS POR CONOCER RUTINAS FÍSICAS PARA ADELGAZAR Y TONIFICAR EL CUERPO | | | | | |
|---|------|---------|-------|---------------|-----------|
| ME INTERESÓ CONOCER RUTINAS FÍSICAS PARA ADELGAZAR Y TONIFICAR EL CUERPO | Malo | Regular | Bueno | Sobresaliente | Excelente |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| TOTAL | 0 | 0 | 0 | 1 | 9 |
| 10 | 0% | 0% | 0% | 10% | 90% |

Fuente: Elaboración propia

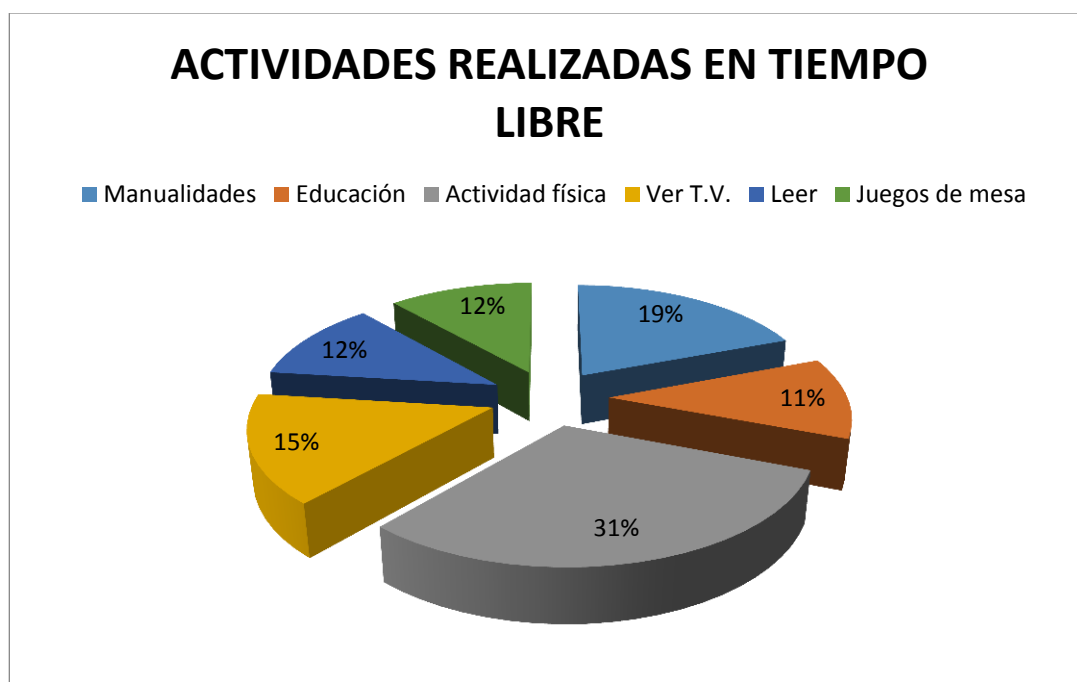
En el enunciado que se presenta en la tabla 22 se logra identificar que el 90% de la población interna busca de forma excelente mejorar su condición física por medio de circuitos físicos al igual que el 10% de la población restante.

De ello se infiere que la población interna busca mejorar su condición física por medio de rutinas físicas y componentes de actividad por ello es importante mantener activo el proceso y así no perder el hilo conductor, motivo por el cual se solicitó muy respetuosamente a un líder del grupo la responsabilidad para seguir con la realización de las actividades físicas ya que el estado de salud físico y mental mejora de una manera impresionante beneficiando al ser humano.

6.3.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS FASE 3

6.3.1. Análisis encuesta para obtener datos sobre resultados tras la aplicación del plan de actividad física

1. ¿Cuáles de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre?

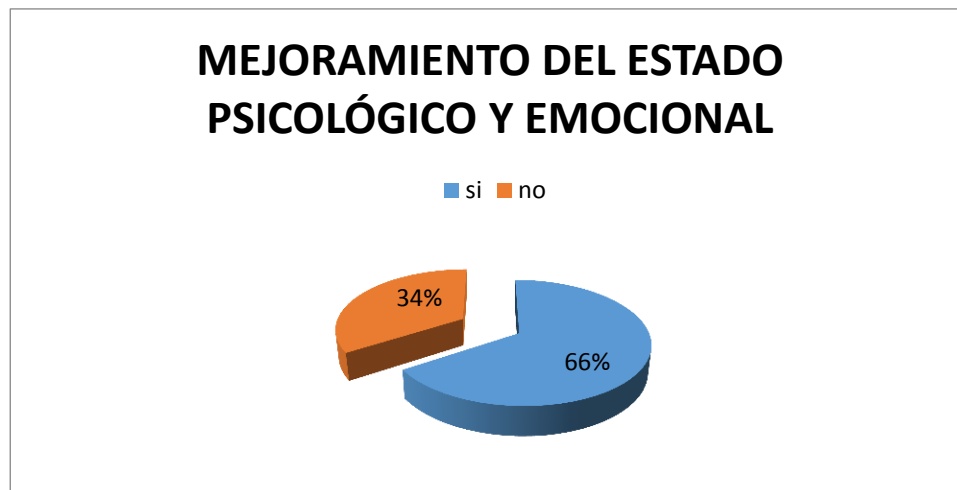


Gráfica 18. Actividades realizadas en tiempo libre, en población interna del E.P.M.S.C.

Fuente: Elaboración propia.

Se evidencia que tras el desarrollo de la práctica pedagógica y la implementación del plan de actividad física, se ha contribuido a aumentar la práctica ésta en la población interna del E.P.M.S.C., del Municipio de Guateque, de esta situación se infiere que la condición física de la población ha mejorado, además se deduce que la población sujeto ha adoptado la práctica de actividad física como un estilo de vida saludable, hecho tras el cual se desencadenan beneficios que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida, partiendo desde el bienestar emocional, psicológico y saludable. Muestra de ello es la afirmación que hacen Vidarte. A., Vélez. C., Sandoval. C., y Alfonso M., (2011, pág. 204) quienes plantean que la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo.”

2. Siente que la actividad física desarrollada ha contribuido al mejoramiento de su estado psicológico y emocional.



Gráfica 19. ..Sobre el mejoramiento del estado psicológico y emocional en la población interna del E.P.M.S.C.
Fuente: elaboración propia.

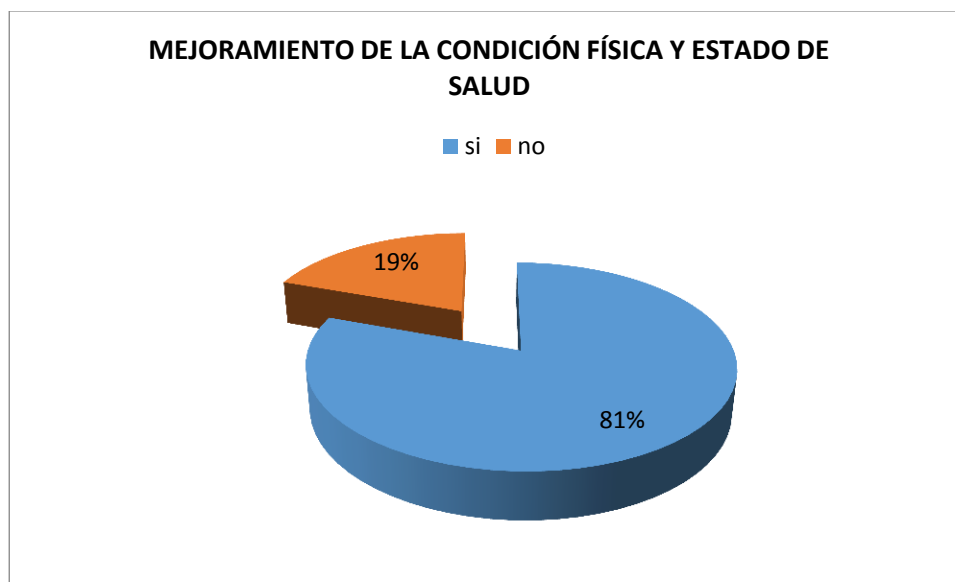
En el desarrollo de actividad física (A.F.) el 66% de la población sujeto se siente beneficiada a nivel psicológico y emocional, debido a que ésta es una herramienta que permite que la población ingrese en un ámbito de esparcimiento y diversión ya que es un elemento que contribuye a que la población sujeto se concentre en el desarrollo de las actividades, se olvide momentáneamente de su situación y de sus problemas emocionales, psicológicos y físicos, también beneficia de forma indirecta a los internos que siguen con sus actividades cotidianas, pero que por momentos fijan sus miradas hacia los participantes activos, viendo como estos se divierten y mueven de forma particular. Por otra parte en la mayoría del desarrollo de las clases se utilizó música, lo cual genera un cambio de ambiente y de percepción de las situaciones y vivencias en el tiempo transcurrido en dicho espacio.

Por otra parte existe la población que no se beneficia, esto porque ellos se centran en desarrollar sus actividades cotidianas en pro del beneficio monetario o judicial, así su condición física no se encuentre en estado óptimo, pues la persona se propone impedirse participar en dichas actividades. En este caso desde la práctica pedagógica no se puede obligar a estas personas a ser partícipes en las actividades planteadas ya que con ello no se generan aportes para su hoja de vida sobre comportamiento, o para la adquisición de los diferentes beneficios que ofrece la justicia y el establecimiento.

3. Cree usted que la práctica de actividad física ha contribuido al mejoramiento de su condición física y su estado de salud.

La actividad física es una herramienta importante para prevenir y tratar enfermedades que causa el sedentarismo, motivo por el cual se evidencia que el 81% de la población siente

mejoría a nivel de su estructura corporal y su estado de salud, una afirmación que apoya lo mencionado el aporte de Paredes. A., Montoya. T., Vélez. A., Álvarez. Juan. y Arboleda V. (2009, pág. 10) quienes afirman que “existen trabajos investigativos que mencionan los efectos benéficos de la actividad física a nivel fisiológico como son: el aumento del VO_2 máx., la disminución de la presión arterial, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo al igual que la frecuencia respiratoria, disminución de obesidad visceral, entre muchas otras. Además la disminución de las enfermedades cerebro cardiovasculares y metabólicas.”, lo cual lleva a pensar que con la práctica de actividad física el cuerpo se está adaptando a nivel fisiológico y por consiguiente se infiere que la condición física mejora.



Gráfica 2015. El mejoramiento de la condición física y el estado de salud en la población interna del E.P.M.S.C., del municipio de Guatemala.

Fuente. Elaboración propia.

6.3.2. Análisis de pruebas físicas finales en la población interna del E.P.M.S.C. del municipio de Guatemala.

En los siguientes resultados se da a conocer el impacto que ha generado la práctica de actividad física en la población interna del E.P.M.S.C., pues se evidencia que los resultados

de IMC han mejorado al igual que la P.A., ya que los niveles de hipertensión han disminuido, esto quiere decir que la actividad física es una herramienta importante para impactar en el mejoramiento de la calidad de vida de la población, un ejemplo de ello es el aporte que realizan Vidarte. A., Vélez. C., Sandoval. C., y Alfonso M., (2011, pág. 212) quienes afirman que “La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo” de ello se infiere que la actividad física es una herramienta multidisciplinaria pues además de aportar al mejoramiento de la condición física, también aporta al mantenimiento de la persona a nivel intelectual, cognitivo, emocional y personal.

Tabla 173. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en hombres del E.P.M.S.C. con edades entre 18 – 19 años.

| PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES DEL E.P.M.S.C. CON EDADES ENTRE 18 – 19 AÑOS. | | | | | | |
|--|------|----------|------------|--------|--------|--------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 18 | 59 | 1,65 | 21,671258 | Normal | 110/70 | Normal |
| 18 | 60 | 1,69 | 21,0076678 | Normal | 100/60 | Normal |
| 19 | 59 | 1,66 | 21,410945 | Normal | 110/60 | Normal |

Fuente: Elaboración propia

La actividad física que se implementó y desarrolló en cada una de las sesiones de clase propuestas, logro aportar positivamente en la población interna en edades de 18 a 19

años, de lo cual se deduce que existe un interés elevado por mantener una buena condición física y saludable.

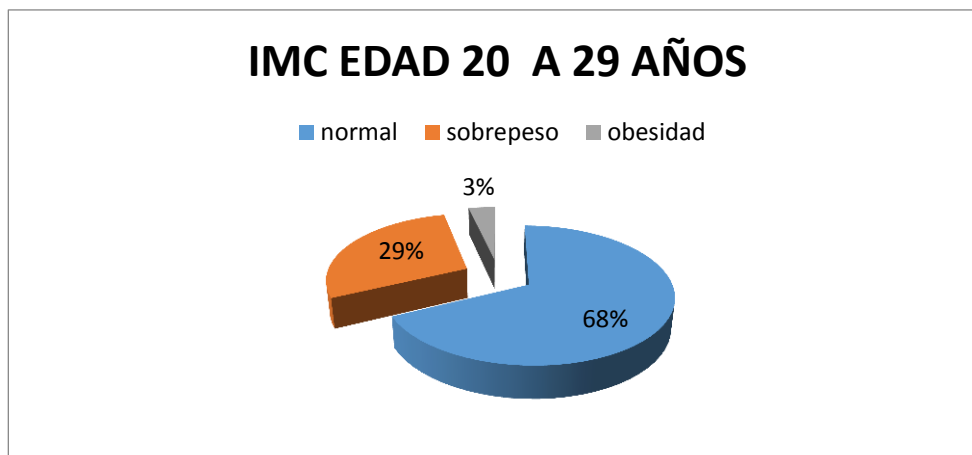
Tabla 24. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en hombres del E.P.M.S.C. con edades entre 20 –29 años.

| PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES DEL E.P.M.S.C. CON EDADES ENTRE 20 –29 AÑOS. | | | | | | |
|---|------|----------|------------|-----------|--------|--------------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 20 | 69 | 1,7 | 23,8754325 | Normal | 100/60 | Normal |
| 21 | 73 | 1,71 | 24,9649465 | Normal | 100/60 | Normal |
| 21 | 69 | 1,72 | 23,3234181 | Normal | 80/50 | Hipotensión |
| 21 | 75 | 1,78 | 23,6712536 | Normal | 100/80 | Normal |
| 21 | 60 | 1,63 | 22,5827092 | Normal | 100/98 | hipertensión |
| 22 | 61 | 1,7 | 21,1072664 | Normal | 90/60 | Hipotensión |
| 22 | 72 | 1,66 | 26,1286108 | sobrepeso | 120/80 | Normal |
| 22 | 63 | 1,67 | 22,5895514 | Normal | 110/60 | Normal |
| 23 | 54 | 1,56 | 22,1893491 | Normal | 100/60 | Normal |
| 23 | 69 | 1,6 | 26,953125 | sobrepeso | 180/50 | hipertensión |
| 23 | 72 | 1,74 | 23,7812128 | Normal | 90/60 | Hipotensión |
| 23 | 60 | 1,6 | 23,4375 | Normal | 100/60 | Normal |
| 24 | 70 | 1,74 | 23,1206236 | Normal | 120/80 | Normal |
| 24 | 67 | 1,69 | 23,4585624 | Normal | 110/60 | Normal |
| 24 | 80 | 1,79 | 24,9680097 | Normal | 120/80 | Normal |

| | | | | | | |
|----|----|------|------------|-----------|--------|-------------|
| 25 | 60 | 1,72 | 20,2812331 | Normal | 110/60 | Normal |
| 25 | 70 | 1,7 | 24,2214533 | Normal | 110/70 | Normal |
| 25 | 64 | 1,63 | 24,0882231 | Normal | 120/80 | Normal |
| 26 | 96 | 1,84 | 28,3553875 | sobrepeso | 110/60 | Normal |
| 27 | 70 | 1,67 | 25,0995016 | sobrepeso | 100/60 | Normal |
| 27 | 78 | 1,61 | 30,0914317 | obesidad | 90/60 | Hipotensión |
| 27 | 80 | 1,68 | 28,3446712 | sobrepeso | 120/70 | Normal |
| 27 | 66 | 1,66 | 23,9512266 | Normal | 110/60 | Normal |
| 28 | 76 | 1,75 | 24,8163265 | Normal | 110/70 | Normal |
| 28 | 70 | 1,69 | 24,5089458 | Normal | 110/60 | Normal |
| 28 | 83 | 1,69 | 29,0606071 | sobrepeso | 120/80 | Normal |
| 28 | 95 | 1,83 | 28,3675237 | sobrepeso | 120/60 | Normal |
| 28 | 74 | 1,65 | 27,1808999 | sobrepeso | 100/60 | Normal |

Fuente: Elaboración propia

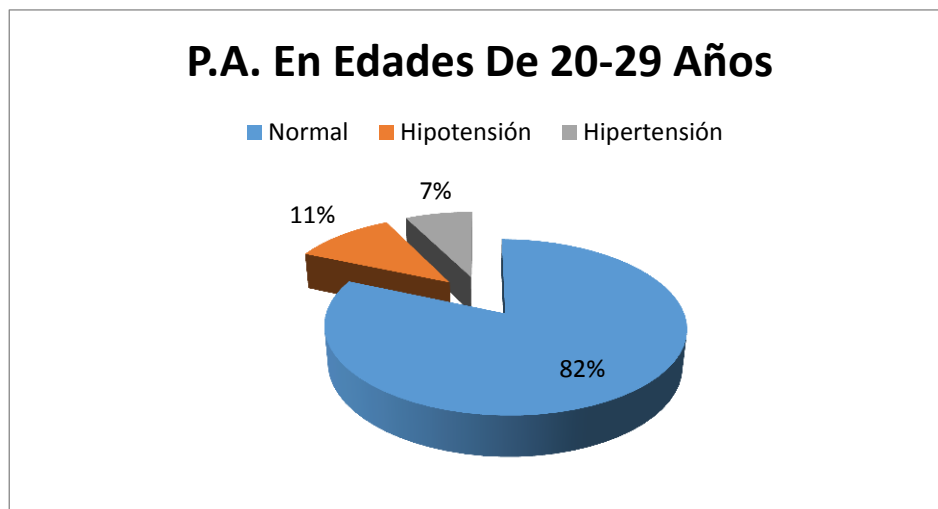
Según la tabla 24 se puede analizar que el estado corporal de la población joven se mantiene en buena condición, ello quizá porque aun su cuerpo a nivel fisiológico se encuentran en desarrollo, además que por su corta vivencia y desgaste físico el cuerpo se mantiene saludable, por otro lado a la población le interesa participar en actividades que les ayude a olvidar aunque sea por momentos, la situación de encierro que están viviendo.



Gráfica 21. IMC, en edades de 20 a 29 años, de la población masculina interna del E.P.M.S.C. de Guatemala.

Fuente: Elaboración propia

La actividad física que se implementó, en la población interna logro impactar al 68% de la población en las edades de 20 a 29 años, ya que en estas edades el estado emocional de la población sufre altibajos, el cual infiere en diversos aspectos de situaciones generales al momento de no realizar actividad física permanentemente. Esto quiere decir que la práctica de actividad física y deportiva es un instrumento de escape de la situación actual a nivel judicial y emocional para tal población, consecuente a ello se va impactando en el estado físico, situación por la cual en la gráfica 25 se observa que la mayoría de la población sujeto mantiene niveles adecuados en su IMC.



Gráfica 22. Sobre presión arterial en población interna que oscila en edades de 20 a 29 años, del E.P.M.S.C., de Guatemala.

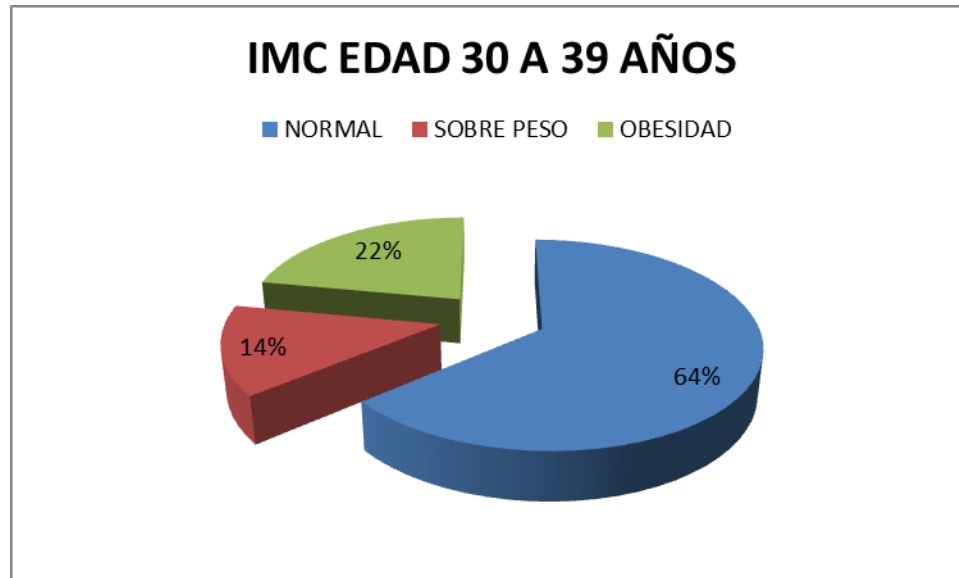
Fuente: Elaboración propia

El impacto de promover la actividad física durante la jornada de deporte del E.P.M.S.C. permitió disminuir el rango de hipertensión e hipotensión en la población interna, ya que al realizar actividad física los resultados en el estado de salud de los sujetos favorece en beneficio para su calidad de salud, esto porque con la práctica continua de la actividad física se permite que el cuerpo empiece a adaptarse a nivel fisiológico de tal manera que el índice de grasa corporal y visceral disminuya y al mismo tiempo las arterias y venas del cuerpo también se van adaptando para permitir mejor flujo sanguíneo en los momentos activos del cuerpo y en consecuencia tienda a disminuir la P.A.

Tabla 25. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 30 – 39 años.

| PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 30 – 39 AÑOS. | | | | | | |
|---|------|----------|------------|-----------|--------|-------------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 30 | 73 | 1,72 | 24,6755003 | Normal | 80/50 | hipotensión |
| 31 | 62 | 1,75 | 20,244898 | Normal | 110/80 | Normal |
| 31 | 70 | 1,66 | 25,4028161 | Normal | 120/80 | Normal |
| 32 | 56 | 1,6 | 21,875 | Normal | 110/70 | Normal |
| 32 | 60 | 1,72 | 20,2812331 | Normal | 120/60 | Normal |
| 33 | 79 | 1,67 | 28,3265804 | Sobrepeso | 100/70 | Normal |
| 33 | 90 | 1,69 | 31,5115017 | Obesidad | 110/80 | Normal |
| 34 | 66 | 1,63 | 24,8409801 | Normal | 100/60 | Normal |
| 35 | 74 | 1,69 | 25,909457 | Sobrepeso | 110/60 | Normal |
| 35 | 94 | 1,77 | 30,0041495 | Obesidad | 110/60 | Normal |
| 36 | 86 | 1,68 | 30,4705215 | Obesidad | 140/90 | Normal |
| 37 | 67 | 1,67 | 24,0238087 | Normal | 100/60 | Normal |
| 37 | 60 | 1,53 | 25,6311675 | Normal | 96/60 | hipotensión |
| 39 | 64 | 1,65 | 23,5078053 | Normal | 110/80 | Normal |

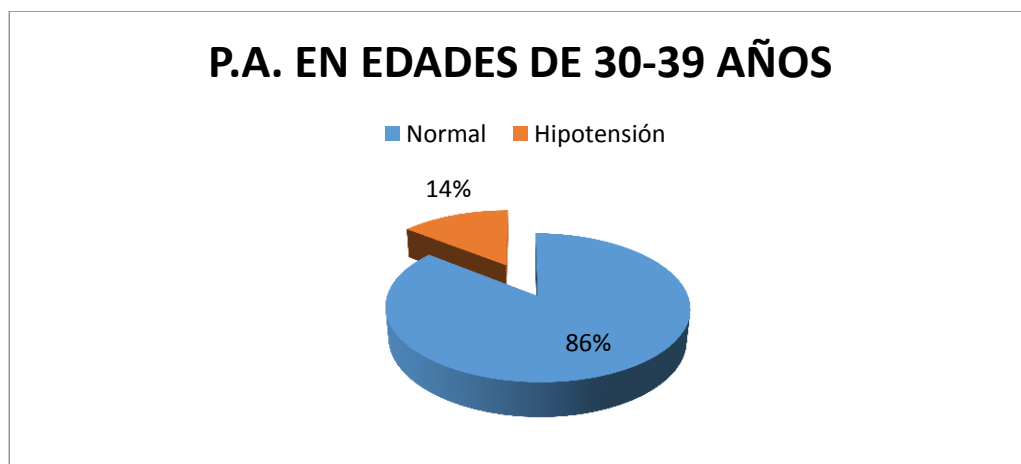
Fuente: Elaboración propia



Gráfica 163. I.M.C en población interna del E.P.M.S.C. de Guateque, en edades de 30 a 39 años.

