

PROPUESTA PARA LA REESTRUCTURACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS EN EL ÁREA
DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE MANUEL RESTREPO VELEZ DEL MUNICIPIO
DE ENVIGADO ENFOCADO EN LAS HABILIDADES MOTRICES PARA MEJORAR LOS
PROCESOS DE PLANIFICACION EN EL AÑO 2020

EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA

DANIEL ALEJANDRO BEDOYA BETANCUR

DANILO ANDRÉS GALLO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

RIONEGRO – ANTIOQUIA

2020

PROPUESTA PARA LA REESTRUCTURACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS EN EL ÁREA
DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE MANUEL RESTREPO VELEZ DEL MUNICIPIO
DE ENVIGADO ENFOCADO EN LAS HABILIDADES MOTRICES PARA MEJORAR LOS
PROCESOS DE PLANIFICACION EN EL AÑO 2020

EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA

DANIEL ALEJANDRO BEDOYA BETANCUR

DANILO ANDRÉS GALLO

Trabajo de grado para optar al título de:

Licenciado en educación física, Recreación y Deportes

Norberto Aníbal Hoyos Zea

Candidato a magister

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

RIONEGRO – ANTIOQUIA

2020

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

DEDICATORIA

Queremos dedicar este gran logro académico a Dios, por darnos la fuerza y la sabiduría para poder llevar a cabo tan loable esfuerzo de culminar este trabajo de investigación y aportar a la sociedad con nuestro trabajo un granito de arena a los procesos formativos, que ahora acompañaremos como licenciados.

Por todo el apoyo, acompañamiento y amor incondicional que se nos brindó en este proceso formativo, dedicamos este trabajo a nuestros familiares, punto de anclaje determinante para superar los obstáculos que se presentaron

Por último, a nuestros formadores y amigos que con su temple y sabiduría construyeron un carácter firme en nosotros como profesionales, pilar fundamental para responder a la sociedad como sujetos que trabajan por una educación integral, con valores éticos, morales y culturales. A todos los que fueron motivación para realizar este sueño.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera muy especial a la Universidad Católica de Oriente por habernos formado con todos sus principios, haciendo de nosotros licenciados integrales, logro que se pudo alcanzar por el trabajo de los docentes que nos brindaron todos sus conocimientos, apoyándonos día a día con dedicación y temple.

Especialmente, exaltamos la gratitud a nuestro asesor de investigación, Aníbal Hoyos Zea, por darnos la oportunidad de aprovechar todas sus capacidades y conocimientos científicos e investigativos en favor no solo de la elaboración de este trabajo, sino también en la adquisición de competencias fundamentales en la labor académica y profesional.

Igualmente queremos agradecer a nuestros familiares por el apoyo, paciencia y amor con que supieron comprender nuestras lejanías y ausencias, siempre estuvieron pendientes de nosotros y su motivación fue el mejor aliciente para logara nuestras metas.

Finalmente queremos agradecer a la comunidad educativa de la Institución José Manuel Restrepo Vélez del Municipio de Envigado por acogernos de la mejor manera y permitirnos acceder a las fuentes de información de una manera fácil y abierta que nos ayudó a realizar el trabajo oportuna y correctamente.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	9
ANTECEDENTES	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	21
2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	27
3. JUSTIFICACIÓN	28
4. OBJETIVOS	34
4.1. Objetivo General	34
4.2. Objetivos Específicos	34
5. MARCO LEGAL	35
5.1. Plan de estudios.	35
5.1.1. <i>Normatividad en Colombia sobre Educación Física Recreación y Deportes</i>	36
5.1.2. <i>Ley 115 de 1994</i>	37
5.1.3. <i>Lineamientos Curriculares</i>	38
5.1.4. <i>Ley 60 de 1993</i>	40
5.1.5. <i>Decreto 1860 de 1995</i>	41
5.1.6. <i>Ley 181 de 1995</i>	43
6. MARCO TEÓRICO	44
6.1. La Educación Física	45
6.2. Procesos de enseñanza	48
6.3. Conceptualización	53
6.3.1. <i>Habilidades y capacidades motrices básicas</i>	53
6.3.2. <i>Niveles de organización de la educación en Colombia</i>	59
6.3.3. <i>Locomotorices</i>	61
6.3.4. <i>Manipulativas</i>	64
6.3.5. <i>Estabilidad</i>	66
6.3.6. <i>Capacidades condicionales</i>	69
6.3.7. <i>Fuerza</i>	69
6.3.8. <i>Velocidad</i>	73
6.3.9. <i>Resistencia</i>	77

