

**El baile como herramienta de la educación física para el resurgir
social del adulto mayor**

William Ricardo Puentes Jaimes

2009220055

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, DC.

Noviembre 2016

**El baile como herramienta de la educación física para el resurgir
social del adulto mayor**

**Proyecto curricular particular para optar por el título de
Licenciado en Educación Física**

Autor: William Ricardo Puentes Jaimes

Tutor: Ana María Caballero Páez

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.,

Noviembre 2016

DEDICATORIA

A mi familia, por su constante apoyo durante el desarrollo de mi formación como Licenciado en Educación Física, en aras de mi superación personal y para contribuir a la formación de otras personas.

AGRADECIMIENTOS

- Dios, por prestarme la vida y por darme el don del altruismo.
- A Gloria Estela Bernal, María del Pilar Garzón y Luz Mireya Medina, administrativas del Hospital de la Samaritana, quienes de manera insistente y por el afecto que nos une, lograron persuadirme de hacer una carrera universitaria ya que por mi edad, estaba renuente a hacerlo, así lograron no solo que me convirtiera en un profesional sino que también me enseñaron que la edad no es un obstáculo para que una persona se siga educando a lo largo de su vida y a través de su formación, pueda contribuir también a la formación de otras personas.
- A Verónica Ariza, directora de La Asociación Mis Mejores Años (AMISAN), por darme la oportunidad de trabajar el PCP con su grupo de adultos mayores.
- A Andrea Montenegro, Licenciada en Educación Física, quien aportara desde sus saberes y desde el lazo de amistad que nos une, ideas para la elaboración y ejecución del PCP.
- A mi familia que me acompañó y apoyó desde el mismo momento en que inicié mi proceso de formación como licenciado en educación física.
- Y por último y no por esto menos importante, a mi tutora de proyecto, la profesora Ana María Caballero Páez, quien creyó en mí, me facilitó las

herramientas pedagógicas, me aconsejó y guió para llevar a cabo la construcción y puesta en marcha de mi PCP.

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 baile como herramienta de la educación física para el resurgir social del adulto mayor.
Autor(es)	Puentes Jaimes, William Ricardo.
Director	Ana maría Caballero Páez
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015.178 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EDUCACIÓN FÍSICA, BAILE, EXPRESIÓN CORPORAL, ADULTO MAYOR

2. Descripción
<p>Respondiendo a la estructura del Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional(PCLEF) y Particularmente al Proyecto Curricular Particular (PCP) que da respuesta a los contenidos del ciclo de profundización II que tiene como tema envolvente la Educación Física curricularizada, cuyo propósito fundamental es sistematizar una propuesta educativa nacida de las experiencias como docente y de la responsabilidad del mismo como agente de cambio, el siguiente trabajo de grado, en consecuencia con lo anterior, pretende contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores desde el punto de vista social, es decir, facilitar sus relaciones interpersonales e inter generacionales, a través del baile y los contenidos de la expresión corporal como una herramienta de la Educación Física para ir asegurando un mejor desarrollo humano y seres mucho más felices.</p>

3.Fuentes

- Arteaga, Viciana y Conde (1997). Desarrollo de la expresión corporal. Barcelona: Inde
- Ausubel, D. (1963). Psicología del aprendizaje significativo verbal. New York: Grune & Stratton
- Bronfenbrenner, U. (1987). En línea. Recuperado de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/reserva_profesores/janette_orengo_educ_173/urie_bronfenbrenner.pdf
- Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Kapelusz. P.28
- Dewey, J. (2003). Experiencia y educación. (volumen 30). Costa Rica: Cuadernos prometeo
- Estadística y problema. Recuperado de <http://www.agenciapandi.org/que-esta-haciendo-colombia-por-las-personas-mayores/>
- Joyce, B y Weil, N. (1985). Modelos de enseñanza. New Jersey, USA: Prentice Hall, Inc. Traducción de Ricardo Sánchez. Anaya
- Modelo Didáctico espontaneísta-activista. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/90282905/Modelo-didactico-espontaneista#scribd>
- Moreno González, A (2005). *Incidencia de la actividad física en el adulto mayor*. Ibagué: Universidad del Tolima.
- Mosston, M. (1978). La enseñanza de la Educación Física. Buenos Aires: Paidós.
- Porlán, R y Toscano, M. (1991). El diario del profesor. Un recurso para la investigación

en el aula. Sevilla: Díada.

Rodríguez Cano, M. V y Carpio, C. (2012), *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en adultos mayores. Hospital Virgen de la Salud de Toledo*. Ponencia presentada en el Congreso: IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo). Toledo, España.

Rojas, A. (2006). *La educación física como alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida en adultos mayores*. (Proyecto de Grado). Facultad de Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá

Sánchez Ramírez, O. P. y Yandún Godoy, L. M. Recuperado de

<http://es.wikipedia.org/wiki/Andragog%C3%ADaandragogía>

Savater, F. (2003).

4. Contenidos

El trabajo de grado se ha desarrollado tomando como referencia los siguientes capítulos:

1. **Contextualización.** Aquí se plantea el origen del PCP y se presenta la problemática a intervenir es decir, se habla de por qué surge la necesidad de contribuir desde la educación física a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores desde el aspecto de la inclusión social; se caracteriza el proyecto en cuanto si se enfoca como un problema, una necesidad o una oportunidad; se muestran algunos datos estadísticos en general relacionados con el adulto mayor; se dan a conocer los aportes de entes internacionales, nacionales y locales que contribuyen a mejorar la calidad de vida del grupo a intervenir; se analizan algunos antecedentes de proyectos que trabajaron el mismo tema y por último, se relacionan los programas locales que trabajan en la problemática identificada.

2. **Perspectiva educativa.** Teniendo en cuenta que ya está definida la problemática y cómo se va a direccionar el PCP para lograr las posibles soluciones, es necesario presentar un soporte teórico que facilite y fortalezca el desarrollo del mismo, en cuanto a

las ideas que se van a ir desarrollando a lo largo del proyecto y en cuanto a las prácticas que se va a poner en escena como estrategia para el éxito del PCP. En este capítulo, se pueden encontrar todas las teorías en las que se apoya el proyecto desde tres enfoques, el humanista, el pedagógico y el disciplinar, como también el tema envolvente del documento.

3. Implementación. Este es el momento crucial del proyecto en cuestión, dado que es aquí donde se pone en marcha la práctica de todas aquellas actividades que fundamentadas desde lo teórico en los contenidos del capítulo anterior, son las que garantizan tanto el desarrollo del PCP como la finalización con éxito del mismo, además de plantear los objetivos de la propuesta y de presentar un programa, también se presenta el cronograma de actividades y los formatos de planeación y evaluación tanto de la propuesta como de los aprendizajes de los estudiantes, así como también del docente.

4. Ejecución y evaluación. En este capítulo, se presenta el desarrollo de cada una de las sesiones de clase con todas y cada una de las características que comprometen las mismas, se plantean las observaciones pertinentes o las eventualidades que puedan presentarse y posteriormente se realiza una evaluación pormenorizada de la propuesta que se va a tomar muy en cuenta para corregir todas aquellas falencias que se hayan podido evidenciar y de este modo no volver a caer en los mismos errores cuando se trabaje nuevamente un proyecto que presente las mismas particularidades del PCP en curso .

5. Análisis de la experiencia: Se presentan en este último capítulo, las incidencias en el contexto, en el diseño y en los aprendizajes como docente, es decir, se realiza un análisis del trabajo desarrollado para determinar si el PCP fue encaminado correctamente, llevando a cabo todos los objetivos propuestos al inicio; se determina si el diseño fue el pertinente como para facilitar el desarrollo de las actividades tanto para el grupo trabajo como para el docente guía y por último, se hace una autoevaluación referente al proceso de desarrollo del proyecto para poder identificar los aprendizajes que le quedan al docente como premio a su esfuerzo y entrega al finalizar su PCP.

5. Metodología

Al construir la siguiente propuesta curricular se toman en cuenta tres momentos fundamentales; en primer lugar, una identificación de problemas y necesidades desde el punto de vista social; en segundo lugar, la construcción teórica que apoya las tres áreas

Del saber (Humanística, Pedagógica y Disciplinar) desde la perspectiva educativa y en último lugar y no por eso menos importante, el diseño del programa que compromete su ejecución, evaluación, análisis y sistematización.

6. Conclusiones

La educación física nos ofrece desde su naturaleza intrínseca y desde sus campos de acción la posibilidad de incidir de manera activa en el desarrollo humano y multidimensional de cualquier persona, su riqueza tanto didáctica como teórica y su carácter humanista nos permiten abordar diferentes problemáticas desde dos elementos fundamentales que en apariencia resultan simples pero que al ser analizados de fondo, develan una complejidad real, estos dos elementos son el cuerpo y el movimiento que presentan diferentes posibilidades y manifestaciones de expresividad, facilitando y contribuyendo a la formación de sujetos como seres altamente sensibles y seguros de sí mismos, reconociendo tanto sus debilidades como sus fortalezas y principalmente, generando unas bases sólidas de auto estima, particularmente en los adultos mayores que por el paso de los años han venido perdiendo estas facultades y generando así un mejor desempeño desde lo personal y desde lo social.

Elaborado por:	William Ricardo Puentes Jaime
Revisado por:	Ana María Caballero Páez

Fecha de elaboración del Resumen:	28	10	2016
--	----	----	------

INDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN ANALITICO EN EDUCACION (RAE)	6
INDICE GENERAL	11
LISTA DE CUADROS	15
LISTA DE GRÁFICOS	16
LISTA DE SIGLAS	17
INTRODUCCION	18
1. CONTEXTUALIZACION	20
1.1. Origen del Proyecto Curricular Particular (PCP)	20
1.2. Enfoque del PCP	23
1.2.1. Problema, Necesidad y Oportunidad	23
1.3. Problema y estadística	25
1.4. Antecedentes	30
1.5. Referentes normativos	35
1.5.1. Tratados internacionales aplicados al adulto mayor	35
1.5.2. Tratados nacionales al adulto mayor	39
1.5.3. Referentes Institucionales del Adulto Mayor	41
1.6. Macrocontexto	43

1.6.1. Concepto de Adulto Mayor	43
1.6.2. Determinantes de la Calidad de Vida en el Adulto Mayor	43
1.6.3. Actividad física y los adultos mayores	45
1.6.4. Baile	46
1.6.5. Relación baile y Educación Física	49
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	51
2.1 Eje Humanístico	51
2.1.1. Ideal de Hombre	51
2.1.2. Ideal de Sociedad	53
2.1.3. Ideal de Cultura	54
2.1.4. Teoría de desarrollo humano	56
2.2. Eje Pedagógico	62
2.2.1. Concepto de educación	62
2.2.2. Concepto de educación física	62
2.2.3. Teoría curricular	64

2.2.4. Modelo pedagógico	66
2.2.5. Baile y constructivismo	67
2.2.6. Modelo didáctico	69
2.2.7. Rol del estudiante	72
2.2.8. Rol del docente	72
2.3. Eje Disciplinar	73
2.3.1. Tendencia de la educación física	73
2.3.2. Expresión corporal	73
3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN	75
3.1. Presentación	75
3.2. Justificación	76
3.3. Objetivos	77
3.3.1. Objetivo general	77
3.3.2. Objetivos específicos	77
3.4. Microcontexto	78
3.5. Contenidos	81
3.6. Metodología	86
3.7. Evaluación	86

3.8. Cronograma	89
4. EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN	92
4.1. Sesiones de clase	93
4.2. Evaluaciones de clase	144
4.3 Evaluación del docente	148
4.4. Evaluación de la propuesta	151
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	154
5.1. Incidencias en el contexto	154
5.2. Incidencias en el diseño	155
5.3. Aprendizaje como docente	155
5.4. Recomendaciones	156
REFERENCIAS	157
ANEXOS	159
A. Formato de planeación de clase	159
B. Formato registro de evaluación de clase	161
C. Formato registro de evaluación docente	164
D. Fotografías	167

LISTA DE CUADROS

	pp.
CUADRO	
1. Aportes de entes internacionales aplicados al adulto mayo	36
2. Aportes de entes nacionales aplicados al adulto mayor	39
3. Aportes de entes locales aplicados al adulto mayor	41

LISTA DE GRÁFICOS

	pp.
GRÁFICO	
1. Porcentaje de población adulta mayor en América Latina	26
2. Porcentaje de población adulta mayor en Colombia	27
3. Calidad de vida	45
4. Teoría Bronfenbrenner	61

LISTA DE SIGLAS

DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
EF	Educación Física
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

INTRODUCCIÓN

El presente Proyecto Curricular Particular (PCP), representa el sentir, las inquietudes y los cuestionamientos que han surgido durante el proceso de formación como Licenciado en Educación Física, donde se pretende reflejar un ideal docente, de sociedad, de la misma educación física, pero sobre todo, un ideal de ser humano.

Por tal razón, el objetivo fundamental de este PCP, es contribuir desde la educación física como hecho y práctica social, y usando la tendencia de Expresión Corporal y el baile como medio para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, para recuperar sus relaciones sociales con su entorno; relaciones que desmejoran con el paso de los años, ya sea porque la sociedad los relega al saber que ya no disponen de las condiciones físicas propias de la juventud y por ende ya no son productivos; o por ellos mismos considerarse una carga para los demás. Trabajar la expresión corporal por medio del baile, les permitirá a los adultos mayores tener seguridad en sí mismos y por consiguiente, mejorar las relaciones personales dentro de su contexto social, incluso con aquellas personas de menor edad; es decir, tendrán la oportunidad también de relacionarse desde un punto de vista inter generacional.

En concordancia con lo anterior el PCP parte de una problemática social relacionada con los adultos mayores y su distanciamiento con su entorno social. Sobre esta problemática y sus distintas implicaciones se habla en el capítulo uno, denominado *contextualización*, donde además se podrán evidenciar algunas propuestas de otras

personas que abordan esta misma problemática y los referentes normativos que favorecen a los adultos mayores, respecto a la preocupación por el bienestar que deben asumir los demás miembros de la sociedad y el estado para con ellos.

En el capítulo dos, *perspectiva educativa*, se aborda la construcción teórica concerniente al proceso de enseñanza-aprendizaje, articulada desde tres ejes fundamentales, humanístico, pedagógico, y disciplinar. De esta manera se busca tener el sustento teórico para la puesta en práctica del PCP.

En el capítulo tres, *diseño de implementación*, se puntualiza más específicamente en el diseño particular de la práctica pedagógica. En el capítulo cuatro, *ejecución*, se presenta el lugar donde se llevo a cabo la puesta en práctica del PCP, exponiendo las características del polideportivo y la caracterización de la población.

Posteriormente en el capítulo cinco, *análisis de la experiencia*, se realiza una reflexión de la práctica pedagógica, exaltando los aprendizajes como profesor y la incidencia en la población. Para finalizar, el lector podrá observar cada una de las planillas de clase que se utilizaron durante la ejecución del PCP, con las observaciones pertinentes.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. Origen del Proyecto Curricular Particular (PCP)

Tomando en cuenta que la Educación Física, desde sus diferentes dimensiones, puede tomarse como ese medio o canal que por excelencia permite y/o facilita las relaciones sociales, inter personales e inter generacionales para armonizar potencialmente la convivencia en comunidad; surge la idea de contribuir desde la misma, a mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores por medio de un proyecto que les facilite procesos de inclusión y convivencia social, utilizando el baile como herramienta fundamental, convirtiéndolo así en un proyecto con una visión meramente altruista.

La idea surge desde dos perspectivas igualmente importantes, la primera es la necesidad particular de compartir saberes como bailarín profesional con otras personas, y la segunda es la intención de ayuda, dado que por el conocimiento de causa que se tiene respecto a la problemática por la que atraviesa un grupo de adultos mayores de un sector “deprimido” en el barrio la Estancia de la localidad Ciudad Bolívar, que al parecer, es la misma que presentan muchos de los Adultos Mayores del resto de la ciudad, como es el hecho de sentirse relegados por los demás miembros de la comunidad, sobre todo por aquellos que difieren generacionalmente y los excluyen de las actividades propias del modernismo por considerarlos seres incapaces por la debilidad que es propia de su edad.

Se pretende ayudar desde el conocimiento y la experiencia a, concientizar no sólo a los Adultos Mayores sino también a la comunidad en general para que comprendan que la edad o la brecha generacional no es una excusa que dé cabida a la discriminación y que por el contrario, los aportes multidimensionales de nuestros abuelos pueden ser enriquecedores puesto que cuentan con la experiencia que solo se logra con el paso de los años.