Fuente: Elaboración propia.

La actividad física sigue teniendo un impacto que también favorece al 64% de la población interna entre las edades de 30 – 39 años, ya que al momento de realizar los ejercicios, la monotonía de su diario vivir toma un rumbo diferente, permitiéndoles socializar con las demás personas y realizar actividades poco cotidianas.



Gráfica 24. Pruebas de P.A. en hombres del E.P.M.S.C. entre edades de 30 -39 años.

Fuente: elaboración propia.

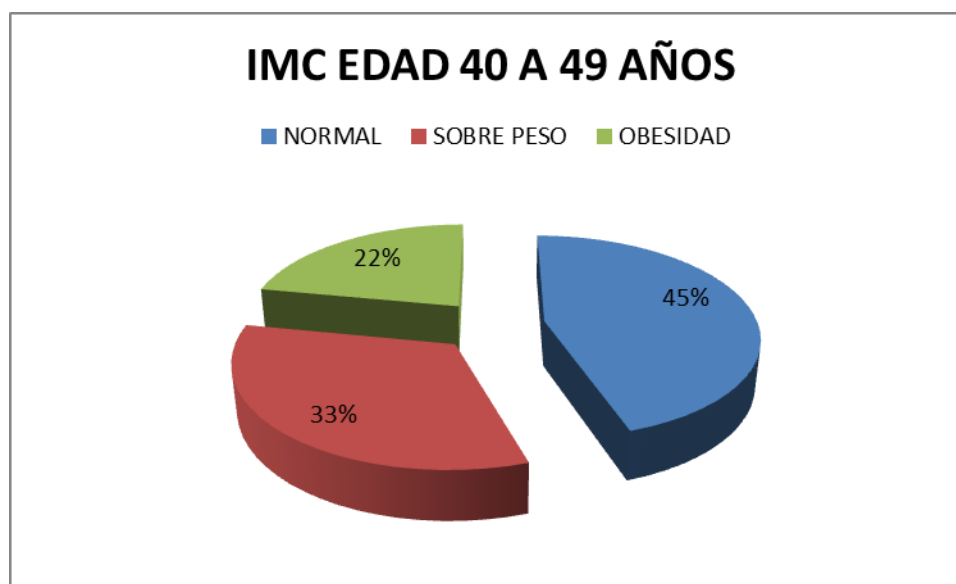
Si se ha logrado un impactar positivamente sobre índices de P.A. en la población interna en edades de 30 a 39 años, tras la práctica de la actividad física pues se infiere que ellos han entendido que es gratificante en el proceso de formación ser parte de una población sana en términos normales de salud, gracias al esfuerzo y el desempeño que ellos emplean para el desarrollo de las actividades Físicas propuestas.

Tabla 26. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 40 – 49 años.

| PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 40 – 49 AÑOS. | | | | | | |
|---|------|----------|------------|-----------|--------|--------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 40 | 70 | 1,7 | 24,2214533 | normal | 110/70 | Normal |
| 41 | 94 | 1,33 | 53,1403697 | obesidad | 100/80 | Normal |
| 43 | 73 | 1,72 | 24,6755003 | normal | 100/70 | Normal |
| 43 | 88 | 1,81 | 26,8612069 | Sobrepeso | 100/60 | Normal |
| 43 | 92 | 1,72 | 31,0978908 | obesidad | 110/70 | Normal |
| 43 | 70 | 1,69 | 24,5089458 | normal | 110/60 | Normal |
| 43 | 80 | 1,55 | 33,2986472 | obesidad | 110/70 | Normal |
| 45 | 65 | 1,65 | 23,8751148 | normal | 100/60 | Normal |
| 45 | 72 | 1,71 | 24,6229609 | normal | 110/60 | Normal |
| 45 | 80 | 1,71 | 27,3588455 | Sobrepeso | 120/80 | Normal |
| 45 | 75 | 1,63 | 28,2283865 | Sobrepeso | 110/60 | Normal |
| 46 | 87 | 1,74 | 28,7356322 | Sobrepeso | 120/80 | Normal |
| 47 | 73 | 1,72 | 24,6755003 | normal | 100/60 | Normal |

| | | | | | | |
|----|-----|------|------------|-----------|--------|-------------|
| 47 | 81 | 1,73 | 27,0640516 | Sobrepeso | 90/60 | Hipotensión |
| 49 | 76 | 1,75 | 24,8163265 | normal | 100/70 | Normal |
| 49 | 65 | 1,69 | 22,7583068 | normal | 110/80 | Normal |
| 49 | 100 | 1,8 | 30,8641975 | obesidad | 100/70 | Normal |
| 49 | 76 | 1,65 | 27,9155188 | Sobrepeso | 140/60 | Normal |

Fuente: Elaboración propia.

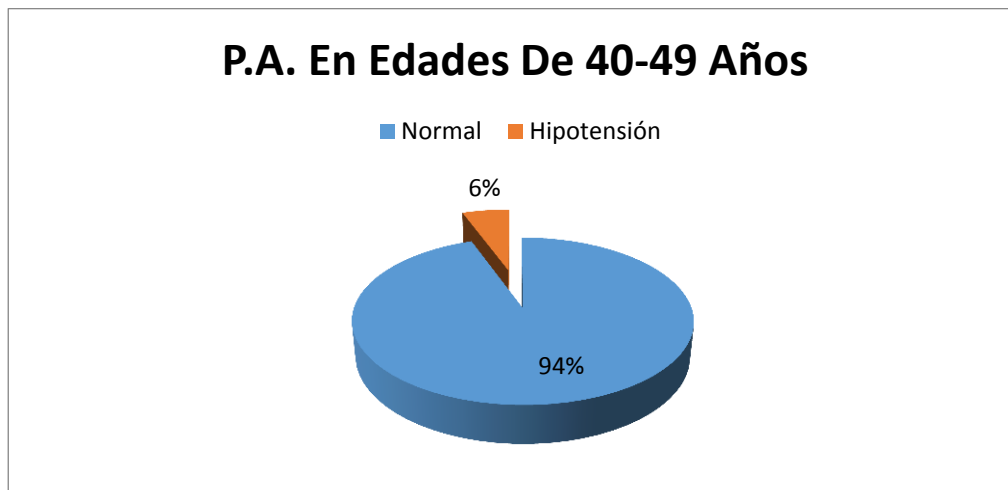


Gráfica 25. IMC en edades de 40 a 49 años.

Fuente: elaboración propia.

Se evidencia que el impacto de la actividad física en la población que oscila en edades de 40 a 49 años no es muy relevante, quizá porque para ellos priman otras actividades, aun así, el 45% de la población presenta niveles normales de su IMC, con lo cual se infiere que la práctica de actividad física y otros estilos de vida saludables aportan al buen mantenimiento de su condición física y por consiguiente se adquiere una buena

calidad de vida. Pues a la situación en la que se vive no hay que agregarle cargas negativas, sino que al contrario hay que hacerle frente con buena actitud y acciones positivas para sí mismos.



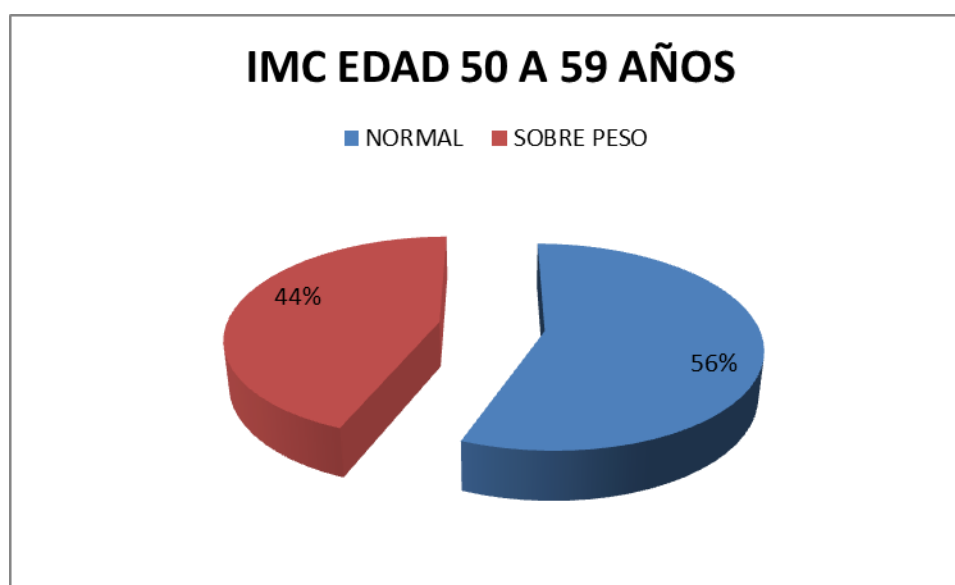
Gráfica 26. P.A. en población interna de edades entre 40-49 años.
Fuente: Elaboración propia.

Según la gráfica 26 la presión arterial presenta buenos niveles en esta población ya que el 94% la tiene normal y solo el 6% presenta hipotensión, con lo cual se puede afirmar que la población sujeta ha entendido la importancia de realizar actividades que contribuyan al mantenimiento de su salud, situación por la cual se deduce que les gusta practicar actividad física sin exigencias altas, pero que sí contribuya al mantenimiento de su salud.

Tabla 27. Pruebas finales sobre I.M.C. Y P. A. en hombres con edades entre 50 – 59 años

| PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 50 – 59 AÑOS. | | | | | | |
|---|------|----------|------------|-----------|--------|-------------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 50 | 77 | 1,7 | 26,6435986 | sobrepeso | 110/80 | Normal |
| 50 | 70 | 1,76 | 22,5981405 | Normal | 100/60 | Hipotensión |
| 51 | 65 | 1,64 | 24,1671624 | Normal | 100/80 | Normal |
| 51 | 77 | 1,65 | 28,2828283 | sobrepeso | 100/60 | Hipotensión |
| 51 | 71 | 1,69 | 24,8590736 | Normal | 100/70 | Normal |
| 55 | 77 | 1,67 | 27,6094518 | sobrepeso | 140/80 | Normal |
| 56 | 80 | 1,73 | 26,7299275 | sobrepeso | 90/50 | Hipotensión |
| 56 | 75 | 1,74 | 24,7720967 | Normal | 100/60 | Hipotensión |
| 56 | 60 | 1,58 | 24,0346098 | Normal | 110/60 | Hipotensión |

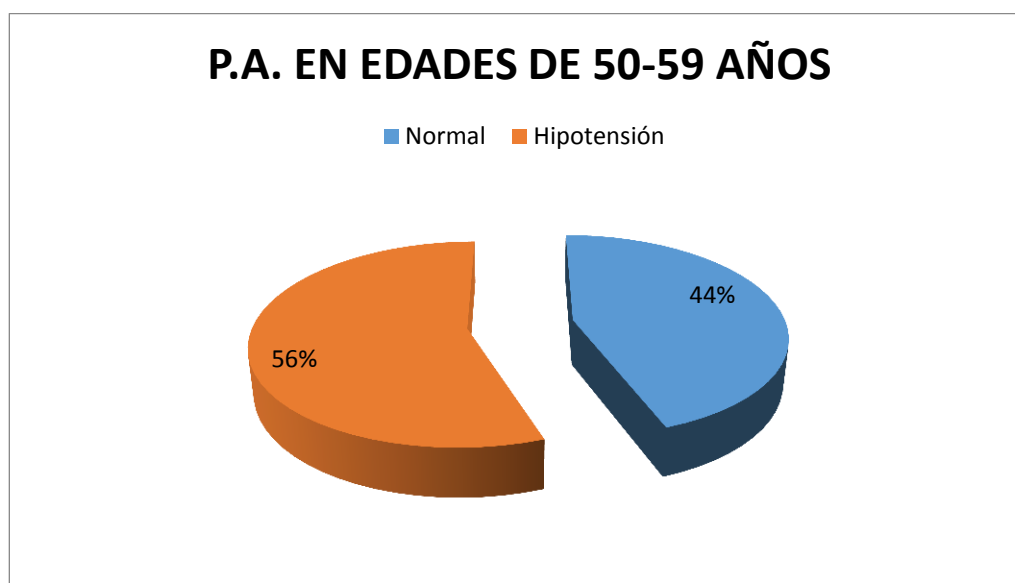
Fuente: Elaboración propia



Gráfica 27. IMC de la población interna en edades de 50 a 59 años del E.P.M.S.C. de Guateque.

Fuente: Elaboración propia.

Con la gráfica 27 se puede analizar que buena parte de la población adulta mantiene buena condición física, pues ellos realizan actividad física como caminata continua y moderada, gran parte de ellos se incluyen en actividades propuestas que requieran poco esfuerzo, pero no participan en actividades de mayor esfuerzo, aun así tienen claro que la práctica de actividad física es necesaria para mantenerse bien.



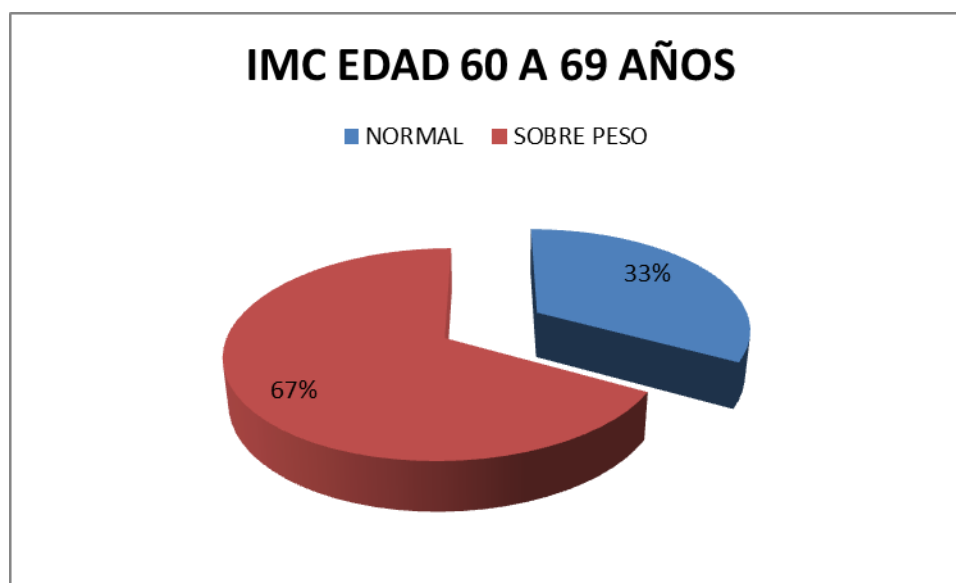
Gráfica 28. P.A. en población interna con edades de 50 a 59 años del E.P.M.S.C.
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 28 se observa que solo el 44% de la población interna presenta valores normales de su P.A. y un nivel alto de personas presenta hipotensión, esto quizás porque por la edad, en el ser humano tienden a bajar las calorías corporales y el estado de ánimo de la población sujeto, ya sea por las situaciones externas o internas, el hecho es que, ellos necesitan más atención de sus familias y de las personas que están en contacto con ellos consecutivamente, de tal forma que aporten actividades e ideas que mejoren el estado de salud de esta población.

Tabla 18. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 60– 69 años, del E.P.M.S.C. de Guatemala.

| PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 60– 69 AÑOS. | | | | | | |
|--|------|----------|------------|-----------|--------|-------------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 60 | 71 | 1,69 | 24,8590736 | Normal | 120/60 | Hipotensión |
| 67 | 73 | 1,61 | 28,1624937 | Sobrepeso | 110/70 | Normal |
| 68 | 68 | 1,64 | 25,2825699 | Sobrepeso | 110/80 | Normal |

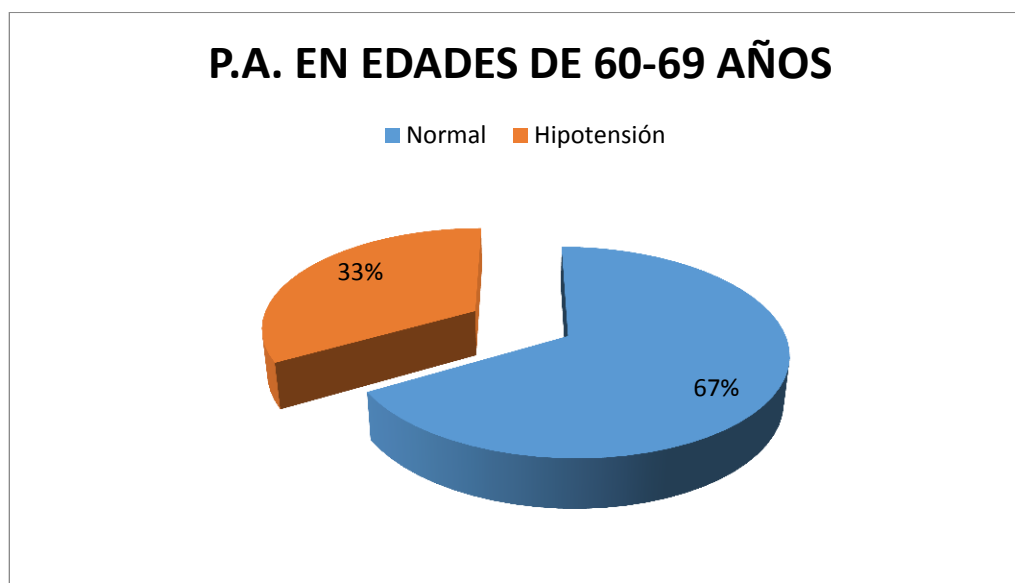
Fuente: Elaboración propia



Gráfica 2917. IMC en población interna con edades de 60 a 69 años
Fuente: elaboración propia.

En las actividades propuestas en el plan de actividad física siempre se tuvo en cuenta generar gasto energético en intensidades moderadas y altas, situación por la cual se deduce que la población adulto-mayor se interesó poco por participar, aunque se les invitaba formalmente y se les sugería que realizaran las mismas actividades pero sin exigirse mucho, algunas veces se integraban, pero muchas veces no, quizá por el qué dirán

los demás, o porque no se sentían en predisposición psicológica y física para participar, a partir de ello es que se ve evidenciado en la gráfica número 33 que el 67% de la población presenta sobrepeso.



Gráfica 180. P.A. en población interna masculina con edades de 60-69 años del E.P.M.S.C. guateque.

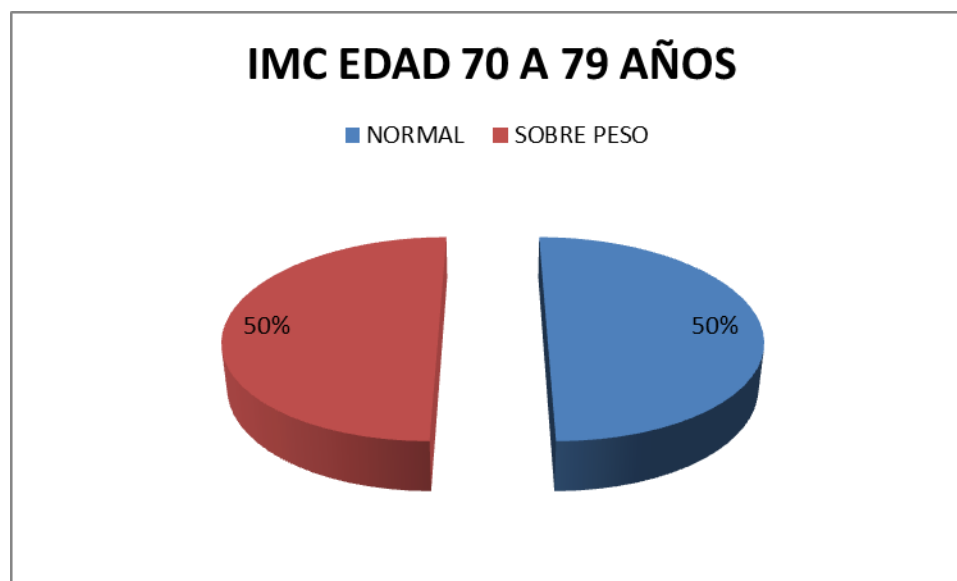
Fuente: Elaboración propia.

Según lo observado en la gráfica 30 se deduce que gracias a los medicamentos formulados por la enfermera del establecimiento penitenciario para el tratamiento de la hipertensión y con la práctica de algunos estilos de vida saludables, gran parte de la población mantiene su presión arterial en estados normales.

Tabla 19. Pruebas finales sobre I.M.C. y P. A. en hombres con edades entre 70 – 79 años

| TABLA DE PRUEBAS FINALES SOBRE I.M.C. Y P. A. EN HOMBRES CON EDADES ENTRE 70 – 79 AÑOS. | | | | | | |
|---|------|----------|-------|-----------|--------|-------------|
| Edad | Peso | Estatura | IMC | Rango | P.A. | Rango |
| 71 | 81 | 1,63 | 30,48 | Obesidad | 140/80 | Normal |
| 74 | 66 | 1,59 | 26,1 | sobrepeso | 110/60 | Hipotensión |

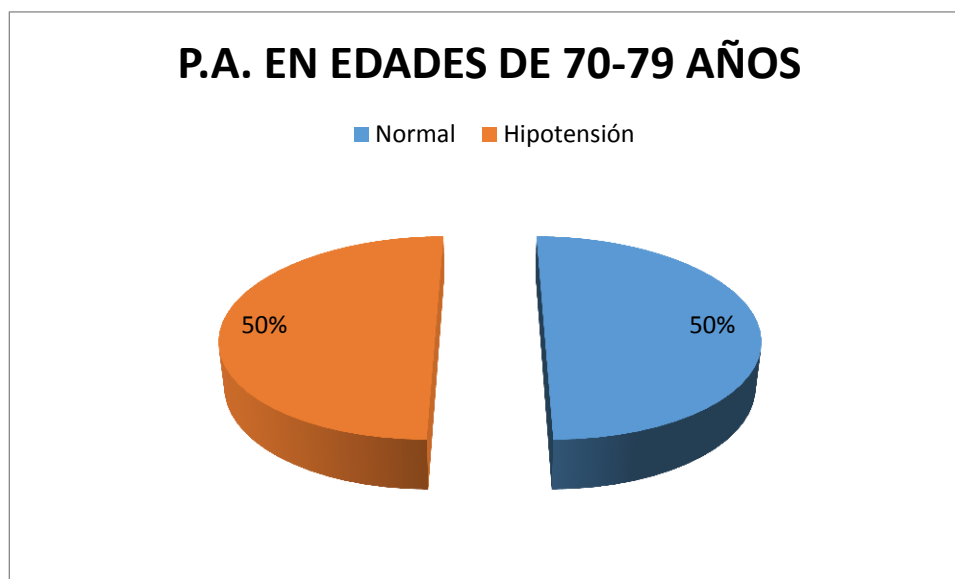
Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 31. IMC en población interna con edades de 70 a 79 años del E.P.M.S.C.

Fuente: Elaboración propia

La mitad de población interna en edades de 70 a 79 años ha adoptado la idea de realizar actividad física, esto encaminado al cuidado de la salud, de lo cual se infiere que realizan las actividades que mejor se acomoden a ellos para mantenerse saludablemente, del otro 50% de la población que presenta sobrepeso se puede decir que es difícil la consecución de un IMC, acorde, seguramente porque la respuestas del cuerpo a los estímulos se hacen más lentas en estas edades lo cual es consecuencia de la inactividad física pues según diálogos con los internos se tiene conocimiento que anteriormente no practicaron buenos hábitos de vida saludable.



Gráfica 32. P.A. en población interna con edades de 70 a 79 años del E.P.M.S.C. de Guatemala.

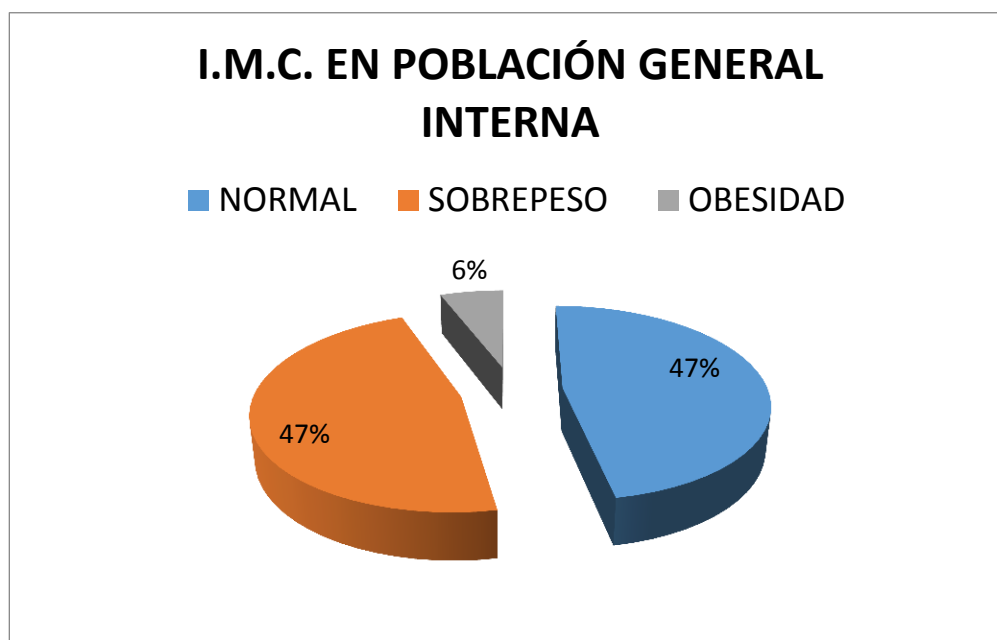
Fuente: Elaboración propia

La presencia de hipotensión en el 50% de la población que oscila en edades de 70 a 79 años, no es tan grave y de preocuparse pues es muy poca la disminución de la P.A. con respecto a los índices normales de la misma, esto se pudo presentar quizás por mucha quietud o por el cuidado que los internos tienen frente a su tensión arterial.