6.3.10	<i>Flexibilidad</i>	81
6.3.11	<i>Desplazamientos</i>	84
6.3.12	<i>Recreación</i>	85
6.3.13	<i>. El juego</i>	86
6.3.14	<i>El entrenamiento Concurrente</i>	86
6.3.15	<i>Desarrollo de habilidades motrices en comunidad especial</i>	89
6.4.	Deporte.	93
6.4.1	<i>Deportes fundamentales</i>	93
6.4.2	<i>Atletismo</i>	94
6.4.3	<i>Baloncesto</i>	95
6.4.4	<i>Voleibol</i>	96
6.4.5	<i>Fútbol</i>	97
6.5.	La didáctica	99
6.6.	Modelo pedagógico	103
6.7.	Elementos para un plan de estudio	107
7.	ASPECTOS METODOLÓGICOS	110
7.1.	Alcance de la investigación	112
7.2.	Enfoque de la investigación	114
7.3.	Diseño metodológico	114
7.4.	Técnicas de generación de la información	116
7.4.1	<i>El análisis documental</i>	116
7.4.2	<i>La observación de evidencias</i>	118
7.5.	Técnicas de análisis de recolección de la información	119
7.6.	Técnicas de análisis de la información	120
7.7.	Características fisiológicas en las capacidades condicionales	127
7.8.	Propuesta para la reestructuración del plan de estudios	114
7.9.	Población y muestreo	134
7.9.1	<i>Población</i>	134
7.9.2	<i>Muestreo no probabilístico</i>	136
7.10.	Muestreo por conveniencia	137
8.	CONCLUSIONES	139

9. RECOMENDACIONES	144
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	148
ANEXOS	158

INTRODUCCIÓN

La educación no puede ser nunca por entero una *poiesis*,

Aunque tenga inevitablemente

características de “amaestramiento”

que remiten a una imagen definida previamente

de conformidad social.

sería como tratar al sujeto educado como una cosa

(Meirieu, 1998, pág. 62)

Hoy en día es necesario mirar a la perspectiva de los infantes sobre la vida, la inocencia y la capacidad de sorprenderse, por eso el ejercicio docente es enriquecedor en la medida que se tiene la posibilidad de maravillarse con eso todos los días; pero esa maravilla también es una responsabilidad, al saber que es un proceso de formación de la escuela, en donde vive la posibilidad de prolongar y aumentar esa magia natural de los chicos proponiendo que su realidad tenga una proyección artística con el fin de que los estudiantes le tengan aprecio.

La misión de la escuela y todos los actores que en ella se articula, es mantener vigente los asuntos humanos, la capacidad de sorprenderse y comprender el mundo, y no solo de habitarlo en términos de supervivencia o de productividad; tiene como tarea devolver la esperanza en un contexto bélico, una comunidad pasajera que no valora la interacción con el otro, dándole mayor importancia a la utilidad y la productividad, haciendo de las relaciones humanas solo un contacto utilitario, un desacierto del poder que coloca cifras y estructuras normativas, a lo corpóreo aludiendo los sentimientos que se dan a través del tiempo.

En ese contexto, aparece el trabajo sobre el cuerpo, y su relación con el espacio, como una posibilidad de recuperar una conciencia de sí, que formará lazos en el proceso formativo y permita tener elementos sentimentales y de conocimiento que no dejen navegar a los estudiantes

en formación en un mundo de incertidumbres en el cual se pueden presentar diferentes situaciones actualmente.

Desde esta perspectiva surge este planteamiento, desde una reflexión pedagógica, propone unos contenidos curriculares para el área de Educación Física Recreación y Deportes en la institución educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado, para enfrentar los nuevos retos de la sociedad contemporánea y la obligación de descubrir la pregunta por el cuerpo, la actividad deportiva, la construcción de valores, para enriquecer aptitud a la hora de encontrarle soluciones a los problemas y a las adversidades.