Trabajar en mejora de la calidad de vida de los adultos mayores a través de la Educación Física, abarca dos aspectos fundamentales: Bienestar Físico y Bienestar emocional. Importantes estudios e investigaciones que serán vistas a lo largo de este proyecto, han demostrado que la práctica continua de cualquier disciplina física mejora la salud de las personas, ya que previene algunas enfermedades, minimiza las dolencias de otras tantas e incluso puede llegar a revertir condiciones de salud que se presentan con el paso de los años; por otra parte, la actividad física también ofrece resultados importantes desde el aspecto psicológico ya que, el adulto se distrae, desinhibe y crea un vínculo social significativo, haciéndolo sentir parte activa o dinámica de la comunidad.

Toda vez que los adultos mayores disponen de tiempo, puesto que muchos se han pensionado, han disminuido su tiempo de trabajo o sencillamente sus familias o el gobierno se ha hecho cargo de su manutención; se han venido vinculando a grupos, asociaciones o programas de actividad física de manejo gubernamental, institucional o privado para realizar actividades recreo deportivas en sus tiempos de ocio. Esta ha sido la oportunidad que se ha encontrado para contribuir desde los saberes con dichos

programas para mejorar el bienestar de la población mayor pero, ¿qué es lo que se ha notado en estos grupos de trabajo, que llevaron a tomar la decisión de realizar un proyecto que contribuya a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Se conocieron diferentes grupos de trabajo físico de adultos mayores y la mayoría coincidía en las mismas falencias que, desde un punto de vista crítico, nacido desde la experiencia, no contribuyen de manera activa a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, entre ellas:

- La mayoría de los instructores, profesores o personas encargadas de realizar las actividades para los adultos mayores trataban a los mismos como personas en condiciones de salud potencialmente desmejorada, asumiendo que la edad es sinónimo de enfermedad y por ende las actividades que realizaban, limitaban las verdaderas capacidades de esta población.
- Aunque el trabajo es colectivo, las actividades practicadas son de carácter individual y truncan la posibilidad de realizar actividades entre ellos que pudieran dar paso a la creación de vínculos interpersonales y de interacción social.
- El trabajo es limitado a un espacio y un tiempo determinados, es decir que no brindan a los adultos mayores, la posibilidad de que sea conocido su entorno, su problemática o sus vicisitudes.
- Las actividades son impuestas y son sencillamente un trabajo a cambio de una retribución económica y no se toman en cuenta las opiniones o inquietudes de los participantes (adulto mayor)

- Los grupos y sus participantes no son categorizados para determinar las afecciones tanto físicas como psicológicas para así mismo, determinar el tipo de actividades a realizar, es decir, las personas con dolencias realizan actividades de personas sanas y viceversa, con las respuestas negativas a las cuales este error puede llevar.
- El dinamismo, la creatividad, la recreación, la confianza y camaradería, no son características importantes al momento de realizar las actividades físicas para los adultos, creando un grupo “diferente”, el cual no puede realizar actividades que realizarían otros grupos de diferente edad.
- La selección de música, actividades y movimientos son según ellos, propios de la edad, limitando la posibilidad de que los adultos puedan intervenir de manera activa en las innovaciones del modernismo que ciertamente, puede acercarlos a las personas más jóvenes.
- Y por último, el instructor termina su “clase” y se va, no se toma un momento para departir con los adultos mayores y brindarles la posibilidad de crear un vínculo afectivo que les pueda hacer sentir cuán importantes son para él y por ende, asegurar su participación constante en estos grupos de trabajo.

1.2. Enfoque del PCP

1.2.1. Problema, Necesidad y Oportunidad.

Una vez que se han visto los datos estadísticos que determinan las condiciones de vida actual de nuestros adultos mayores y se han evidenciado aspectos relevantes en sus vidas que no les permiten llevar de manera digna su proceso natural de envejecimiento ya que son afectados por situaciones de salud precaria, pobreza, discriminación social, soledad y depresión entre otros, se puede afirmar categóricamente que la situación real por la que atraviesan las personas en esta etapa de sus vidas, no es la mejor a nivel mundial y que en Colombia tal realidad no es diferente respecto a los demás países, convirtiéndose en un problema de magnitudes sociales por lo que es necesario la creación de programas que contribuyan a generar espacios que apunten de manera paulatina a la solución significativa de dicha situación, donde se hace necesario el trabajo coyuntural entre las instituciones gubernamentales, la familia y la sociedad en general.

Si bien es cierto que en Colombia existen programas institucionales dirigidos a mejorar las condiciones físicas de los adultos mayores para contribuir a su bienestar, fundamentalmente desde el aspecto de la salud, se hace necesario que dichos programas también incluyan actividades que aporten herramientas que los condicionen a tener una mejor calidad de vida, trabajadas desde factores emocionales y sociales para hacerles sentir que no son una “carga” para la familia y la sociedad sino que por el contrario puedan sentirse parte activa de una comunidad, proporcionándoles soluciones tanto físicas como psicológicas a los problemas que los afectan en esta etapa de sus vidas.

Este proyecto apunta no sólo a brindar oportunidades a los adultos mayores para que mejoren su calidad de vida, sino también a las familias y sociedad en general que con su indiferencia contribuyen en gran medida a determinar las malas condiciones en las que se encuentran inmersas las vidas de las personas que convergen en la etapa final de su ciclo vital, permitiéndoles resarcirse ante ellos con el compromiso social de inclusión y participación activa en los programas encaminados al mejoramiento de las condiciones de vida de nuestros adultos mayores, quienes se encuentran ávidos de afecto, de aceptación y de oportunidades de recuperar su digno puesto dentro del contexto social.

1.3. Problema y estadística.

“En el movimiento está la vida y en la actividad reside la felicidad”

(Aristóteles).

A continuación se presentan una serie de datos estadísticos que dan cuenta de la problemática por la que atraviesan los adultos mayores.

De acuerdo con las proyecciones más recientes del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, para el año 2050 la población mayor de 60 años reunirá a más de 2.000 millones de personas, situación que evidencia la rapidez con la que avanza el proceso de envejecimiento de la población. Esta realidad no es ajena a Colombia, donde las cifras del Dane (Departamento Administrativo Nacional de Estadística) en sus más recientes estudios muestran que para el año 2020 habrá en el país alrededor de 6.500.000

personas mayores, lo que marca un crecimiento del 39,2% con respecto a 2011. Entre las ciudades y departamentos que más crecimiento porcentual tendrán para ese año están: Bogotá, con un 55%; Atlántico, con un 43,2%; Antioquia, con un 42,2% y Córdoba, con un 38,8%.

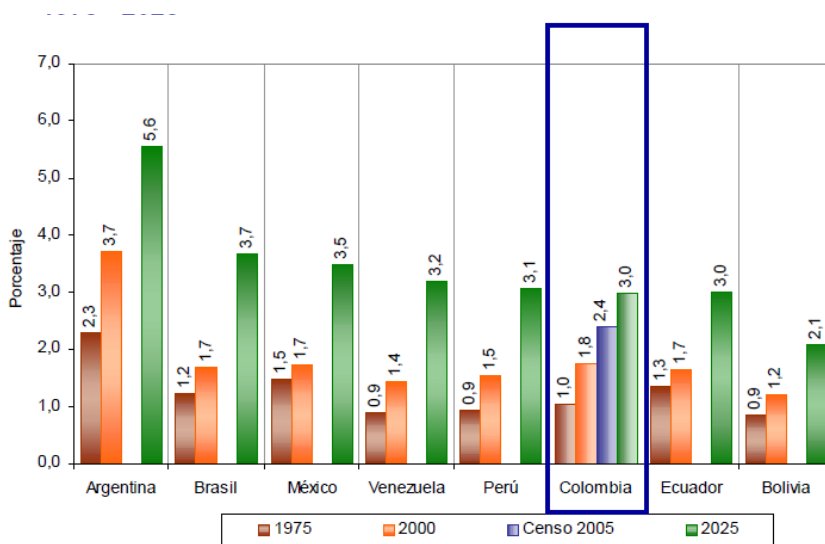


Gráfico1. Porcentaje de población adulta mayor en América Latina. Fuente: DANE Censo General 2005

De acuerdo con las proyecciones del DANE en Colombia hay actualmente 4.628.394 personas mayores de 60 años, cifra que representa el 10% del total de la población. Las mujeres mayores representan una proporción más grande que la de los hombres, con el 54,2% y el 45,8% respectivamente.

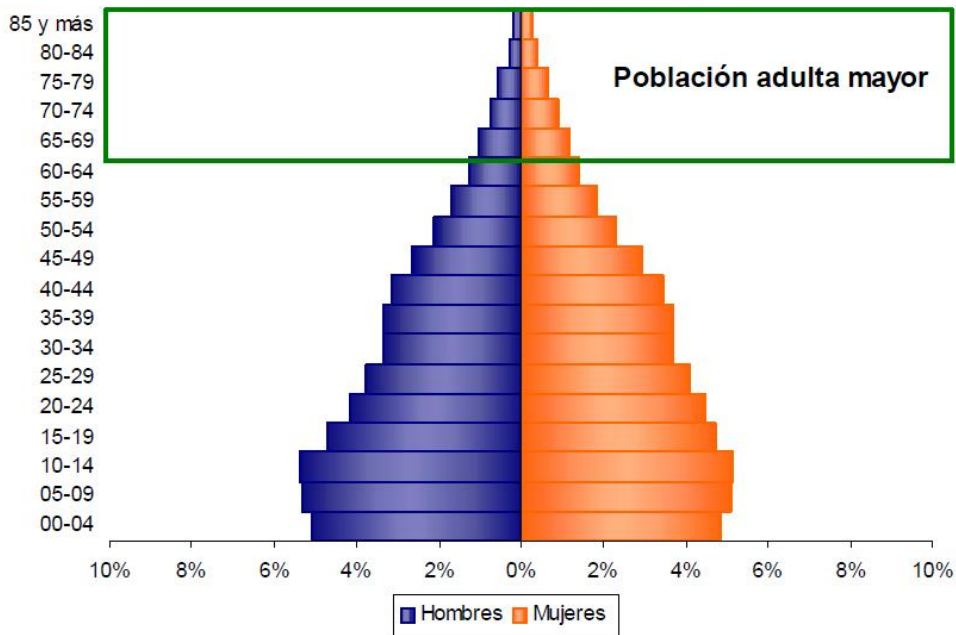


Gráfico 2. Porcentaje de población adulta mayor en Colombia. Fuente: DANE Censo General 2005

Por otra parte, y según un artículo del diario El Espectador publicado en septiembre de 2013, de cada cuatro adultos mayores bogotanos, por lo menos uno sufre de depresión.

El Instituto de Envejecimiento de la Universidad Javeriana y Colciencias realizaron una encuesta de salud a 2.000 adultos mayores de Bogotá, en la que participaron 42 investigadores de diversos centros para determinar cómo vive este segmento de la población de la capital. El investigador principal Carlos Cano, director del Instituto, comentó que es el primer estudio dirigido a estas personas que se realiza en Colombia. Se hizo siguiendo una metodología comprobada a nivel internacional

y en la cual los encuestadores visitaron los hogares y aplicaron un cuestionario por dos horas a cada persona.

Los resultados muestran una situación preocupante: más de la mitad de los adultos mayores entrevistados consideran que tienen regular o mala salud. El diagnóstico más común es la hipertensión arterial (58% son hipertensos). “Si comparamos ese dato con otros países donde se ha hecho la encuesta, Bogotá ocupa el primer lugar”. Al respecto, se encontró también que el 18% de esta población ha sido diagnosticada con diabetes y 6% tiene antecedentes de cáncer.

Un dato que llamó la atención de los investigadores es que 1 de cada 4 bogotanos adultos mayores de 60 años tiene depresión. “Es un problema importante en salud pública la que se debe prestar atención”, comentó el geriatra Carlos Cano.

Esa situación de salud ha llevado a un incremento en el consumo de medicamentos. De acuerdo con la encuesta, el 85% de esta población consume al menos un medicamento. Incluso hay personas que consumen 16 medicamentos al día, un aspecto que puede ser nocivo para la vida del ser humano. Un alto porcentaje lo toma por “medicación” de un conocido o por automedicación. Según la Organización Mundial de la Salud, tomar más de cuatro medicamentos a la vez es considerado como polifarmacia.

“Los antihipertensivos son los medicamentos que más se consumen, luego son los analgésicos y en tercer lugar, y lo más peligroso, son las vitaminas, porque una persona no requiere de esta toma, a no ser que esté muy enferma. Tomar

vitaminas, sin ser recetadas por un médico o un especialista, puede llevar a problemas cardíacos, alterar los nervios, causar toxicidad, pérdida de la visión, entre otras”, comentaron los investigadores. Si a la situación de enfermedad que enfrenta esta población se suma que el 12,6% viven solos, se van configurando una situación social delicada.

En cuanto a violencia y agresión, el estudio de la Universidad Javeriana determinó que el 17% de esta población sufrió en el último año una agresión física. Los principales agresores, como lo han demostrado otros estudios, suelen ser personas de la misma familia (30%). El 24% de los viejitos ha sufrido matoneo por parte de otro adulto mayor, una cifra muy alta y preocupante”, resaltó el doctor Cano.

El principal problema por el que atraviesan los adultos mayores en condiciones normales, es decir, cuando disponen de una estabilidad económica y una buena condición de salud, es la marginación por parte de la familia y la sociedad. Este hecho condiciona a la mayoría de los adultos mayores a una vida de soledad que los hace sentir incompetentes, inactivos o que simplemente no están en la capacidad de aportar nada a su entorno social y que por el contrario se convierten en una carga social debido a su edad.

1.4. Antecedentes.

A continuación veremos algunos antecedentes en diferentes momentos de autores que también en su preocupación por contribuir de cierta manera al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, han elaborado proyectos o escritos al respecto, avistando posibles o definitivas soluciones y que de una u otra forma, pueden contribuir en la construcción del PCP.

Fueron seleccionados tres escritos que dan cuenta de antecedentes encaminados a mejorar la calidad de vida de Adultos Mayores, uno internacional (España), otro nacional (Ibagué) y uno local (Bogotá).

- *Alexander Rojas (2006), PCP: La educación física como alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida en adultos mayores. Universidad Pedagógica Nacional.*

Objetivo: El autor de este proyecto, lo presenta como una propuesta curricular para la elaboración de la clase de Educación Física con adultos mayores, en la cual se plantean como objetivos primordiales la integración grupal, el reconocimiento del otro, el desarrollo de espacios de integración y la contribución al mejoramiento de capacidades físicas, sociales y cognitivas, a través de una contextualización que le permitiera determinar las necesidades de la población.

Partiendo de esto, realizó un análisis de los resultados y puso en práctica el diagnóstico obtenido, dando cuenta de un proceso de planificación, un marco conceptual y referencial sobre la temática a trabajar.

La metodología fue desarrollada a partir de tres etapas, en la primera etapa realiza una contextualización donde puede ubicar el lugar, la población, las problemáticas y las necesidades de cada una de las personas que conforman la comunidad; en la segunda etapa elabora la fundamentación epistemológica y traza los lineamientos que constituyen el proyecto y por último, en la tercera etapa hace la implementación donde evidencia y confronta con la realidad lo planteado en el plan de estudios para determinar las conclusiones del proyecto.

Aporte al PCP: Este proyecto es relevante a la hora de la realización de mi propio proyecto puesto que presenta aportes interesantes que pueden llegar a enriquecerlo ya que el autor no solo se limita a la contextualización que compromete a la población con que trabaja sino que denota una absoluta preocupación por documentarse fuera de dicho contexto, es decir, que una vez que conoce las necesidades y problemáticas de la población afectada directamente, investiga sobre temas relacionados a los mismos que pueden no llegar a tener una conexión directa pero son datos que pueden ser tomados en cuenta a la hora de trabajar con adultos mayores; así por ejemplo el autor investiga sobre aspectos fisiológicos y psicológicos del adulto mayor, enfermedades que pueden llegar a afectar su motricidad, condiciones cardiovasculares que determinan una mala o buena calidad de movimientos, entre otros. Dichas investigaciones son rigurosas en cuanto a contenido y su relación directa con la población a trabajar, pudiendo así determinar las principales enfermedades que afectan particularmente a los adultos mayores y que de una u otra forma afectan la movilidad de los mismos, determina también las afecciones que comprometen músculos, huesos y sistema nervioso y que

son propias de esta edad y por último, logra diagnosticar los estados depresivos que condicionan la movilidad de los adultos.

Con base en todas las investigaciones, el autor logra con eficacia el planteamiento y puesta en marcha de la propuesta curricular para la clase de Educación Física a propósito para personas que están superando el umbral de sus vidas.

Concluye el autor que se deben continuar propiciando políticas realistas de atención al adulto mayor y que en el desarrollo de un currículo particular debe obedecer a las necesidades y el reconocimiento de las características biológicas, sociales y psíquicas de cada uno de los miembros que conforman el grupo para atender a sus necesidades; finalmente, las actividades físicas se proponen como un medio para romper con el aislamiento, brindándole posibilidades de desarrollo de un ser multidimensional.