6.4. ANALISIS DE RESULTADOS GENERAL Y COMPARATIVO

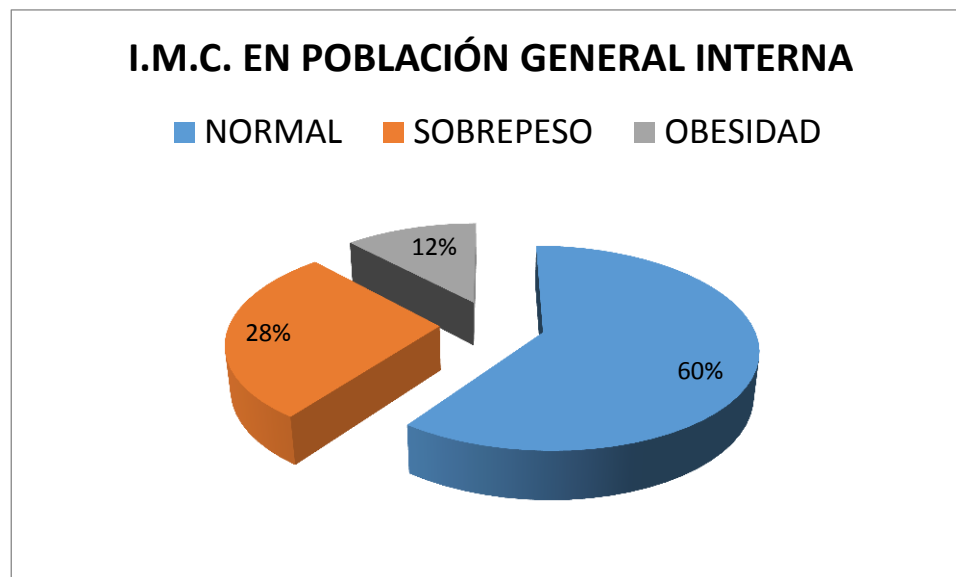
El plan de actividad física implementado generó impacto positivo en la mayoría de la población en cuanto a la disminución de los niveles de sedentarismo, pues comparando las gráficas 2 y 20 se evidencia que antes de implementar el plan de actividad física, solo el 20% de la población interna practicaba actividad física en su tiempo libre, y después de la implementación del plan, el 31% de la población realiza actividad física, esto indica que el sedentarismo presenta una disminución del 11%, de ello se infiere que a partir del proceso de práctica pedagógica en el E.P.M.S.C. de Guatemala se ha contribuido al mejoramiento de

la condición física y de salud en la población interna. Situación por la cual es recomendable la práctica continua de actividad física, pues ésta es un elemento esencial para el mejoramiento de la calidad de vida, ello se puede justificar con el aporte que hacen Vidarte. A., Vélez. C., Sandoval. C., y Alfonso M., (2011, Pág. 204) quienes afirman que “la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo.”.



Gráfica 33. IMC inicial en población interna a nivel general, del P.M.S.C. del municipio de Guateque.

Fuente: Elaboración propia.

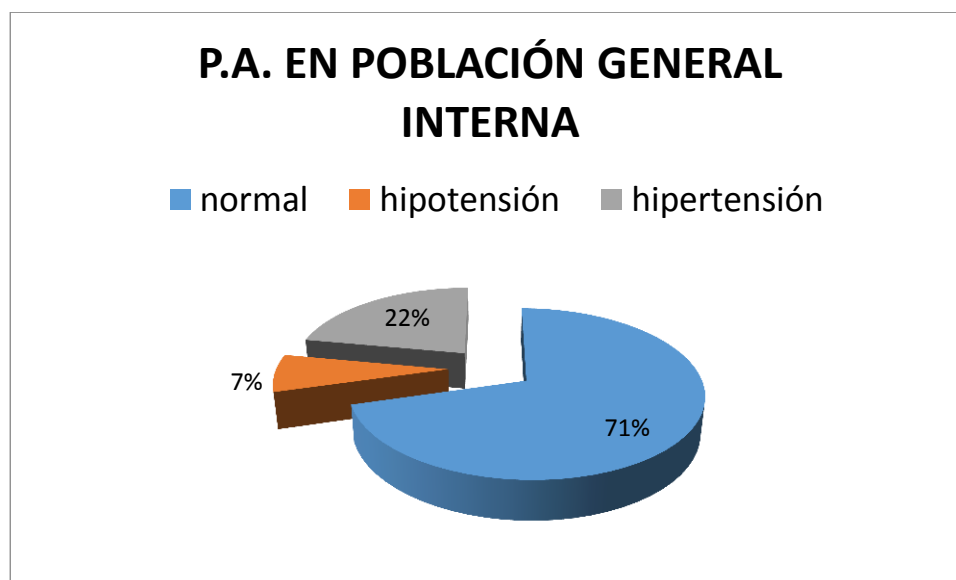


Gráfica 34. IMC final en población interna a nivel general, del P.M.S.C. del municipio de Guateque.
Fuente: Elaboración propia.

Comparando las gráficas 36 y 37 se obtiene como resultado que la actividad física apporto al mejoramiento y mantenimiento del IMC en un buen porcentaje de la población sujeto, pues del 47% de la población se pasó al 60% de sujetos con niveles normales de IMC y consecuente a ello se obtienen estados óptimos de salud, todo ello gracias al gasto energético que genera la actividad física, un ejemplo de lo afirmado es la apreciación que tiene el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), citado por Vidarte. A., Vélez. C., Sandoval. C., y Alfonso M., (2011, Pág. 206) frente a la actividad física pues allí se afirma que “una vez el individuo se mueve voluntariamente, aumenta su metabolismo como producto de la actividad muscular, de suerte que ya está realizando una actividad física que se convierte en la base de los niveles de intensidad de la misma”.

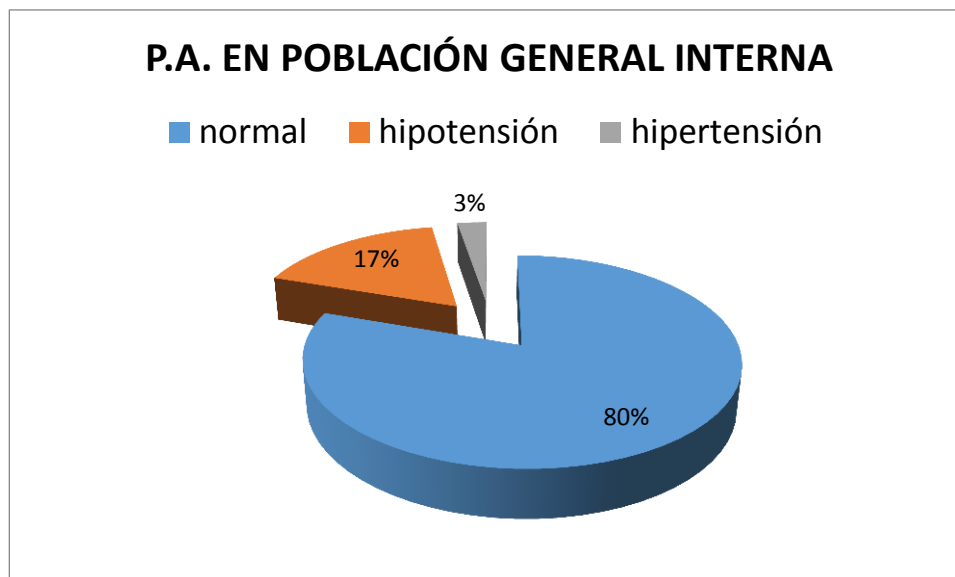
Gracias a ese aumento del metabolismo, la apariencia corporal de la población sujeto ha mejorado y el sedentarismo ha disminuido, y con esta disminución se contribuye a

la prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas y otros males corporales y mentales, de tal manera que se tiende a mejorar la vitalidad de la población participante. Situación que se ve reflejada en diversos estudios como por ejemplo los de R. Ortega Sánchez-Pinilla y D. Forés García (2015, pág. 106) quien opina que “El incremento de los niveles de actividad física, o de su atributo, la forma física, se ha mostrado eficaz para aumentar la longevidad (las personas físicamente activas viven alrededor de 2 años más que las inactivas) y prevenir el desarrollo de cardiopatía isquémica, ACV, HTA, DMNID, osteoporosis, obesidad, problemas mentales y cáncer de colon y mama.”, motivo por el cual es recomendable para cualquier persona la práctica continua de actividad física.



Gráfica 35. .P.A. inicial, en la población interna a nivel general del E.P.M.S.C. del municipio de Guatemala.

Fuente: elaboración propia.



Gráfica 36. P.A. final, en la población interna a nivel general del E.P.M.S.C. del municipio de Guatemala.

Fuente: Elaboración propia.

Se analiza que la P.A. tomada al finalizar la práctica pedagógica III ha disminuido en comparación con la P.A. inicial, ello por la influencia que ha ejercido la actividad física en el tratamiento y disminución de la hipertensión, por tal motivo se infiere que con la práctica pedagógica se logró influenciar positivamente aumentando los niveles de práctica de actividad física con la cual se generan innumerables beneficios que aportan a la calidad de vida situación por la cual R. Ortega Sánchez-Pinilla y D. Forés García (2015, pág. 105) “las personas físicamente inactivas tienen entre un 35 y un 52% más riesgo de desarrollar hipertensión arterial (HTA) que las que hacen ejercicio, independientemente de otros factores de riesgo para hipertensión.” Por otro lado con la comparación de las gráficas 38 y 39 se observa que la hipotensión aumento quizás por la falta de un buen uso del alimento o por la falta de una rutina adecuada en cuanto a la toma y reposo de la ingesta de alimento o posiblemente por herencia genética.

7. PERSPECTIVA EDUCATIVA

El éxito en la labor docente descansa en la actitud del mismo, atendiendo que un maestro integral además del conocimiento obtenido, puede irradiar gusto, entusiasmo y convicción por los procesos de enseñanza-aprendizaje, es muy importante para los estudiantes encontrar agrado por las actividades educativas que se desarrollan en los espacios académicos, esto con el propósito de que se enamoren cada vez más por la academia.

Por otra parte, en la actualidad se evidencia una crisis en el campo de la educación, ya que educandos como educadores, en su mayoría, han perdido el amor por el acto didáctico, dejando de lado la búsqueda de estrategias que garanticen la eficiencia de los procesos de enseñanza-aprendizaje, situación por la que el acto educativo se convierte en una sistematización aburrida y rutinaria, lo que es característico de un modelo pedagógico tradicional.

En relación con lo anterior, vale la pena aclarar que a la educación le hace falta el toque del amor por realizar todo tipo de eventos educativos, al encontrar gusto por querer aprender sobre aspectos de la vida cotidiana de un ser humano y en su efecto de la sociedad en general, se lograra resultados óptimos y placenteros.

Por ello es necesario dar a conocer a la comunidad en general que el sentir de la docencia, tiende a abordar aspectos como lo es el de transformar en el ser humano la ignorancia por la cual hoy en día se está generando un alto índice de toxicidad, para aportar a las buenas relaciones humanas.

En relación con las implicaciones expuestas, vale la pena recordar a la familia como principal gestora de los principios y fundamentos claros en la educación del ser humano, y que en la escuela no se alcanza a difundir lo más mínimo, en cuanto a conocimientos generales.

Desde esta perspectiva, se piensa desde la didáctica en el aprendizaje significativo en los procesos de formación, enseñanza-aprendizaje; por ello se visualiza que con el pasar de los años, en este caso Colombia logre transformar en el ser humano, el pensamiento negativo, soberbio que conlleva cada vez más a la guerra y no a la paz.

Dentro de este marco de ideas, la experiencia del proceso de la práctica pedagógica de tipo formativo para las dos partes, la población interna masculina y las docentes en formación, donde el pilar fundamental en que se desarrolló la práctica, amerita la apropiación, donde se realice intervención directamente en un tipo de población que sea merecedora de ello teniendo en cuenta sus situaciones, esto para alcanzar el objetivo esperado al momento

Por tanto, el sentido de la práctica reflexiva en torno a la investigación es uno de los componentes principales para un educador ya que este hace parte de los procesos de formación, permitiendo la diversidad en cuanto a las necesidades y proyectos a desarrollar para brindar respuestas y solución a problemas. En favor a ello, el intercambiar conocimientos permite llegar a la autorreflexión y emprender nuevas alternativas para los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Otro beneficio del acto pedagógico es la utilización de la investigación, acción y participación, puesto que es el método más cercano en términos generales con la profesión

docente, ya que permite reestructurar mecanismos para mejorar cada vez más en los procesos de aprendizaje-enseñanza de los estudiantes.

En este sentido, es importante para el docente acceder al apoyo y control permanente por parte de un asesor, en cuanto a los procesos de investigación pues con ello se busca incrementar las buenas obras positivas en la población con la que se esté interactuando, por tal razón la enseñanza debe crecer y los valores de los docentes deben centrarse en ir cincelandando las conductas que va adquiriendo ya que el docente es el ejemplo a seguir por los estudiantes o comunidad intervenida. Por consiguiente la práctica educativa es necesaria para la formación del ser, pues es el espacio donde se construye permanentemente la reflexión, interpretación, observación, crítica y escritura, de cada una de las facetas que se van desarrollando y desenvolviendo en el diario vivir y durante los encuentros educativos.

8. PROPUESTA

GYM FOR MEN

RUTINAS DE EJERCICIO FISICO PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO DE LA POBLACION INTERNA MASCULINA DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE MEDIANA SEGURIDAD CARCELARIA DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE- BOYACÁ.

*“La lectura es a la mente
lo que el ejercicio al
cuerpo” Joseph Addison*



“La constancia conlleva al hombre hacia el éxito”

“GYM FOR MEN”

RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE
SEDENTARISMO DE LA POBLACIÓN INTERNA MASCULINA DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE MEDIANA SEGURIDAD CARCELARIA
DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE- BOYACÁ.

Realizado por

JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA

DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS

PROPUESTA PRODUCTO DEL EJERCICIO INVESTIGATIVO

X SEMESTRE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL “CENTRO VALLE DE TENZA”

SUTATENZA- BOYACÁ

COLOMBIA

2015

8.1. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACTIVIDAD FÍSICA: “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” Sánchez Bañuelos (1996).

EJERCICIO FÍSICO: “es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas”. (Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física, 2015, pág. 1)

CONDICIÓN FÍSICA: “entendiéndose ésta como un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas”. (Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física, 2015, pág. 1)

SALUD: “es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona”. (Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física, 2015, pág. 1)

Shepard (1995) citado en el artículo de Actividad física, salud y calidad de vida, quien afirma que la salud es “Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”.

SEDENTARISMO: “es una forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento. (OSUMSAM, 2015, pág. 1).

INTENSIDAD “(*nivel de esfuerzo*): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).” (Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física, 2015, pág. 2)

FRECUENCIA: “(*nivel de repetición*): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).” (Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física, 2015, pág. 2).

FUENTES ENERGETICAS: A continuación se dan a conocer los conceptos de las tres principales fuentes de energía que el cuerpo humano generalmente utiliza durante el ejercicio físico.

CARBOHIDRATOS: “Compuesto químico formado por carbono, hidrógeno y oxígeno. Están presentes en los alimentos en diferentes formas y porcentajes: carbohidratos complejos (cereales, legumbres, patata, etc.) y carbohidratos simples o azúcares (miel, fruta, leche, etc.). Proporcionan energía al organismo.” (<http://nutricion.doctissimo.es/diccionario-de-nutricion/carbohidrato.html>, 2015).

GRASAS: “Las grasas se llaman también lípidos, y son compuestos formados por carbono, oxígeno e hidrogeno, insolubles en agua, cuyos constituyentes específicos son los llamados ácidos grasos”. (<http://www.tuotromedico.com/temas/grasas.htm>, 2015).

PROTEINA: “Sustancia o compuesto orgánico de elevado peso molecular y estructura compleja, formada por la unión de numerosos aminoácidos por medio de enlaces peptídicos; proteína quinasa de las enzimas ATP (proteína fosfotransferasa), que cataliza la reacción de las proteínas, liberando moléculas de ADP”.

8.2. INTRODUCCIÓN

El buen estado de salud y condición física hacen parte de la realización del ser, ya que realiza aportes positivos a las diferentes dimensiones del hombre, en la parte espiritual, emocional, cognitiva y física permitiendo en el ser la permanencia y adaptación en diferentes escenarios en los que se enfrenta en su diario vivir.

El cuerpo, mente y espíritu del ser humano requieren de bienestar, situación por la que es importante que el hombre se piense y actué para sí mismo, de tal manera que deje de ser una máquina de trabajo y consumo, y se permita incorporar en si la humanidad que es una característica propia del hombre.

Por ello en el presente documento se dan a conocer los diferentes ejercicios y rutinas físicas teniendo en cuenta el tiempo, intensidad y frecuencia con la que se deben realizar. Es importante resaltar que si estos se efectúan con constancia y disciplina, contribuirán al mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, entendiéndose ésta como el estar bien en los aspectos que envuelven al hombre como la salud, el entorno físico o hábitat y el tener acceso a los derechos humanos fundamentales.

También se darán a conocer las pautas y normas de seguridad que se deben tener en cuenta para la realización del ejercicio, por otro lado se resaltan los beneficios que el desarrollo de actividad física genera en el ser humano, como lo es el mejoramiento de las funciones cardiorrespiratorias, el mejoramiento del flujo sanguíneo, mejoramiento del metabolismo, etc.

8.3.JUSTIFICACIÓN

La autoestima del ser humano es un aspecto que interfiere en el desempeño y desenvolvimiento de hombres y mujeres en su entorno social, a su vez la autoestima depende de otros aspectos como lo son la salud, la condición física, la personalidad, los valores humanos, la imagen de sí mismo frente a la sociedad y otros, que si no se mantienen en buena forma o no cumplen con las características generales establecidas por el pensamiento social actual, van a interferir negativamente en el estado de ánimo del ser, situación que puede conllevar al hombre en la realización de acciones desfavorables para su vida.

Por este motivo se propone en el presente documento una serie de rutinas de ejercicios descritas de manera didáctica de modo que sean fáciles de comprender y realizar por los grupos poblacionales, teniendo presente que este documento va dirigido a la población interna masculina del establecimiento penitenciario de median seguridad carcelaria del municipio de Guateque Boyacá, quienes no cuentan con la orientación de un profesional en el desarrollo de las actividades ya mencionadas, tampoco tienen material de apoyo que les guie e incentive a la realización de actividad física, además se tiene el conocimiento que esta población no cuenta con buena calidad de vida pues su salud se encuentra en niveles bajos ya que buena parte de la población presenta sobrepeso como consecuencia del sedentarismo característico de esta población, pues por sus condiciones de vida y las dinámicas que se desarrollan en el establecimiento, no se facilita la realización de ejercicio físico, además por la situación de hacinamiento y demás condiciones de encierro la población es muy vulnerable a caer en la práctica inconsciente de la inactividad física y por consiguiente afectar su salud y su integralidad en las diferentes dimensiones humanas.

Este documento juega un papel de orientador en los procesos de mantenimiento y o mejoramiento de la condición física y estado de salud de la población interna, si ésta decide adoptar para bien de sí misma la práctica de actividad física y como efecto se aportara también a generar hábitos de vida saludables por parte de la población.

8.4. OBJETIVOS

8.4.1. OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar rutinas de ejercicio físico que orienten e incentiven en la población interna masculina del E.P.M.S.C de Guateque- Boyacá la práctica de actividad física para contrarrestar el sedentarismo.

8.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Incentivar a la población a que realice ejercicio físico en pro de su salud.
- Generar la práctica de rutinas de ejercicio físico de tal manera que esta actividad con el tiempo se convierta en un hábito.
- Contribuir al mejoramiento del bienestar de la población interna del E.P.M.S.C.
- Propiciar la práctica de ejercicio físico que conlleve hábitos de estilos de vida saludables.

8.5.FUNDAMENTACIÓN

La planeación y desarrollo de este plan de actividad física para la disminución de los niveles de sedentarismo se llevó a cabo de manera eficiente ya que tras la formación profesional de manera progresiva se van adquiriendo poco a poco conocimientos que capacitan a los docentes en formación para desarrollar y aplicar clases con fundamentos pedagógicos y educativos que generen la aceptación y aplicación de actividad física en diferentes tipos poblacionales, por otro lado, se cuenta con la orientación de un asesor altamente capacitado para desarrollar este tipo de planes, quien tiene conocimientos sobre el uso del tiempo libre y de ocio en actividad física, además se cuenta con la experiencia propia de cada docente en formación tras la práctica pedagógica anterior con la misma población, de la que se aprendió de los errores y novedades.

8.5.1. Fundamento Sociológico

Desde el espacio de la Educación Física Deporte y Recreación mediante actividades recreativas, ejercicio físico y deporte se pretendió generar en los internos del EPMSC de Guatemala procesos de mejorar los niveles de sedentarismo, donde se creen espacios de comunicación y cooperación social; a partir de ello se busca la integración de cada ser en la sociedad y el desarrollo o expresión de sus potencialidades individuales de tal manera que en el establecimiento se empiece a vivir un ambiente distinto donde se aproveche el espacio para conocer y descubrir aspectos, cualidades y habilidades de las personas con quienes se comparte la mayoría de tiempo en un mismo lugar.

8.5.2. Fundamento Pedagógico

“La pedagogía está delimitada en su pensamiento por dos principios: la libertad y la educabilidad” (Zamora, A, 2009, p. 218). pensamiento que conlleva al docente a ser crítico y analista sobre el ambiente educativo que se evidencia en el establecimiento penitenciario el cual por obvias razones en la mayoría de personas no es el adecuado para convivir en una sociedad, por esto se pretende incentivar en los internos la práctica de los valores éticos y la buena convivencia a través del manejo de la libertad y educación de tal manera que a raíz de un buen comportamiento se puedan enseñar los contenidos temáticos de ejercicio físico, calidad de vida, actividad física, el comportamiento del ser humano y de temas y conceptos

que se desprenden de los contenidos ya mencionados, como por ejemplo el tema del funcionamiento a grandes rasgos del cuerpo y en lo que le afecta el consumo de cigarrillo y otras sustancias psicoactivas, los beneficios que le genera al cuerpo el hábito de hacer ejercicio físico y el estar bien anímicamente, o el gran aporte que brinda el participar en los juegos deportivos y recreativos a la sana convivencia y la socialización e interacción de conocimientos que aporten a los procesos de mejorar los niveles de sedentarismo, por otro lado se quiere generar conciencia de lo que es el buen vivir, para que sea adaptado y aplicado al espacio y ambiente en el que se vive. Para que el aprendizaje en estas y otras áreas sea efectivo, desde la parte docente se pretenderá lograr conocer a los estudiantes teniendo en cuenta su entorno, características, conocimientos previos, entre otros aspectos para proponerles actividades que requieran la actividad física para mejorar el sedentarismo como una herramienta didáctica.

La metodología que se implementó en la práctica pedagógica fue direccionada al método constructivista ya que los internos se proporcionaban para la buena actitud y aptitud frente a las actividades que se planeaban para mejorar el sedentarismo por medio de la actividad física.

El diseño que se implementó fue cuasi experiencial se utilizó este diseño debido a la intervención con la comunidad utilizando talleres, clases, actividades de confrontación sobre conocimiento adquirido y resultado de las actividades ejecutadas, pues la aplicación del proyecto no es plenamente teoría ni experimentación pura, por tanto este es el diseño que más se acomoda a la planeación para la aplicación del plan de acción.

8.5.3. Fundamento Axiológico

Este es quizá uno de los principales elementos para generar el desarrollo de los otros fundamentos, debido a que este trata de la espiritualidad, el cuerpo, la comprensión del ser y la mente humana; por ende se pretende realizar un proceso que implique la ejecución de dinámicas recreativas y juegos que se presten para crear buenos lazos de sana convivencia, de amistad y armonía, todo ello partiendo desde la filosofía de amar ya que si se ama a Dios, al prójimo y a sí mismo, todo va a fluir mejor, a raíz de la práctica de esta filosofía va a existir comprensión, respeto, tolerancia, cooperación, responsabilidad, honestidad,

lealtad y todos los valores que se practican desde las reglas morales de la humanidad para decir que se ama a alguien.