Esta planteamiento surge de las evidencias obtenidas y de los análisis propuestos en el trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación física, recreación y deportes, con los elementos de lectura del saber específico de los elementos académicos trabajados durante la carrera, desde los cuales se pudo construir una propuestas curricular que recoge que surge la obligación de plantear teorías o elementos didácticos para que los docentes de la institución abordada puedan tener más acercamiento con los estudiantes y las temáticas haciendo uso de los contenidos que realmente aporten a la formación integral de los sujetos.

En la primera parte del trabajo, se hace una presentación de algunos trabajos en los que se ha afrontado la reflexión sobre los contenidos del área de Educación Física, Recreación y Deportes desde la lectura de contextos particulares, trabajos en los que surge la obligación de plantear propuestas innovadoras para contextos específicos aportando a las raíces culturales, la creación de conocimientos innovadores, la formación de estructuras cognitivas que permitan que las generaciones actuales puedan tener un conocimiento a la vanguardia.

Posteriormente, se presenta un contexto para el reconocimiento de un problema específico, el cual es analizado a la luz de varios autores, con lo que se pretende formular las direcciones que representa al avance socio cultural pedagógico, que permita un trabajo específico

con facilitador de los “aprendizajes significativos” logrando, desde actividades con representatividad en las necesidades reales, con la conexión entre aprender y desarrollarse de acuerdo al conocimiento de adquiridos en niveles anteriores.

En esta sesión del trabajo, se reconoce que la existencia de un cierto aprender es necesario 3 pilares fundamentales: que los contenidos que se deben aprender sean muy significativos; el educando debe dominar en su forma mental los saberes previos adquiridos anteriormente mediante experiencias vividas las cuales permitan tener una estructura sólida para adquirir nuevos conocimientos; se debe tomar una posición positivista para que tenga una actitud favorable que permita la interacción con los recursos y de esta forma plantear su pensamiento.

A continuación, y con los insumos obtenidos se plantea unos objetivos, que son el norte para llevar a feliz término la propuesta curricular para el año 2020 en la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez de Envigado, y sus necesidades particulares

La propuesta continua con un marco teórico, campo de referencias teóricas y conceptuales que permite reconocer, qué elementos debe contener una propuesta, cuál debe ser la reflexión pedagógica, didáctica, curricular e institucional, además de todos aquellos autores y términos particulares necesarios para comprender en qué consiste el trabajo, así como estandarizar su significación en el contexto escolar, con el fin de no entrar en polivalencias conceptuales a la hora de comprender la propuesta. En este apartado también se hacen consideraciones de ley con las que el estado colombiano, legisla sobre los asuntos curriculares, especialmente sobre aquello que atañe al trabajo de la educación física

De esta manera el trabajo continúa sustentando la forma en la que se realizó todo el proceso de rastreo análisis y propuesta de trabajo, en otras palabras, la metodología con la que se realizó la propuesta de investigación, teniendo en cuenta que es una investigación aplicada, que

termina con un producto que se pueda desarrollar en la institución en la que se realizó el análisis de la situación.

El trabajo muestra también cuál fue su ruta de análisis, iniciando por una consulta de fuentes conceptual, continuando con un contenido textual que da cuenta de las reflexiones que suscitaban el análisis de los elementos básicos de las capacidades y habilidades motrices, para tratar de dar concreción a los problemas que se fueron presentando en el desarrollo de la propuesta y con ello trazar los objetivos con los cuales se va a trabajar.

Para recopilar la información para determinar el proyecto de investigación se trabajaron encuestas, observación directa y comparación con otras propuestas curriculares para tener las evidencias del problema en la estructura del plan de estudios actual. Con ello se codificó unas categorías de análisis que encaminó a la idealización de las realidades especiales. Como lo dice en el texto Coffey y Atkinson, (1996) "Encontrar el sentido a los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación", especialmente en lo trabajado en el capítulo dos "los conceptos y la codificación".

El trabajo está enmarcado en el paradigma cualitativo, desde una perspectiva de investigación proyectiva, retomando la importancia de los sujetos en una comunidad educativa específica, los cuales son los que dan sentido a las construcciones colectivas en la escuela con sus, sapiencias, interacciones y a su contribución dentro de un mundo propio al cual están sumidos. Por eso la propuesta parte de la experiencia diaria, del análisis de las habilidades y capacidades motrices, de la convivencia con la realidad, además de un abordaje de los antecedentes del tema de investigación que sirve para reconocer ciertas características del fenómeno, establecer algunos supuestos y sensibilizar al respecto.