- *María Victoria Rodríguez Cano y Cristina Carpio (2012), Congreso: IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo). Importancia de la actividad física en la calidad de vida en adultos mayores. Hospital Virgen de la Salud de Toledo (España).*

Este proyecto aunque encaminado a mejorar la calidad de vida del adulto mayor se enfoca principalmente en la parte de la salud física, es decir, determina como el ejercicio puede contribuir a prevenir, minimizar o curar algunas enfermedades que atacan principalmente a los adultos mayores; ya que determinaron, según sus propias investigaciones, la importancia de la educación física en relación con un adecuado estilo de vida y cuánto es importante la creación de programas donde se incorpore la actividad física dentro de las actividades cotidianas de todas las personas pero

particularmente, de los adultos mayores en pro de mejorar sus capacidades fisiológicas, emocionales y por supuesto, psicológicas.

Por tal razón, el objetivo fundamental de las autoras de este escrito es la elaboración de un programa de actividad física, susceptible de ser modificado para que así mismo pueda ser adaptado a la población de edad avanzada.

El aporte al PCP: Resulta de suma importancia el fomento de la actividad física en todas las personas, como factor favorable para mejorar la calidad de vida de las personas, y más aún, en personas mayores, en el que su calidad de vida se ve reducida por la dependencia y enfermedades crónicas que en este grupo se produce con más frecuencia.

- *Moreno González, A (2005), Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Universidad del Tolima.*

Objetivo: Este trabajo resulta más que interesante, relevante para el desarrollo del proyecto en curso puesto que está dirigido no solo a la población estudio que son los adultos mayores sino que también sirve como referente para los profesionales de la actividad física al momento de implementar y poner en escena su conocimiento, fundamentalmente, cuando trabaja con poblaciones potencialmente vulnerables.

El trabajo está orientado a la tercera edad, profesores de educación física y entrenadores; La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de

tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico: es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar. El objetivo del trabajo es “analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida”.

Atendiendo a los resultados, consideramos que un programa de ejercicios puede producir la involución cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la involución respiratoria y la endocrina (especialmente de las suprarrenales con la consiguiente mejoría de la adaptación y resistencia al estrés), facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas. Se incrementa la absorción de calcio y potasio, y reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos, además de mejorar el aspecto estético, la calidad y el disfrute de la vida.

Aporte al PCP: Al igual que el proyecto anterior, el autor de este proyecto busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores pero encaminado fundamentalmente a mejorar sus condiciones de salud, desde lo físico hasta lo fisiológico. El autor también hace referencia a mejorar las relaciones sociales de los adultos mayores, pero lo hace de manera vaga, es decir no hay una absoluta preocupación que determine de manera categórica que pretende mejorar la calidad de vida de su población estudio desde el punto de vista de su relación con los demás y particularmente, con los de

menor edad, obviando por completo una interacción intergeneracional, sin embargo, resulta interesante ya que aporta ideas o herramientas aplicables a mi proyecto, cuando afirma que mejorar su condición física y de salud, condiciona al adulto mayor a un bienestar psicológico y de mejora de sus relaciones sociales.

1.5. Referentes normativos

El adulto mayor a pesar de que en muchos contextos y ocasiones viene siendo relegado por los demás miembros de una sociedad debido a los achaques adquiridos y que son propios de la edad, con las implicaciones a que tal situación conlleva; cuenta con el respaldo de diferentes entes gubernamentales y no gubernamentales que se encargan de garantizar su integridad por medio de leyes, edictos o tratados que regulan el cumplimiento de sus derechos. A continuación se rescatan algunos artículos importantes como referentes normativos dentro de un marco legal y articulados con programas institucionales de índole gubernamental que de manera coyuntural propician el bienestar de los adultos mayores.

1.5.1. Tratados internacionales aplicados al adulto mayor.

A continuación se verá un cuadro que referencia los aportes de entes internacionales que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores, específicamente en cuanto a su bienestar emocional en relación con la interacción social que es el propósito del PCP.

Cuadro 1. Aportes de entes internacionales aplicados al adulto mayor.

ENTIDAD	CONTRIBUCIÓN
<p>ONU (Organización de las Naciones Unidas)</p> <p>La Asamblea General de las Naciones Unidas reconociendo las aportaciones que los Adultos Mayores hacen a sus respectivas sociedades, reconociendo que en la Carta de las Naciones Unidas los pueblos de las naciones unidas expresan, entre otras cosas, su determinación de reafirmar su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres y de las naciones grandes y pequeñas, y de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad, tomando nota de que esos derechos se enuncian en detalle en la Declaración Universal de Derechos Humanos, en el Pacto Internacional ,en cumplimiento del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento aprobado por la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento y hecho suyo por la Asamblea General en su resolución 37/51, de 3 de diciembre de 1982, alienta a los gobiernos de cada país a introducir una serie de principios en sus programas nacionales, que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas de edad deberán tener acceso a programas educativos y de formación adecuados. • Las personas de edad deberán permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes. • Las personas de edad deberán poder disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de conformidad con el sistema de valores culturales de cada sociedad. • Las personas de edad deberán poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial. • Las personas de edad deberán tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.
<p>OEA (Organización de Estados</p>	<p>Esta organización se encarga de dar seguimiento a los países miembros para</p>

<p>Americanos)</p> <p>Los Estados Miembros de la OEA, a través de cuatro resoluciones consecutivas de la Asamblea General entre los años 2009 y 2012, han reafirmado la necesidad de elaborar un instrumento interamericano sobre los derechos de las personas mayores. Para tal fin, la Secretaría Ejecutiva para el Desarrollo Integral, a través del Departamento de Desarrollo Social y Empleo, acompaña a los Estados Miembros en el proceso, junto con la sociedad civil, con acciones tendientes a la creación de conciencia y difusión de la importancia del tema, así como el estudio y promoción de buenas políticas públicas dirigidas a la tutela de los derechos humanos de los Adultos Mayores.</p>	<p>que se cumplan plenamente los derechos instaurados específicamente para los adultos mayores.</p>
<p>Declaración Universal de los Derechos del Adulto Mayor. Cumbre de Madrid sobre el envejecimiento. (2002)</p> <p>Considerando, entre otras, que el adulto mayor es amparado como ser humano igual en derechos a todas los demás integrantes de la sociedad, por la Declaración Universal de los Derechos Humanos (art. 25, numeral 1), el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento, la Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas No. 40/30 de 29-11-85, la Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas No. 44/77 de 8-12-89, y la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo en su Informe Final (Doc. A/CONF.17/13 de 18-10-94).</p>	<p>Artículo1.</p> <p>El adulto mayor tiene el derecho de ser tratado como ciudadano digno y autónomo no solo por sus méritos pasados sino también por los aportes que aún puede hacer al bienestar de la sociedad.</p> <p>Artículo2.</p> <p>El adulto mayor tiene el derecho a recibir el apoyo familiar y social necesario para garantizarle una vida saludable, segura, útil y agradable.</p> <p>El adulto mayor tiene derecho a la integración y la comunicación intergeneracional a la vez que intra-generacional, y debe disfrutar de amplias</p>

posibilidades de participación en la vida social, cultural, económica y política de su comunidad y país.

Artículo 9.

El adulto mayor tiene derecho a vivir en una sociedad sensibilizada con respecto a sus problemas, sus méritos y sus potencialidades. Tanto en los diversos medios nacionales como a nivel internacional debe propiciarse un vasto esfuerzo para educar a todas las personas dentro de un espíritu de comprensión y tolerancia inter-etaria e inter-generacional.

Artículo 13.

El adulto mayor tiene derecho a la integración multi-generacional. En la medida de lo posible, debe evitarse toda segregación de las personas de edad en espacios reservados o su exclusión de actividades sociales. Debe ser propiciada a todos los niveles la formación de grupos multi-etarios.

Artículo 18.

Ninguno de los derechos enunciados en los artículos anteriores debe menoscabar el derecho del adulto mayor a disfrutar del apoyo y del auxilio de su familia, y particularmente de sus descendientes directos.

1.5.2. Tratados nacionales aplicados al adulto mayor.

Cuadro 2. Aportes de entes nacionales aplicados al adulto mayor.

ENTE	APORTE
<p>Constitución Política (1991):</p> <p>Es la actual carta magna de la República de Colombia. Fue promulgada en la Gaceta Constitucional número 114 del domingo 7 de julio de 1991, y también se le conoce como la “Constitución de los Derechos Humanos”. Reemplazó a la Constitución Política de 1886 y fue expedida durante la presidencia del Liberal César Gaviria.</p>	<p>Contempla claramente en su artículo 46 que: “El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia”.</p>
<p>Congreso de la República (Ley 1251 de 2008)</p> <p>Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.</p>	<p>Artículo 4. Principios. Para la aplicación de la presente ley se tendrán como principios rectores:</p> <p>a) Participación Activa. El Estado debe proveer los mecanismos de participación necesarios para que los adultos mayores participen en el diseño, elaboración y ejecución de programas y proyectos que traten sobre él, con valoración especial sobre sus vivencias y conocimientos en el desarrollo social, económico, cultural y político del Estado.</p> <p>k) Formación Permanente. Aprovechando oportunidades que desarrollen plenamente su potencial, mediante el acceso a los recursos educativos, de productividad, culturales y recreativos de la sociedad.</p> <p>Artículo 6. Deberes. El Estado, la sociedad civil, la familia, el adulto mayor</p>

	<p>y los medios de comunicación deberán para con los adultos mayores:</p> <p>1. Del Estado</p> <p>d) Generar espacios de concertación, participación y socialización de las necesidades, experiencias y fortalezas del adulto mayor.</p> <p>2. De la Sociedad Civil</p> <p>b) Generar espacios de reconocimiento del saber, de las habilidades, competencias y destrezas de los Adultos Mayores.</p> <p>c) Propiciar la participación del Adulto Mayor.</p> <p>e.) Establecer espacios de relación inter generacional entre los miembros de la familia.</p>
<p>Consejo de Bogotá (Acuerdo 11 de 1999). Considerando:</p> <p>Que la Constitución Política de Colombia en su artículo 46 establece como deber del Estado, la Sociedad y la Familia concurrir para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promover su integración a la vida activa y comunitaria.</p>	<p>Por medio del cual se promueve en el Distrito Capital la organización de los Clubes de la Tercera Edad como estrategias para impulsar el mejoramiento de la calidad de vida de los ancianos.</p>
<p>Presidencia de la República (Decreto 0303 de 1992).</p>	<p>Celebración del Día del abuelo</p>

1.5.3. Referentes institucionales que promueven la calidad de vida del adulto mayor.

Cuadro3. Aportes de entes locales aplicados al adulto mayor.

INSTITUCIÓN	APORTE
<p>Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (IDRD)</p>	<p>Área orientada a brindar a la población Adulta Mayor del Distrito Capital alternativas recreo formativas para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo. Su objetivo principal es promover la participación de las personas adultas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de un adulto mayor, incentivar la participación de los adultos mayores en actividades comunitarias de recreación y deporte y fortalecer la proyección social del adulto mayor como participante activo a través de la Red Recreativa de Adultos Mayores. El modelo de atención para las personas y grupos de adultos mayores se focaliza en la construcción de hábitos saludables, espacios de encuentro, organización y participación ciudadana. Esta variedad de opciones recreativas para los adultos mayores están potencializan su autonomía, gratificación, liderazgo y participación socio-familiar, promoviendo también el</p>

	desarrollo, el mantenimiento y fortalecimiento de actitudes, destrezas y habilidades propias de un adulto mayor sano y feliz.
<p>Consejo de Bogotá</p> <p>PROYECTO DE ACUERDO DE 2012</p> <p>"Por el cual se crea el Programa Parques Biosaludables y se establecen lineamientos para su implementación"</p> <p>En ejercicio de sus atribuciones constitucionales y legales y en especial de las que le confiere el numeral 1 del artículo 12 del Decreto ley 1421 de 1993</p>	<p>Programa Parques Biosaludables para que los Adultos Mayores y personas con discapacidad puedan realizar actividades físicas al aire libre en forma gratuita en el sistema distrital de parques, con el fin de mejorar su salud y bienestar, disminuir el sedentarismo y la obesidad, crear hábitos saludables y elevar su calidad de vida.</p>
<p>Instituto Colombiano de Bienestar Familiar</p>	<p>El Programa de Atención Integral del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) dirigido a la Población Adulta Mayor, reconoce este grupo poblacional en razón de su vulnerabilidad en términos económicos, sociales y culturales y a la discriminación social a que se ven sometidos; reconoce la demanda social, al definir una línea de acción por medio de una estrategia integral de atención y valora la capacidad de las colectividades locales, al promover y fomentar la creación de espacios y mecanismos de participación en la toma de decisiones.</p>

1.6. Macrocontexto

1.6.1. Concepto de Adulto Mayor.

La expresión tercera edad es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de ancianidad. Se trata de un grupo de la población que tiene 70 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término personas mayores (en España y Argentina) y adulto mayor (en América Latina). Es la séptima y última etapa de la vida (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez o ancianidad) aconteciendo después de esta la muerte. Según la Organización Mundial de la Salud, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y a las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A toda persona mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta, persona de la tercera edad. (Edukavital.blogspot.com, 2013)

1.6.2. Determinantes de la Calidad de Vida en el Adulto Mayor.

Diversos autores han investigado sobre los factores de la vida que son considerados importantes para la calidad de vida por las personas de edad; encontrándose, como variables más significativas: las relaciones familiares y apoyos sociales, la salud general, el estado funcional y la disponibilidad económica. A pesar de los aspectos subjetivos y la gran variabilidad entre poblaciones, hay algunos factores que permanecen constantes, entre ellos el soporte social, como un elemento que

favorece la calidad de vida independiente de la fuente de donde provenga. Se ha sugerido que la calidad de vida en general puede variar de acuerdo a la edad, el sexo, la condición de salud y la residencia; aunque los factores socioeconómicos y la escolaridad son elementos de importancia, aunque no del todo determinantes para la calidad de vida de los ancianos. Aspectos relacionados con la salud; cualquier enfermedad en general afecta la calidad de vida, y en mayor medida los problemas de salud mental: desordenes de ansiedad, depresivos y afectivos. (Ver Gráfico 4)

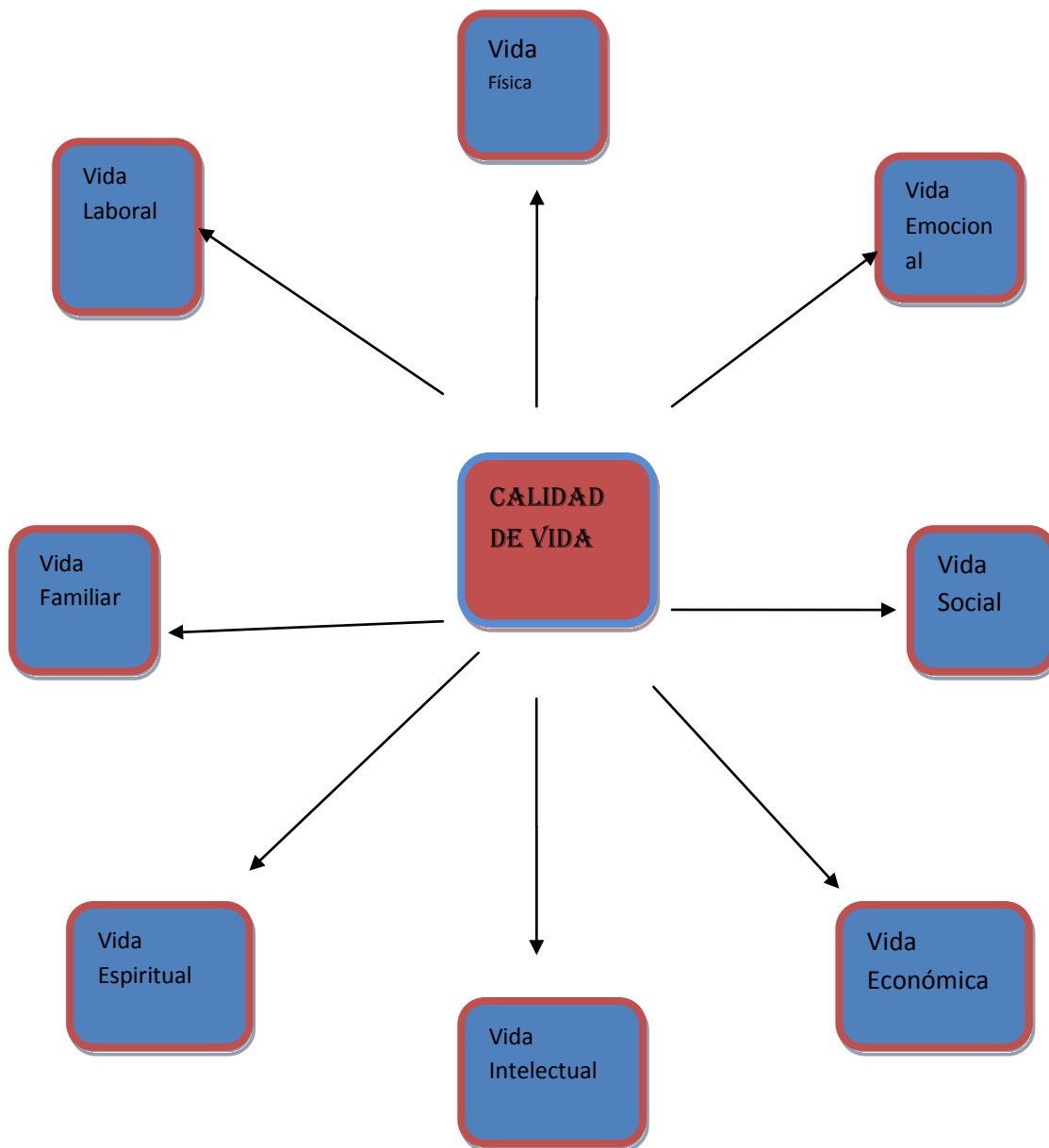


Gráfico 3. Calidad de Vida. Fuente: Autor del PCP.