Se dice que este es el fundamento del que parte el desarrollo y la ejecución asertiva de los demás fundamentos, pues se está trabajando con un tipo de población con la que quizá por el desconocimiento o falta de práctica de la ética y moral, se encuentra en una situación de pronto no muy favorable para la vida propia y de su familia, puesto que en este entorno la mayoría de internos desconfían de todos, dicen que ahí no hay amigos y que se puede esperar cualquier cosa de ellos ya sea mala o buena, motivo por el que a través de la actividad física, exposiciones, conferencias y las actividades anteriormente mencionadas se recalcará la importancia de comprender al otro como un ser que siente, piensa, que tiene sentimientos, sueños, deseos, defectos, problemas igual que cada uno, por lo que no se le debe juzgar, sino por el contrario comprender y orientar para bien. Cuando la población interna interiorice, acepte y practique este pensamiento es posible que la sana convivencia se evidencie con más frecuencia y así quizá un ambiente más flexible para ser soportado, que contribuya a dejar de un lado el pensamiento negativo, para ser dirigido a la socialización.

8.5.4. Fundamento Psicomotor

En esta área al igual que en las anteriores la educación física, el deporte y la recreación intervienen de manera específica y constante en pro del buen estado físico y mental por ello se hace necesario planear actividades que contribuyan al mejoramiento de la salud y la condición física en general, teniendo en cuenta que el ser humano es un todo, compuesto por cuerpo, espíritu y mente, por tanto se planearon juegos y dinámicas que aportaron al bienestar emocional, espiritual y mental, juegos pre deportivos y actividades de Aero rumba y aeróbicos que tengan una exigencia física general y específica donde las cargas se irán aumentando progresivamente teniendo en cuenta el principio de la individualidad, mientras que por otro lado se aprovecharán las características de esparcimiento y diversión que tales actividades presentan para mejorar el sedentarismo y la calidad de vida. Por otra parte se realizaron conferencias y exposiciones donde se dio a conocer a la población interna del PEMSC el funcionamiento del cuerpo a nivel fisiológico, como el cuerpo utiliza los

alimentos consumidos para aportar energía que recompense o responda a la demanda del cuerpo tras el gasto energético ocurrido por el ejercicio físico.

El aprendizaje psicomotor será algo leve y generalizado, por el hecho de que es población joven y adulta a quienes se les dirigió la práctica pedagógica, por lo que se enfatizó en aportar al mejoramiento y mantenimiento de la condición física y las capacidades físicas condicionales, mas no a la adquisición de habilidades motrices pues estas ya están adquiridas y desarrolladas, más bien estas serán utilizadas para trabajar las capacidades físicas condicionales y corregir o mejorar la postura.

8.5.5. Fundamento Didáctico-Metodológico

Para el desarrollo de las actividades siempre se tendrá una base y un fundamento; como base se utilizara la actividad física siendo en este caso una herramienta didáctica y por fundamento se tendrá presente la filosofía de la aceptación y comprensión del otro y a raíz de ello se logró la ejecución eficaz de las actividades; para que este fin se haya llevado a cabo se utilizó el método deductivo y constructivo, con el propósito de que las actividades sean aceptadas por la población, de la mejor manera posible, de tal modo se generó espacios agradables de convivencia mientras que se contribuyó a la obtención del buen estado físico, emocional, espiritual y mental.

8.6.PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

- En primera medida, la persona debe acondicionarse empezando por la indumentaria apropiada para el ejercicio físico, esta debe ser cómoda, por ejemplo una camiseta ligera y delgada, pantaloneta o pantalón sudadera, zapatillas y medias.
- El uso de protector solar antes y durante la exposición al sol.
- Siempre es recomendable hidratarse antes, durante y después del ejercicio.

- Antes de realizar ejercicio físico ya sea de orientación local o general, debe efectuarse una predisposición al esfuerzo físico más conocido como calentamiento, éste se compone de tres partes fundamentales que son: a).activación corporal (aumento del flujo sanguíneo, aumento de la temperatura corporal y aumento de la frecuencia cardiaca,); b).movilidad articular y c). elongación muscular.
- Si la intensidad del ejercicio es leve o moderada se recomienda antes del desarrollo de éste una pausa, para permitir la oxidación de los lípidos de tal manera que estos sean usados como fuente de energía para así lograr bajar de peso y si la intensidad del ejercicio es alta se recomienda el consumo de una pequeña cantidad de hidratos de carbono, pues así también se permite la oxidación de los lípidos y o los ácidos grasos.
- Evitar la ingesta de alimento una hora antes de la práctica de ejercicio físico.
- Evitar la ingesta de alimento seguido de la práctica de ejercicio físico.
- No sobrecargar el cuerpo con la realización de ejercicio, la carga de ejercicio puede ser del 50% a 70% de la capacidad de cada persona
- Permitir el descanso y recuperación muscular (la recuperación entre serie de ejercicios puede ser de minuto a minuto y medio.
- Desarrollar las rutinas de ejercicio mínimo tres veces por semana. Teniendo en cuenta que el tiempo semanal dedicado al ejercicio debe ser mínimo de 180 minutos, estos minutos deben ser distribuidos de manera equitativa durante la semana.
- Si lo que se quiere es bajar de peso se debe tener en cuenta el principio de la progresión, es decir aumentar el número de ejercicios y el número de repeticiones de estos por serie (puede ser de 5 a 10), también aumentar las series de forma continua, además se debe disminuir el tiempo de descanso entre series, aproximadamente 5 segundos por sesión de entrenamiento de forma gradual.
- Pero si lo que se quiere es aumentar la hipertrofia muscular, se recomienda aumentar la carga en un 5% asumiendo su capacidad máxima, (esto significa que si ésta era del 70% se debe pasar al 75%, o si era del 50%, pasar al 55%)

teniendo presente que el ejercicio debe ser lento y poco, es decir por cada serie un máximo de 15 a 20 repeticiones y con el paso del tiempo agregar peso de manera moderada y progresiva, a medida que el cuerpo se adapte a éste, como máximo debe existir un descanso de 90 segundos entre serie y serie. Si la persona es principiante puede realizar máximo 3 series, con la cantidad de repeticiones ya mencionadas; teniendo en cuenta el principio de progresividad, si la persona es constante, tiempo después, puede aumentar el número de series, pero la cantidad de repeticiones de ejercicios por serie debe disminuir.

- Para mantener un cuerpo y mente sana es necesario realizar actividad física, no por semanas o meses, sino por toda la vida, de tal manera que con ello se obtenga vigorosidad, fortaleza y otros factores de aptitud y actitud en sí mismo.
- Mantener una dieta sana y balanceada.

8.7.RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, SUIZA, 2010.

8.7.1. Para población en edades de 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

8.7.2. Para población de 65 años en adelante

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

En conjunto, considerando los tres grupos de edades, los beneficios que pueden reportar las actividades aquí recomendadas y la actividad física en general son mayores que los posibles perjuicios. Cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas.

Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresara gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad.

8.8.METODOLOGÍA

Las sesiones realizadas durante los encuentros pedagógicos en el Establecimiento Penitenciario Mediana Seguridad y Carcelaria del Municipio de Guateque-Boyacá, se realizaron en un tiempo de cuatro horas el día establecido por la institución (viernes), atendiendo que en los cuatro días restantes diferentes la población realiza actividades educativas y laborales en los cuales los internos se encuentran involucrados por diversos motivos, redención de pena, economía o gusto y placer.

Las actividades que se desarrollaron obtuvieron una orientación entre el 80% al 100% hacia la actividad física en lo cual se trató de incorporar en las prácticas el componente de la lúdica ya que este alcanzo un alto índice de apoyo en cada una de las mismas, rescatando el gusto y placer en dicha población y de tal manera aportar a la disminución del sedentarismo, problemática que se evidencio durante el transcurso de la práctica dos y tres.

Para el desarrollo de las actividades propuestas en el presente escrito, la población interna utilizara como estilo de enseñanza, el aprendizaje autónomo, ya que la población sujeto, para el desarrollo de los ejercicios se guiara con un poster, el cual está diseñado para ellos teniendo en cuenta las situaciones internas que se viven allí.

8.9.UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

8.9.1. Calentamiento o acondicionamiento físico

ACTIVACIÓN CORPORAL

Para la activación corporal se recomienda realizar ejercicios que contengan actividad cardiovascular de baja intensidad, estos pueden ser:

-trote moderado de cinco minutos.

- Saltar la soga, si no se tiene una soga a la mano, hacer la simulación que se posee una, de tal manera que el movimiento sea exacto como cuando se posee dicha soga.

-También se puede realizar el salto del payaso, que consiste en abrir las piernas al tiempo que se chocan las palmas de las manos sobre la cabeza y con los brazos en extensión, luego se bajan los brazos a medida que se cierran las piernas, teniendo en cuenta que cada vez que se abran las piernas se realice el salto.

- Si el escenario no permite realizar algunos de los ejercicios anteriormente mencionados, se puede realizar una combinación de seis abdominales, cinco flexiones de brazo más conocidas como lagartijas y cinco sentadillas o zancadas, puede realizarse cuatro series. Estos de manera leve o moderada, hasta que el cuerpo haya conseguido aumentar la frecuencia cardiaca, aumentar el flujo sanguíneo, aumentar la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal.

8.9.2. Movilidad articular

Para la movilidad articular se deben realizar movimientos naturales de las articulaciones, por ejemplo en la articulación de la rodilla realizar flexión extensión, este el movimiento que se utiliza para el desplazamiento, mas no circunducción ya que en la cotidianidad no se realiza este movimiento, a no ser que los ejercicios a realizar o deporte a practicar contengan este movimiento en específico, los movimientos deben desarrollarse durante 40 segundos aproximadamente, de forma ascendente o descendente, estos movimientos articulares pueden ser de la siguiente manera:

-Circunducción de la articulación del tobillo.

-Flexión y extensión de la articulación de la rodilla.

-Flexión y extensión de la articulación de la cadera.

-Rotación del tronco.

-Inclinación del tronco hacia adelante y atrás.

-Flexión-extensión, abducción-aducción, rotación y circunducción de la articulación del hombro o glenohumeral.

- Pronosupinación y flexión-extensión de la articulación del codo.
- Circunducción de la articulación de la muñeca.
- Circunducción y flexión-extensión de la articulación del cuello.

8.9.2. Elongacion muscular

La elongación o estiramiento muscular es esencial para prevenir lesiones musculares y articulares, por ello es recomendable realizar esta actividad antes y después del ejercicio físico, además consigo se generan otros beneficios como lo es la adquisición de la flexibilidad articular, elasticidad muscular y relajación corporal, lo que permite obtener un cuerpo vigoroso y saludable todo depende de la disciplina con que se desarrolle la actividad física en cuanto a los movimientos y cada uno de los beneficios.

El estiramiento debe realizarse no solo antes y después del ejercicio, sino también en el transcurrir del día y de las actividades cotidianas como el trabajo o estudio para con ello realizar pausas activas y permitir la relajación del cuerpo y mente comprendiendo el beneficio que este generara a la circulación.

La elongación muscular no debe realizarse con movimientos de vaivén o hasta sentir dolor, estos deben realizarse conforme el movimiento natural de los músculos y articulaciones de forma relajada y sostenida, el movimiento debe ir hasta donde llegue el cuerpo de tal manera que se sienta una tensión leve la cual con el transcurrir de los segundos debe desaparecer, la duración de cada estiramiento debe ser de un tiempo aproximado de 45 segundos como mínimo, el grado del estiramiento puede tomar varios niveles durante los 45", en los primeros 10" el movimiento es leve hasta donde el cuerpo lo permita, pasado este tiempo, la persona en esa misma posición puede contraer lentamente el musculo durante unos 3", luego debe relajar el musculo y alargar el estiramiento unos 2 cm, sostener durante 15", luego empezar a mover el cuerpo lentamente teniendo conciencia de tal acción, musculo a musculo, de tal manera que el cuerpo quede en posición anatómica. Un factor importante a tener en cuenta durante la elongación muscular y la realización de ejercicio físico es la respiración la cual en este caso debe ser rítmica y controlada, mientras

se realiza el movimiento para la elongación se debe inhalar y mientras se sostiene en la posición, se debe exhalar.

El estiramiento debe realizarse ya sea por músculos o grupos musculares pero de forma ascendente o descendente y ordenada es decir sin saltarse los músculos o grupos de los mismos según la localización de estos en el cuerpo.

-El primer estiramiento puede ser de todo el cuerpo, este se realiza de pie o acostado en posición supina, consiste en estirar todo el cuerpo, con los brazos en extensión total hacia arriba (sobre la cabeza), es llevar las extremidades hacia los extremos, como cuando la persona se despierta y extiende todo su cuerpo.

-De pie, flexionar el tronco, extender los brazos como si fuese a tocar los dedos de los pies, estos deben estar unidos. Movimientos realizados: flexión del tronco y extensión de las extremidades, los grupos musculares elongados son los de la parte posterior del cuerpo, gemelos, isquiotibiales- aductor mayor, vasto interno, recto interno del muslo, semimembranoso y semitendinoso, dorsales y trapecios.

-En la posición anterior, separar las piernas, inclinar el tronco, dirigir ambos brazos hacia el pie derecho durante 45", luego hacer lo mismo pero hacia el pie izquierdo, en este sentido se está realizando extensión de las extremidades superiores e inferiores y flexión del tronco, se elongan los gemelos o gastronemios, isquiotibiales, lumbares, dorsales y trapecios.

-De pie, usar como punto de apoyo el pie derecho, flexionar la rodilla del pie izquierdo, a la vez que se toma el pie por el empeine, con la mano contraria, de tal manera que el talón toque los glúteos, unir las rodillas, 10" después extender un poco más la articulación de la cadera, manteniendo la rodilla en flexión. Realizar el mismo ejercicio con el otro pie; esto permitirá realizar elongación muscular de los cuádriceps.

-De pie, elevar los brazos en extensión total, apuntando hacia el cielo, entrelazando los dedos de las manos, inclinar o flexionar el tronco hacia la izquierda y mantener esta posición durante 30" o 45", este ejercicio permite la elongación de los músculos oblicuos

del abdomen y de los músculos dorsales. Realizar el mismo estiramiento con inclinación hacia la derecha.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O ELONGACIÓN MUSCULAR



Imagen 1. Ejercicio de Estiramiento Elongación Muscular.

Fuente: Elaboración propia.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O ELONGACIÓN MUSCULAR



Imagen 2. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular

Fuente: Elaboración propia.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O ELONGACIÓN MUSCULAR



Imagen 3. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular.
Fuente: Elaboración propia.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O ELONGACIÓN MUSCULAR



Imagen 4. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular
Fuente: Elaboración propia.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O ELONGACIÓN MUSCULAR



Imagen 5. Ejercicio de Estiramiento o Elongación Muscular

Fuente: Elaboración propia.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O ELONGACIÓN MUSCULAR



Imagen 6. Ejercicios de Estiramiento o Elongación Muscular

Fuente: Elaboración propia.

8.10. TEMAS O ACTIVIDADES.

8.10.1. Aeróbicos

PARTE INICIAL: la población sujeto debe realizar un calentamiento con un trote de 15 minutos alrededor del espacio (patio) para dar inicio a la parte central ya que a los hombres por el machismo el tema del baile ocasiona incomodidad, sin embargo se adaptaron ejercicios a nivel masculinos en la actividad, permitiendo encontrar resultados óptimos.

PARTE CENTRAL: Se debe tener entre 15 a 18 ritmos musicales el cual permita familiarizar a la población con el ritmo establecido sin que se pierda el objetivo de quemar grasa para ello se inicia con desplazamientos adelante, atrás, al lado derecho e izquierdo luego se aplican ejercicios como los saltos de payaso abrir y cerrar piernas y brazos, saltar en tijera, elevación de rodillas, sentadillas, puños al frente, elevación de piernas estáticas todos y cada uno de estos ejercicios se deben desarrollar en un tiempo de 1 minuto o por secciones con repeticiones, teniendo en cuenta factores importantes como lo es la edad, la condición física y para ello siempre se debe de tener un diagnostico en cuanto a las enfermedades y conocer al tipo de población con que se está trabajando, esto con el fin de prevenir complicaciones o riesgos en cuanto a la carga de trabajo; por otro lado las sentadillas se deben orientar en excelente posición inicial, por tal razón las rodillas no deben sobrepasar el límite de la punta de pie ya que los ligamentos cruzados sufrirían una lesión, de igual manera es importante tener en cuenta durante todo el desarrollo de la clase inhalar y exhalar la respiración para evitar fatiga.

PARTE FINAL: En esta parte nos dedicamos a disminuir la frecuencia cardiaca con movimientos corporales sin esfuerzo, se debe inhalar y exhalar la respiración más profunda y realizar el estiramiento se puede hacer en dos formas ascendente o descendente en cada uno de los segmentos corporales se debe tener una duración por cada estiramiento entre 20 a 40 segundos.

8.10.2. Circuito físico

Esta actividad se desarrolla con un trote de 15 minutos, a esta población le agrada iniciar las actividades establecidas con este tipo de acondicionamiento físico ya que les brinda seguridad para el desarrollo de la misma.

Se realizaran seis grupos de cuatro personas el cual cada uno tendrá un ejercicio específico a desarrollar después de realizarlo durante un minuto de tiempo cada grupo debe desplazarse hacia su derecha y realizar el siguiente ejercicio y así sucesivamente hasta llegar al ejercicio inicial:

- 3 series de 25 repeticiones para abdominales
- 3 series de 50 repeticiones para saltos de payaso (TIJERA)
- 3 series de 30 repeticiones para sentadillas
- 3 series de 50 repeticiones para bicicleta
- 3 series de 50 repeticiones para flexiones de pecho
- 3 series de 50 repeticiones saltos con lazo.

Al terminar con la actividad se debe establecer una serie de ejercicios donde los músculos se recuperen y para ello se recomienda elongación muscular de cada segmento corporal se puede realizar ascendente o descendente con un tiempo de 20 a 40 segundos por ejercicios establecido

8.10.3. Gincana

Esta actividad tiene como principio fundamental la recreación, gusto, disfrute por realizar los ejercicios donde se torne el ambiente agradable:

Realizar dos grupos con la misma cantidad de integrantes donde la competencia generara diversos sentimientos dentro del grupo poblacional.

Con las manos atadas deberán llevar en la boca una cuchara plástica y en ella un pimpón, donde ira y volverá al sitio de salida entregándola al compañero y así sucesivamente hasta que pase el ultimo integrante de cada grupo.

A costalados cada integrante de cada grupo debe llevar en los pies un costal donde saltara con los pies juntos y volver hasta donde el segundo integrante y así sucesivamente hasta terminar con el ultimo del grupo.

Cada grupo deberá tener por parejas costales cuidando la parte de su territorio la mitad para cada grupo, donde una bomba con agua estará revotando de lado a lado sin dejarla caer, tendrá punto el grupo que no la rompa.

Bolos cada integrante del grupo debe tumbar el máximo de bolos en un tiempo límite de 20 segundos, el grupo que mayores bolos tumbados tenga será el ganador del punto.

Por parejas uno debe llevar en la espalda al compañero en el tiempo más corto, gana el equipo que haya terminado de primeras.

Al terminar con las actividades planteadas se debe realizar elongación muscular con ejercicios establecidos por cada uno de los segmentos corporales específicos desde la parte descendente o ascendente con el fin que no se vaya a presentar un desgarre muscular

8.10.4. Actividad física y deportiva:

Se formaran cuatro equipos de igual número de integrantes, se les realizara una pequeña explicación de los que es el balonmano, su origen y sus reglas. El balonmano que hoy en día conocemos como balonmano siete tiene sus orígenes a finales del siglo XIX en Europa central (Checoslovaquia, Alemania y Dinamarca).

Este deporte es el resultado de una combinación entre el futbol y el baloncesto, puesto que tiene características particulares de estos dos deportes, es un deporte de balón y de conjunto de enfrentamiento de dos equipos de hasta 14 jugadores cada uno, donde se enfrenta 7 jugadores por equipo incluido el guardameta y se juega transportando el balón con la mano.

El objetivo del juego es conseguir marcar más goles que el rival en la portería contraria. Para conseguir un gol, los jugadores deben lanzar el balón desde fuera del área de 6 m o bien, saltando, también desde fuera, por encima de ésta y lanzando antes de caer.

El balón debe sobrepasar totalmente la línea de gol para que el tanto sea válido.

La duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos cada uno con un descanso de 10 minutos en entretiempos.

8.10.5. Juegos pre-deportivos

Para iniciar con el trabajo pre deportivo de condición física, el grupo general deberá realizar un calentamiento inicial el cual consiste en:

Realizar un trote de 15 minutos, después de ello se realizar ejercicios de estructura corporal para activar el cuerpo a los ejercicios establecidos.

Se ubicaran el grupo general en dos grupos uno a la derecha y otro a la izquierda, cada equipo deberá iniciar con un líder quien será la carretilla el grupo que termine en el tiempo más corto será el ganador; es de vital importancia resaltar que este juego pre deportivo es para contribuir al mejoramiento de la condición física.

Los mismos dos grupos deberán ingeniarse para desarrollar estrategias de juego de balón con los pies, deben utilizar todo el espacio del campo resaltando los valores y el respeto por sí mismo y el otro.

Se realizan grupos de tres personas el cual uno de ellos se encuentra al frente de sus compañeros el cual están agarrados de la cintura, el personaje que no está agarrado se encuentra tratando de cogerse del último compañero con el fin de rotarse con sus compañeros.

Con las mismas hileras de compañeros se encuentra el primero siendo la cabeza y el ultimo siendo la cola, el objetivo del compañero cabeza es unirse al compañero de la cola los demás compañeros no deben permitirlo.


Se encuentran en parejas tratando de coger cada uno de sus extremidades, sin dejar que pase.

En el centro del campo se encuentra una bandera el cual un jugador debe de cuidar que los demás no intenten cogerla, pero este jugador a quien toque deberá pasar a ser el cuidador y así sucesivamente todos pasaran a ser cuidadores.

Por grupos de a cuatro personas se deberán situar en una distancia de 50 cm el cual el primero de la hilera debe tener el balón en sus manos y llevando el tronco hacia atrás

deberá entregarle en las manos a otro compañero y así todos deberán rotar el balón, cuando el grupo haya terminado el primero de la hilera deberá pasar atrás y así sucesivamente. Se sitúan dos grupos uno a la derecha y otro a la izquierda el integrante del equipo A tiene una soga el cual se desplazara al integrante uno del equipo B, quien la tomara y se desplazara al equipo A y así todos deberán realizar la actividad.

Tabla 20. Temas y Actividades
Fuente: Elaboración propia.

| | | |
|------------------------------|---|---|
| AEROBICOS Y RUMBA TERAPIA |  | Actividad física musicalizada para disminuir el sedentarismo, ejercicios físicos con ritmo. |
| CIRCUITO FÍSICO |  | Ejercicios por estaciones: secciones y repeticiones donde todos deben pasar por cada ejercicio, durante un minuto de tiempo. |
| GIMCANA |  | Actividades recreativas por estaciones donde la competencia será el principal factor. |
| ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA |  | De realizaran equipos de seis integrantes donde se practicara el deporte de balón mano, este es una mezcla entre baloncesto y futbol debe trasladarse el balón con la mano a la portería contraria y hacer gol. |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| <p>JUEGOS PREDEPORTIVOS</p> |  | <p>Se deben realizar por grupos actividades donde se tenga en cuenta la parte de la condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futbol sentados • Hilera humana cabeza a coger cola. |
|---------------------------------|---|---|

8.11. EJERCICIOS FÍSICOS PARA TONIFICAR Y ADELGAZAR EL CUERPO. O PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

A continuación se presentaran las fichas técnicas de los ejercicios recomendables para la disminución de sedentarismo. Estos aportaran al mantenimiento de la condición física, permitiendo la disminución de peso y la tonificación muscular, esto dependiendo de la cantidad de series y repeticiones de los ejercicios que se realicen, en general teniendo en cuenta la frecuencia, intensidad y duración de los mismos.

8.11.1. Ejercicios para el tren superior

El objetivo de estos ejercicios es quemar grasa, tonificar y marcar el abdomen.
ABDOMINALES:

Nombre: Crunch abdominal o abdominales con rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo.



Músculos intervenidos: músculos rectos y oblicuos del abdomen



POSICIÓN INICIAL

Desarrollo: A partir de la posición inicial flexionar el tronco, de tal manera que este casi contacte las piernas, luego extender el tronco, dirigiéndolo hacia el suelo, máximo a tres centímetros cerca de este, sin permitir que el cuerpo toque el suelo. Respirar siempre, subir rápido, bajar lento.

Este ejercicio se puede variar de dos formas mas, que consiste en la misma posición pero elevar el tronco hasta la mitad o hasta la parte mas baja que se pueda, sobre 20 cm del suelo, al igual se puede variar la velocidad con la que se realiza el ejercicio.



POSICIÓN FINAL

Imagen 7. Crunch abdominal con rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo

Fuente: Elaboración propia.