ANTECEDENTES

Los procesos educativos tienen gran incidencia, por no decir que toda, en la construcción de civilidad, por eso son de vital importancia en todos los ámbitos humanos, de ahí que se realicen grandes esfuerzos por realizar indagaciones desde muchas áreas, para comprender sus elementos, es decir, desde todos los saberes humanos, se busca comprender como se realiza el acto educativo, no solo desde la mente sino también desde el cuerpo. Por ello es necesario también reconocer los contenidos que son vitales para la construcción de valores en los sujetos que participan del acto formativo, desde lo pedagógico, didáctico y curricular.

La educación física y su pregunta por el cuerpo, el espacio y el desarrollo de competencias psicomotrices, no escapa a esta necesidad de indagación, pues no existe separado del resto de procesos en la escuela, es un pilar más en el andamiaje de la educación, de ahí que sus aportes curriculares sean fundamentales en la construcción del proyecto educativo. Sin embargo, la bibliografía sobre investigaciones pedagógicas, no son ajenas al trabajo de la educación física, pues los actores siguen siendo los mismos, a pesar de que los saberes específicos sean particulares. Por eso una revisión de los antecedentes sobre el trabajo curricular encuentra puntos de coincidencia en varias áreas del saber pedagógico

Entre esta bibliografía se encuentra el trabajo de Christian Fabián Rangel Osma publicado el 10 de Marzo de 2020 bajo la modalidad de práctica social presenta la asignatura de Educación Física en el sistema educativo que requiere un cambio donde se implemente los dos aspectos tanto recreativo como trabajo físico en el que se desarrollan valores, habilidades físicas y motrices, para esto se utilizó el modelo de alfabetización motora que involucra los dos aspectos de la Educación Física para así trascender de solo lo recreativo y mejorar las condiciones físicas de los estudiantes del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga que es una institución de carácter oficial, donde ofrece educación en los niveles de

preescolar, básica y media técnica y se enfocan en la básica en los grados sextos. Su nivel funcional corresponde a directivo, coordinadores y docentes los cuales están para el apoyo de los estudiantes. El desarrollo del trabajo investigativo se realizó en fases que se dividen en la recopilación de información necesaria y visualizar los diferentes problemas que presentaba la población estudiantil mediante test o circuitos basados en el método de alfabetización motora, teniendo en cuenta estos pasos se construye el informe final.

Como conclusión se tiene que se logró cumplir el objetivo general de aplicar los principios del modelo de alfabetización motora a la actividad física en estudiantes de los grados sexto y séptimo de una institución de Bucaramanga, Santander, como pretexto para trascender de los aspectos exclusivamente recreacionales. El cual presentó un impacto positivo en los estudiantes porque las actividades diseñadas los ayudaron y motivaron al mejoramiento de sus capacidades físicas y motrices, observando que la educación física agrupa tanto lo recreativo como los trabajos de esfuerzo físicos.

Además, el investigador hace unas recomendaciones para las instituciones educativas en la reestructuración de las clases de educación física teniendo un modelo pedagógico como lo es el de alfabetización motora que se centra en la diversión, diversidad, comprensión, carácter, habilidad individual, totalidad, imaginación, constancia y modelado para así trascender de lo recreativo y mejorar la parte físico-motriz de sus estudiantes. También recomienda que las clases se dividan en tres fases:

1. Fase inicial: explicación de la clase, movimiento articular y calentamiento dinámico.
2. Fase central: varía mediante el PEI de la institución.
3. Fase final: Estiramiento y retroalimentación

Otro trabajo significativo es el antecedente de un artículo escrito por Víctor Arufe Giráldez Arufe, (2020) en España expone que en La Universidad de Coruña se explica que:

La Educación Física en Educación Infantil concentra un gran protagonismo en el desarrollo óptimo de cada una de las esferas del niño: física, social, afectivo-emocional y psíquica. Dotar de una gran información y formación a los futuros docentes de Educación Infantil, enseñando los contenidos a tratar desde esta materia es una pieza clave en el puzle del currículo educativo. A través de este artículo se indaga en los contenidos de Educación Física que se deben abordar en las clases de Educación Infantil y cómo enseñarlos.