1.6.3. Actividad física y los adultos mayores.

Un adecuado estilo de vida, mejora la calidad de la misma, por tal razón el adulto mayor debe ser educado en cuanto a generar hábitos saludables que le permitan continuar de manera satisfactoria su proceso de envejecimiento; dentro de esos hábitos

saludables, se encuentra la realización de ejercicios especializados y propios para la edad de manera regular. Por esta razón, a las rutinas diarias de todo ser humano pero particular y muy especialmente de los adultos mayores, se deben incorporar programas de actividad física que contengan actividades de carácter multidimensional para mejorar sus condiciones fisiológicas, psicológicas y emocionales.

1.6.4. Baile.

“Veo la danza siendo usada como comunicación entre el cuerpo y el alma, para expresar lo que es demasiado profundo, muy sutil para las palabras”.
Ruth St. Denis

El baile es la ejecución de una serie de movimientos estructurados e intencionados que comprometen todos los segmentos corporales al compás o ritmo de una música determinada, es decir, que el movimiento que realiza el cuerpo debe ir de acuerdo con el fondo musical. Saliéndonos un poco de la rigurosidad en la definición concreta de lo que es el baile, se puede afirmar que bailar es trascender al simple hecho de mover el cuerpo, es decir, cuando se baila se combinan una serie de sensaciones emocionales y afectivas con los actos motores para determinar un objetivo concreto; bailar es manifestar sentimientos, expresar emociones, relacionarse con la otredad, desinhibirse, etc. “La danza es la forma natural como se ha expresado y se expresa el hombre y la mujer en el movimiento por su carácter frutivo, por su riquísimo horizonte de experiencias corporales porque es un modo de nuestra sociedad y modelo motivante de conducta”. (Cagigal, 1979, p. 28)

El baile como práctica es tan antiguo como el hombre mismo, recordemos que hace miles de años el hombre categorizaba los fenómenos naturales (luna, sol, estrellas, lluvia, tormentas, etc.) considerándolos dioses a quienes respetaban y veneraban, por tal razón, practicaban bailes al principio poco estructurados y descoordinados pero que eran ejecutados al compás de los tambores principalmente, junto con otros instrumentos rústicos que proporcionaban algún sonido para poderse comunicar o enviar sus mensajes a dichos dioses. Según la historia de la danza, los movimientos rítmicos ejecutados por el hombre en la antigüedad, servían igualmente como rituales en acontecimientos de índole social de carácter importante, tales como nacimientos, paso a la pubertad, bodas, defunciones, etc. La historia de la danza también nos sugiere que en un principio, la danza tenía un componente ritual, celebrado en ceremonias de fecundidad, caza o guerra, o de diversa índole religiosa, donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza.

Beneficios psicológicos del baile.

- Al bailar nuestra mente se concentra en memorizar y realizar adecuadamente los pasos, que nos olvidamos de los problemas y por el contrario, nos relaja y llena de energía.
- La alegría que brinda la música y la destreza de sus movimientos animan el espíritu y obligan al cuerpo a moverse, es decir, incentivan la locomoción.
- Es Diversión y placer al tiempo que se aprende.
- Es un pasatiempo que estimula la creatividad.

- Eleva tanto la autoestima, que nos hace sentir triunfadores.
- Ayuda al desarrollo de la disciplina y el autocontrol.
- Mejora el poder y la capacidad de socializar
- Se desarrolla la sensibilidad de la persona, al manejar la expresión.
- Nos ayuda a ubicarnos tanto temporal como espacialmente.

Beneficios sociales que proporciona el baile.

- Es un pasatiempo desafiante para cualquier persona, sin importar su edad o sexo.
- El baile nos da la oportunidad de interactuar y compartir un hobby con un compañero.
- Permite socializar, conocer gente.
- Nos abre a nuevas experiencias.
- Ayuda a vencer la timidez.
- Se desarrolla la cultura musical.
- Es un punto a tu favor al momento de salir a bailar a una discoteca, boda o cualquier otro evento.
- Reconocimiento por parte del sexo opuesto, lo que provoca mejores relaciones.
- Actividad que se presta para mejorar relaciones desmejoradas con los demás.
- Genera la sana competencia
- Nos permite interactuar e incursionar en otros grupos o culturas.
- Al medirnos con el otro, se genera tolerancia y respeto.
- cuando se separa la competitividad de la rivalidad, nace un elemento educativo.

- Se reducen las intenciones de agresividad.

1.6.5. Relación baile y Educación Física.

Bailar no es solamente divertirse, el baile como herramienta para la educación física, determina tintes formativos absolutamente importantes, por tal razón se debe considerar su enseñanza, adecuándola a las características, necesidades, inquietudes y aportes que particularizan a cada persona en proceso de formación, tomando en cuenta su etapa de desarrollo.

El objetivo fundamental de educar desde el baile es contribuir a mejorar las habilidades motrices con la ejecución de movimientos con una estructura estéticamente visual, coordinada y desarrollada dentro de un apropiado manejo de espacio y tiempo. Cuando la persona desarrolla o perfecciona sus habilidades motrices con todas las características que las mismas implican y usando el ritmo como fondo para la ejecución de los movimientos, automáticamente se puede decir que está bailando y este hecho indudablemente no solo mejorará su condición física y su salud sino que también logrará la perfección de sus movimientos, convirtiéndolos en armónicos, atractivos y visualmente agradables, mejorando su auto estima ya que todo esto les permitirá comunicarse con los demás a través del cuerpo, cuando no tienen la facilidad de la palabra para manifestar sus emociones y sentimientos.

Cuando empleamos el baile como herramienta de la educación física en algún programa de formación, no pretendemos, de ninguna manera, convertir a la persona en el más grande de los representantes de la danza o el mejor bailarín, aunque si esto sucede, sería un satisfactorio valor agregado para nosotros como docentes; lo que

realmente buscamos es que las personas se apropien de todos esos los elementos que desde lo físico el baile aporta para desarrollar o mejorar las habilidades motrices y que desde lo psicológico, permite que la persona pueda expresarse y por ende, mejorar sus relaciones sociales.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1. Eje Humanístico.

En el Acto Educativo, tanto el rol del docente como el del alumno adquieren un significado preponderante en los procesos de aprendizaje porque dicho acto promueve estrategias encaminadas a identificar y relacionar, por una parte el ser en relación con el hacer y por otra, la convivencia con sentido humano. Por tal razón, desde lo humanístico se tomará en cuenta:

2.1.1. Ideal de hombre.

***“No puede haber cosa más alegre y feliz que la vejez pertrechada con los estudios y experiencias de la juventud.”
(Cicerón)***

Lograr definir el hombre perfecto en términos humanistas y con una sola palabra es imposible, por tal razón, se presentan a continuación algunas características que contribuyen a la construcción del ideal de hombre que se busca al realizar este proyecto.

Bajo el precedente de que el PCP se realizará con adultos mayores, el ideal de hombre que se pretende es aquel que esté en la capacidad de auto reconocerse y de reinventarse; que entienda que llegar a la vejez no significa llegar irremediabilmente al final de su existencia y que por el contrario, esta es una etapa que se puede disfrutar

tanto o igual que las anteriores; en otras palabras, se busca un hombre **consciente** de que vivir la vejez con dignidad depende en gran medida del interés que el mismo ponga para lograrlo ya que ese desgaste físico, psicológico y mental que llegan de manera inexorable con el paso paulatino e inminente de los años pueden llegar a revertirse, neutralizarse o minimizarse si se tienen claros los objetivos para lograrlo; objetivos tales como mantener la capacidad física, mental y psicológica que se van perdiendo con el tiempo; recuperar las relaciones interpersonales y sociales que van desapareciendo cuando los mismos adultos se relegan por considerarse ya viejos; revivir el espíritu alegre y dinámico de la juventud, perdido por sentirse desplazados por las nuevas generaciones, entre otros, pero que por medio de programas o proyectos como este, se puede contribuir a lograr dichos objetivos, por supuesto, con la ayuda de la familia, la sociedad y los entes gubernamentales y no gubernamentales que están en la obligación legal y moral, respectivamente de garantizar el bienestar de los adultos mayores para mejorar su calidad de vida.

Por otra parte, el proyecto busca un hombre **expresivo**, que esté en la capacidad de manifestar ante sus contemporáneos y principalmente ante los de menor edad, sus emociones, sus debilidades y fortalezas para que los demás puedan identificar con facilidad sus inquietudes pero sobre todo, puedan evidenciar sus capacidades para interactuar de manera dinámica dentro de un contexto sociocultural mancomunado e intergeneracional para evitar que se sientan aislados y mejor aún, es importante que el adulto mayor sepa que sus vivencias y la experiencia adquirida por las mismas, son el mejor tesoro que pueden heredar a las nuevas generaciones para que puedan ser

tomadas como ejemplo puesto que están cargadas de una sabiduría que solo se puede conseguir a través de los años.

Continuando con las características del ideal de hombre que se busca con la realización de este proyecto, se le apunta también a formar un hombre que cultive el positivismo en su vida cotidiana, es decir un hombre **optimista** en sus juicios, con un rostro que manifieste una constante alegría, amabilidad en sus gestos, disposición en sus actos y principalmente, que exteriorice las inmensas ganas de continuar viviendo su vejez con dignidad porque el adulto mayor debe entender que el deterioro tanto físico como emocional que llegan con el cotidiano vivir, no es una cuestión de edad sino una postura actitudinal y de estado de ánimo.

Y por último y no por esto menos importante, se busca un hombre **activo** que sea útil tanto a sí mismo como a los demás, que se haga necesario e indispensable dentro de lo posible, que realice sus actividades hasta donde sus capacidades se lo permitan contando por supuesto con la ayuda de los demás y que a su vez, puedan ayudar a otros con su ejemplo, con su alegría y brindando siempre una sonrisa como sinónimo de superación y particularmente, regalándoles un consejo oportuno con absoluta propiedad dado que los años traen consigo la experiencia que les permitirá guiar con confianza a los demás integrantes de una sociedad.

2.1.2. Ideal de Sociedad.

“Las verdaderas columnas de la sociedad son la verdad y la libertad”.
Henrik Johan Ibsen

Asimismo, al buscar un posible ideal de hombre con este proyecto, también se precisa un ideal de sociedad, dada la relación directa entre ambos términos; un tipo de sociedad que contribuya con ese proceso de ayudar a los Adultos Mayores a mejorar su calidad de vida desde la inclusión. Cuando la sociedad actúa de manera **incluyente**, le brinda al Adulto Mayor la oportunidad de convivir nuevamente de manera activa dentro de esa sociedad que en algún momento no tomó en cuenta sus necesidades tanto físicas como emocionales tal vez por simple despreocupación o por tratar de resolver los demás problemas propios de la inmediatez cotidiana y donde él mismo adulto se relegó por sentirse incapaz de ser social debido a los impedimentos que trae consigo el peso de los años. Esta misma sociedad debe ser **altruista** para que pueda reflexionar respecto a que es muy difícil para los Adultos Mayores continuar dignamente con su proceso de envejecimiento por si solos y que necesitan tanto el apoyo de la familia como el de la sociedad y el estado en un trabajo conjunto.

2.1.3. Ideal de Cultura.

“No hay hombres cultos: hay hombres que se cultivan”.

(Ferdinand Foch)

El fenómeno de desintegración social en el que se encuentran sumergidos muchos de nuestros abuelos, está directamente ligado al fenómeno cultural; sabemos que, es el proceso cultural el que determina o contribuye con la conducta de los integrantes de una sociedad, es decir, la cultura es el pilar y la esencia de lo que somos. Pero, ¿cómo contribuye el fenómeno cultural a determinar la poca preocupación por el bienestar de los Adultos Mayores?

Son muchas las causas que desde lo cultural conllevan a que el Adulto Mayor sea marginado dentro de un contexto social; la cultura modernista por ejemplo, donde el principal interés por parte del individuo actual es satisfacer las necesidades nacidas de un bombardeo tecnológico propio del siglo en que estamos viviendo; moda, comunicaciones, redes sociales, televisión, video juegos, profesiones, entre otros, ocupan la mente tanto de jóvenes como de jóvenes adultos y por tal motivo no disponen del tiempo o del interés necesarios para rescatar los valores histórico-culturales que nuestros abuelos, desde tiempos remotos, han tratado en vano de mantener latente; principios como la honestidad, la responsabilidad, el respeto por los demás y principalmente, el respeto por los mayores han venido desapareciendo paulatinamente en esa competencia implícita de los jóvenes por ser los mejores o simplemente por estar a la vanguardia con los requerimientos impuestos por la cultura moderna. Por tal razón, es inminente y necesario una cultura que presente ese componente **tradicional** que incluye todos los elementos o principios propios vividos por nuestros abuelos, donde lo importante no eran las superficialidades del momento sino la preocupación por los demás y particularmente, la preocupación por tomar en cuenta las necesidades e inquietudes de nuestros adultos mayores.

Por otra parte, la cultura mental o hábitos y costumbres que diferencian a los miembros de una sociedad entre sí y que es propia de cada ser humano puesto que está ligada a conocimientos y capacidades individuales, determina tanto la conducta del Adulto Mayor como la de aquellos de menor edad, donde cada uno defiende sus propias ideas sin llegar a compartirlas y encontrar un punto medio para lograr un fin

específico, es decir, cada quién defiende su pensamiento sin tomar en cuenta el pensamiento del otro; por consiguiente, el proyecto también busca un tipo de cultura **diversa**, donde cada miembro de la sociedad, independientemente de la edad que tengan, esté en la capacidad de entender la diferencia de pensamiento del otro porque cada cabeza es un mundo y los modos de actuar son propios y diferentes de cada edad, pero entender el actuar de los demás es una idea que cada vez más, está tomando fuerza.

En esta medida, el proyecto idealiza un tipo de cultura que rescate los valores heredados por nuestros abuelos tales como: el respeto, la tolerancia y la solidaridad fundamentalmente y que se han venido perdiendo o modificando por los avances de la modernidad, que con sus adelantos tecnológicos han dado paso a la difusión de otro tipo de valores superficiales que están llevando en decadencia al ser humano. Por otra parte, se busca promover la defensa y práctica de otros valores no menos importantes como: la colaboración, la participación y la integración, que son los pilares de la convivencia social.

2.1.4. Teoría de desarrollo humano.

Entendiendo las Teorías de Desarrollo Humano como un conjunto estructurado de planteamientos e ideas, cuyo objetivo fundamental es dar una explicación al por qué de los cambios graduales que presenta el ser humano a lo largo de su ciclo vital; cambios que pueden ir desde lo psicológico y fisiológico hasta lo sociológico y conductual que llevan a determinar la particularidad de cada individuo y que han venido siendo

desarrolladas por diversos autores; se propone trabajar el PCP considerando la pertinencia de la teoría ecológica que plantea el psicólogo estadounidense Urie Bronfenbrenner (1987), dadas sus características que se ajustan al tipo de población con la cual se va a trabajar y que se verá a continuación.

Cabe señalar que si tomamos en cuenta, como se vio al inicio de este escrito, que las características que han puesto a los Adultos Mayores como una población vulnerable respecto a sus condiciones de vida, presentan un componente contextual que contribuye a determinar su actuar; implícitamente se está abordando la idea de Bronfenbrenner respecto a que el desarrollo y conducta de los individuos están determinados por el ambiente en el que se encuentran inmersos. Este psicólogo propone una de las teorías que, de manera emergente, ha sido aceptada por los proyectos investigativos de la psicología en la actualidad dado que, destaca la decisiva importancia que tiene la relación de los ambientes en el que se desenvuelven los seres humanos; define el desarrollo como la relación entre la forma que el individuo percibe el ambiente que lo circunda (ambiente ecológico) y la forma en que se relaciona con él. Bronfenbrenner categorizó su teoría así:

Microsistema:

- Corresponde al patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado en el que participa.