2. **NOMBRE:** ABDOMINALES CON ROTACIÓN DEL TRONCO.



— Esta línea señala los músculos que se trabajan o intervienen con el ejercicio.

Desarrollo: Desde la posición inicial, flexionar el tronco, a la vez que se rota, este se puede realizar con las rodillas estáticas, o también se pueden flexionar de tal manera que permita el contacto del codo izquierdo con la rodilla derecha, luego lleva el tronco hacia el suelo, lo vuelve a elevar o flexionar pero esta vez permitiendo el contacto del codo derecho con la rodilla izquierda.



Imagen 8. Abdominal con rotación del tronco

Fuente: Elaboración propia.

3. **NOMBRE:** ABDOMINALES CON APOYO EN LOS PIES

1.



2.



3.



Desarrollo: al igual que en los ejercicios anteriores, desde la posición inicial, elevar el tronco luego bajar a la posición inicial y repetir.

Variante: se puede agregar rotación del tronco o cintura, ya sea en una elevación media o baja del tronco.

Imagen 9. Abdominales con apoyo en los pies

Fuente: Elaboración propia.

4. **NOMBRE:** ABDOMINALES EN POSICION DE CANOA O "V" SOSTENIDOS

Desarrollo: Mantener el cuerpo en la posición de "V", el cuerpo debe estar estático o en quietud total, durante 40 segundos como mínimo, máximo hasta el tiempo que resistan.

En este ejercicio se trabajan la mayor parte de grupos musculares como abdomen, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, dorsales y lumbares.



Imagen 10. Abdominales en posición de canoa o "V"

Fuente: Elaboración propia.



Imagen 11. Abdominales en "V" o canoa con flexión-extensión de tronco

Fuente: Elaboración propia.

6. NOMBRE: CANOA O "V" CON BALANCEO



Imagen 12. Canoa o "V" con Balanceo

Fuente: Elaboración propia.

7. NOMBRE: ABDOMINALES CON MOVIMIENTO DE TIJERAS EN PIERNAS.

Desarrollo: mantener el cuerpo en posición de "V", con el abdomen contraído, empezar a cruzar las piernas de forma horizontal como si fuesen unas tijeras, las extremidades inferiores deben estar en extensión total.



Variante: en la misma posición, cruzar las piernas en forma vertical, es decir hacia arriba y abajo, como si fuesen tijeras.



Imagen 13. Abdominales con movimientos de tijeras en piernas

Fuente: Elaboración propia.

En el ejercicio número siete (7), los músculos que se trabajan son: rectos del abdomen, oblicuos del abdomen, sobre todo en la parte baja y media, músculos de las piernas como isquiotibiales, cuádriceps y gemelos.

8. NOMBRE: ABDOMINALES CON MOVIMIENTO DE PIERNAS EN BICICLETA.

En este ejercicio los músculos que se trabajan son los oblicuos y recto del abdomen, cuádriceps e isquiotibiales de las piernas, además se fortalecen los músculos lumbares y dorsales.



Desarrollo: El cuerpo se mantiene en posición inicial, con abdomen contraído, las piernas desde la cadera van girando como si estuviesen pedaleando una bicicleta.



Imagen 14. Abdominales con movimiento de piernas en bicicletas

Fuente: Elaboración propia.

9. NOMBRE: TABLAS O FONDOS DE RESISTENCIA



Este ejercicio, Además de desarrollar fuerza abdominal, tonifica y fortalece la mayor parte de los músculos del cuerpo.

Desarrollo: mantener el cuerpo en posición estática durante un minuto, contrayendo abdomen, piernas y glúteos. El cuerpo debe formar una línea recta desde la punta de los pies hasta la cabeza. Evitar subir o bajar mucho la espalda ya que puede lastimarse la columna.



Imagen 15. Tablas o fondos de resistencia

Fuente: Elaboración propia.

10. NOMBRE: FONDOS Y ABDOMINALES CON RODILLA AL FRENTE



Desarrollo: Desde la posición inicial, desplazar las piernas intercaladamente hacia el frente, las rodillas apuntando hacia los codos, de forma continua, como si estuviese corriendo pero se mantiene en el mismo lugar. Siempre mantener el abdomen contraído.

Variantes: no desplazar las piernas de forma continua, sino, llevar primero la pierna derecha muy lentamente hacia el codo, luego llevarla a su posición inicial, hacer lo mismo con la pierna izquierda, manteniendo piernas y abdomen contraídos. Repetir el ejercicio.



Imagen 16. Fondos y abdominales con rodillas al frente

Fuente: Elaboración propia.

10.1. VARIANTES DE ABDOMINALES CON MOVIMIENTO DE CADERA



Imagen 17. Variantes de abdominales con movimiento de cadera

Fuente: Elaboración propia.

8.12. EJERCICIOS PARA PECTORALES, BICEPS, TRICEPS, TRAPECIO Y DORSAL.

11. FLEXIÓN DE BRAZOS CON APOYO EN LAS MANOS



VARIANTES



La posición de la base de sustentación puede variar, es decir, las manos pueden estar a la altura del ancho de los hombros, también pueden estar más separadas o también unidas en forma de diamante.

Imagen 18. Flexión de brazos con apoyo en las manos

Fuente: Elaboración propia.

12. FLEXIÓN DE BRAZOS CON APOYO EN LOS PIES



Imagen 19. Flexión de brazos con apoyo en los pies

Fuente: Elaboración propia.

13. FLEXIÓN DE BRAZOS, DE ESPALDA CON APOYO EN MANOS.



Imagen 20. Flexión de brazos, de espalda con apoyo en manos

Fuente: Elaboración propia.

14.VARIANTES PARA FLEXIONES DE BRAZOS.



Imagen 21. Variantes para flexiones de brazos

Fuente: Elaboración propia.

8.13. EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR

15. SALTO VERTICAL



Imagen 22. Salto vertical

Fuente: Elaboración propia.

16: DESPLAZAMIENTO CON ZANCADAS

1.



2.



Desarrollo: Tomar la posición que normalmente se adopta para caminar, desplazarse, pero el movimiento de las piernas va mas amplio de tal forma que se realice una zancada, este ejercicio también puede realizarse en un solo sitio.

Imagen 23. Desplazamiento con zancadas

Fuente: Elaboración propia.

17. SENTADILLA ESTÁTICA

Variante: este ejercicio puede realizarse con movimiento continuo, pero separados de la pared, no permitir que las rodillas pasen de la punta de los pies.



Mantener esta posición mínimo durante un minuto, o hasta donde el cuerpo resista. El abdomen debe estar contraído. Mantener control de la respiración.

Imagen 24. Sentadilla estática

Fuente: Elaboración propia.

18: ELEVACIÓN DE CADERA.

Desarrollo: elevar continuamente la pierna, manteniéndola en extensión total, realizar este movimiento lentamente, luego hacer lo mismo con la otra pierna, hacer el mismo numero de repeticiones.

1.



2.

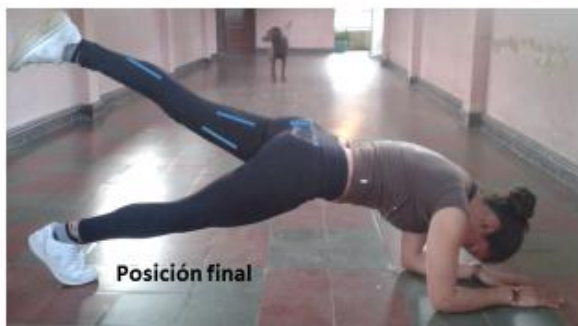


Imagen 25. Elevación de cadera

Fuente: Elaboración propia.

19. VARIANTES DEL EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA.

1.



2.



1.



2.



Imagen 26. Variantes de ejercicio de elevación de la articulación de la cadera

Fuente: Elaboración propia.

20. ELEVACIÓN DE CADERA EN POSICIÓN SUPINA

1.



2.



Elevar la pierna y bajarla sin tocar el piso, volver a elevar pierna, realizar este movimiento lentamente y con el abdomen contraído, hacer lo mismo con la otra pierna.

Imagen 27. Elevación de cadera en posición supina

Fuente: Elaboración propia.

8.14. PARA TRABAJAR TODO EL CUERPO

Burpees: se realiza Salto con los dos pies, al mismo tiempo que se realiza un aplauso con las manos en extensión total y apuntando al cielo, luego al tener contacto los pies con el suelo, apoyarse sobre este de forma cubito prono (boca abajo), usando como base de sustentación la punta de los pies y las palmas de las manos, teniendo presente que la apertura de los brazos debe ser a la anchura de los hombros, volver a saltar de forma vertical, como si se colocase de pie, nuevamente. Efectuar cinco series de 10 repeticiones cada una, con 90 segundos de descanso entre series.

Salto del payaso: realizar de pie saltos efectuando el movimiento de tijera, es decir abriendo y cerrando pierna, igual con los brazos.

Aeróbicos: actividad física musicalizada

OBJETIVO: Realizar ejercicio físico dirigido teniendo en cuenta la música como instrumento didáctico, para generar gasto energético.



Imagen 28. Aero rumba

Fuente: Elaboración propia.

DESARROLLO: Esta actividad se realiza en tres partes fundamentales la primera consiste en realizar movimientos articulares que permita familiarizar la población con los ritmos establecidos esta parte tiene un tiempo de 15 minutos de duración, la segunda parte los ritmos musicales de la clase van aumentando el esfuerzo físico ya que la frecuencia cardiaca se debe elevar lentamente, para esta parte se tiene establecido dirigir ejercicios conocidos en actividades ya realizadas por la población masculina, esto con el fin de motivarlos en el ejercicio establecido la duración de esta parte es de 30 minutos, permitiendo inhalar y exhalar respiración moderada para recuperar ante la fatiga del ejercicio físico, la parte final se establece de ritmos musicales donde se obtenga la manera de disminuir la frecuencia cardiaca del sujeto y permitir una elongación muscular favorable para dar por terminada la clase.

En esta actividad se debe acondicionar el espacio con un sonido que favorezca el agrado por el ejercicio físico, la música permite que el ser humano se active y se conecte con el ejercicio físico

8.15. RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

Tabla 21. Rutina para bajar de peso

| | | | |
|--|---------------------------|---|--------------|
| TIEMPO DE DESARROLLO DE LA RUTINA: 5 meses, después de ello aumentar el número de ejercicios, de sesiones y repeticiones. | | | |
| SESIONES DE ENTRENAMIENTO | | 3 POR SEMANA (Lunes, Miércoles y Viernes) | |
| DESCANSO ENTRE SERIES | | 40 segundos | |
| INTENSIÓN | | Bajar de peso | |
| TIEMPO PARA PREDISPOSICIÓN AL EJERCICIO O CALENTAMIENTO | | 15 minutos. Se recomienda seguir los pasos de calentamiento o activación corporal, expuestos anteriormente. | |
| INTENSIDAD DEL MOVIMIENTO | | Moderada o alta y rápida. | |
| GRUPO MUSCULAR | TIPO DE EJERCICIO Y (DÍA) | SERIES POR EJERCICIO | REPETICIONES |

| | | | POR SERIE |
|--|---|-----------------------|---|
| Músculos del abdomen cuádriceps Gemelos | Circuito físico (lunes) -Crunch abdominal -salto vertical -Abdominal con rotación de tronco. -saltos del payaso. -Abdominales con apoyo en los pies. -Trote de 2 minutos. -Abdominales en “V” con movimiento | 3 series | 30 a 50 repeticiones por cada serie, dependiendo la capacidad máxima de cada individuo. |
| Abdomen. Bíceps Tríceps Deltoides Trapecios Dorsales. | Ejercicio de tren superior (miércoles) -Tabla o fondos de resistencia. -Flexión de brazos con apoyo en las manos (diamante). -Abdominal en “V” estático. -Flexión de brazos, de espalda con apoyo en manos. -fondos y abdominales con rodilla al frente. -Flexión de brazos con apoyo en un solo pie. -Abdominales con movimiento de tijeras en piernas | 4 series | De 25 a 45 |
| Glúteos Cuádriceps Isquiotibiales Gemelos | Ejercicios de tren inferior (Viernes) “esta rutina aporta a la disminución de peso en el tren superior” -Saltos del payaso. -Trote (5 minutos) -Saltos verticales simulando que tiene lazo. -Burpees -carrera continua de 3 minutos. | 4-5 series | 80-100 repeticiones. |
| Grupos musculares de todo el cuerpo. | Deportes: (día opcional) Banquitas Baloncesto | 1 serie de 30 minutos | 1. |
| Gemelos, Cuádriceps Isquiotibiales. | Tren superior e inferior (día opcional) -Sentadilla estática. | 4 series | 30-50 repeticiones. |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| Glúteos Abdominales | -Abdominales con rotación de tronco o cruzados. -Abdominales con movimiento de piernas en forma de bicicleta. -Abdominales en “V” con balanceo. -Fondos de abdominales con rodilla al frente o cruzada. | | |
|------------------------|--|--|--|

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 22. Fortalecimiento muscular

Fuente: Elaboración propia.

| TIEMPO DE DESARROLLO DE LA RUTINA: 3 meses o hasta ver resultados. | | | |
|--|--|---|---|
| Después de ello aumentar el número de ejercicios, de sesiones, disminuir número de repeticiones y agregar algún tipo de peso si se facilita (este debe ser moderado, de acuerdo a la capacidad máxima del individuo, además si se aumenta peso, hay que hacerlo progresivamente. | | | |
| SESIONES DE ENTRENAMIENTO | | 3 POR SEMANA (Lunes, Miércoles y Viernes) | |
| DESCANSO ENTRE SERIES | | 1 minuto y medio. | |
| INTENSIÓN O PROPÓSITO | | Tonificar y marcar músculos, aumentar masa muscular o Hipertrofia muscular | |
| TIEMPO PARA PREDISPOSICIÓN AL EJERCICIO O CALENTAMIENTO | | 15 minutos. Se recomienda seguir los pasos de calentamiento o activación corporal, expuestos anteriormente. | |
| INTENSIDAD DEL MOVIMIENTO | | Moderada y lenta | |
| GRUPO MUSCULAR | TIPO DE EJERCICIO Y (DÍA) | SERIES POR EJERCICIO | REPETICIONES POR SERIE |
| Músculos del Abdomen. | (lunes) -Crunch abdominal -Abdominal con rotación de tronco. -abdominales en “V” sostenido -Abdominales con apoyo en los pies. -Abdominales en “V” con movimiento. -Abdominales con movimiento de bicicleta en piernas. | 3 series | 15 a 20 repeticiones por cada serie, dependiendo la capacidad máxima de cada individuo. |
| Glúteos Cuádriceps Isquiotibiales | (miércoles) -Elevación de cadera. -Sentadilla estática. | 2 ó 3series | 10 repeticiones |

| | | | |
|--|---|----------|-----------------------|
| Gemelos | -desplazamiento con zancadas. -Realizar las variantes del ejercicio de elevación de la articulación de la cadera -Elevación de cadera en posición supina | | |
| Bíceps Tríceps Deltoides Trapecios Dorsales. Pectoral | (Viernes) -Flexión de brazos con apoyo en las manos (diamante). -Flexión de brazos, de espalda con apoyo en manos. -Flexión de brazos con apoyo en pies. -Flexión de brazos con apoyo en un solo pie, el otro pie esta elevado. -Flexión de brazos sin apoyos extras. | 3 series | 10 a 15 repeticiones. |

8.16. BENEFICIOS

A continuación daremos a conocer cada uno de los beneficios que aporta la práctica del ejercicio físico al ser humano:

Beneficios para la salud: fisiológicos, sobre el corazón, sobre el sistema circulatorio, sobre el aparato locomotor, sobre el metabolismo y sobre aspectos psicológicos y psicosociales; todo lo anterior se analiza en las distintas etapas de la vida del ser humano.

8.16.1. Beneficios Fisiológicos

- ❖ Permite una mayor capacidad cardiorrespiratoria, que permite optimizar el funcionamiento general.
- ❖ Menor riesgo de enfermedades coronarias.
- ❖ Disminución de la tensión arterial y prevención de la hipertensión esencial.
- ❖ Prevención y disminución de trastornos respiratorios.
- ❖ Dolores musculares.
- ❖ Reducir peso y mantener el peso ideal.
- ❖ Mejorar la apariencia física en general.
- ❖ Además ayuda a tomar conciencia de las fuerzas y limitaciones del ser humano.

Corazón:

- ❖ Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo.
- ❖ Durante el esfuerzo aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, así la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía.
- ❖ Sirve para estimular la circulación coronaria, dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Aparato Locomotor:

- ❖ Favorece la estructura muscular del individuo.
- ❖ Aumenta la elasticidad muscular.
- ❖ Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- ❖ Previene la aparición de osteoporosis.
- ❖ Previene el deterioro muscular, producido por los años.
- ❖ Facilita los movimientos y las actividades diarias en el ser humano.

8.16.2. Aspectos Psicosociales:

- ❖ Alivia estados de ánimo adversos a otras manifestaciones de estrés.
- ❖ Aporta diversión al ser humano.
- ❖ Contribuye a prevenir y modificar tipos de conductas anómalas, como trastornos antisociales.
- ❖ Interviene en la prevención, control y abandono de comportamientos que perjudican como lo es el alcohol, tabaquismo y drogadicción.
- ❖ Ayuda a que el ser humano obtenga una vida basada en el compromiso y la perseverancia de optimismo en la cooperación.
- ❖ Permite que el ser humano se relacione en valores humanos.
- ❖ Fortalece relaciones sociales con las demás personas.

Estudios realizados durante años, ha demostrado que la práctica de realizar actividad física, contribuye a mejorar la condición de vida, previniendo enfermedades que afectan física, fisiológica y psicológica al ser humano, generando una mejor calidad de vida.

Por otro lado uno de los problemas por los cuales la mayoría de las personas no realizan actividad física, es por la falta de hábito, ya que por el ritmo de vida laboral, obligaciones y en algunos casos el desinterés, justifica la no práctica de la misma.

Teniendo en cuenta lo anterior, uno de los propósitos del Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, es profundizar en el desarrollo de las estrategias y metodologías

donde la práctica del ejercicio físico sea el eje central ya que hoy en día el concepto de la misma, se establece como una necesidad, permitiendo mejorar la calidad de vida de cada individuo.

Y por último, cabe resaltar que este tipo de propuestas para el Establecimiento Penitenciario Mediana Seguridad y Carcelario del Municipio de Guateque-Boyacá, no solamente va permitir evidenciar cada uno de los beneficios anteriormente expuestos, sino que por el contrario se busca aportar con la práctica del ejercicio físico ambientes sanos, donde la población interna establezca buenas relaciones interpersonales.

8.17. BIBLIOGRAFIA

- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, organización mundial de la salud, Pg. 8, Suiza, 2010.
- https://www.google.es/search?q=juegos+predeportivos+para+balonmano&biw=1024&bih=499&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIuMPo5rneyAIVSKoeCh0tKAuf#tbm=isch&q=balonmano+dibujo
- (http://es.thefreedictionary.com/prote%C3%ADnas,2015).

9. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los procesos de diagnóstico desde la técnica de observación y los instrumentos de recolección como el diario de campo, las imágenes, entre otros, logramos concluir que existía la inactividad física en la población interna del E.P.M.S.C Guateque- Boyacá y por ende es evidente el problema del Sedentarismo en dicha población.

La población interna y las docentes en formación lograron procesos positivos en torno a las relaciones humanas, desde una perspectiva dirigida en pro de la solución del problema del sedentarismo.

La población interna conoció y desarrollo cada una de las actividades planeadas para mejorar los niveles de sedentarismo.

Por medio de la propuesta de la guía metodológica, la población interna puede mejorar su condición de sedentarismo, siendo disciplinados en la práctica de dichos ejercicios.

Es de vital importancia como líderes de la educación y en este caso de la Lic. En Educación Física Deporte y Recreación, intervenir en las diversas comunidades de educación formal e informal ya que el propósito es transformar y emitir nuevas estrategias de aprendizaje-enseñanza que facilite el bienestar de una educación integral y de calidad del cual se pretende orientar.

La práctica de actividad física debe convertirse en un hábito para todo tipo de población, ya que dependiendo de su nivel de exigencia física, el cuerpo empieza a adaptarse y por ende a mejorar en cuanto a su funcionamiento fisiológico, cognitivo y emocional, por ejemplo, con el simple hecho de aumentar el flujo sanguíneo tras la activación corporal mediante un trote, las venas y arterias se expanden, permitiendo un buen fluido sanguíneo y por consiguiente permite mejorar y tratar problemas de tensión arterial, por otra parte en cuanto a la emocionalidad del ser, tan solo con la práctica de ejercicio físico, el individuo empieza a sentirse activo y renovado.

La experiencia en el establecimiento dejó una huella intachable para cada una de las partes que intervino en la práctica, ya que estos sitios están cargados de seres humanos faltantes de amor, de educación, de oportunidades en la vida y no somos quienes debemos juzgar sino por el contrario incentivar en los niños y niñas el compromiso que debemos ejercer constantemente con Dios y con la sociedad construir seres humanos gestores de la reflexión ante las acciones para no lamentar en el futuro hombres incorregibles.

La población interna es una comunidad bastante difícil para re educar, pero siempre existe la luz de la esperanza y el compromiso debe ser constante y permanente, por lo siguiente no es brindar alimentos, techo, y lo básico de un ser humano sino como se brinda calidad de vida a las personas que nos compromete en nuestras vidas.

La práctica de la actividad física debe ser un elemento esencial en la formación de todo ser humano, ya que permite un estado de vida saludable disminuyendo a nivel personal y general el alto índice de obesidad en el que vivimos, por falta de no utilizar correctamente los beneficios que la vida y el creador nos ha brindado; por ende las

enfermedades a causa de una vida sedentaria van a crecentar lamentando a futuro posibles situaciones en los seres humanos, para ello es de vital importancia realizar y desarrollar actividad física con actividades lúdicas, de tiempo libre entre otros, que facilite una condición en buenos términos humanos.

10. RECOMENDACIONES

Para los procesos de la práctica pedagógica, se recomienda intervenir en la educación formal y no formal, ya que la experiencia en este campo de la educación no formal, permitió conocer más afondo sobre las condiciones de vida de la población masculina de la cárcel del Municipio de Guateque-Boyacá, situación por la cual se es necesario proponer alternativas para mejorar los procesos de formación.

Hoy por hoy el reto de la educación es transformar en el ser humano, cada uno de los paradigmas que ha generado cierto tipo de molestias e inconformidad, al momento de intervenir con los procesos de formación; por ejemplo se conoce que solo se educa y se forma en las escuelas, colegios y universidades donde este manifiesta un cierto grado de beneficio en la educación.

El Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario, ha permitido que los Licenciados en Educación Física, Deporte y Recreación del centro Valle de Tenza, desarrollen actividades que facilite mejorar las condiciones de calidad de vida; teniendo en cuenta los procesos de formación enseñanza-aprendizaje.