Se expone también un modelo de ficha didáctica para el análisis de las tareas y juegos programados y un planteamiento de la sesión basada en siete momentos.

Se concluye que la etapa de Educación Infantil es de gran importancia para el desarrollo físico, social, afectivo, psíquico y emocional de los niños. La Educación Física bien dirigida y planificada puede contribuir mucho al desarrollo de estos universos. Además, es un buen medio para generar aprendizaje en otras áreas temáticas o campos de conocimiento, como el lenguaje, matemáticas, ciencias naturales o idiomas, entre otros. El juego se convierte como un excelente medio de conocimiento del mundo personal y del mundo que rodea a los niños, incluidos los compañeros. Se han descrito los contenidos más importantes que deben enseñarse en esta franja etaria, apostando por una mayor cantidad de tiempo de compromiso motor y especialmente demandando una mayor cantidad de horas de Educación Física planificadas en el currículo educativo. Se expusieron las líneas metodológicas a tener en cuenta por los docentes, buscando metodologías activas que impliquen la participación de los niños. Se presentó también un modelo de sesión basado en siete momentos, a través de los cuales se abordan y se potencian los diferentes bloques de contenidos a trabajar en esta etapa. Por último, se presentó un modelo de

ficha de análisis didáctico global de los juegos y tareas a realizar en Educación Física en Educación Infantil, desglosando los contenidos abordados en base a las áreas de conocimiento del currículo educativo y cuantificando los contenidos involucrados en cada una de las actividades a realizar. El presente artículo ha pretendido contribuir al esclarecimiento de los contenidos que se deben enseñar al futuro profesorado de Educación Infantil resaltando la importancia que desempeña el correcto trabajo de Educación Física en niños de tres a seis años principalmente. Este manuscrito también sirve de orientación para el profesorado en activo que ejerce su docencia en Educación Física en el ámbito de la Educación Infantil. Como líneas futuras de investigación se propone seguir investigando en cada uno de los bloques de contenidos a potenciar desde la Educación Física a través de estudios longitudinales y transversales, así como revisiones de literatura y estudios empíricos. Aunque este trabajo se ha centrado en la franja etaria de tres a seis años, se ha detectado en la revisión de literatura para su confección un escaso número de trabajos que aborden la otra etapa de educación infantil, de cero a tres años. Como líneas futuras de investigación son necesarias más aportaciones que sigan demostrando los beneficios del trabajo corporal desde el nacimiento hasta los tres años a través de investigaciones de corte cuantitativo y cualitativo.

La importancia de realizar programas de Educación Física bien dirigidos y planificados para el bienestar físico, social y emocional del niño, la mejora de la adherencia al ejercicio físico y la importancia del juego como vehículo generador de aprendizaje, no solo de contenidos propios del área sino también de otras áreas temáticas.

En la propuesta de Carlos Andrés Toro Suaza sobre la elaboración de un plan integral del área de Educación Física para la Institución Educativa San Juan Bosco en la ciudad de Medellín, se reúne el conjunto de contenidos, metodologías y formas de evaluación, que orienten la actividad de enseñanza y aprendizaje, lo cual lo establece la ley general de educación que

cumple un papel muy importante que permite crear y establecer acciones en el desarrollo de procesos formativos y educativos escolares, como objetivo construye el plan integral al fin de facilitar su puesta en marcha por los directivos y profesores designados, cuya finalidad es orientar y construir prácticas que conduzcan a un mejor desempeño pedagógico, conocer el contexto de los estudiantes, generar relaciones de enseñanza, experiencias formativas y participación de los mismos, para concluir, en la propuesta curricular, se observa la gran importancia en los espacios de aprendizaje, recreación y disfrute, contribuyendo a la formación integral y el desempeño psicomotriz, propiciando espacios para la comunicación e interacción en el entorno escolar con actividades relacionadas al juego, la lúdica, la recreación y el deporte para implementar continuamente procesos de aprendizaje y desarrollo en el desempeño de los estudiantes. Igualmente se observan las actividades organizadas, planeadas y orientadas de forma profesional, que ayudan a cumplir los objetivos de cada clase.