- En el caso de los adultos mayores, los microsistemas primarios incluyen a la familia, el grupo de los pares, los grupos de trabajo, el vecindario, es decir el ámbito más próximo del individuo.

Mesosistema:

- Se refieren a las interacciones entre 2 ó más microsistemas, en los que la persona en desarrollo participa como cuando por ejemplo, la familia del Adulto Mayor coordina sus esfuerzos con los maestros para trabajar los programas para tercera edad.

Si bien es cierto que la influencia tanto de la familia como primera figura en el proceso educativo de una persona, es tan importante como la influencia de los educadores, es fundamental el trabajo mancomunado entre ellos porque afianza y refuerza dicho proceso; creando espacios de solidaridad educativa donde se tomen en cuenta las diferentes opiniones y aportes de los dos contextos en relación con la persona a educar.

Exosistema:

- Se refiere a los propios entornos (uno o más) en los que la persona en desarrollo no está incluida directamente, pero en los que se producen hechos que afectan a

lo que ocurre en los entornos en los que la persona si está incluida. Ejemplo: para el Adulto Mayor, podría ser el círculo de amigos de la familia.

La relación que tiene la familia del Adulto Mayor en vías de educación con contextos fuera del núcleo familiar, también influyen de manera positiva o negativa en el desarrollo del mismo puesto que interviene directamente en un ambiente en el que dicho persona se encuentra inmerso directa o indirectamente.

Macrosistema:

- Se refiere a los marcos culturales o ideológicos que pueden afectar transversalmente a los sistemas de menor orden (micro, meso y exo) y que les confiere a estos una cierta uniformidad, en forma y contenido, y a la vez una cierta diferencia con respecto a otros entornos influidos por otras culturas o ideologías diferentes.
- Lo configuran los valores culturales y políticos de una sociedad, los modelos económicos, condiciones sociales etc.
- La influencia del contexto social en el desarrollo de una persona que puede afectarlo de manera positiva o negativa es inminente en esta característica del modelo ecológico puesto que intervienen los fenómenos culturales, políticos y económicos que contribuyen a moldearlo de manera significativa ya que el individuo es el resultado de todo tipo de influencias sociales dado que el los

seres humanos están determinados por ese instinto gregario entendido como la necesidad de relacionarse con sus semejantes.

Cronosistema:

- Agrega la dimensión del tiempo, el grado de estabilidad o cambio en el mundo de una persona.
- Efecto del tiempo sobre otros sistemas.
- Pueden incluir cambios familiares, lugar de residencia, trabajo o no de los Adultos Mayores, guerras, ciclos económicos, etc.

Los cambios generacionales, los cambios de contexto, los fenómenos sociales e incluso naturales, son directamente proporcionales a los cambios en el desarrollo de los individuos. Bronfenbrenner (1987).

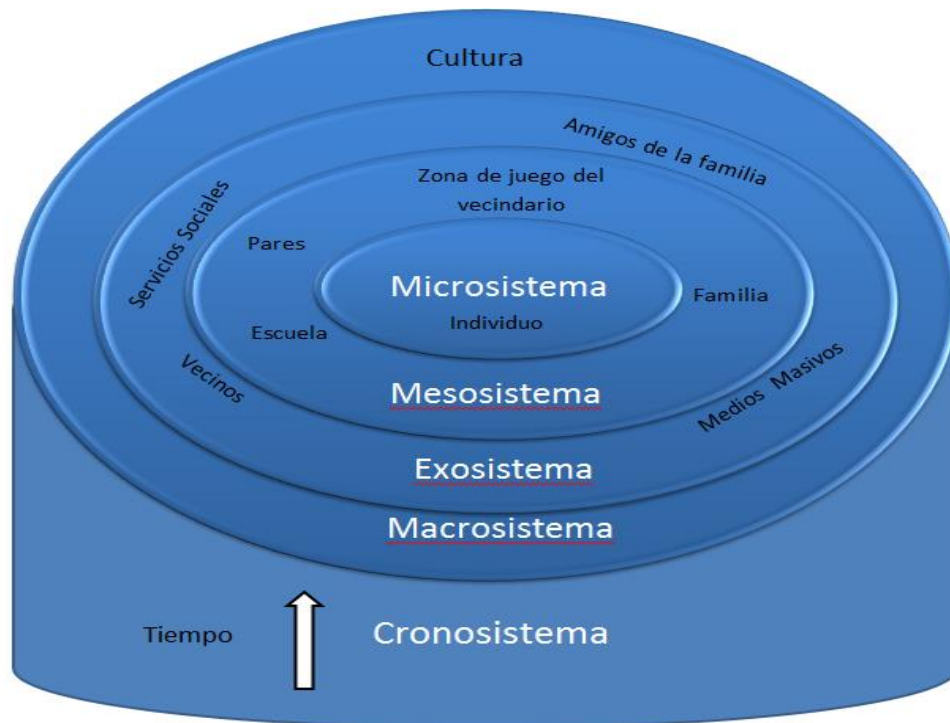


Gráfico 4. Teoría Ecológica de Bronfenbrenner. Fuente: Psicólogas Blogger

Bronfenbrenner y Ceci (1994) han modificado su teoría original y plantean una nueva concepción del desarrollo humano en su teoría bio-ecológica. Dentro de esta teoría, el desarrollo es concebido como un fenómeno de continuidad y cambio de las características bio-psicológicas de los seres humanos, tanto de los grupos como de los individuos. El elemento crítico de este modelo es la experiencia que incluye no sólo las propiedades objetivas sino también las que son subjetivamente experimentadas por las personas que viven en ese ambiente. Bronfenbrenner y Ceci (1994) argumentan que, en el transcurso de la vida, el desarrollo toma lugar a través de procesos cada vez más complejos en un activo organismo bio-psicológico. Por lo tanto el desarrollo es un proceso que deriva de las características de las personas (incluyendo las genéticas) y

del ambiente, tanto el inmediato como el remoto y dentro de una continuidad de cambios que ocurren en éste a través del tiempo.

2.2. Eje Pedagógico

2.2.1. Concepto de educación.

***“Donde hay educación no hay distinción de clases.”
Confucio (551 AC-478 AC)***

Para Freire “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo” (Freire, 1971, p. 1). Por eso la educación tiene en el hombre y el mundo los elementos bases del sustento de su concepción. La educación no puede ser una isla que cierre sus puertas a la realidad social, económica y política. Está llamada a recoger las expectativas, sentimientos, vivencias y problemas del pueblo tomado de propuestas educativas

2.2.2. Concepto de educación física.

***“Ser educador, más que manejar técnicas, es darle sentido a las cosas”.
Judith Jaramillo de Palacios (Introducción a la Educación Física)***

A lo largo de la historia, la educación física ha hecho aportes interesantes que contribuyen a la formación de personas que estén en la capacidad de mantener buenas relaciones con el resto de la sociedad como el pilar de la convivencia humana, tomando en cuenta, obviamente, los diferentes momentos de la historia en que se desarrollan. El aporte fundamental de la educación física para la formación y construcción de un tipo de hombre que posea valores y que sea un modelo social, tiene

que ver con el desarrollo de habilidades y destrezas motrices que a su vez facilitan la comunicación entre las personas, ya que se generan un sin número de experiencias corporales con sentido de interacción social, por tal motivo, diferentes autores, en su preocupación por dar a conocer la importancia de la educación física para favorecer el desarrollo total del hombre y su contribución en los procesos de formación de los seres humanos, han realizado diferentes investigaciones para llegar a un concepto particular que defina a la educación física.

Tomando en cuenta lo anterior Gagigal (1979), citado por Garrote (1993), afirma que: La Educación Física, es una "ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión". Lo que este filósofo y educador físico español da a entender al definir la educación física, es que esta no es un proceso de aprendizaje limitado a la ejecución y perfección de movimientos sino que también contribuye al desarrollo personal a partir de su condición física.

Por lo anterior, la educación física ha adquirido una importante relevancia como una disciplina cuyo enfoque pedagógico contribuye a la formación de seres que desde su experiencia corporal y sus dimensiones sociales y culturales, influyan positivamente en un determinado grupo social fortaleciéndolo con valores como el respeto, la tolerancia y la sana convivencia fundamentada en el trabajo en equipo para resolver las diferencias suscitadas y relacionadas con el contexto en el que se desarrolla, facilitando el

mejoramiento de la calidad de vida de todos los miembros que hacen parte de una sociedad.

2.2.3. Teoría curricular.

“Las iniciativas de la juventud valen tanto como la experiencia de los viejos.”
(Josephine Knorr)

Teoría curricular experiencial. Aquí el Aprendizaje se origina a partir de las concepciones previas que trae el estudiante, dentro de un contexto personal, social y académico determinado. Intenta situar al estudiante ante el tema a desarrollar y motivarle por una materia que contacta con sus experiencias. Esta teoría fue planteada por el filósofo, pedagogo y psicólogo John Dewey (2003), quien fuera el más famoso y asiduo defensor de la educación experiencial. Expresó sus ideas sobre la teoría curricular en el contexto de los debates históricos sobre la organización escolar y la necesidad de tomar la experiencia como centro del proceso educativo, por qué la educación experiencial se debe tomar como una filosofía. Dewey criticaba de manera imperativa la educación política porque consideraba que desde su enfoque tradicional, era estricta y autoritaria, preocupada por la entrega de conocimientos sin tomar en cuenta la aprehensión experiencial de los estudiantes.

Las diferentes propuestas generadas por este enfoque, poseen un currículum que no se refiere solamente al plan o programa pedagógico sino que incluye formas alternativas de organización escolar tanto dentro de sus espacios (cocina, talleres, huertas, aulas, etc.) como en sus materiales (recursos, material didáctico, muebles

escolares) y tiempos (según se tratara de internados, doble turnos, etc.). Así el currículum experiencial entiende por tal a todas las experiencias de aprendizaje que proporciona la escuela, o el conjunto de experiencias planificadas por la escuela para ayudar a los alumnos a obtener en el mejor grado los objetivos prescriptos. Entonces, dentro de esta concepción, resulta significativa la deliberación de los docentes e implica cierta perspectiva de participación activa en la investigación educativa.

En concordancia con lo anterior, se considera que esta teoría es la más adecuada a la hora de trabajar con Adultos Mayores para mejorar su calidad de vida puesto que se van a tomar en cuenta tanto las experiencias propias del autor del proyecto como docente respecto al actuar de los adultos en relación con las experiencias positivas o negativas que, de una u otra forma, llegaron a determinar las condiciones de vida de los Adultos Mayores y esto posibilitará el direccionamiento de dicho proceso trabajando los posibles errores y aciertos para facilitar el acto de mejorar sus condición de vida.

Las características que sugiere la Teoría Experiencial y que han sido planteadas por Dewey respecto a tomar en cuenta los conocimientos previos y la experiencia, encajan de manera pertinente en el desarrollo del PCP con los adultos mayores, puesto que al iniciar el trabajo con los mismos y haciendo un diagnóstico inicial, se toman en cuenta factores tan importantes como sus necesidades, sus inquietudes pero fundamentalmente, sus conocimientos respecto al baile y como este de manera significativa pueden contribuir al mejoramiento de las relaciones interpersonales para mejorar la convivencia social y por ende, mejorar su calidad de vida desde el aspecto

emocional dado que, se originaría una participación activa dentro de un contexto comunitario que no los haría sentirse al margen social.

2.2.4. Modelo pedagógico.

Trabajar con Adultos Mayores que, por distintos motivos, se sienten relegados de la sociedad por su edad, requiere de estrategias y destrezas educacionales por parte del docente para lograr implementar en ellos un cambio de actitud. Dentro de esas herramientas de las cuales el docente puede apropiarse para dicho fin se encuentra el modelo pedagógico que va a convertirse en el timonel que direccionará el modo de enseñar, por tal motivo se considera a continuación cómo herramienta fundamental el siguiente modelo:

Modelo pedagógico constructivista. Diferentes autores han hecho importantes aportes al enfoque constructivista que viene desarrollándose con las nuevas teorías del aprendizaje, Vigotsky, Piaget y Ausubel, entre otros han determinado que el constructivismo desde una dimensión pedagógica, centra el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción tanto de una persona como de un grupo, de los nuevos conocimientos, capacidades y experiencias, a partir de los que ya poseen de manera cooperativa entre compañeros y el docente o facilitador.

Dentro de las propuestas que plantea este modelo pedagógico y que han sido consideradas por los autores antes mencionados para direccionar de manera efectiva el proceso de enseñanza aprendizaje, se han tomado en cuenta las siguientes, dada la

intención del PCP y considerando el aporte fundamental de Ausubel a dicho modelo en concordancia con la intencionalidad del trabajo con adultos mayores.

El aprendizaje significativo: Es, según el teórico norteamericano David Ausubel (1963), el tipo de aprendizaje en que un estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso.

El aprendizaje por descubrimiento: Acá no existe una sola manera de resolver los problemas que presenta el acto educativo, por tal razón, en lugar de que el docente o facilitador brinde una solución, debe plantear estrategias de exploración para determinar la manera de resolver el problema, ya que ésta propuesta considera que no se debe enseñar el producto terminado sino que se deben dar los métodos para descubrirlo paulatinamente.

El aprendizaje centrado en la persona-colectivo: la persona-colectivo interviene en el proceso de aprendizaje con todas sus capacidades, emociones, habilidades, sentimientos y motivaciones; por lo tanto, los contenidos del proceso pedagógico no deben limitarse sólo al aprendizaje de hechos y conceptos (contenido conceptual), sino que es necesario atender en la misma medida a los procedimientos (contenido procedimental), las actitudes, los valores y las normas (contenido actitudinal), si se quiere una adaptación activa de la persona o grupos a nuevas situaciones sociales. Así mismo, hay que considerar sus propios estilos, ritmos y estrategias de aprendizaje.

2.2.5. Baile y constructivismo. Tomando en cuenta los contenidos que propone el modelo pedagógico constructivista y los postulados de los diferentes autores al

respecto, así como las características propias del baile en relación con el proceso de socialización, vistas en el capítulo inmediatamente anterior de este proyecto, se puede inferir la pertinencia de trabajar con este modelo en dicho proceso dado que brinda la oportunidad de entender este enfoque desde lo cognitivo y lo corporal, conjugando la teoría y la práctica. La herramienta fundamental que permitirá contribuir al proceso de socialización y por ende, mejorar en la calidad de vida de los adultos mayores desde el baile será la **Experiencia Corporal**, es decir, que en concordancia con los pensamientos de los tres autores que contribuyeron al desarrollo del constructivismo, el proceso educativo y de mejorar la calidad de vida será manejado desde el conocimiento y la experiencia que traen los adultos respecto a las vivencias corporales a lo largo de su desarrollo y en sus diferentes contextos sociales en los que se desarrollaron, asimismo la idea que ellos tienen respecto al baile y la experiencia personal y social acerca del mismo.

El valor pedagógico del baile queda argumentado por las posibilidades que ofrece para influir en el desarrollo físico del individuo, en el desarrollo perceptivo-motor, en los procesos del conocimiento, reflexión y respuesta creativa, así como en los procesos de socialización y culturización, siendo específicamente significantes las posibilidades que ofrece como forma de mejorar las capacidades expresivas y comunicativas, así como del fomento del sentir artístico en la propia creación y en la apreciación de las formas artísticas ajenas.

La danza permite que muchos sujetos le encuentren sentido y razón a su modo de ser y de actuar, ocupando un lugar importante dentro de la vida de aquel que la

práctica, que sirva de guía en la iniciación y sistematización del conocimiento que facilite la valoración de su significado y beneficios propios.

2.2.6. Modelo didáctico.

El modelo didáctico según Joyce y Weil (1985), “es un plan estructurado que puede usarse para configurar un currículo, para diseñar materiales de enseñanza y para orientar la enseñanza en las aulas” (p. 6). A continuación se verá el modelo didáctico, que por sus características, se considera adecuado para el PCP, como instrumento de análisis y de intervención en el acto educativo.

Modelo Didáctico Espontaneísta–activista. Según Porlán y Martín Toscano, (1991), este modelo tiene como finalidad educar al alumno, ubicándolo en su realidad inmediata, donde lo verdaderamente importante es que los contenidos que van a ser aprendidos por parte de los alumnos, están mediados por sus intereses y experiencias nacidos del entorno en que se encuentran.

Es el mismo alumno quien va descubriendo de manera gradual el conocimiento de acuerdo a su realidad a través del contacto directo, donde las actividades a desarrollar por parte del docente deben presentar un componente de carácter abierto y flexible donde el alumno es protagonista y el docente un guía que los conduzca a generar descubrimientos propios. Este modelo considera que lo importante es que el alumno aprenda a observar y descubrir desde la curiosidad, el sentido crítico y la cooperación en el trabajo con los demás, donde se toman más en cuenta los intereses de los alumnos que sus ideas.