Para terminar es de gran importancia resaltar que realizar actividad física va a generar en el ser humano, beneficios fisiológicos, psicológicos entre otros aspectos sociales, que para este análisis la práctica permitió establecer en los internos buenas relaciones, mediante los encuentros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Actividad física, salud y calidad de vida. (2015). *Aproximación conceptual hacia términos relacionados con la practica fisico-deportiva*, 18.
- Actividad física, salud y calidad de vida. . (2015). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia. Aproximación conceptual hacia términos relacionados con la practica fisico-deportiva*, 18.
- Aguilar, J. (2011). Los sistemas Fundamentales Del Cuerpo Humano. *Conductitlan. Asociación Oaxaqueña de Psicología A. C.*, 3.
- Aguilar, J. (2011). *Los Sistemas Fundamentales Del Cuerpo Humano*: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. Pág. 3. Extraído el 25 de Octubre de 2015 de: http://www.conductitlan.net/psicologia_y_biologia/sistemas_fundamentales_cuerpo_humano.pdf
- Alonso, L & Escorcía, I. (2003). *El ser humano como una totalidad*. Salud Uninorte. Universidad del Norte. No. 17
- Alonso, L., & Escorcía, I. (2003). *El ser humano como una totalidad*. Salud. Barranquilla Colombia.
- Combata Daza, J. R. (2012). *La huerta como ecosistema* . Sutatenza, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional .
- Conceptos importantes en materia de actividad física y de condicion*. (2015).
- Doctissimo. (2 de junio de 2015). *Salud.doctissimo.es*. Recuperado el 2015, de <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/gasto-energetico.html>
- Dursto, J., & Miranda, F. (2002). Experiencias y metodologías de la investigación participativa. *División de desarrollo social*, 7.
- Durston, J., & Miranda, F. (2002). Experiencias y metodología de la investigación participativa. *División de desarrollo social*, 7.
- Flórez, R. & Tobón A. (2001). *Investigación Educativa y Pedagógica*. Bogotá: McGraw Hill.
- Flórez, R., & Tobón, A. (2001). *Investigación Educativa y Pedagógica*. Colombia.
- Galeano Marín, M. E. (2012). *Estrategias de la investigación socila cualitativa* . Medellín, Colombia : La Carreta Editores.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Perú: Empresa Editorial El Comercio S.A.
- Hevia Bernal, D. (2015). *Arte y Pedagogía*. Cuba.
- J, A. (2011). Los Sistemas Fundamentales Del Cuerpo Humano. *Asociación Oaxaqueña De Psicología A. C.*, 3.
- Kawulich, B. (2005). La observacion participante como metodo de recolección de datos. *Qualitative Social Research*, 1-5.
- Kawulich, B. (s.f.). La observacion participante como metodo de recolección de datos.
- Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemograficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 162.
- Lavielle, P.; Pineda, V.; Jáuregui, O. & Castillo, M. (2014). *Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente*. Revista de Salud Pública, vol. 16, No.2 Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. Pág. 162. Extraído el 25 de Octubre de 2015 de: <http://www.redalyc.org/pdf/422/42232582001.pdf>
- Lopategui Corsino, E. (28 de Octubre de 2015). *El Comportamiento Sedentario- Problematica De La Conducta Sedentaria: Concepro, Efectos, Adversos Y Estrategias Preventivas*. Obtenido de Sludmed.com: <http://www.saludmed.com/sedentarismo.html>
- Márquez rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, Extraído el 7 de Mayo de 2015 de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/083_012-024ES
- Martos Garcia, D., Devís Devís, J., & Sparkes, A. (2009). DEPORTE ENTRE REJAS. *¿Algo más que control social? revista internacional de sociologia*, 1.
- Molist, P., Pompal, M., & Megias, M. (25 de octubre de 2013). *Atlas De Histologia Vegetal y Animal: Organos Animales Sistema Nervioso*. Obtenido de Mmegias.webs: <http://mmegias.webs.uvigo.es/descargas/o-a-nervioso.pdf>
- Molist, P.; Pompal M. & Megías M. (2013). Atlas de Histología Vegetal y Animal: Órganos Animales, Sistema Nervioso. Pág. 4. Extraído el 25 de Octubre de 2015 de: <http://mmegias.webs.uvigo.es/descargas/o-a-nervioso.pdf>
- OMS. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo, reducir los riesgos y promover una vida sana*. México.
- OSUMSAM. (2015). *INFORME SOBRE SEDENTARISMO*. Colombia.

- Romero, E. (2003). *Las dimensiones de la vida humana: existencia y experiencia*. Sao Paulo: Editora Norte-Sur. Citado en: Castro, A; García, G. & Eljagh, S. (2012) *Proceso experiencial: comprendiendo al ser humano en primera persona*. Revista Psicología desde el Caribe, vol. 29, No.2. Fundación Universitaria del Norte. Barranquilla, Colombia. Extraído el 25 de Octubre de 2015 de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4480/3923>
- Salgado Garcia , E. (2012). *Guía para elaborar citas y referencias en formato APA*. Costa Rica: Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.
- Taylor, & Bogdan. (1986). *investigacion cualitativa*. *Dialnet*, 20.
- Tedeschi, M. (2009). *Medicina Energetica. Anatomia Esencial para y las Artes Marciales*. España: paidotribo.
- Tedeschi, M. (2009). *Medicina Energética. Anatomía Esencial para la salud y las Artes Marciales*. España. Editorial Paidotribo Pág. 8. . Extraído el 25 de Octubre de 2015 de: https://books.google.com.co/books?id=-NWjHfp_AMMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandobal Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. (2011). *Actividad Física: estrategia de promoción de la salud*. Colombia.
- Vidarte. A; Vélez. C; Sandoval. C & Alfonso M. (2011) *Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud*, Colombia.

INFOGRAFIA

- <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/gasto-energetico.html>
- III.1. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA, (2015), España.

ANEXOS

Anexo 1. Encuestas

ENCUESTA DE DIAGNOSTICO DE NECESIDADES DIRIGIDA A POBLACIÓN INTERNA

Solicitamos muy respetuosamente diligenciar la presente encuesta con el fin de permitirnos indagar cada uno de los procesos de orientación y formación académica por parte de las estudiantes de la licenciatura en Educación Física Deporte y recreación, de la Universidad Pedagógica Nacional (CVT).

OBJETIVO: Determinar cada uno de los componentes y factores sociales que se prende a partir del diagnóstico de las necesidades para generar procesos de formación integral.

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS:

Nombres y apellidos: _____

EDAD: _____

Sexo: _____ escolaridad: _____

1. ¿le gustaría participar en las actividades deportivas, recreativas y culturales orientadas por las docentes Julieth Maritza Martínez Avellaneda y Diana Carolina Mendoza Vargas?

SI: _____

NO: _____

2. ¿Qué actividades desarrolla en su tiempo libre?

R/ _____

3. ¿Qué actividades le gustaría incluir en su tiempo libre?

R/:

4. ¿le gusta trabajar en equipo?

Si: _____ No: _____

Por _____ qué:

5. Organice de 1 a 7 las actividades de acuerdo a la preferencia en su proyecto de vida.

Tenis de mesa: _____

Mini tejo: _____

Banquitas: _____

Baloncesto: _____

Balón mano: _____

Tenis de campo: _____

Billar: _____

Voleibol: _____

6. ¿le gustaría que en la institución se implementaran proyectos ambientales como lo son las huertas urbanas para mejorar su calidad de vida?

Sí _____

No _____

7. ¿Sufre actualmente alguna enfermedad (es) cual (es)?

El objetivo de la presente encuesta es conocer el grado de aceptación de la población interna hacia las actividades recreativas y físicas que se han realizado en el marco de la práctica pedagógica de las estudiantes Diana Mendoza y Julieth Martínez en el INPEC de Guatemala.

8. ¿Qué entiende por educación Integral y para qué cree que esta sirve?

R/: _____

PRÁCTICA PEDAGÓGICA Y DIDÁCTICA III

Anexo 1. 2

Encuesta para identificar el grado de aceptación y resultados de las actividades propuestas en la población interna.

FECHA: 13/ 03/2015

| Califique con una "x" los siguientes enunciados de 1 a 5, siendo 1 la peor calificación y cinco la mejor calificación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1= Malo | | | | | |
| 2= Regular | | | | | |
| 3= Bueno | | | | | |
| 4= Sobresaliente | | | | | |
| 5= Excelente | | | | | |
| Me siento bien haciendo aeróbicos | | | | | |
| Me agrada realizar representaciones teatrales | | | | | |
| La convivencia ha mejorado con las actividades recreativas | | | | | |
| Me gusta realizar Aero-rumba | | | | | |
| Me gusta participar en las diferentes Dinámicas | | | | | |
| Han mejorado las relaciones sociales a partir de las conferencias reflexivas | | | | | |
| Mis habilidades en Voleibol fueron las adecuadas | | | | | |
| La conferencia sobre el buen vivir tuvo buenos aportes para mi comportamiento | | | | | |
| Me da alegría cuando comparto con alguien con quien no me había relacionado | | | | | |
| Cuido más mi salud después de la valoración por enfermería | | | | | |
| Los niveles de comunicación mejoraron con la práctica de juegos | | | | | |
| Para mantener un buen ambiente en el establecimiento procuro que mi actitud sea la mejor | | | | | |
| Me pareció importante la atención por parte de la enfermera de la UPN | | | | | |
| Con la práctica de la actividad el gato y el ratón, mi estado de ánimo del momento cambio para bien | | | | | |
| La presencia y el compartir con las docentes practicantes conllevan a la sana convivencia de la población | | | | | |
| La práctica de actividad física me permitió identificar mis habilidades físicas | | | | | |
| Me gusto trasladarme a mi infancia tras la práctica del juego con canicas | | | | | |
| Fue buena la práctica de armar rompecabezas ya que aumenta el trabajo en equipo | | | | | |
| Mi estado de salud mejoró con la ejecución de aeróbicos y Aero rumba | | | | | |
| Me gusta que se realicen representaciones de la vida cotidiana mediante el teatro ya que con ello me divierto. | | | | | |
| Me gusta la libertad para aportar al desarrollo de las actividades. | | | | | |
| Me agrada conocer el nombre técnico de los movimientos y el cuerpo humano | | | | | |
| La práctica de actividades lúdicas aporta al mejoramiento de la convivencia. | | | | | |
| Me agrada el compromiso de los líderes de la población interna en pro del desarrollo de las actividades propuestas por las docentes practicantes. | | | | | |
| Me interesó conocer rutinas físicas para adelgazar y tonificar el cuerpo. | | | | | |
| Es agradable el liderazgo de algunos compañeros en la clase de aero rumba. | | | | | |
| Soy una persona comprometida con las actividades propuestas de recreación y deporte. | | | | | |

**GRACIAS FAMILIA POR LA ATENCION PRESTADA, DIOS LES BENDIGA Y
LLENE DE SABIDURIA.**

13.1.1. Anexo 1.3

**ENCUESTA PARA OBTENER DATOS SOBRE RESULTADOS TRAS LA
APLICACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Solicitamos muy respetuosamente diligenciar la presente encuesta con el fin de permitirnos indagar cada uno de los resultados obtenidos tras los procesos aplicados en el desarrollo del plan de actividad física implementado durante el transcurso de la práctica pedagógica III por parte de las estudiantes de la licenciatura en Educación Física Deporte y recreación, de la Universidad Pedagógica Nacional (CVT). Julieth Maritza Martínez Avellaneda Y Diana Carolina Mendoza Vargas.

OBJETIVO: Determinar el impacto que ejerció el plan de actividad física implementado, en cada uno de los niveles de calidad de vida en este caso bienestar psicológico, emocional, físico y ambiental.

Marque con una X la respuesta que mejor se acomode a su situación actual

1. ¿Cuáles de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre?

Ver T.V. _____

Leer _____

Manualidades _____

Actividad física _____

Juegos de mesa _____

2. Siente que la actividad física desarrollada ha contribuido al mejoramiento de su estado psicológico y emocional. (marque con una X.)

Si _____

NO _____

3. Cree usted que la práctica de actividad física ha contribuido al mejoramiento de su condición física y su estado de salud.

Si _____

No_____

Anexo 2. Planes de clase

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | | | |
|--|--------|---|--------|
| FECHA: 13 de Marzo 2015-1 | | INSTITUCION: INPEC Guateque. | |
| DOCENTE TITULAR: SALAMANCA SALAS | ANDREA | ASESOR: LEONARDO AGUIRRE CARDONA | ANDRÉS |
| DOCENTES EN FORMACIÓN: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA | |
| ENTIDAD: PÚBLICA | | | |
| SESIÓN: PRIMERA | | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 | |
| UNIDAD TEMATICA: CONDICIÓN FÍSICA (diagnóstico inicial) | | | |
| CONTENIDOS TEMATICOS: SIGNOS VITALES | | OBJETIVO GENERAL: Participar asertivamente y cooperativa las actividades planeadas y la celebración de la semana de las mercedes. | |
| OBJETIVO ESPECIFICO: Diagnosticar las condiciones físicas de la población interna del INPEC, y promover la participación activa en las actividades de ejercicio físico para beneficiar a la población interna en su estado de salud óptimo. | | | |

ACTIVIDADES:

- Oración
- Dinámica.
- Aero rumba
- Carrera de encostalados
- Trasladar el aro.
- No dejes caer el pin pon
- Llena el vaso
- Sin reventar la bomba

FASE INICIAL: Bienvenida y oración

VIRGEN DE LAS MERCEDES

Gloriosa virgen María de las mercedes, soberana, madre de Dios, reina del cielo, señora de los desamparados, protectora de los afligidos y de los cautivos, me acojo a tu protección para que mi alma se regocije con vuestro poder y elevación, y yo, indigno vasallo tuyo, por haber merecido tantas veces del reproche de vuestro hijo redentor, por mis pecados, recíbeme oh, virgen mía bajo tu amparo y protección y que mi corazón se rinda en una devota contemplación y reconocimiento de las leyes divinas que rigen el destino de la vida eterna.

DINAMICA DIÁLOGO AL OÍDO

Una de las técnicas para demostrar la dificultad de recibir y transmitir mensajes y que motiva a estudiar seriamente este proceso, es la del diálogo al oído.

Se organiza el grupo en círculo o en filas. Cada persona transmite a su vecino, en secreto, al oído, en voz baja, el mensaje recibido también en voz baja.

El mensaje debe ser corto y al terminar la ronda, el receptor final dirá en voz alta el mensaje recibido y el emisor inicial del mensaje dirá tal como lo transmitió. Esta comparación permitirá al grupo reflexionar sobre los mecanismos de comunicación dentro y fuera de los grupos.

Se descubre la tergiversación y se sacan conclusiones acerca de chismes o inconvenientes en la delegación en la transmisión de órdenes e información de personas con pocas capacidades. Un mensaje como este: "el presidente Manuel Santos se reunió en España con guerrilleros colombianos para acordar mecanismos de paz", después de pasar por 20

DURACION:

60 minutos

| | |
|--|--|
| <p>emisores-receptores puede llegar a transformarse hasta el punto que el último personaje dice a sus compañeros: "El presidente por hablar de paz fue secuestrado en España".</p> <p>FASE INICIAL: solicitaremos muy respetuosamente la colaboración de la población interna para realizar de manera respetuosa la participación del procedimiento para la toma del peso, talla y presión arterial en compañía de la enfermera de la Universidad Pedagógica Nacional centro Valle de Tenza.</p> <p>El ejercicio se plantea realizar en el salón pequeño con el fin de mantener la población en reposo y que cada uno pase de manera respetuosa sin que haya ningún tipo de dificultad.</p> | |
| <p>FASE CENTRAL: La población que ya tiene el registro adecuado se llevara al patio central para iniciar con las siguientes actividades propuestas.</p> <p>CARRERA DE ENCOSTALADOS: se realizan cuatro hileras de quince integrantes, a cada grupo se le asignara un costal, un personaje se introducirá en él, y mediante saltos con los pies unidos, este se desplazara a la línea de meta, luego se regresara de la misma forma, al llegar a la hilera, se quitara el costal y se lo pasara al siguiente compañero quien debe realizar el mismo recorrido, esto se realiza sucesivamente hasta que pasen todos los integrantes de cada equipo. El fin es competir para que todos pasen y realicen el recorrido en el menor tiempo posible.</p> <p>TRASLADAR EL ARO: los mismos equipos que se formaron para la actividad anterior, se ubican de igual manera y en esta ocasión competirán rodando un aro hasta la línea de meta, luego regresan hacia la hilera pero también rodando el aro, al llegar pasa el aro al siguiente compañero, quien emprende el mismo recorrido. Esta actividad se realiza de uno en uno hasta que pasen todos los integrantes del equipo, el objetivo es que todos realicen el recorrido en el menor tiempo posible.</p> <p>NO DEJES CAER EL PIN PON: en esta estación cada equipo se formara en hilera y realizara el desplazamiento igual que en las anteriores actividades teniendo en cuenta la misma temática, pero esta vez el individuo trasladara un pin pon sobre una cuchara que llevara y sostendrá únicamente</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |

| | |
|--|---|
| <p>con la boca, no se vale el uso de las manos para sostener la cuchara motivo por el cual debe procurar llevar las manos atrás de su columna en la parte lumbar, el fin de esta actividad es desplazarse rápidamente e impedir que el pin pon se caiga. Todos los integrantes de cada equipo deben pasar a realizar el recorrido con el pin pon.</p> <p>LLENA EL VASO:</p> <p>cada equipo se ubicara atrás de la línea de partida, luego se pasara cuatro copas a cada equipo, cuatro participantes de cada equipo llenaran estas copas con la mano y luego la sujetaran con la boca, luego se desplazaran a la línea de meta donde sobre una mesa encontraran tres jarras grandes para cada grupo donde vaciaran el agua que llevaban en las copas, para trasladar el agua a los vasos se puede tomar la copa con las manos, seguido se devolverán y pasaran las copas al siguiente compañero del equipo, deben pasar todos cíclicamente hasta llenar los vasos. El fin es ganarle al equipo adversario a llenar los vasos con agua.</p> <p>SIN REVENTAR LA BOMBA:</p> <p>Cada uno de los equipos realizara un círculo, se les pasara una bomba llena con agua con la que deben jugar realizándose pases como si fuese un balón de voleibol, pero sin dejarla caer para evitar que se reviente. Gana el equipo que no reviente la bomba y que por ende dure con ella intacta durante más tiempo.</p> <p>ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA. Anexo.</p> | |
| <p>FASE FINAL:</p> <p>Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps.</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RETROALIMENTACIÓN NUTRICION</p> <p>Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: fonendoscopio, tensiómetro, aros, pimpones,</p> | |

cucharas, copas, agua, vasos, un balde, costales, y bombas, cinta métrica báscula, silbato, equipo de sonido y videocámara.

RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR.

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FISICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | |
|---|--|
| FECHA: 20 de Marzo de 2015-1 | INSTITUCION: INPEC Guateque. |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | ASESOR: LEONARDO ANDRÉS AGUIRRE CARDONA |
| DOCENTES EN FORMACION: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | |
| HORARIO: Viernes 9:00 am a 11:00 m | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA |
| SESIÓN: SEGUNDA | ENTIDAD: PÚBLICA |
| UNIDAD TEMATICA: ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS. | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 |
| CONTENIDOS TEMATICOS: PRUEBA PILOTAJE | |
| <p>OBJETIVO GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la población y realizar circuito con el fin de romper el hielo para socializar con el grupo de trabajo. | <p>OBJETIVO ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Recrear al adulto en diversos aspectos culturales que permitan una sana convivencia. •Tomar registro de las necesidades por medio de la prueba pilotaje con el propósito de desarrollar el plan de acción para la información del proyecto. |

ACTIVIDADES:

- Oración: ¡oh Dios!
- Circuito: El baile de la puntilla, arma el rompecabezas, revienta la bomba, representa al personaje, golf con canicas
- Prueba pilotaje
- Vuelta a la calma y retroalimentación

FASE INICIAL: Bienvenida, oración y activación corporal

ORACION DEL DIA: " OH DIOS"

Dame el coraje de llamarte padre, sabes que no siempre logro pensar en ti con la atención que mereces. Tú no te has olvidado de mí, aunque vivo a menudo lejos de la luz de tu rostro.

Muéstrame cercano a pesar de todo, a pesar de mi pecado, ya sea grande o pequeño, secreto o público.

Dame la paz interior, la que solo tú sabes dar, dame la fuerza de ser verdadero, sincero; arranca de mi rostro las máscaras que oscurecen la conciencia de que yo valgo algo porque soy tu hijo. Perdona mis culpas y dame además la posibilidad de hacer el bien.

Acorta mis noches insomnes, dame la gracia de la conversación del corazón. Acuérdate, padre, de quienes están fuera de aquí y de que me quieren todavía, para que pensando en ellos, recuerda que solo el amor da vida mientras que el odio destruye y el rencor transforma en infierno las largas e interminables jornadas.

Acuérdate de mí, oh Dios.

Amén

EL GATO Y EL RATÓN

Objetivo: aumentar el flujo sanguíneo, la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y el estado de ánimo de la población interna.

Desarrollo: se realizan grupos por parejas, quienes se tomaran de gancho, una pareja de ellos ejercerán el rol de gato y ratón, el gato se dedica a perseguir al ratón, este tiene la opción de tomarse de gancho de una de las parejas, el personaje que no fue tomado de gancho, inmediatamente se convierte en ratón por lo que debe salir a correr para evitar que el gato lo atrape, en caso de que este fuese atrapado, los roles se cambian, es decir el "gato" se convierte en ratón y el ratón en gato y se inicia nuevamente la persecución entre ellos, de igual manera el "ratón" puede tomarse de gancho de otra

DURACION:

15 minutos

| | |
|---|--|
| <p>pareja para así cambiar al personaje y cansar al “gato”.</p> <p>ELONGACIÓN MUSCULAR</p> <p>Para evitar adquirir alguna molestia física como calambres o desgarres musculares se realizara orientación de elongación muscular descendente iniciando por los músculos Esterno-cleido-mastoideo, Esplenio, pectorales, pectorales, trapecios, deltoides, bíceps Braquial, tríceps Branquial, pronadores y supinadores, flexores y extensores de los dedos, rectos y oblicuos de abdomen, sartorio, glúteos, bíceps crural, tríceps de la extremidad inferior y los gastronemios.</p> | |
| <p>FASE CENTRAL:</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES RECREATIVAS</p> <p style="text-align: center;">1. EL BAILE DE LA PUNTILLA</p> <p>Se realizan cinco grupos de igual número de integrantes, a cada grupo se le entregara una botella y una fibra con una puntilla sujeta a un extremo de esta, la fibra se atara a la cintura de un participante de tal manera que la puntilla quede por la parte posterior del cuerpo, el participante debe introducir la puntilla por la boca de la botella que estará en el piso, este realizara movimientos en forma de sentadilla con la espalda recta para lograr introducir la puntilla en la botella. El participante estará con los ojos vendados y las manos en extensión hacia el frente, motivo por el cual este debe ser guiado por sus compañeros para poder acertar e introducir la puntilla en la botella. Esta acción deberá ser realizada por cada uno de los integrantes del grupo para así poder pasar a la siguiente actividad.</p> <p style="text-align: center;">2. ARMA EL ROMPECABEZAS</p> <p>Los mismos grupos en unión, mediante diálogos y cooperación de equipo deberán armar un rompecabezas didáctico de moderada dificultad con el fin de promover la cooperación y dialogo entre compañeros. Para luego pasar a la siguiente actividad.</p> <p style="text-align: center;">3. REVIENTA LA BOMBA</p> <p>Cada equipo en unión deberá reventar seis bombas solo con la parte posterior y anterior del cuerpo sin la utilización de las extremidades superiores. Cuando terminen de reventar las bombas pasaran a la siguiente actividad.</p> <p style="text-align: center;">4. REPRESENTA AL PERSONAJE</p> <p>El grupo seleccionara un participante para que este represente un</p> | <p>DURACIÓN: 90 minutos</p> <p>HIDRATACION</p> |

| | |
|--|--|
| <p>personaje este tomara por azar un papel que se encontrara en una bolsa este contiene el nombre de un personaje importante al que tendrá que representar mientras el resto del equipo deberá adivinar quién es el personaje al que su compañero está representando.</p> <p style="text-align: center;">5. GOLF CON CANICAS.</p> <p>Los participantes deberán introducir una canica en una superficie redonda con la ayuda de un palo, serán cuatro niveles; en el primer nivel el participante debe introducir la canica en el espacio en forma de arco formado por media copa pequeña quien haría las veces de hoyo, los lanzamientos se realizaran desde las distancias de 60 cm, el segundo desde 1m, el tercero desde 1m con 30 cm y el cuarto desde 1m con 80 cm. El objetivo es que todos los participantes pasen introduzcan la canica en cada uno de los niveles.</p> | |
| <p>FASE FINAL: ELONGACIÓN MUSCULAR Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps, etc.</p> <p>ENCUESTA PARA IDENTIFICAR EI GRADO DE ACEPTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS</p> <p>ACTIVIDAD DE PILOTAJE</p> <p>Se entregara una encuesta a cada participante para que sea diligenciada por cada uno de ellos, con el fin de obtener información de la aceptabilidad de las actividades ejecutadas, teniendo en cuenta los criterios de evaluación y análisis que esta arroja.</p> | <p>DURACIÓN: 20 minutos.</p> |
| <p>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias y aportes de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: botellas, ligas, puntillas, bombas, rompecabezas, palos, canicas, copas, tiza, cinta métrica, silbato y recurso humano.</p> | |

RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR:

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | |
|--|--|
| FECHA: 27 de Marzo de 2014 | INSTITUCION: INPEC Guateque. |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | ASESOR: LEONARDO ANDRÉS AGUIRRE CARDONA |
| DOCENTES EN FORMACION: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 11:00 m | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA |
| SESIÓN: TERCERA | ENTIDAD: PÚBLICA |
| UNIDAD TEMATICA: ACTIVIDAD FÍSICA | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 |
| CONTENIDOS TEMATICOS: AERO RUMBA | |
| <p>OBJETIVO GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> Promover la participación activa y positiva de la población interna mediante actividades recreativas que contribuya el mejoramiento de su calidad de vida. | <p>OBJETIVO ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer dinámicas que permita un desarrollo óptimo en la participación de la Aero rumba, con el fin mejorar la condición física. <ul style="list-style-type: none"> Permitir que la población interna aporte en la construcción de los pasos para la realización de la actividad del ejercicio físico. |

ACTIVIDADES:

- Oración:
- Actividad lúdico-recreativa.
- Aero rumba y concurso de baile
- Palabras y detalle motivo día del hombre
- Disminución del nivel de activación, elongación muscular
- Socialización o retroalimentación

FASE INICIAL: Bienvenida, oración y activación corporal

ORACION DEL DIA: “TE AMO DIOS”

Gracias amado Dios por disponer de este tiempo tuyo para escuchar lo que tengo para decirte.