Esta propuesta hace evidente que la clase de Educación Física promueve espacios para que las niñas expresen confianza, donde se estimula su creatividad, lo cual permite conocer, respetar y valorar la relación con el otro, mejorando procesos de aprendizaje en relación a su contexto desde una mirada socio-integradora. Las actividades apropiadas para la edad, al ser incluyentes, participativas y activas logran notables avances en las habilidades y destrezas; el someter a las alumnas a constantes retos permite que pongan a prueba diferentes capacidades, las cuales les facilitan interacción con las demás niñas, permitiendo trascender en los procesos de aprendizaje.

La incorporación formal del currículo es de gran importancia en la Educación Colombiana porque proporciona mecanismos para establecer procesos y criterios claros de enseñanza aprendizaje donde se esté apuntando a una formación integral del niño. Por eso todo Plan Integral de Área debe establecer los objetivos por grados y áreas, la metodología, la distribución del

tiempo y los criterios de evaluación de acuerdo con las disposiciones legales vigentes y las condiciones específicas de los estudiantes.

El cuerpo docente de la Institución Educativa San Juan Bosco, valoran el desempeño de los practicantes de Educación Física, porque en ellos encuentran personas que ejecutan actividades organizadas, planeadas y orientadas de forma profesional, para generar ambientes retadores en las estudiantes, permitiendo la aplicabilidad de simulaciones en la vida diaria de las niñas.

La creación del Plan Integral de Área (PIA) de Educación Física en básica primaria de dicha institución es una herramienta para organizar la Educación Física en los escolares mejorando el desempeño formativo y con miras a una educación corporal más integral; donde a través de cada acción en la clase se deba orientar hacia un proceso formativo y la adquisición de experiencias propiciando en el alumno el rescate de los valores y desempeño diario, con la intención de mejorar su formación. (Toro Suaza, 2013).

Otro aporte significativo es el trabajo de titulación de Gonzalo Alberto Villavicencio Pérez con la modalidad de informe investigativo para la obtención del grado académico de magister en diseño curricular y evaluación educativa; este propone un diseño curricular desde modelos educativos, con incidencia para las clases de cultura física de los estudiantes de la Unidad Educativa “Francisco Flor – Gustavo Eguez” en Ambato Ecuador en el año 2016 y la implementación deportiva. Para hacer posible su propuesta, considera hacer una malla curricular del 2012 al 2016, dando una dirección a la realidad de la institución para que el docente tenga una guía en la realización de las clases y cumplir los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y los parámetros establecidos por la unidad educativa, cumpliendo con los requerimientos necesarios de los estudiantes y la influencia en el proceso de enseñanza y

aprendizaje significativo, para orientar, motivar a la niñez y juventud a una conciencia de mejoramiento en la calidad de vida.

La investigación arrojó el reconocimiento de la no existencia de un diseño curricular acorde a las necesidades del estudiante ni actualizado, para el Docente de Cultura Física que sea una guía ilustrativa en sus clases. Luego de realizar el estudio estadístico y las entrevistas se pudo evidenciar que el diseño Curricular si incide en las clases de Cultura Física de los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Flor- Gustavo Eguez. Existe una gran aceptación por parte de los Docentes de Cultura Física para participar activamente en un nuevo modelo curricular, con el propósito de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Flor- Gustavo Eguez durante la impartición de sus clases.

El diseño de un buen Modelo Curricular impulsará y mejorará en el docente la impartición de las clases de Cultura Física según las necesidades y realidades de los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Flor- Gustavo Eguez. (Villavicencio Perez, 2016).

Este tipo de trabajo sirvió como punto de partida para realizar una revisión al currículo de la IE José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado, Antioquia, en el área de educación física y construir una propuesta curricular para el año 2020, anclada a las necesidades del contexto espacio temporal que arroje la revisión y análisis del trabajo del área y las propuestas de los docentes participantes. Este establecimiento público, basa su proyecto educativo en la corriente pedagógica crítica social, que funda sus principios teleológicos en el pensamiento del doctor José Manuel Restrepo: Libertad como “Facultad que tiene el hombre para hacer todo lo que no sea en daño del otro o en el perjuicio de la sociedad”; Igualdad “siendo los hombres iguales por naturaleza, lo son también ante la ley”; Seguridad “Es la protección a cada uno de sus miembros por la conservación de la persona, de sus derechos y sus propiedades”.