Tomando en cuenta la finalidad del modelo didáctico espontaneísta, se considera pertinente anclarlo por afinidad de características a algunos de los estilos de enseñanza de la Educación Física planteados por Muska Mosston (1978), licenciado en educación física e idealista nacido en Israel, propuso unos estilos de enseñanza para brindar a los demás docentes, herramientas que contribuyeran a facilitar el acto educativo; dentro de esos estilos propuestos por él, se tomarán en consideración los siguientes:

Estilo del **descubrimiento guiado**. Según Mosston, (1978), dentro de los estilos de enseñanza, el descubrimiento guiado es el primero que va a implicar cognitivamente al alumno, constituyendo, por tanto, un paso superior a su motricidad. La esencia de este estilo es una relación particular entre el profesor y el alumno. El primero plantea una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando para que el segundo las resuelva. El profesor debe esperar las respuestas y no intervenir, salvo en casos necesarios y sólo para dar sugerencias, jamás da la respuesta, y una vez obtenida ésta del alumno, la refuerza. Básicamente lo que plantea este autor con este estilo, es lograr el fin deseado, es decir, que el alumno esté en la capacidad de reaccionar ante diferentes estímulos nuevos.

En relación con el PCP, este estilo permite al docente, ubicar a los participantes en situaciones motrices guiadas que puedan ser llevadas por ellos mismos a la perfección, así por ejemplo y en relación con el baile, el facilitador o docente indicará los pasos uno por uno y los participantes, de manera ya sea individual o colectiva, presentaran de acuerdo a lo aprendido, un producto final que será aceptado o reforzado según la consideración del docente.

Estilo divergente, resolución de problemas. Así mismo, Mosston plantea que con el estilo divergente, el alumno inicia el descubrimiento y la reproducción de opciones con relación al contenido, es decir, el alumno toma decisiones acerca del tema que se va a trabajar (Siempre existe un nuevo movimiento o combinación de movimientos sobre los que el alumno puede trabajar). Además, Mosston propone los siguientes objetivos para este estilo

1. Estimular las capacidades cognitivas del profesor, que debe diseñar problemas de distintas áreas.
2. Estimular las capacidades cognitivas del alumno, que debe solucionar los problemas propuestos.
3. Desarrollar la estructura de la actividad y descubrir sus posibles variaciones.
4. Alcanzar el nivel de afectividad adecuado (profesor y alumno), que permita dar respuestas convencionales.
5. Desarrollar la habilidad para verificar soluciones y organizarla para propósitos específicos.

En relación con el PCP, este estilo de enseñanza ofrece tanto al docente como a los alumnos, las garantías para plantear situaciones motrices en relación con el baile para que sean direccionadas por una parte y resueltas por otra, respectivamente, así por ejemplo, el docente puede proponer determinado número de pasos para que los alumnos diseñen una coreografía en un trabajo cooperativo y con las posibles variaciones que se puedan presentar durante el proceso de construcción.

2.2.7. Rol del estudiante.

El rol del estudiante en este modelo didáctico y en concordancia con las características que determinan el mismo, es de descubridor activo y permanente que trabaja por su cuenta y de acuerdo a sus expectativas y necesidades pero que tiene como guía referente al docente, es decir, en este modelo no se presenta una rigurosidad docente ni una sumisión estudiantil; tanto docente como estudiante trabajan en mancuerna y es tan importante la opinión e inquietudes del uno como del otro, generando así un ambiente de confianza mutua que facilita el proceso educativo.

2.2.8. Rol del docente.

En este modelo el rol del docente es fundamental y relevante puesto que actúa como moderador, coordinador, facilitador, mediador y también un participante activo del proceso, creando un clima afectivo, armónico de mutua confianza, ayudando a que el alumno(a) se vincule positivamente con el conocimiento pero fundamentalmente, con el proceso de asimilación. Algunas características del docente constructivista pueden ser:

- Permitir la autonomía, pero sobre todo la iniciativa del alumno.
- Usa materia prima y fuentes primarias en conjunto con materiales físicos, interactivos y manipulables.
- Usa terminología cognitiva tal como: Clasificar, analizar, predecir, crear, inferir, deducir, estimar, elaborar, pensar.
- indaga sobre los conocimientos previos que tienen los alumnos, antes de compartir con ellos su propia concepción de los mismos.

- Motiva al alumno a investigar a través de preguntas que necesitan respuestas muy bien reflexionadas y propone también a que se hagan preguntas entre ellos.

2.3. Eje Disciplinar

2.3.1. Tendencia de la educación física.

***"Un cuerpo débil debilita al espíritu".
(Juan Jacobo Rousseau)***

***La fuerza no proviene de la capacidad corporal sino de una voluntad férrea".
(Indira Gandhi)***

Las tendencias en educación física son el resultado de muchas acciones encaminadas a desarrollar este saber de manera tanto teórica como práctica y por tal razón deben ser abordadas para escudriñar todo lo que bajo su manto se pueda divisar tanto para ratificarlas como para iniciar un estudio crítico que las aborde. Este proyecto apunta a mejorar las relaciones de los Adultos Mayores con su entorno social, relaciones que a su vez mejorarán la calidad de vida de dichos adultos puesto que esas sensaciones de relegamiento y soledad que muy seguramente experimentan muchos de ellos, desaparecerán cuando estén en la capacidad de comunicarse con los demás a través de su corporalidad; desde esta lógica, se considera oportuno trabajar el proyecto desde la tendencia de expresión corporal de la Educación Física.

2.3.2 Expresión Corporal

La tendencia que se asume en este PCP es la expresión corporal, planteada desde Arteaga, Viciano y Conde (1997), quienes la definen como “un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo” (p. 32) o bien, como “aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos” (p. 33).

La relación de la expresión corporal se debe trabajar desde la educación física, tomando en cuenta la experiencia corporal, es decir toda aquella información motriz que el ser humano ha adquirido a lo largo de su vida, donde ha logrado de una u otra forma el conocimiento de su propio cuerpo y el desarrollo progresivo de habilidades motrices que le permitirán desenvolverse de manera comunicativa con su entorno social.

Es la expresión corporal por medio de sus diferentes instrumentos, tales como gestos, movimientos, reacciones, entre otros, la que le permite al ser humano relacionarse con los demás miembros de una sociedad, puesto que es un ser eminentemente social.

Algunas finalidades de la expresión corporal pueden ser:

- La posibilidad de comunicarse con el entorno tanto natural como social, usando el cuerpo como instrumento y el movimiento como lenguaje.
- El desarrollo de destrezas de creatividad y el manejo progresivo de la desinhibición.
- Desarrollar capacidades y habilidades motrices.
- Mejorar la auto estima y la socialización
- Educar a las personas teniendo en cuenta sus propias vivencias.

- Conocer nuestro propio cuerpo.

Por otra parte, para el desarrollo de la expresión corporal se deben tomar en cuenta tres elementos fundamentales que son: el cuerpo, el tiempo y el espacio que, al interactuar, se manifiestan en el movimiento. En consecuencia con lo anteriormente descrito y en relación con el PCP, la expresión corporal como tendencia de la educación física y el baile como instrumento para desarrollar dicha expresión, se convierten en los canales principales que le van a permitir a los adultos mayores desarrollar habilidades comunicativas y de interacción social, dando así respuestas a la inquietud fundamental del PCP que es el resurgir social.

3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

3.1. Presentación

La puesta en escena del PCP permitirá reconocer espacios de intervención pedagógica, donde la Educación Física juega el papel más importante, manejada desde la tendencia de expresión corporal y donde el baile se usa como medio de manifestación de las capacidades expresivas, comunicativas y de interacción social en los adultos mayores. Trabajar la expresión corporal por medio del baile, les permitirá a los Adultos Mayores tener seguridad en si mismos y por consiguiente, mejorar las

relaciones personales dentro de su entorno social, incluso, con aquellas personas de menor edad, es decir, tendrán la oportunidad también de relacionarse desde un punto de vista inter generacional .

3.2. Justificación

Trabajar en mejora de la calidad de vida de los adultos mayores a través de la Educación Física, abarca dos aspectos fundamentales: Bienestar Físico y Bienestar Emocional. Importantes estudios e investigaciones que serán vistas a lo largo de este proyecto, han demostrado que la práctica continua de de cualquier disciplina física mejora la salud de las personas, ya que previene algunas enfermedades, minimiza las dolencias de otras tantas, puede incluso llegar a revertir condiciones de salud que se presentan con el paso de los años y en consecuencia, ayuda a minimizar el riesgo de muerte prematura de los individuos; por otra parte, la actividad física también ofrece resultados importantes desde el aspecto psicológico ya que particularmente el adulto mayor se distrae, desinhibe y crea un vínculo social significativo, haciéndolo sentir parte activa o dinámica de la comunidad.

Así por ejemplo, investigaciones realizadas en el Hospital Transfronterizo de Puigcerdà y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Girona, España; demostraron específicamente que hacer ejercicio ayuda a prevenir la muerte prematura, la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebro vascular, la hipertensión, el cáncer de colon y mama, la Diabetes tipo 2, el síndrome metabólico y la depresión, entre otras Asimismo, importantes estudios que fueron realizados en Estados Unidos y Alemania,

demonstraron que la realización de actividades físicas constantes contribuyen de manera positiva en el tratamiento de enfermedades tales como el cáncer y la demencia senil y que además, puede llegar a detener el inevitable proceso de envejecimiento.

3.3. Objetivos.

3.3.1. Objetivo general.

Utilizar el baile como herramienta y el cuerpo como medio de expresión, a través del PCP, para propiciar la formación de un hombre social, consciente de que su cuerpo es el canal que exterioriza sus emociones y por ende, facilita tanto la comunicación como las relaciones con los demás y un hombre con habilidades motrices específicas, encaminadas a la construcción de un ser humano con fortalezas axiológicas como el respeto, la tolerancia y el altruismo.

3.3.2. Objetivos específicos.

- Desarrollar el manejo del tiempo y el espacio en relación con el movimiento para que el cuerpo se pueda expresar de manera eficaz.
- Fortalecer el desarrollo de habilidades comunicativas respecto a la utilización de lenguajes corporales.
- Fomentar en la población estudio, actitudes favorables para trabajar en conjunto.
- Generar espacios de integración donde la expresión corporal pueda ponerse de manifiesto para una comunicación inter generacional.
- Propiciar el gusto por el baile, entendido como medio socializador.

- Desarrollar hábitos de vida saludable por medio de la actividad física.

3.4. Microcontexto



Parque Polideportivo la Estancia. Localidad Ciudad Bolívar. Bogotá

La implementación del proyecto se realizará en el Parque Polideportivo La Estancia ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, este parque dispone de una amplia oferta deportiva y recreativa al servicio de la comunidad al contar con un área de 15.182.817 metros cuadrados, el recinto lúdico localizado en un populoso sector residencial y comercial, se encuentra rodeado de los barrios La Estancia, El Perdomo, Galicia, María Cano y Magdalena.

Además cabe destacar, que el parque zonal fue uno de los primeros creados en la localidad inaugurada el 25 de julio de 1997, contando con una inversión aproximada de 811 millones de pesos aportados por el IDRD. A este polideportivo asisten diariamente, deportistas informales, escuelas de formación deportiva, estudiantes de los colegios vecinos y cuatro grupos de adultos mayores de los barrios circunvecinos a la localidad.

Algunos datos de la ubicación son:

- Dirección del parque: carrera 74 c – calle 52 c sur
- Código del parque: 02773
- Horarios de atención: 6:00 a.m. A 6:00 p.m.

El grupo de trabajo con que se realizará el proyecto es el grupo de adultos mayores: Mis Mejores Años que está conformado por alrededor de 100 adultos mayores de ambos sexos y cuya directora es la señora Verónica Rodríguez. Este grupo está legalmente constituido desde hace 15 años más o menos y se sostiene con lo poco que reúnen por concepto de pensión que, tomando en cuenta las condiciones de pobreza de las personas del lugar, es una cuota muy mínima, pero que junto con las prebendas ofrecidas por políticos en tiempos de elecciones, Junta de Acción Comunal, Alcaldía Local y de particulares, entre otros; además del dinero que les queda por la realización en conjunto de actividades como rifas y verbenas, les sirve para la compra de elementos deportivos necesarios para sus encuentros, pago de profesores y para solventar actividades tales como cumpleaños de sus integrantes, celebraciones de fechas especiales como el día de la familia o el día del amor y la amistad, etc., generando así lazos de fortalecimiento.

Se reúnen en el polideportivo de lunes a viernes de 7am a 8am para realizar actividad física; mi encuentro con el grupo se realiza los viernes y eventualmente un sábado o domingo, dependiendo de alguna actividad extracurricular. Es importante mencionar que muchos de los adultos de este grupo y a pesar de sus edades en las que se supone que deberían estar disfrutando del buen retiro, deben iniciar una jornada laboral en diferentes campos para su subsistencia después de realizar sus actividades físicas ya determinadas en el cronograma del grupo.



Grupo de tercera edad “Mis mejores años”

A este grupo pertenecen personas de los estratos cero (0), uno (1) y dos (2) con las implicaciones que sugiere pertenecer a una clase en condición de vulnerabilidad, pues

en algunos casos son desplazados por la violencia, comunidades étnicas integradas, personas con alguna condición física particular, personas en condiciones de pobreza y (o) falta de seguridad social, etc., pero que sin embargo, no dudan en demostrar su absoluto interés por todo tipo de actividades de tipo gubernamental, institucional o particular, que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

3.5 Contenidos

Unidad Temática 1: Capacidad Motora (mejora de la condición física)

Objetivo general: Facilitar por medio de ejercicios simples de acuerdo a la edad de los participantes la ejecución de movimientos específicos, individuales y colectivos, en aras de crearles condiciones que puedan contribuir a desarrollar de manera eficaz, las destrezas de expresión corporal para que sea utilizada como medio comunicador y de interacción social.

Objetivos específicos: **1.** Mejorar las condiciones de movilidad de los participantes. **2.** Desarrollar de manera pertinente el manejo de la respiración a la hora de ejecutar los movimientos relacionados con el baile.
3. introducción a los diferentes ritmos tanto nacionales como internacionales.

Temas:

- Acondicionamiento físico (educar el cuerpo para el movimiento)
- Trabajo Cardio-vascular (facilitar la ejecución de movimiento para evitar

posibles lesiones a nivel cardiaco)

- Manejo de la respiración (evitar el agotamiento)

Unidad Temática 2: Habilidades Motrices

Objetivo general: Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile como expresión.

- Objetivos específicos:**
- 1.** Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
 - 2.** Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
 - 3.** Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

Temas:

- Fragmentación corporal (movimientos de algunas partes del cuerpo de manera individual respecto a las demás)
- Lateralidad (manejo de la izquierda, la derecha, atrás y al frente)
- Velocidades motoras (movimientos con diferentes grados de velocidad)
- Ubicación espacial y espacio vital (manejo del movimiento del cuerpo dentro de espacios determinados)
- Flexibilidad (mejorar la calidad de los movimientos).

Unidad temática 3: Tiempo y Ritmo

Objetivo general: Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados, es decir, que el participante baile en armonía con la música y así mismo pueda expresarse corporalmente.

Objetivos específicos: 1. Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical.

2. Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos.

Temas:

- Actividad Rítmica
- Expresión Emotiva a través del Movimiento
- Ejercicios de coordinación en el baile
- Ejercicios que mejoren la cadencia en los movimientos.

Unidad Temática 4: Capacidad Expresiva

Objetivo general: Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.

Objetivos específicos: 1. Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades.

2. Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos.

Temas:

- Actividades de conocimiento personal
- Actividades de comunicación interpersonal
- Actividades de comunicación intergeneracional

3.6. Metodología

A partir del modelo pedagógico planteado en el capítulo anterior, basado en la estructura del aprendizaje significativo de David Ausubel (1983), la metodología esta transversalizada por tres momentos determinantes en el proceso educativo. Desde un primer momento, se hará el reconocimiento de aprendizajes previos, se realizara una guía de opinión, en la que los Adultos Mayores establecerán sus percepciones previas frente a los temas y objetivos a desarrollar en la sesión; posteriormente, en un segundo momento de anclaje, la estrategia a desarrollar estará mediada por la enseñanza basada en la tarea, estableciendo que el docente preverá actividades relacionadas con las temáticas, dinamizando procesos mediados por el baile, en los que el trabajo de los adultos sea dividido por tareas específicas. Dentro de estas tareas los grupos de trabajo tendrán la posibilidad de mediar entre su conocimiento y los nuevos retos surgidos; finalmente, en el tercer momento de aprendizaje significativo, es necesario realizar una socialización entre participantes y maestro sobre las experiencias tras el desarrollo de la clase, siendo la retroalimentación una herramienta de evaluación para afianzar los aprendizajes.