Quiero decirte que te amo, te amo per que eres mi padre, te amo porque me cuidas como una madre cuida a su hijo recién nacido, te amo porque me contribuyes alimento, un techo donde resguardarme der frio, la lluvia y el calor, te amo porque sé que te desvelas cuidándome mientras duermo, te amo porque a pesar de mis malas acciones, me tienes paciencia, me perdonas todos los pecados y me animas a empezar de nuevo, te amo porque sé que lloras cada vez que me dejo llevar por el camino del mal, con la idea errónea de que si no le hago mal al prójimo no estoy pecando, pero tú sabes que sí, pues me hago daño ya sea física, psicológica y o espiritualmente y por ende también te hago daño, te amo porque estas en todas las situaciones con migo, cuando todos me dan la espalda, pisoteando mi reputación y haciéndome sentir menos que los demás, hasta me discriminan pero tú en vez de ello me consolas y mueves todas las cosas para que todo me salga bien, procurando que con mi terquedad no vuelva a tropezar y caer, te amo Dios Hermoso porque a pesar de mi personalidad y mis defectos me amas. Amen

LOS PONCHADOS:

Para la activación corporal, aumento de flujo sanguíneo, aumento de frecuencia cardiaca, se realizara el juego de ponchados el cual consiste en identificar una persona que va a ser el ponchador quien poseerá una pelota con la cual deberá realizar lanzamientos dirigidos hacia otras participantes, en caso de que la pelota entre en contacto con algún participante, este pasara a ser el ponchador teniendo en cuenta que no puede ponchar a quien estaba ponchando, sino a los demás participantes de tal manera que este rol se baya rotando

DURACION:

20minutos

| | |
|--|--|
| <p>FASE CENTRAL: AERORUBA Y CONCURSO DE BAILE</p> <p>Esta actividad se realizara en pro del mejoramiento de la condición física de los participantes, con el propósito de generar hábitos de estilos de vida saludables mediante la práctica de la actividad física musicalizada, de manera que se disminuya el índice del sedentarismo que existe en esta población y por ende aportar al bienestar psicológico, emocional y de autoestima.</p> <p>Para ello se inicia con música suave orientando pasos de activación corporal que no lastimen los músculos ni las articulaciones del cuerpo, a medida que aumenta el tiempo y el cuerpo se va calentando se utilizara música de ritmo más acelerado para al ritmo de esta orientar pasos y movimientos de mayor exigencia y por ultimo después de determinado tiempo se irá disminuyendo progresivamente la exigencia de los ejercicios, pasos y movimientos de tal forma que el cuerpo baje la frecuencia cardiaca, la temperatura, el flujo sanguíneo y otros estados de activación. Luego de esta actividad se le pedirá al grupo participante que se divida en dos grupos de igual número para seguido de ello formar un concurso de baile, cada grupo mostrara sus pasos mediante un representante, el cual debe ir rotando, teniendo en cuenta que se garantice la participación de todos, entonces un participante del grupo A da a conocer un paso acompañado de música, luego un participante del grupo B dará a conocer también un paso por medio de un representante del grupo, luego el grupo A enviara otro representante para que también para que muestre otro paso y así sucesivamente hasta que los integrantes de los grupos participen, también podrán realizar coreografías para mostrar el trabajo en equipo, la coordinación entre ellos y el nivel de comunicación y comprensión de los mismos.</p> <p>PALABRAS Y DETALLE- MOTIVO DÍA DEL HOMBRE:</p> <p>- “No es necesario usar la fuerza física para que un hombre demuestre la fortaleza que lleva en su interior, es cuestión de enfrentar los desafíos de la vida sin miedo, - “Los hombres son capaces no sólo de cambiar el destino de sus vidas, sino también el destino de un país, - “Debemos ser realmente hombres y tratar ser mejores cada día por el bien de nuestras familias, y por nosotros mismos, - “Un hombre de verdad no le importa que piensen los demás, sino hace lo que tiene que hacer para tener paz en su</p> | <p>DURACION: 205 MINUTOS</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>interior- - “Los hombres son una magnífica creación de Dios pero no es perfecta, así que es comprensible que cometan varios errores, feliz día del hombre” extraído de http://www.datosgratis.net/frases-por-el-dia-del-hombre/, (17/02/2015).</p> <p>Gracias señores por ser comprensivos, luchadores y respetuosos, Dios les bendiga.</p> <p>Seguido de decir estas palabras a la población, se pasara a entregarles un detalle y recordatorio de esta actividad realizada desde la práctica pedagógica.</p> | |
| <p>FASE FINAL: ELONGACIÓN MUSCULAR</p> <p>Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastrocnemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps, etc.</p> | <p>DURACIÓN: 15 minutos.</p> |
| <p>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO:</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR:</p> | |

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FISICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | | | |
|--|--|---|--|
| FECHA: 03 de abril 2015-1 | | INSTITUCION EDUCATIVA: INPEC DE GUATEQUE. | |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | | ASESOR: JOSE ULLOA | |
| DOCENTES EN FORMACION: JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA Y DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS | | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACION INTERNA Y GUARDIAS | |
| SESIÓN: CUARTA | | ENTIDAD PÚBLICA: INPEC GUATEQUE | |
| UNIDAD TEMATICA: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA | | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 | |
| CONTENIDOS TEMATICOS: Práctica deportiva grupal (Balonmano) y danza recreativa. | | | |
| OBJETIVO GENERAL: Contribuir al fortalecimiento de la convivencia y el estado físico de la población interna. | | OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Generar el gusto hacia la práctica deportiva y la actividad física por medio de la danza recreativa. • Mejorar la convivencia teniendo en cuenta el respeto y la comprensión del ser a partir del cumplimiento de las diferentes reglas, por ejemplo la de los deportes. | |
| ACTIVIDADES: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ORACION ➤ DINÁMICA DE RELEVOS PARA LA COORDINACIÓN. ➤ AERO- RUMBA Y RUTINA DE CARDIO. ➤ MINI TORNEO DE BALONMANO Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA ➤ ACTIVIDAD DE ESCRITURA CORPORAL Y ELONGACIÓN MUSCULAR. ➤ RETROALIMENTACIÓN | | | |
| FASE INICIAL: ORACIÓN: Buenos días Dios amado, hoy te agradezco por cada una de las bendiciones que me brindas, por un día más de vida, por el alimento de cada día, gracias por nuestra buena salud, y gracias por ser ese alguien incondicional, que a pesar de nuestra forma de ser y de actuar nunca nos abandonas, también te pido que nos perdones por cada una | | DURACION: 60 minutos | |

de las ofensas que te hemos hecho sufrir. Te amamos dios bendito, ten compasión y piedad de nosotros, moldea nuestras vidas para vivir conforme tu voluntad. Amen

DINAMICA: RELEVOS PARA LA COORDINACIÓN

Participantes: cuatro equipos de igual número de integrantes, quienes mantendrán a un participante encima de sus cabezas.

Desarrollo: Serán cuatro equipos, A, B, C, y D; se entenderán A con B, para realizar los relevos, al igual que C con D. cada equipo trasladara un personaje sobre sus cabezas, este debe estar rígido para facilitar su traslado, el equipo A y el C, empiezan a trasladar al personaje realizando un recorrido de muro a muro ida y vuelta, cuando regresen al sitio de partida estos le pasaran el personaje al otro equipo, sin lastimarlo ni dejarlo caer, de modo que ahora sean B y D quienes trasladen al personaje; luego de realizar los recorridos completos el profesor les agregara movimientos de dificultad de modo que tengan que realizar estrategias para coordinar el movimiento para cumplir la meta.

El objetivo es realizar el recorrido manteniendo al personaje encima de sus cabezas, en diferentes posiciones, buscar las diferentes posibilidades de desplazamiento y de carrera de relevos con otro equipo, e intercambiar los diferentes personajes. Se les recordara la frase de que la unión hace la fuerza en coordinación.

FASE CENTRAL:

AERO RUMBA Y RUTINA DE CARDIO.

Para contribuir al esparcimiento y a la mejora de la condición física se orientara una actividad de Aero-rumba y aeróbicos los cuales serán de una exigencia moderada que garantice un buen gasto energético de tal modo que la FC y el Vo2 máx. vayan mejorando y así mismo el cuerpo se adapte físicamente a este tipo de actividades para que con ello se pueda aumentar progresivamente la exigencia de estas actividades.

MINI TORNEO DE BALONMANO: Se formaran cuatro equipos de igual número de integrantes, se les realizara una pequeña explicación de los que es el balonmano, su origen y sus reglas. El balonmano que hoy en día conocemos como balonmano siete tiene sus orígenes a finales del siglo XIX en Europa central (Checoslovaquia, Alemania y Dinamarca).

Este deporte es el resultado de una combinación entre el futbol y el baloncesto, puesto que tiene características

DURACIÓN:

130 minutos

HIDRATACION

particulares de estos dos deportes, es un deporte de balón y de conjunto de enfrentamiento de dos equipos de hasta 14 jugadores cada uno, donde se enfrenta 7 jugadores por equipo incluido el guardameta y se juega transportando el balón con la mano.

El objetivo del juego es conseguir marcar más goles que el rival en la portería contraria.

Para conseguir un gol, los jugadores deben lanzar el balón desde fuera del área de 6 m o bien, saltando, también desde fuera, por encima de ésta y lanzando antes de caer.

El balón debe sobrepasar totalmente la línea de gol para que el tanto sea válido.

La duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos cada uno con un descanso de 10 minutos en entretiempos.

NO SE PUEDE

-Botar con las dos manos, (botar el balón después de cogerlo con las dos manos)

-Pasar al portero dentro del área.

-Pisar el área si no eres el portero.

-Lanzar si has pisado el área con el balón en tu posesión

-Dar más de tres pasos sin botar.

-Pegarle al balón con los pies.

-Acercarse a la portería

-contraria sin botar

-Agarrar, empujar, golpear, zancadillear a un contrario.

Luego de hablar de las generalidades del balonmano, se realizara un pequeño torneo, con un máximo de tres goles, queda en el terreno de juego quien hizo los tres goles e ingresa un equipo que no haya jugado. Esto se repite hasta que pasen todos los equipos.

| | |
|--|---|
| <p>FASE FINAL: ESCRITURA CORPORAL: se realizan tres grupos de igual número de integrantes, los cuales acostados en el piso, en el menor tiempo posible formaran con sus cuerpos las palabras que el profesor mencione.</p> <p>Elongación muscular de los músculos gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, deltoides, bíceps y tríceps.</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RETROALIMENTACIÓN Luego de esta actividad se les pasara una hoja y un lapicero para que expresen sus opiniones y sugerencias sobre las actividades realizadas en esta clase y escriban lo que aprendieron y como se sintieron.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: Silbato, balón para balonmano, hojas de papel y lapiceros.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES , SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL DOCENTE TITULAR</p> | |

Coordinadora

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FISICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | |
|---|--|
| <p>FECHA: 10 de Abril 2015-1</p> | <p>INSTITUCION: INPEC Guateque.</p> |
|---|--|

| | | |
|--|------------------|--|
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | | ASESOR: LEONARDO ANDRES AGUIRRE CARDONA |
| DOCENTES EN FORMACION: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA Y GUARDIAS |
| SESIÓN: SEGUNDA | | ENTIDAD: Pública |
| UNIDAD ACTIVIDADES RECREATIVAS | TEMATICA: | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 |
| CONTENIDOS TEMATICOS: Introducción al buen vivir. (Mente –alma) PELICULAS | | |
| Objetivo Especifico: Establecer criterios propios a través de experiencias humanas sobre el buen vivir, utilizando como herramienta para ello video conferencias y actividades recreativas películas. | | OBJETIVO GENERAL: Comprender la importancia del buen vivir en el individuo, desde el fortalecimiento físico y espiritual. |

| | |
|---|--|
| <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Oración ➤ Dinámica. ➤ Aero rumba y aeróbicos ➤ Video conferencia ➤ Reflexión grupal | |
| <p>FASE INICIAL: Bienvenida y oración</p> <p>ORACION DEL DIA: Buenos días Dios y amado creador de todo lo que nos brindas te damos gracias por brindarnos la vida que nos das, señor tu más que nadie conoces cuales son mis necesidades y mis dificultades que poseo como ser humano ayúdame a mantener mi vida en paz, armonía, tolerancia, respeto, no dejes ni permitas que ninguna fuerza del mal se apodere de mi ser, ya que tú eres el único dueño de mi vida y siempre estaré dispuesto a vivir en tu nombre bendíceme y protégeme de todo mal y peligro, aparta de mi todo aquel que me quiera hacer daño y favoréceme en el nombre del padre, hijo y espíritu santo. AMEN.</p> <p>DINÁMICA: “ESPEJO HUMANO”</p> <p>Por parejas se situaran los participantes, realizando diversos movimientos corporales y gestuales imitando uno lo que el otro realiza y viceversa; es recomendable resaltar algunos valores como el respeto, la sana convivencia, la tolerancia y lo que sea necesarios para dar inicio y finalidad a la dinámica.</p> | <p>DURACION: 60 minutos</p> |
| <p>FASE CENTRAL:</p> <p>Antes de iniciar las actividades nos disponemos en comunidad para desplazarnos de forma ordenada y respetuosa al lugar de las mesas de billar para proyectar el video que se ha planeado con el fin que los internos y guardias logren interactuar desde la parte experiencial de otras comunidades el propósito y la finalidad que se tiene como el buen vivir en la sociedad actual, ya que es pertinente resaltar otros modos de pensamiento que logran transformar algunas de nuestras conductas y aptitudes que permiten hacer un individuo integral.</p> <p>PELICULAS: “EL ASTRONAUTA” “EL AMIGO DEL FUEGO”</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Son películas que permite que el lector o receptor logre inhibir en su auto reflexión procesos de los cuales buscamos en la formación integral como futuros licenciados en Educación Física Deporte y Recreación, se debe exponer el ser humano en cada una de los posibles aspectos espirituales, corporales y emocionales del cual permita una mejora ante la calidad de vida del individuo.</p> | |
| <p>FASE FINAL: Después que se ha logrado el objetivo de la proyección de dicho video de relatos y experiencias humanas, y películas daremos como inicio a la actividad de retroalimentación en grupo, trabajar sobre: ¿Qué es el buen vivir?, ¿cuál es el estilo de vida que proyectare para mí y mi familia de hoy en adelante?, ya que es de vital importancia que nuestros internos y guardias construyan desde el concepto de él buen vivir sus proyectos de vida a nivel, personal, laboral y profesional.</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RETROALIMENTACIÓN Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: talento humano, video beam, computador, lápiz, hojas, silbato, equipo de sonido y videocámara.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR:</p> | |

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | | |
|---|----------------------------|--|
| FECHA: 17 de Abril 2015-1 | | INSTITUCION: INPEC Guateque. |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | | ASESOR: LEONARDO ANDRES AGUIRRE CARDONA |
| DOCENTES EN FORMACION: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACION INTERNA |
| SESIÓN: SEXTA | | ENTIDAD: Publica |
| UNIDAD ACTIVIDAD (CAPACIDADES FÍSICAS) | TEMATICA: FÍSICA | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 |
| CONTENIDOS TEMATICOS: FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA, VELOCIDAD | | |
| Objetivo Especifico: Establecer criterios propios a partir del reconocimiento y la importancia de trabajar disciplinadamente las capacidades físicas y sus beneficios. | | OBJETIVO GENERAL: Comprender cada uno de los conceptos y fundamentos teóricos a partir de la conceptualización. |

ACTIVIDADES:

- ORACIÓN: ¡TU MI SALVADOR!
- ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: ENTRE BRAZOS
- AERO RUMBA
- ACTIVIDAD DE ESCRITURA CORPORAL Y ELONGACIÓN MUSCULAR
- CIRCUITO FÍSICO
- RETROALIMENTACIÓN

FASE INICIAL: Bienvenida y oración

ORACION DEL DIA: Buenos días Dios y amado creador de todo lo que nos brindas te damos gracias por brindarnos la vida que nos das, señor tu más que nadie conoces cuales son mis necesidades y mis dificultades que poseo como ser humano ayúdame a mantener mi vida en paz, armonía, tolerancia, respeto, no dejes ni permitas que ninguna fuerza del mal se apodere de mi ser, ya que tú eres el único dueño de mi vida y siempre estaré dispuesto a vivir en tu nombre bendíceme y protégeme de todo mal y peligro, aparta de mi todo aquel que me quiera hacer daño y favoréceme en el nombre del padre, hijo y espíritu santo.

AMEN.

DINAMICA: “ENTRE BRAZOS ”

Por parejas se situaran los participantes, realizando diversos movimientos corporales y gestuales imitando uno lo que el otro realiza y viceversa; es recomendable resaltar algunos valores como el respeto, la sana convivencia, la tolerancia y lo que sea necesarios para dar inicio y finalidad a la dinámica; al terminar con la primera opción los participantes deberán ingeniarse una prueba como es tratar de no permitir que su compañero le coja el hombro y así deberán ellos proponer nuevas partes del cuerpo.

AERORUMBA: Para la activación muscular, articular, aumento de flujo sanguíneo, presión cardiaca y transporte de oxígeno se realizara una actividad aeróbica donde la música, el ritmo y la corporeidad es la base de la actividad y la activación corporal.

Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios,

DURACION:

60 minutos

| | |
|--|--|
| pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps. | |
| <p>FASE CENTRAL: De manera respetuosa los participantes nos disponemos para la realización del circuito físico pero con la variante de que entre ellos mismos, deberán organizarse para implementar nuevos ejercicios pueden ser los mismos con la gran diferencia que serán adaptados al gusto de cada uno de ellos, esto con el propósito de construir academia y permitirnos dejar un líder en cada una de las actividades para que después las sigan proyectando al grupo que lo desee.</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |
| <p>FASE FINAL: Después que se ha logrado el objetivo de la proyección de dicho video de relatos y experiencias humanas, daremos como inicio a la actividad de retroalimentación en grupo, trabajar sobre: ¿CÓMO FUE VISTA LA CLASE DE PARTICIPACION ACTIVA?, ¿SERA IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FISICA PARA MI CONDICION FISICA?, ¿MI ESTADO EMOCIONAL MEJORA O EMPEORA AL REALIZAR EJERICICO FISICO?</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RETROALIMENTACIÓN Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: talento humano, video beam, computador, lápiz, hojas, silbato, equipo de sonido y videocámara.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR:</p> | |

 Coordinador

 Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | |
|--|--|
| FECHA: 24 de Abril 2015-1 | INSTITUCION EDUCATIVA: INPEC DE GUATEQUE. |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | ASESOR: LEONARDO ANDRES AGUIRRE CARDONA |
| DOCENTES EN FORMACION: JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA Y DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA |
| SESIÓN: SEPTIMA | ENTIDAD PUBLICA: INPEC GUATEQUE |
| UNIDAD TEMÁTICA: ACTIVIDADES RECREATIVAS. | NÚMERO DE ESTUDIANTES: 90 |
| CONTENIDOS TEMATICOS: DESPLAZAMIENTOS, LATERALIZACIÓN Y LANZAMIENTOS. | |
| OBJETIVO GENERAL: valorar por medio del ejercicio físico la condición física de la población interna del INPEC. | OBJETIVOS ESPECIFICO: Ejecutar de forma adecuada los test de valoración física y generar la participación de la población en las diferentes actividades de tal manera que se mejore su estado físico. Desarrollar la comunicación asertiva |

ACTIVIDADES:

- ORACIÓN
- DINÁMICA
- TEST DE VALORACIÓN FÍSICA (TEST DE COOPER, TEST DE WELLS, TEST DE FUERZA DE BRAZOS.) Y TOMA DE LA PRESIÓN ARTERIAL.
- AERO RUMBA Y RUTINA DE CARDIO.
- ACTIVIDAD DE TODO AL REVÉS Y ELONGACIÓN MUSCULAR.
- RETROALIMENTACIÓN.

FASE INICIAL:

ORACIÓN: Dios amado, esta mañana nos dirigimos a ti para agradecerte por la oportunidad que nos brindas para vivir, gracias por la buena salud, porque podemos ver, oír, sentir, oler y hablar, gracias por la vida de nuestras familias y por la felicidad que nos ofreces a diario; en esta mañana nos inclinamos ante ti amado Dios para pedirte que nos perdones si te hemos ofendido con nuestras acciones, por ignorarte y olvidar que estas a nuestro lado incondicionalmente quizá a la espera de un buenos días, buenas noches o un te amo; en tus manos confiamos nuestra vida porque sabemos que tú quieres para nosotros tus hijos lo mejor, también te pedimos que no des el don de la sabiduría para obrar conforme tu voluntad y el don de la fortaleza para superar la situación que estamos viviendo en el momento, te amamos mucho dios bendito y te agradecemos por las bendiciones que tú nos ofreces día tras día. Para terminar esta oración te pedimos señor Jesucristo que nos cubras con tu sangre preciosa de la cabeza a la planta de los pies para que nada ni nadie pueda acercarse a hacernos daño. Amen.

ACCIONES TEATRALES: Para el desarrollo de esta actividad se deben realizar cuatro equipos de igual número de integrantes, el docente le pedirá a los grupos que piensen en cuatro lugares, cuatro tipo de personajes y cuatro acciones, luego le pedirá al equipo número uno que diga un lugar ejemplo circo, luego el segundo quipo que mencione una acción ejemplo vender papas, y al tercer equipo se le pedirá que mencione un tipo de personajes por ejemplo monjas; estos aportes se articularan y se le asignaran a equipo número cuatro, quedando así **en un circo hay monjas vendiendo papas**; los integrantes del equipo número cuatro deben realizar una obra de teatro de corta duración con ese tema. Esta dinámica se realizara hasta que los cuatro equipos tengan tema asignado, luego se les otorgara dos minutos para crear la obra de teatro y por ultimo cada equipo presentara su obra.