El establecimiento es un miembro fundante de los proyectos de renovación educativa que adelanta la Secretaría de Educación Municipal y el Ministerio de Educación Nacional: aplicación del Currículo Municipal, la transversalización de las medias técnicas, la evaluación integral y la consolidación de la jornada única escolar. De esta manera la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez (JOMAR) se proyecta ante la región y el país como una organismo Educativo líder en Formación Integral en educación Media Académica y Media Técnica; una comunidad de ciudadanos de mentalidad crítica, independientes, investigativos y participativos; con valores, capacidades y proyección social que puede aportar en la construcción de una sociedad más humana y equitativa.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es indiscutible que todas las instituciones educativas reconocen la importancia de la educación física en sus procesos de formación, aunque en algunos contextos se ha tenido simplemente como actividades de ocupación del tiempo libre, en cualquiera de los casos, no se deja de lado en lo que refiere a su implementación, de conformidad con la ley de educación 115 de 1994 en su artículo 23, donde se conceptualiza el área de Educación Física Recreación y Deportes, como una de las áreas fundamentales del currículo, así mismo, esta área debe contener un plan de estudios de conformidad con el artículo 79 de la ley citada anteriormente, que debe ser un esquema estructurado que sea organizado por niveles, estándares por competencias, grados, metodologías, distribución del tiempo de la clase, criterios de evaluación y la administración de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y las disposiciones legales vigentes.

La institución educativa José Manuel Restrepo Vélez, no es ajena a esta disposición nacional y por ello cuenta con un plan de estudio para el área de Educación Física Recreación y Deportes, el cual integra elementos teóricos y prácticos para su ejecución y desarrollo; sin embargo, el enfoque de esta institución ha sido las prácticas deportivas desde temprana edad, sin ningún propósito o fundamentación en su contenido y una estructura que responda de manera adecuada a los procesos formativos y de enseñanza. Esto se evidencia en la observación hecha en las clases en un primer momento antes de comenzar con el proyecto de investigación en donde los profesores encargados de orientarlas hacen poco uso de procesos de planificación sistemáticos, orientados hacia el alcance de las competencias propuestas, con secuencias didácticas coherentes y buena secuencialización de los contenidos.

Por otra parte, si se evidencia disposición en los profesores para el acompañamiento en el desarrollo de habilidades deportivas, pero su trabajo se desarrolla de forma autónoma a la hora

de realizar las actividades propuestas para las clases, desconociendo lo establecido el contenido del plan de estudio, conllevando a que los procesos no sean bien organizados, no se percibe una profundización del conocimiento de conductas motrices como organizaciones importantes del comportamiento humano y aceptar valores y normas referenciadas al cuerpo, además los estudiantes no tendrían la posibilidad de un mejor hábito y costumbres de vida saludable y en la forma de evaluación no se tienen en cuenta las dificultades y fortalezas individuales, sino más bien se generaliza.

Otro elemento que se presenta en la institución es que uno de los profesores encargado de orientar las clases de educación física pertenece a una profesión que no corresponde con el perfil requerido. Lo cual, puede convertirse en una dificultad a la hora del desarrollo de las habilidades, destrezas, hábitos, que contribuyan al aprendizaje y desarrollo motriz adecuado de los estudiantes, pues, al no ser parte de su saber específico, su trabajo, se concentra en un adecuado y fuerte acompañamiento de las habilidades deportivas y competitivas.

A estos elementos encontrados, se le suma que la intensidad horaria semanal en el área de Educación Física Recreación y Deportes de la Institución es de dos horas dividida en dos sesiones semanales diferentes, sumándole que, en ocasiones, se ven interrumpidas por otras labores afines al diario vivir escolar, pero ajenas a las actividades particulares del área, condición que no permite alcanzar los objetivos propuestos en cada clase y se cumplan satisfactoriamente.

Cabe resaltar que todas las actividades de la vida escolar son fundamentales y tienen la misma importancia, por eso las actividades de la educación física deben ser consideradas como tal, un pilar igual de sólido en la formación, y no algo que puede ser desplazado fácilmente. Tal como sostiene Araya, (2006), cuando plantea que “la enseñanza de la educación física recreación y deportes pretende enriquecer la estimulación con calidad, para eso busca que el aprendizaje se desarrolle de la mejor manera dado que en la institución no se le ve la importancia adecuada”.