3.7. Evaluación

Tomando en cuenta los contenidos vistos anteriormente en la *perspectiva educativa*, se considera prudente tomar como referencia la evaluación formativa, dadas las características de la misma y que se verán a continuación. La evaluación formativa se caracteriza por ser un procedimiento tanto sistemático como continuo cuya finalidad

es proveer la información necesaria respecto al proceso educativo para realizar posibles reajustes a los objetivos, además permite una revisión crítica de los planes, programas, métodos y recursos, pero fundamentalmente, orientar a los alumnos por medio de la retroalimentación del proceso mismo.

La evaluación formativa propone:

- Informar al docente el progreso alcanzado por los alumnos
- Identificar las posibles falencias en el desarrollo de contenidos para retroalimentar y brindar las correcciones pertinentes.
- Dar un valor a la conducta de los alumnos para determinar si se están logrando los objetivos propuestos.
- Revisar y hacer los ajustes que sean necesarios para propiciar en los alumnos, el desarrollo de conocimientos, destrezas y habilidades y así tener un estímulo para continuar de manera eficaz con el proceso

Características de la Evaluación Formativa

- Se realiza al terminar un tema, una unidad o de una serie de actividades.
- Es continua, cualitativa e individual.
- recopila la información posible acerca de los resultados, con el fin de realizar los ajustes necesarios.
- Tiene un marcado carácter formativo, proporcionando información constante con la finalidad de poder mejorar, tanto los procesos, como los resultados del aprendizaje.

- Es contextualizada, tomando como referente el entorno socio-cultural, el centro y las características del alumnado.

Margarita de los Santos Mg. Directora de Evaluación Educativa de la SEE, (2006), propone las siguientes recomendaciones: En el proceso de evaluación formativa debe primar el deseo de búsqueda permanente, caracterizado por la creatividad, la innovación de las ideas, por el uso de métodos y técnicas idóneas y el juicio crítico sobre la propia práctica puntualizando los siguientes aspectos:

- Enfocarse en documentar el crecimiento de cada individuo en lugar de comparar los estudiantes entre sí.
- Destacar las fortalezas de los estudiantes en lugar de sus debilidades.
- Considerar los estilos de aprendizajes, las capacidades lingüísticas, las experiencias culturales y educativas y los niveles de estudios.

3.8. Cronograma

-	
FECHA	ACTIVIDAD
	Diagnóstico
	Prueba Diagnóstica (observación)
	Reconocimiento del espacio y presentación del Proyecto
	Prueba diagnóstica (taller de inquietudes y necesidades)
	Acercamiento y sensibilización del proyecto con la población
	Ejecución
	Sesión 1: Trabajo de Acondicionamiento Físico en aras de preparar el cuerpo para el baile.
	Sesión 2: Trabajo con diferentes ritmos para potencializar la resistencia leve.
	Sesión 3: Trabajo con diferentes ritmos para potencializar la resistencia media.
	Sesión 4: Trabajo con diferentes ritmos para potencializar la resistencia máxima.
	Sesión 5: Desarrollo y potencialidad fragmentaria, cabeza y tronco.
	Sesión 6: Desarrollo y potencialidad fragmentaria, tren

	superior.
	Sesión 7: Desarrollo y potencialidad fragmentaria, tren inferior.
	Sesión 8: Trabajo de movimiento y flexibilidad, tronco
	Sesión 9: Trabajo de movimiento y elasticidad, extremidades superiores.
	Sesión 10: Trabajo de movimiento y elasticidad, extremidades inferiores.
	Sesión 11: Trabajo de lateralidad corporal, derecha-izquierda.
	Sesión 12: Trabajo de ubicación espacial, adelante, atrás y cruces.
	Sesión 13: Trabajo de manejo del espacio vital en relación propia y con los demás.
	Sesión 14: Manejo coordinativo de extremidades superiores.
	Sesión 15: Manejo coordinativo de extremidades inferiores.
	Sesión 16: Combinación coordinativa entre extremidades superiores e inferiores.
	Sesión 17: Desarrollo de movimientos cadenciosos, tronco.

	Sesión 18: Desarrollo de movimientos cadenciosos, cintura.
	Sesión 19: Desarrollo de movimientos cadenciosos, cadera.
	Sesión 20: Desarrollo de expresión Facial y actitud frente a cada movimiento.
	Sesión 21 Desarrollo de expresión corporal y actitudinal total.
	Sesión 22: Taller de interacción personal al interior del grupo.
	Sesión 23: Taller de interacción personal con el entorno social.
	Sesión 24: Taller de integración e interacción personal intergeneracional.
	Sesión 25: Presentación de las coreografías
	Clausura
	Cierre de actividades
	Evaluación de resultados

4. EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN

Este es quizás el capítulo más importante, sin demeritar por supuesto a los demás capítulos que también tienen sus particularidades relevantes; pero es acá donde se pone de manifiesto el éxito o el fracaso del proyecto puesto que se pone en escena y es entonces cuando se pueden ver reflejados los resultados por medio de las prácticas, vivencias durante el desarrollo y las evaluaciones de las mismas.

Durante el proceso se evidenciaron cambios notorios que en primera estancia no estaban presupuestados al momento de plantear el proyecto, cambios que se iban dando en la medida que surgían inquietudes, sugerencias o contratiempos que interferían con la viabilidad del mismo y que permitían el planteamiento de posibles soluciones en aras de mejorar y facilitar el curso de la enseñanza; cabe destacar que los cambios generados durante el proceso, en algunas ocasiones se hacían de común acuerdo con los integrantes del grupo y otras tantas se manifestaban por decisiones unilaterales por parte del docente para conveniencia del grupo y eran aceptadas a satisfacción por el mismo. En concordancia con lo anteriormente expuesto, se presentan a continuación las planeaciones de clase de las 25 sesiones ejecutadas durante el proyecto, con sus respectivas evaluaciones.

4.1. Sesiones de Clase

Planeación No. 1

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 1</p>	<p>Hora Entrada: 7:00 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:00 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Acondicionar físicamente al grupo en aras de prepararlo para la efectiva ejecución de movimientos rítmicos.</p>		

OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Potencializar de manera gradual la resistencia cardiovascular. • Enseñar al grupo cómo manejar la respiración. 		
ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Motora	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Aeróbicos • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos	
OBSERVACIONES:	Tanto en esta primera clase como en las demás, el Calentamiento se hizo con dinámicas de interacción con una duración de 5 minutos; la Movilidad articular se hizo	Firma Docente:
		<i>William Puentes</i>

	con aeróbicos con una duración de 10 minutos; el desarrollo del tema, ocupó 40 minutos y la Vuelta la calma los 5 minutos restantes.	
--	--	--

Planeación No. 2


 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 2</p>	<p>Hora de Entrada: 07:05 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:05 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Trabajar con diferentes ritmos para potencializar la resistencia motriz</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potencializar la resistencia leve 		

- Potencializar la resistencia media
- Potencializar la resistencia máxima

ACTIVIDADES



Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Motora	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • bailes con diferentes ritmos suaves. • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:		Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 3

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 3</p>	<p>Hora de Entrada: 07:08 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:08 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Trabajar con diferentes ritmos para potencializar la resistencia motriz</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Potencializar la resistencia leve • Potencializar la resistencia media 		

Potencializar la resistencia máxima		
ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Motora	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Bailes con diferentes ritmos de velocidad media • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 4

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en</p>  <p>movimiento</p>
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 4</p>	<p>Hora de Entrada: 07:00 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:00 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Trabajar con diferentes ritmos para potencializar la resistencia motriz</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Potencializar la resistencia leve
 - Potencializar la resistencia media
- Potencializar la resistencia máxima

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Motora	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Bailes con diferentes ritmos de velocidad máxima. • Vuelta a la calma. 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 5

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 5</p>	<p>Hora de Entrada: 07:02 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:02 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	tamiento dad articular jos con baile de fragmentación corporal, cabeza y tronco. a a la calma	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 6

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 6</p>	<p>Hora de Entrada: 07:11 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:11 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de fragmentación corporal en hombros y brazos • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 7

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 7</p>	<p>Hora de Entrada: 07:05 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:05 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajo con baile de fragmentación tren inferior. • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 8

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 8</p>	<p>Hora de Entrada: 07:08 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:08 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajo con bailes, flexibilidad tronco • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 9

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 9</p>	<p>Hora de Entrada: 07:10 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:10 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de elasticidad en extremidades superiores • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 10

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 10</p>	<p>Hora de Entrada:</p> <p>07:07 am</p>	<p>Hora de Salida:</p> <p>08:07 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento. • Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la 		

música.

- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Movilidad articular• Trabajos con baile de elasticidad en extremidades inferiores• Vuelta a la calma	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 11

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 11</p>	<p>Hora de Entrada: 07:10 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:10 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de lateralidad, derecha, izquierda • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 12

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 12</p>	<p>Hora de Entrada: 07:00 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:00 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de ubicación espacial, adelante, atrás y cruces • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 13

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 13</p>	<p>Hora de Entrada: 07:08 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:08am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo y potencialidad de habilidades motrices para generar movimientos armónicos en relación con el baile.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Autoconocimiento del cuerpo a partir del movimiento.
- Manejo del cuerpo en espacios y situaciones determinadas en relación con la música.
- Afianzar habilidades específicas (lateralidad, orientación espacial, espacio vital, derecha-izquierda).

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Habilidades Motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile para manejar espacio vital y en relación con los demás • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 14

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 14</p>	<p>Hora de Entrada: 07:09 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:09 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical.
- Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Tiempo y Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de coordinación en extremidades superiores • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 15

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 15</p>	<p>Hora de Entrada: 07:12 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:12 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical.
- Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Tiempo y Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de coordinación en extremidades inferiores 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 16

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 16</p>	<p>Hora de Entrada: 07:03 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:03 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical. • Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos. 		
ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividades	Recursos
Tiempo y Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de combinación coordinativa entre extremidades • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 17

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 17</p>	<p>Hora de Entrada: 07:02 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:02 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical.
- Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Tiempo y Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de movimientos cadenciosos, tronco • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 18

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 18</p>	<p>Hora de Entrada: 07:10am</p>	<p>Hora de Salida: 08:10am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical.
- Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Tiempo y Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de movimientos cadenciosos, cintura • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 19

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física PCLEF PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 19</p>	<p>Hora de Entrada: 07:00 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:00 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al mejoramiento de la percepción musical en relación con los movimientos en tiempos determinados.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la sincronización de movimientos dentro de un factor musical. • Facilitar herramientas desde la expresión corporal para generar movimientos armónicos. 		
ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividades	Recursos
Tiempo y Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de movimientos cadenciosos, cadera • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 20


 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 20</p>	<p>Hora de Entrada: 07:09 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:09am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades.
- Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Expresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajo con baile de desarrollo de expresión Facial y actitud frente a cada movimiento. • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	De aquí en adelante, al final de cada sesión los asistentes empezarán a trabajar sobre diferentes coreografías planteadas para ser presentadas en la clausura	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 21

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 21</p>	<p>Hora de Entrada: 07:12 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:12am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades.
- Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Expresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de Desarrollo de expresión corporal y actitudinal total. 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 22



 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 22</p>	<p>Hora de Entrada: 07:15 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:15 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades.
- Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Expresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos con baile de interacción personal • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 23

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física PCLEF PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 23</p>	<p>Hora de Entrada: 07:015 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:015 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.</p>		



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades.
- Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Expresiva	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Movilidad articular• Trabajos de interacción personal con el entorno social• Vuelta a la calma	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 24

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física</p> <p>Licenciatura en Educación Física</p> <p>PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 24</p>	<p>Hora de Entrada: 07:02 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:02 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

- Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades.
- Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos.

ACTIVIDADES

Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Expresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movilidad articular • Trabajos de interacción intergeneracional • Vuelta a la calma 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Sin novedad alguna	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

Planeación No. 25

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física PCLEF</p> <p>PLANEACIÓN DE CLASE</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>Institución: Polideportivo La Estancia</p>		
<p>Grupo: Mis Mejores Años (AMISAN)</p>		
<p>Fecha:</p>	<p>Hora: 07:00 am</p>	
<p>Docente: William Puentes</p>	<p>Tutor: Anamaría Caballero Páez</p>	
<p>Sesión No: 25</p>	<p>Hora de Entrada: 07:15 am</p>	<p>Hora de Salida: 08:45 am</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>		
<p>Contribuir al desarrollo de actitudes positivas frente a la necesidad de comunicarnos con los demás a través del propio cuerpo, usando el baile como herramienta alternativa.</p>		
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar espacios de relación de los Adultos Mayores entre ellos mismos y con personas de otras edades. • Fortalecer actitudes favorables para el trabajo en equipo frente a situaciones reales del contexto inmediato de los adultos. 		
ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividades	Recursos
Capacidad Expresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las coreografías ensayadas en las últimas sesiones. • Clausura del Proyecto 	Música
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:	Respondieron a satisfacción con las actividades y sin contratiempos.	
OBSERVACIONES:	Si bien todas las clases fueron muy animadas y divertidas, esta última resultó interesante y amena puesto que se puso en escena lo aprendido.	Firma Docente: <i>William Puentes</i>

4.2. Evaluaciones de clase

Los integrantes del grupo con quienes se trabajó el proyecto fueron evaluados al finalizar las actividades correspondientes a cada una de las 4 unidades temáticas con el fin de evidenciar las incidencias del proceso e ir adoptando posiciones de cambio si eran necesarias; dado que fueron tantas planillas como personas a evaluar, resulta dispendioso e innecesario adjuntarlas en este escrito, por tal razón, se tabuló la información de todas las planillas realizadas en una sola, poniendo de manifiesto una evaluación global con las respuestas más comunes, en consecuencia se verá a continuación la planilla de evaluación resultante.

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CLASE

Institución: Polideportivo La Estancia

Grupo: Mis Mejores Años

Fecha:

Hora:

Docente: William Puentes

Tutor: Diana Feliciano

Sesión No:

Hora de Entrada:

Hora de Salida:

Todas

07:00 am

08: 00 am

OBJETIVO GENERAL

Evaluar el proceso de enseñanza de los participantes a las actividades propias del proyecto, en aras de ir planteando posibles soluciones en caso de que se detecten falencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un seguimiento al proceso de aprendizaje de los participantes.
- Comprobar si se está dando de manera productiva el aprendizaje previsto al inicio del proyecto.
- Identificar problemas o deficiencias durante el desarrollo de los contenidos para brindar soluciones pertinentes y oportunas.

ESCALA VALORATIVA

Bueno (A)

Regular (B)

Malo (C)

***Escriba la letra que corresponda, de acuerdo a la escala anterior, en el paréntesis que se encuentra justo bajo el número de indicador.**

Nombre	Indicadores	Observaciones
	<p>1. Puntualidad. Llega a clase a la hora acordada.</p> <p>2. Disposición. Se prepara activamente y con los elementos requeridos para la clase (vestuario, calzado, etc.)</p> <p>3. Asimilación. Aprende con facilidad lo enseñado.</p> <p>4. Aceptación. Demuestra interés por los contenidos a trabajar.</p> <p>5. Actitud. Maneja una expresión positiva frente al trabajo realizado.</p> <p>6. Postura Corporal. Maneja la postura ideal de acuerdo a cada</p>	

	<p>movimiento.</p> <p>7. Relaciones inter personales.</p> <p>Demuestra interés en relacionarse tanto con los miembros del grupo, como con los asistentes.</p>							
Mis Mejores Años (AMISAN)	1	2	3	4	5	6	7	
	B	B	A	A	A	B	A	
	1	2	3	4	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7	

OBSERVACIONES GENERALES

En general, el grupo responde a todas las indicaciones del docente, generando un buen ambiente y facilitando el proceso de enseñanza.

4.3. Evaluación del docente

Al finalizar el proyecto, fueron entregados unos formatos de evaluación docente a cada uno de los integrantes del grupo con el que se trabajó el proyecto para plasmar sus impresiones respecto al trabajo del mismo y mostrar su conformidad o disconformidad con los resultados de dicho proyecto. De la misma manera como se hizo con las planillas de evaluación a estudiantes, se tabuló toda la información recibida en una sola y el resultado se verá a continuación.