DURACION:

60 minutos

| | |
|---|--|
| <p>Se recomienda realizar esta actividad varias veces de forma consecutiva con el fin de implementar el trabajo en equipo, la creatividad y la comunicación asertiva.</p> | |
| <p>FASE CENTRAL:</p> <p>TOMA DE TENCIÓN ARTERIAL: por la enfermera de la universidad.</p> <p>TEST DE WELLS: Este test se realiza con el fin de medir el rango de movimiento de las articulaciones coxofemoral y de la columna lumbar y la capacidad de elongación de los músculos isquiotibiales, glúteos y extensores de la columna vertebral. El examinado se sienta en el suelo con la espalda y cabeza en contacto con una pared, con las piernas completamente extendida. Las manos se colocan una sobre otra, extendiendo los brazos hacia delante, se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse lo más posible, se mantiene esta posición durante dos segundos, se repite tres veces el movimiento tomando las respectivas medidas y se recoge el mejor resultado.</p> <p>TEST DE FUERZA ABDOMINAL: este se realiza con el fin de evaluar la fuerza resistencia en la zona abdominal.</p> <p>Colocado en la posición inicial (posición supina) el examinado flexiona las rodillas, para iniciar este debe realizar un movimiento de flexión del tronco y con los brazos extendidos tocarse las rodillas con la palma de las manos, en cada bajada el tronco debe tocar la colchoneta pero no recostarse sobre ella ni realizar la acción de rebote. Se debe procurar realizar el mayor número de repeticiones durante un minuto.</p> <p>TEST DE COOPER: Este test se realiza para medir la resistencia aeróbica de sujeto.</p> <p>La prueba consiste en cubrir la mayor distancia en 12 minutos, si la condición física del sujeto no le permite realizar los 12 minutos corriendo, es posible alternar la carrera con el andar pero no se puede parar. Se anota el total de metros recorridos teniendo en cuenta la última marca rebasada.</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |

| | |
|---|---|
| <p>AERO RUMBA Y RUTINA DE CARDIO Para contribuir al esparcimiento y a la mejora de la condición física se orientara una actividad de Aero-rumba y una rutina de cardio, actividades que serán de una exigencia moderada que garantice un buen gasto energético de tal modo que la FC y el Vo2 máx., vayan mejorando y así mismo el cuerpo se adapte físicamente a este tipo de actividades para que con ello se pueda aumentar progresivamente la exigencia de estas actividades.</p> | |
| <p>FASE FINAL:</p> <p>TODO AL REVÉS. Los participantes se mueven libremente por el espacio, entonces el profesor indicará en cualquier momento: ¡nos tocamos las piernas!, los participantes tendrán que hacer cualquier cosa que se les ocurra menos tocarse las piernas. Se van dando diversas órdenes y ellos nunca las realizarán, inventarán otras.</p> <p>Elongación muscular de los músculos gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN Luego de esta actividad se les pasara una hoja y un lapicero para que expresen sus opiniones y sugerencias sobre las actividades realizadas en esta clase.</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: Silbato, cronometro, cinta métrica, hojas de papel y lapiceros</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES , SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL DOCENTE TITULAR</p> | |

 Coordinadora

 Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | | | |
|---|------------------|---|--|
| FECHA: 1de Mayo 2015-1 | | INSTITUCION: INPEC Guateque. | |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | | ASESOR: LEONARDO ANDRES AGUIRRE CARDONA | |
| DOCENTES EN FORMACION: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA | |
| SESIÓN: OCTAVA | | ENTIDAD: Pública | |
| UNIDAD ACTIVIDAD FÍSICA | TEMATICA: | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 | |
| CONTENIDOS TEMATICOS: AERÓBICOS Y DINÁMICAS. | | | |
| Objetivo Específico: Permitir que la población interna establezca nuevas alternativas de ejercicios teniendo en cuenta lo aprendido durante las clases. Realizar juegos y dinámicas en el cual se desarrolle la práctica de los valores y el respeto de sí mismo y el de los demás. | | OBJETIVO GENERAL: Proponer actividades lúdico-recreativas para mejorar la condición física de dicha población. | |
| ACTIVIDADES: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Oración: ¡tú eres mi paz señor! ➤ Dinámica: corre,corre ! ➤ Aero rumba y aeróbicos ➤ Reflexión grupal | | | |

| | |
|---|--|
| <p>FASE INICIAL: Bienvenida y oración</p> <p>ORACION DEL DIA: Gracias a ti mi gran padre eterno y de bondad por tu infinita misericordia, estoy perdido de amor gracias a tu amor no existe ninguna fuerza más grande que el amor que tú me brindas, cuando estoy a tu lado siento que vuelvo a nacer en tus brazos y en tu fe mi señor mi espíritu crece con bondad y olvido toda culpa que me hace un ser pecador, quiero y necesito cambiar mi estilo de vida y de llevar e horizonte de mis necesidades, gracias a ti mi señor tu amor me alimenta y celebro tu infinita misericordia gracias y mil gracias. AMEN.</p> <p>DINAMICA: “ESPEJO HUMANO”</p> <p>Por parejas se situaran los participantes, realizando diversos movimientos corporales y gestuales imitando uno lo que el otro realiza y viceversa; es recomendable resaltar algunos valores como el respeto, la sana convivencia, la tolerancia y lo que sea necesarios para dar inicio y finalidad a la dinámica.</p> <p>AERORUMBA: Para la activación muscular, articular, aumento de flujo sanguíneo, presión cardiaca y transporte de oxígeno se realizara una actividad aeróbica donde la música, el ritmo y la corporeidad es la base de la actividad y la activación corporal.</p> <p>Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps.</p> | <p>DURACION: 60 minutos</p> |
| <p>FASE CENTRAL:</p> <p>La población participante se ubicara con las docentes en formación el cual se realizara dos grupos, el propósito de la dinámica y actividad es que la docente en compañía de los participantes deberán diseñar una coreografía que durara un minuto y luego el grupo siguiente hasta que pasemos por las diferentes melodías musicales: salsa, merengue, reggaetón, y champeta.</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |

| | |
|---|---|
| <p>FASE FINAL: Después que se ha logrado el objetivo de la proyección de dicho video de relatos y experiencias humanas, daremos como inicio a la actividad de retroalimentación en grupo, trabajar sobre:</p> <p>¿SERÁ QUE SI REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA MI ESTADO DE SALUD MEJORAR?</p> <p>¿ES DE VITAL IMPORTANCIA MANTENER BUENAS RELACIONES SOCIALES EN MI ENTORNO?</p> <p>¿QUÉ PUEDO HACER, PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA?</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RETROALIMENTACIÓN</p> <p>Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: talento humano, video beam, computador, lápiz, hojas, silbato, equipo de sonido y videocámara.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR:</p> | |

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | | | |
|---|--------|---|--------|
| FECHA: 08 de Mayo 2015-1 | | INSTITUCION: INPEC Guateque. | |
| DOCENTE TITULAR: SALAMANCA SALAS | ANDREA | ASESOR: LEONARDO AGUIRRE CARDONA | ANDRÉS |
| DOCENTES EN FORMACIÓN: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA | |
| ENTIDAD: PÚBLICA | | | |
| SESIÓN: NOVENA | | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 | |
| UNIDAD TEMATICA: ACTIVIDAD FÍSICA | | | |
| CONTENIDOS TEMATICOS: RUMBA SALSA | AERO | OBJETIVO GENERAL: Participar asertivamente y cooperativa las actividades planeadas. | |
| OBJETIVO ESPECIFICO: Diagnosticar las condiciones físicas de la población interna del INPEC. Promover la participación activa en las actividades de ejercicio físico para beneficiar a la población interna en su estado de salud óptimo. | | | |

| | |
|---|--|
| <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Oración: ¡Para ti mi gran señor! ➤ Dinámica: saltando ando ➤ Aero rumba: clase de salsa ➤ Retroalimentación ➤ Sugerencias en grupo | |
| <p>FASE INICIAL: Bienvenida y oración ¡Para ti mi gran señor! Canción: AL TALLER DEL MAESTRO: DE ALEX CAMPO</p> <p>DINAMICA SALTANDO ANDO El grupo de participantes se organizara por parejas con el fin de saltar en una sola extremidad realizando carreras y activándolos para iniciar con la clase de salsa.</p> <p>AERORUMBA: Para la activación muscular, articular, aumento de flujo sanguíneo, presión cardiaca y transporte de oxigeno se realizara una actividad aeróbica donde la música, el ritmo y la corporeidad es la base de la actividad y la activación corporal.</p> | <p>DURACION: 60 minutos</p> |
| <p>FASE CENTRAL: Antes de iniciar las actividades, la población realizara dos grupos de igual número de integrantes para que en cooperación compartan y desarrollen con éxito las siguientes actividades.</p> <p>CARRERA DE ENCOSTALADOS: se realizan cuatro hileras de quince integrantes, a cada grupo se le asignara un costal, un personaje se introducirá en él, y mediante saltos con los pies unidos, este se desplazara a la línea de meta, luego se regresara de la misma forma, al llegar a la hilera, se quitara el costal y se lo pasara al siguiente compañero quien debe realizar el mismo recorrido, esto se realiza sucesivamente hasta que pasen todos los integrantes de cada equipo. El fin es competir para que todos pasen y realicen el recorrido en el menor tiempo posible.</p> <p>TRASLADAR EL ARO: los mismos equipos que se formaron para la actividad anterior, se ubican de igual manera y en esta ocasión competirán rodando un aro hasta la línea de meta, luego regresan hacia la hilera pero también rodando el aro, al llegar pasa el aro al siguiente compañero, quien emprende el mismo recorrido. Esta actividad se realiza de uno en uno hasta que pasen todos los integrantes del equipo,</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |

| | |
|--|---|
| <p>el objetivo es que todos realicen el recorrido en el menor tiempo posible.</p> <p>CLASE DE SALSA: Se le entregara a cada participante dos palos para que los motive en la clase de salsa, con el fin de motivar a que descubramos el bit que tiene cada melodía y logremos coordinar con asertividad.</p> <p>Tendremos la clase de una hora distribuida en 15 minutos al inicio de elongación y calentamiento musical 30 minutos de la fase central donde se debe incrementar la frecuencia cardiaca y al mismo tiempo encontrarnos con el gasto energético y finalizaremos el estiramiento de 15 minutos teniendo en cuenta la parte dinámica y armónica de la clase.</p> | |
| <p>FASE FINAL: Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps.</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |
| <p>RETROALIMENTACIÓN NUTRICION Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: aros, pimpones, cucharas, copas, agua, vasos, un balde, costales, y bombas, cinta métrica báscula, silbato, equipo de sonido y videocámara.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR.</p> | |

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y
RECREACION**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA Y DIDÁCTICA III
2015-I**

| | |
|---|--|
| FECHA: 15 de Mayo de 2015-1 | INSTITUCION: INPEC Guateque. |
| DOCENTE TITULAR: ANDREA SALAMANCA SALAS | ASESOR: LEONARDO ANDRÉS AGUIRRE CARDONA |
| DOCENTES EN FORMACION: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA |
| SESIÓN: DECIMA | ENTIDAD: PÚBLICA |
| UNIDAD TEMATICA: ACTIVIDAD FÍSICA | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 |
| CONTENIDOS TEMÁTICOS: CONDICIÓN FÍSICA | |
| <p>OBJETIVO GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover la participación activa de la población interna mediante actividades físicas y recreativas que contribuya al mejoramiento de su calidad de vida. | <p>OBJETIVO ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recrear al adulto con las diversas actividades pres deportivos de micro futbol mejorando su condición física. • Compartir espacios de socialización e interrelación humana en torno a la comprensión de las dinámicas educativas y formativas. |
| <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ORACIÓN: “SOLO TU MI SEÑOR ” ➤ DINÁMICA: CONOCIENDO MAS DE TI ➤ CALENTAMIENTO: DIRIGIDO ➤ JUEGOS PRE DEPORTIVOS: CONDICION FISICA ➤ SERIES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR ➤ ENLOGACIÓN MUSCULAR ➤ RETROALIMENTACIÓN GENERAL DE LA CLASE | |

| | |
|--|--|
| <p>FASE INICIAL: Bienvenida, oración activación corporal ORACION DEL DIA: “SOLO TU MI SEÑOR ” Quiero tomarme unos minutos de mi vida, no solo para pedirte algo sino para agradecerte todas y cada una de las bendiciones que pones en mi vida, por esta familia de la cual me has dado lugar para aprender de ella y construirme como ser humano; y frente a todo lo que haces solo me queda decirte que gracias porque a pesar de las dificultades y adversidades siempre has estado a mi lado apoyándome y guiándome por donde quiera que vaya, siempre estaré cediendo de ti y de todo tu amor incondicional, te pido por aquellas almas que todavía no han decidido abrir la puerta de sus corazones para dejarte entrar en él y nunca jamás dejarte ir por los siglos de los siglos. Amén.</p> <p>DINAMICA: CONOCIENDO MAS DE TI</p> <p>El grupo de clocara en círculo entre el grupo deberá escoger un líder, quien deberá dar una característica general ejemplo: lo que tienen hijos y aquellas personas que tengan esta característica se deberán hacer al lado derecho y así sucesivamente deberán todos pasar, al finalizar la dinámica deberán hacer dos grupos con el fin de escoger a un líder por grupo y en un minuto lucharán desde la parte de expresión oral, corporal, hasta que uno de ellos sea el ganador.</p> | <p>DURACION: 20 minutos</p> |
| <p>FASE CENTRAL:</p> <p>Para iniciar con el trabajo pre deportivo de condición física, el grupo general deberá realizar un calentamiento inicial el cual consiste en: Realizar un trote de 15 minutos, después de ello se realizarán ejercicios de estructura corporal para activar el cuerpo a los ejercicios establecidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ubicarán el grupo general en dos grupos uno a la derecha y otro a la izquierda, cada equipo deberá iniciar con un líder quien será la carretilla el grupo que termine en el tiempo más corto será el ganador; es de vital importancia resaltar que este juego pre deportivo es para contribuir al mejoramiento de la condición física. • Los mismos dos grupos deberán ingeniarse para desarrollar estrategias de juego de balón con los pies, deben utilizar todo el espacio del campo resaltando los valores y el respeto por sí | <p>DURACION: 205 MINUTOS</p> |

mismo y el otro.

- Se realizan grupos de tres personas el cual uno de ellos se encuentra al frente de sus compañeros el cual están agarrados de la cintura, el personaje que no está agarrado se encuentra tratando de cogerse del último compañero con el fin de rotarse con sus compañeros.
- Con las mismas hileras de compañeros se encuentra el primero siendo la cabeza y el ultimo siendo la cola, el objetivo del compañero cabeza es unirse al compañero de la cola los demás compañeros no deben permitirlo.
- Se encuentran en parejas tratando de coger cada uno de sus extremidades, sin dejar que pase.
- En el centro del campo se encuentra una bandera el cual un jugador debe de cuidar que los demás no intenten cogerla, pero este jugador a quien toque deberá pasar a ser el cuidador y así sucesivamente todos pasaran a ser cuidadores.
- Por grupos de a cuatro personas se deberán situar en una distancia de 50 cm el cual el primero de la hilera debe tener el balón en sus manos y llevando el tronco hacia atrás deberá entregarle en las manos a otro compañero y así todos deberán rotar el balón, cuando el grupo haya terminado el primero de la hilera deberá pasar atrás y así sucesivamente.
- Se sitúan dos grupos uno a la derecha y otro a la izquierda el integrante del equipo A tiene una soga el cual se desplazara al integrante uno del equipo B, quien la tomara y se desplazara al equipo A y así todos deberán realizar la actividad.

Al terminar con cada uno de los ejercicios establecidos entraremos a mejorar la parte física:

3 series de 50 repeticiones para abdominales

3 series de 50 repeticiones para saltos de payaso

3 series de 50 repeticiones para sentadillas

3 series de 50 repeticiones para bicicleta

3 series de 50 repeticiones para flexiones de pecho

3 series de 50 repeticiones saltos con lazo.

| | |
|--|---|
| <p>FASE FINAL: ELONGACIÓN MUSCULAR</p> <p>Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastrocnemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps, etc.</p> <p>Para dar por finalizada la clase general entramos a un conversatorio donde el grupo expresara su pensar, sentir y el actuar desde la parte para que le sirve cada uno de los ejercicios realizados y de qué manera se va a comprometer cada uno para seguirlos planeando en sus ratos libres; permitiendo este a su vez mejorar su calidad de vida en torno a su salud y bienestar.</p> | <p>DURACIÓN: 15 minutos.</p> |
| <p>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO:</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR:</p> | |

Coordinador

Asesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

| | | | |
|--|--------|---|--------|
| FECHA: 29 de Mayo 2015-1 | | INSTITUCION: INPEC Guateque. | |
| DOCENTE TITULAR: SALAMANCA SALAS | ANDREA | ASESOR: LEONARDO AGUIRRE CARDONA | ANDRÉS |
| DOCENTES EN FORMACIÓN: DIANA CAROLINA MENDOZA VARGAS Y JULIETH MARITZA MARTINEZ AVELLANEDA | | | |
| HORARIO: Viernes 8:00 am a 12:00 m | | GRADOS: POBLACIÓN INTERNA | |
| ENTIDAD: PÚBLICA | | | |
| SESIÓN: DOCE | | NUMERO DE ESTUDIANTES: 100 | |
| UNIDAD TEMATICA: CONDICIÓN FÍSICA (diagnóstico final) | | | |
| CONTENIDOS TEMATICOS: SIGNOS VITALES | | OBJETIVO GENERAL: Participar asertivamente y cooperativa las actividades planeadas y la celebración de la semana de las mercedes. | |
| OBJETIVO ESPECIFICO: Diagnosticar las condiciones físicas de la población interna del INPEC, y promover la participación activa en las actividades de ejercicio físico para beneficiar a la población interna en su estado de salud óptimo. | | | |
| ACTIVIDADES: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Oración: El amor de una vida ➤ Dinámica: la bomba bailarina ➤ Registro toma de signos vitales ➤ Retroalimentación | | | |

| | |
|--|--|
| <p>FASE INICIAL: Bienvenida y oración EL AMOR DE UNA VIDA</p> <p>Quiero agradecerte por cada una de las bendiciones que tu mi amado creador de todo lo que nos rodea, nos brindas a diario sin medir distancia alguna, tu mi señor eres el ejemplo que debemos seguir todos los seres humanos de este universo ya que tu amor no tiene resentimiento alguno y todo lo que nos brindas es paz y amor te amamos montones mi gran padre.</p> <p>Amen.</p> | <p>DURACION: 60 minutos</p> |
| <p>FASE CENTRAL: La enfermera del Municipio de Sutatenza-Boyacá del puesto de salud realizo el acompañamiento para la toma de signos vitales, en la población interna del E.P.M.S.C de Guateque-Boyacá.</p> <p>Al terminar con el registro de la toma de los signos vitales, la población interna deberá desplazarse al patio central para la dinámica de la bomba bailable; consiste en realizar parejas la bomba deberá ir en alguna de las partes del cuerpo mientras las parejas bailaran hasta llevar la bomba de arriba abajo o de abajo arriba, la pareja ganadora será quien no deje caer la bomba la dinámica tendrá una duración de 2 minutos por canción.</p> <p>Al terminar</p> | <p>DURACIÓN: 130 minutos HIDRATACION</p> |
| <p>FASE FINAL: Luego de esta actividad se realizara elongación muscular ascendente dirigida donde se tenga presente los siguientes grupos musculares: gastronemios, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abdominales, lumbares, dorsales, trapecios, pectorales, esternocleidomastoideo, bíceps y tríceps.</p> | <p>DURACIÓN: 50 minutos.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>RETROALIMENTACIÓN NUTRICION Se realizara un compartir de experiencias asertivas donde se tenga presente las dificultades, debilidades y aciertos de la planeación y el desarrollo conjunto e individual de las actividades y se tendrá en cuenta las sugerencias de la población.</p> | |
| <p>RECURSOS O MATERIAL DIDACTICO: fonendoscopio, tensiómetro, aros, pimpones, cucharas, copas, agua, vasos, un balde, costales, y bombas, cinta métrica báscula, silbato, equipo de sonido y videocámara.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS y OBSERVACIONES POR EL COORDINADOR.</p> | |

Coordinador

Asesor

Anexo 3. Diarios de campo

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**



PRÁCTICA PEDAGÓGICA III 2015-I

DIARIO DE CAMPO FECHAS: 13, 20 Y 27 DE MARZO DE 2015

ACIERTOS: Para la toma de registros pertinentes durante el proceso de las clases se logró obtener un propósito asertivo y positivo por parte de la población interna, ya que esta población se encuentra abandonada por cada uno de los beneficios que la sociedad tiene a la mano; y para ello es importante resaltar cada uno de los aspectos encontrados negativamente como lo es la falta de socializar y dialogar con los internos, el terror que ellos pueden transmitir es por la falta de comprensión y cariño que todo ser humano necesita y merece recibir para tener

una vida en términos normales; por lo siguiente como mujeres frente al proceso el respeto por parte de ellos así nosotras obtuvo un reconocimiento permanente.

DESACIERTOS: claro que encontramos una cantidad de desaciertos que facilitaban positivamente el indagar constantemente cual era el propósito de las futuras docentes en formación en el establecimiento y que tipo de compromisos estaba adquiriendo cada interno con el proceso de formación.

DIFICULTADES: Es importante aclarar que las normas y reglas existen en todo tipo de comunidad, pero en este caso faltó que los agentes administrativos del establecimiento se involucraran con una mejor actitud ya que el compromiso que se adquiere con la población debe ser en conjunto; sin embargo tratamos de no hacer caso alguno a los desplantes de algunos guardias ya que el trabajo de nosotras no era intervenir con esta población sino permitirnos dejar una enseñanza positiva en la población interna del establecimiento.

AMENZAS: Una de las situaciones preocupantes son las inconsistencias por parte de la reglamentación que establece la guardia frente a la rutina diaria ya que unos personajes de la guardia atrasaban la entrada de nosotras algo más de lo norma. La cantidad de población siempre fue bastante y el hacinamiento en el que se encuentra el establecimiento es bastante preocupante ya que las actividades así fueran planeadas para toda la comunidad era imposible que todos realizaran los ejercicios.

El estado de ánimo en la población interna por cualquier tipo de circunstancia era un factor importante para la práctica de las clases, ya que no siempre existía la misma población participando, por otro lado el intervenir solo un día a la semana no lograba incidir en la disciplina y constancia de la población.

La población día a día se levantan reciben sus alimentos a horas establecidas y después del almuerzo deben ir al dormitorio, situación que no permite que los internos reposen el almuerzo sin necesidad que tengan que ir a dormir, por lo tanto es importante que los internos después de recibir sus alimentos se dediquen a otras actividades para que no se aumente el problema del sedentarismo en la misma.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**



**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

DIARIO DE CAMPO FECHAS: 3, 10 Y 17 DE ABRIL DE 2015

ACIERTOS: La población interna permitió que el desarrollo de las actividades mantuviera el destino planeado sin ningún tipo de dificultad o adversidad por el comportamiento o la mala conducta de ellos, motivo que alcanzamos a registrar como positivo para nuestro proyecto, ver en ellos la alegría y curiosidad en cada visita prestaba algo más de importancia en el proceso que estábamos implementando. La preocupación de algunos internos por realizar actividad física siempre alcanzo un alto índice positivo ya que se notaba el agrado y el olvido de sus preocupaciones,

DESACIERTOS: Algunas personas de la población interna se involucraban de manera negativa como el estar burlándose de las demás personas que si participaban positivamente y siempre se buscaba neutralizar las inconsistencias pero era un negativo fuerte.

DIFICULTADES: Una de las dificultades más frecuentes fue el no poder ingresar cualquier tipo de material esto impide enormemente que los procesos sean exitosos, por el hecho que ellos son personas que están privadas de su libertad por que cometieron delitos graves y es aceptable la posición pero la resocialización que se busca implementar en los centros penitenciarios están a un algo lejos.

AMENZAS: Factores climáticos siempre fue latente como amenaza para el desarrollo de las clases planeadas ya que por la dificultad enorme del espacio tan reducido, no existía posibilidad alguna para continuar con las clases y el plan B el cual consistía en la proyección de videos y películas no lograba la aceptación positiva de la población ya que ellos lo pasan viendo televisión y no una actividad motivante.

Seguimos manifestando que el proceso interno reglamentario del Establecimiento para con los internos, en el momento de recibir los alimentos y descansar en el dormitorio no va a portar en lo más mínimo, sin embargo gracias a las conversaciones con algunos internos llamado Cristian, Bulla y otros más nos explicaban que dentro del dormitorio cuando los encierran, realizan ejercicios físicos y que les ha ayudado a mantener una rutina saludable para sus vidas.



**CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

**PRÁCTICA PEDAGÓGICA III
2015-I**

DIARIO DE CAMPO FECHAS: 24, 01 Y 08 DE ABRIL Y MAYO DE 2015

ACIERTOS: Se logró mantener en las clases el mismo grupo de participantes teniendo en cuenta que siempre está el personaje que desea hacer el ambiente burlesco y desmotivar a los demás, y observar que la misma población participante se encarga de llamar la atención con respeto e involucrase en las actividades con seriedad y dinamismo fue enriquecedor para nosotras como futuras docentes.

DESACIERTOS: los procesos judiciales de los cuales la población vive en angustia y preocupación no permiten que los procesos se desarrollen y fluyan como se prevé.

DIFICULTADES: La población tiene baja condición física para el desarrollo de las actividades que exigen un gasto energético con exigencia, por tal motivo en algunas veces prefieren sentarse y seguir con sus actividades cotidianas. El espacio reducido del establecimiento sigue manifestando una dificultad grande para el desarrollo de las actividades para ello se logra motivar con dinámicas y juegos que aporte un gasto energético fuerte en la población.

AMENZAS: El estilo de vida de cada uno de los mundos que se encuentra inmerso en un micro mundo realizado por sus propias normas, reglas, hábitos, costumbres permite que se siembre un poco de miedo en nosotras, sin perder de vista el propósito; sin embargo son adversidades que ayudaban a que nosotras en algunos momentos quisiéramos dejar a un lado el proceso, pero estas adversidades a pesar de las situaciones ayudaron a madurar el perfil docente y comprender que debemos luchar por el bienestar de la formación integral.



PRÁCTICA PEDAGÓGICA III 2015-I

DIARIO DE CAMPO FECHAS: 15, 22 Y 05 DE MAYO Y JUNIO DE 2015

ACIERTOS: El compromiso de los internos frente a las actividades es bastante positivo ya que se permitió evacuar cada uno de los ejercicios, sin que se presentara ninguna adversidad aparte de los factores climáticos de los cuales no podemos dejar a un lado ya que estamos en tiempos de invierno.

Dentro de los procesos de formación durante los encuentros educativos, manifestamos que una de las posibles alternativas para mejorar el problema del sedentarismo que se observa en la población, era el de construir y desarrollar rutinas físicas, que los internos crearan el hábito de promover constantemente los estilos de vida saludables, con las conferencias que orientábamos a diario en los encuentros nos permitió sensibilizar a la población determinante en dicha problemática, el cual de alguna u otra manera los beneficios de realizar ejercicio físico les ayuda a vivir en mejores condiciones la vida tan difícil que llevan en el establecimiento por cada una de sus acciones.

DESACIERTOS: La temporada de la práctica pedagógica en el establecimiento fue corta, al momento de despedirnos de la población se siente un vacío inmenso ya que con dicha población se fortalecieron lasos de compromiso y solidaridad

DIFICULTADES: Uno de los factores negativos para el éxito de las actividades fue la poca autoridad que se tiene frente al compromiso de que participen todos en los ejercicios y que el único encargado de obligarlos es el señor director; para el proceso que se implementó no es recomendable obligar a la población a que participen sino que sea voluntario y de su propio agrado, porque al no ser así no habría una construcción por parte de las dos partes.

AMENZAS: Una de las situaciones con un alto porcentaje de experiencia y que se evidencio en cada una de las clases fue la exclusión que tiene un cierto grado de la población con otra, por el delito que haya cometido así mismo es el trato y la convivencia entre ellos mismos.

Por otro lado nos encontramos que en la población interna la gran mayoría sufre de cansancio mental y por tal razón no desean realizar con armonía las actividades y claro que es entendible porque las cárceles están llenas de procesos justos e injustos por los que esta población no considera en buenos términos los

procesos que realizamos ya que a ellos lo único que les interesa es su libertad y otros seguir con sus vidas

Anexo 4. Registro fotográfico