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física PCLEF</p> <p>Grupo: "Mis Mejores Años"</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
--	---	---

PLANILLA DE EVALUACIÓN DOCENTE


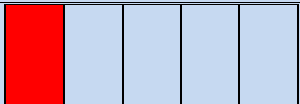
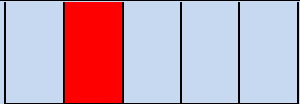
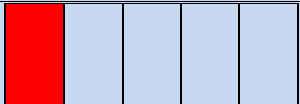
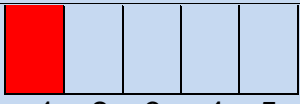
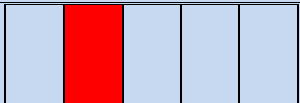
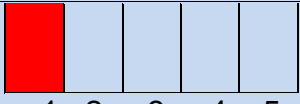
ESTE FORMATO DEBE SER DILIGENCIADO AL FINALIZAR EL PROYECTO

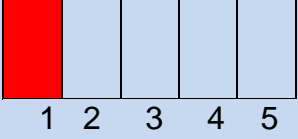
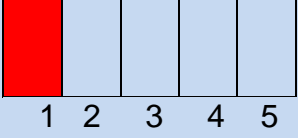
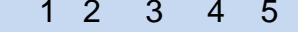
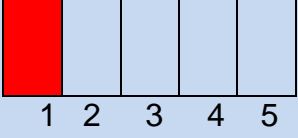
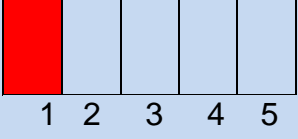
Tema: El baile como herramienta de la educación física para el resurgir social del adulto mayor

Docente: William Puentes	Lugar: Polideportivo La Estancia	Fecha(10/08/2014):
---------------------------------	---	---------------------------

Marque con una X el valor que mejor refleje su opinión frente a las siguientes afirmaciones, tomando en cuenta que:

5= COMPLETAMENTE EN DEASACUERDO. 4= EN DESACUERDO. 3= NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO. 2= DE ACUERDO. 1= COMPLETAMENTE DE ACUERDO

1. Evaluación del Contenido		
1.1 Los objetivos del proyecto fueron presentados al inicio del mismo y éstos se han cumplido satisfactoriamente.		<p>1 2 3 4 5</p>
1.2 Los contenidos del proyecto responden a los objetivos planteados y satisfacen las expectativas del mismo.		 <p>1 2 3 4 5</p>
1.3 El nivel de profundidad de los contenidos del proyecto ha sido adecuado.		 <p>1 2 3 4 5</p>
2. Evaluación de Metodología		
2.1 La enseñanza está estructurada de modo claro y comprensible, siendo adecuado su contenido teórico y práctico.		<p>1 2 3 4 5</p>
2.2 La duración del proyecto ha sido adecuada y se ha ajustado a los contenidos y objetivos de la misma.		 <p>1 2 3 4 5</p>
2.3 El material con que se trabajó durante el proyecto ha sido útil, adecuado y acorde con los objetivos y contenidos del mismo.		 <p>1 2 3 4 5</p>
3. Evaluación de Utilidad y Aplicabilidad		
3.1 El proyecto le ha aportado conocimientos nuevos, cumpliendo con sus expectativas de aprendizaje.		<p>1 2 3 4 5</p>

3.2 Los conocimientos adquiridos son útiles y aplicables en el campo personal.	
3.3 El proyecto le aportó los conocimientos de acuerdo con los contenidos y objetivos del mismo.	
4. Evaluación del Docente	
4.1 El docente tiene dominio y conocimiento de los temas, facilitando el aprendizaje.	
4.2 El docente ha expuesto los temas con claridad, respondiendo adecuadamente a las inquietudes planteadas.	
4.3 El docente ha desarrollado el curso de manera amena, lúdica y participativa, mostrando capacidad pedagógica.	
5. Participante: Mis Mejores Años (AMISAN)	
Observaciones: El docente cuenta con la experiencia y la facilidad para hacerse entender por los participantes en cada una de las explicaciones durante el desarrollo del proyecto.	

4.4. Evaluación de la propuesta

Los resultados de la propuesta (proyecto), se vieron reflejados durante todo el proceso según las propias palabras de los participantes, pero particularmente, se evidenciaron al momento de la clausura cuando todo lo aprendido fue recopilado en la elaboración y presentación de las coreografías que fueron propuestas durante el desarrollo del proyecto donde se formaron grupos de trabajo cuyos participantes podían ser miembros del mismo grupo o asistentes ocasionales de diferentes edades que se iban integrando de manera progresiva al trabajo con los Adultos Mayores, dado el impacto social que tuvieron las actividades y la disposición del grupo para integrar a personas que no pertenecían oficialmente al mismo.

Fue justo en la puesta en escena de las coreografías que se vieron los resultados, allí se puso de manifiesto todo lo aprendido; era interesante ver como los adultos actuaban con seguridad pero sobre todo con una absoluta propiedad en su trabajo, se notaba cómo todos y cada uno de los contenidos planteados al inicio del proyecto fueron asimilados con facilidad y con éxito, así por ejemplo, la postura, la expresión gestual, la expresión corporal, la resistencia motriz, la coordinación, el manejo del espacio y tiempo, el entendimiento con sus pares, la apropiación del escenario y la tranquilidad frente a los espectadores, eran los ingredientes característicos en cada uno de sus movimientos casi que majestuosos puesto que estaban cargados de energía, de porte, pero sobre todo de ganas de vivir y de amor por lo que estaban haciendo.

Se observó que estaban orgullosos de su cuerpo, y de lo que podían hacer y expresar con él, descubrieron un nuevo modo de comunicarse, vencieron su timidez, incluso aquellas personas que en algún momento se mostraban introvertidas; por

supuesto hubo errores que son absolutamente comprensibles, pero la capacidad de reacción inmediata para corregirlos, enalteció la presentación.

Por otra parte la reacción de los espectadores tales como familiares, amigos o curiosos ante tal acontecimiento lleno de creatividad, no se hizo esperar, no podían creer que adultos bailaran con jóvenes igualándose en condiciones y por esta razón, eran constantes las intervenciones de aplausos y gritos de motivación que enaltecían el espíritu de quienes ofrecían tal espectáculo y daban lo mejor de sí; los adultos se sintieron admirados y por primera vez después de mucho tiempo, sintieron que no estaban solos, sintieron que no eran un grupo aparte relegado por su edad y las implicaciones que esta trae, sintieron también y esto se veía reflejado en sus rostros, que aún son parte activa de la sociedad y es mucho lo que pueden seguirle aportando, en otras palabras, se sintieron dueños del mundo y creyeron volver a nacer y en efecto así fue porque ese nacimiento fue el resurgir social del grupo de Adultos Mayores que le hace honor a su nombre, Mis Mejores Años!!!

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1. Incidencias en el contexto

El impacto social que causó el proyecto tanto en los participantes como en el contexto inmediato, fue significativo, era satisfactorio ver como personas ajenas al grupo querían participar en las actividades que se realizaban en cada sesión no solo por las actividades mismas sino también porque veían la oportunidad de acercarse y relacionarse con los Adultos Mayores que, hasta el momento en que se inició el proyecto, eran un grupo aislado. Personas de todas las edades que asistían al Polideportivo La Estancia entre las que se encontraban deportistas informales, integrantes de escuelas deportivas, estudiantes o simples curiosos, se acercaban inquietantes para averiguar si era posible su participación en las clases de actividad física y de baile.

El proyecto generó espacios de convivencia y socialización intergeneracional, donde relacionarse con el otro por medio del cuerpo y de lo que este puede expresar por medio del baile no comprometía condiciones socioeconómicas, de sexo o edad, allí lo importante era interactuar divertirse y aprender.

Y por último es importante destacar que el grupo de Adultos Mayores con quienes se realizó el proyecto, no solo obtuvo beneficios personales al permitirles relacionarse entre sí y con otras personas sino que también les permitió contar con una pequeña

ayuda económica extra, derivada del aporte voluntario en dinero por parte de muchas personas que se integraban al grupo de trabajo.

5.2. Incidencias en el diseño

No fueron muchos los cambios producidos en el diseño inicial del proyecto salvo el cambio improvisado de escenario cuando al momento de realizar la sesión llovía puesto que se trabajaba en un espacio abierto o los inconvenientes de sonido por fallas eventuales en los equipos o por ausencia intermitente de fluido eléctrico en algunas ocasiones, por lo cual se debía improvisar sin música para no retrasar el proceso y por último, fue necesario aumentar el número de sesiones presupuestadas al inicio ya que las mismas no cubrían el tiempo necesario para evacuar satisfactoriamente los contenidos.

5.3. Aprendizaje como docente

Fueron muchos los aprendizajes obtenidos con la realización de este proyecto, pero particularmente, de haber realizado el mismo con una población especial como los Adultos Mayores y se necesitaría más que un capítulo para mencionarlos todos. Aprendí que los Adultos Mayores poseen cualidades similares o mejores de las que poseen muchos jóvenes, cualidades que no son difíciles de mejorar puesto que ellos ofrecen la mejor disposición para ser instruidos, aprendí que aunque muchos de ellos

se sienten solos por su condición de vejez, siempre están abiertos a la posibilidad de relacionarse con otras personas de menor edad solo que son los demás quienes ponen trabas

El Adulto Mayor es sensible y esto permite y facilita el proceso de enseñanza aunque en algunas ocasiones pueden llegar a ser tercos en aras de defender sus posiciones frente a determinadas situaciones pero al final, son fáciles de convencer cuando denotan en uno la seguridad al expresar cualquier idea, pero lo que más puedo resaltar de haber aprendido de los Adultos Mayores es que a pesar de que el Docente tiene el privilegio del conocimiento, ellos cuentan con un privilegio mucho más grande, la sabiduría y esta solo la da el paso de los años.

5.4. Recomendaciones

La única recomendación que como docente puedo dar a los lectores o a quienes tengan pensado trabajar un proyecto como este o de similares condiciones, es que no vean ni traten a los Adultos Mayores como personas enfermas o de capacidades menores a las que pueda tener cualquier otra persona de menor edad, si bien es cierto que esta población merece y necesita un trato particular por su edad y lo que ello implica, también es cierto que tratarlos como personas pobres de salud, lo que hace es acrecentar esa falsa pobreza, en tanto que si se les da un trato similar al que se le da al resto de las personas, automáticamente los estamos recargando de energía y su respuesta a cualquier trabajo va a ser satisfactoria.

REFERENCIAS

Arteaga, Viciana y Conde (1997). Desarrollo de la expresión corporal. Barcelona: Inde

Ausubel, D. (1963). Psicología del aprendizaje significativo verbal. New York: Grune & Stratton

Bronfenbrenner, U. (1987). En línea. Recuperado de

http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/reserva_profesores/janette_orengo_educ_173/urie_bronfenbrenner.pdf

Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Kapelusz. P.28

Dewey, J. (2003). Experiencia y educación. (volumen 30). Costa Rica: Cuadernos prometeo

Estadística y problema. Recuperado de <http://www.agenciapandi.org/que-esta-haciendo-colombia-por-las-personas-mayores/>

Freire, P. (1971). *La Educación como Práctica de la Libertad*. (3ª ed.). Montevideo, Uruguay: Tierra Nueva p. 1.

Joyce, B y Weil, N. (1985). Modelos de enseñanza. New Jersey, USA: Prentice Hall, Inc. Traducción de Ricardo Sánchez. Anaya

Modelo Didáctico espontaneísta-activista. Recuperado de

<http://es.scribd.com/doc/90282905/Modelo-didactico-espontaneista#scribd>

- Moreno González, A (2005). *Incidencia de la actividad física en el adulto mayor*. Ibagué: Universidad del Tolima.
- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física*. Buenos Aires: Paidós.
- Porlán, R y Toscano, M. (1991). *El diario del profesor. Un recurso para la investigación en el aula*. Sevilla: Díada.
- Rodríguez Cano, M. V y Carpio, C. (2012), *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en adultos mayores. Hospital Virgen de la Salud de Toledo*. Ponencia presentada en el Congreso: IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo). Toledo, España.
- Rojas, A. (2006). *La educación física como alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida en adultos mayores*. (Proyecto de Grado). Facultad de Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá
- Rodríguez Cano, M. V y Carpio, C. (2012), *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en adultos mayores. Hospital Virgen de la Salud de Toledo*. Ponencia presentada en el Congreso: IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo). Toledo, España.
- Sánchez Ramírez, O. P. y Yandún Godoy, L. M. Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/Andragog%C3%ADaandragog%C3%ADa>

ANEXOS

A. Formato de planeación de clase

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física PCLEF PLANEACIÓN DE CLASE	Adultos Mayores en movimiento 	
Institución: Polideportivo La Estancia		
Grupo: Mis Mejores Años		
Fecha:	Hora:	
Docente: William Puentes	Tutor: Anamaría Caballero Páez	
Sesión No:	Hora de Entrada:	Hora de Salida:
OBJETIVO GENERAL		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		

ACTIVIDADES		
Unidad Temática	Actividad	Recursos
EVALUACIÓN DE LA SESIÓN:		
OBSERVACIONES:		Firma Docente: _____

B. Formato registro de evaluación de clase

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CLASE		
Institución: Polideportivo La Estancia		
Grupo: Mis Mejores Años		
Fecha:	Hora:	
Docente: William Puentes	Tutor: Anamaría Caballero Páez	
Sesión No:	Hora de Entrada:	Hora de Salida:
OBJETIVO GENERAL		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
ESCALA VALORATIVA		
Bueno (A)	Regular (B)	Malo (C)
*Escriba la letra que corresponda, de acuerdo a la escala anterior, en el paréntesis que se encuentra justo bajo el número de indicador.		
Nombre	Indicadores	Observaciones


	<p>1. Puntualidad. Llega a clase a la hora acordada.</p> <p>2. Disposición. Se prepara activamente y con los elementos requeridos para la clase (vestuario, calzado, etc.)</p> <p>3. Asimilación. Aprende con facilidad lo enseñado.</p> <p>4. Aceptación. Demuestra interés por los contenidos a trabajar.</p> <p>5. Actitud. Maneja una expresión positiva frente al trabajo realizado.</p> <p>6. Postura Corporal. Maneja la postura ideal de acuerdo a cada movimiento.</p> <p>7. Relaciones inter personales. Demuestra interés en relacionarse tanto con los miembros del grupo, como con los asistentes.</p>	
--	--	--

William Puentes	1	2	3	4	5	6	7	
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--

	()	()	()	()	()	()	()	
	1	2	3	4	5	6	7	
	()	()	()	()	()	()	()	
	1	2	3	4	5	6	7	
	()	()	()	()	()	()	()	
	1	2	3	4	5	6	7	
	()	()	()	()	()	()	()	
	1	2	3	4	5	6	7	
	()	()	()	()	()	()	()	

OBSERVACIONES GENERALES

C. Formato registro de evaluación docente

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de educadores</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p> <p>Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física PCLEF</p> <p>Grupo: "Mis Mejores Años"</p>	<p>Adultos Mayores en movimiento</p> 
<p>FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE</p>		
<p>ESTE FORMATO DEBE SER DILIGENCIADO AL FINALIZAR EL PROYECTO</p>		
<p>Tema: El baile como herramienta de la educación física para el resurgir social del adulto mayor</p>		
<p>Docente:</p> <p>William Puentes</p>	<p>Lugar: Polideportivo La Estancia</p>	<p>Fecha (dd/mm/aa):</p>
<p>Marque con una X el valor que mejor refleje su opinión frente a las siguientes afirmaciones, tomando en cuenta que:</p> <p>5= COMPLETAMENTE DE ACUERDO. 4= DE ACUERDO. 3= NI DE ACUERDO NI</p>		

EN DESACUERDO. 2= EN DESACUERDO. 1= COMPLETAMENTE EN DESACUERDO		
1. Evaluación del Contenido		
1.1 Los objetivos del proyecto fueron presentados al inicio del mismo y éstos se han cumplido satisfactoriamente.		
1.2 Los contenidos del proyecto responden a los objetivos planteados y satisfacen las expectativas del mismo.		
1.3 El nivel de profundidad de los contenidos del proyecto ha sido adecuado.		
2. Evaluación de Metodología		
2.1 La enseñanza está estructurada de modo claro y comprensible, siendo adecuado su contenido teórico y práctico.		
2.2 La duración del proyecto ha sido adecuada y se ha ajustado a los contenidos y objetivos de la misma.		
2.3 El material con que se trabajó durante el proyecto ha sido útil, adecuado y acorde con los objetivos y contenidos del mismo.		
3. Evaluación de Utilidad y Aplicabilidad		
3.1 El proyecto le ha aportado conocimientos nuevos, cumpliendo con sus expectativas de aprendizaje.		
3.2 Los conocimientos adquiridos son útiles y aplicables en el campo personal.		

3.3 El proyecto le aportó los conocimientos de acuerdo con los contenidos y objetivos del mismo.

--	--	--	--	--	--	--	--

4. Evaluación del Docente

4.1 El docente tiene dominio y conocimiento de los temas, facilitando el aprendizaje.

4.2 El docente ha expuesto los temas con claridad, respondiendo adecuadamente a las inquietudes planteadas.

4.3 El docente ha desarrollado el curso de manera amena, lúdica y participativa, mostrando capacidad pedagógica.

5.Observaciones:

D. Fotografías