Para Gutierrez Melchor, (2004) La importancia del deporte en el proceso de desarrollo de la persona, contiene en sí mismo un importante cúmulo de valores, tanto sociales como personales y que revierten un beneficio de sus practicantes, no parece que sea una aportación novedosa, puesto que ya los clásicos pregonaron el valor del deporte como formador del carácter que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación.

Pero la formación va más allá del asunto deportivo, debe tener ese componente integral, que faculte al sujeto en formación para desarrollarse en todas sus capacidades, de ahí que la institución requiera que los educadores no solo tengan disposición para la enseñanza, sino el conocimiento para realizar procesos formativos y actividades, pertinentes, organizadas, didácticas y pedagógicas, que permitan la mejora del desarrollo de “las capacidades y habilidades motrices” de los educandos, teniendo en cuenta además su grado, edad y condición corporal ; permitiendo que puedan dominar habilidades motrices que lo facultan para procesos más complejos en todas sus dimensiones ,en tanto desarrollo de destrezas, actitudes y hábitos.

Es por eso, que se debe resaltar en la institución el desarrollo de las “capacidades y habilidades motrices”, pues es desde ellas que se dimensiona las otras facultades corporales, y se pasa de movimiento operativos y básicos, a funciones más complejas de estas habilidades, que son el desarrollo para que los estudiantes puedan no solo practicar el deporte, si no conocer su cuerpo a través de la exploración identificando posibilidades, retos y límites, afianzando de esta manera el aprendizaje de patrones motrices que lo llevarán al perfeccionamiento de habilidades motrices básicas para pasar a las específicas y gestar otros niveles de complejidad, otorgándole certeza y no solo habilidad a su motricidad, es decir, llegar a niveles en donde se encuentre, economía de gesto, gasto energético, eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, en condiciones

determinadas. Si la institución se sumerge en estas prácticas de formación, no solo mejorará las condiciones corporales de los estudiantes, sino que desde su realidad física potenciará sus capacidades y habilidades, desde la identificación de posibilidades y objetivos definidos, pasando de la estimulación motriz, al perfeccionamiento de las habilidades básicas que devienen en elementos más complejos, que no son solo utilizados para el deporte, sino para la verdadera formación integral de los estudiantes.

En el caso de la institución trabajada se identifica una gran problemática en el desarrollo de actividades específicas para ese desarrollo de las “capacidades y habilidades motrices”, pues al concentrarse en el asunto deportivo, se deja de lado la base, evidenciando en los estudiantes problemas de desplazamiento, dificultades en los saltos y agarres, así como en habilidades manipulativas, en otras palabras la institución muestra problemas en la planeación de actividades para el desarrollo de capacidades motrices en tanto capacidades condicionales y coordinativas, especialmente en estas últimas, pues fue evidente las dificultades mostradas por los estudiantes en fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Si bien en la bibliografía sobre el asunto que se identificó, los autores no se ponen de acuerdo sobre algunos los términos destreza y capacidad, (en algunas partes aparece como sinónimos, en otras como asuntos diferentes que solo se identifican en contexto), lo que si queda claro es que en todos los contextos académicos, al hablar de destrezas y capacidades, se está hablando de cuestiones susceptibles de ser enseñadas, que permiten llegar a las habilidades complejas, como lo plantea Generelo y Lapetra (1998) cuando proponen que el concepto de habilidad y la relación con capacidad y destreza, son algo que plantea un saber adquirido en el proceso de aprendizaje, que en el caso de la educación física, es “capacidad” adquirida para acciones motrices, con las que se logra objetivos específicos con mínimos gastos de energía y tiempo. Por ello en algunas partes se encuentra como “habilidades y destrezas y en otras

habilidades y capacidades” sin embargo son actividades planeadas entorno a la misma situación formativa, para el caso de este trabajo se mencionará como “habilidades y capacidades motrices” que a su vez hacen referencia a las destrezas para vincular diversos autores sobre el tema.

En términos generales, se puede concluir que los seres humanos alcanzan su desarrollo, no anclados solo en su aspecto cognitivo, sino que precisan de elementos psicológicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos, estos últimos no se resumen en su crecimiento orgánico, sino también en adquisición de habilidades motrices que le permiten explorar el mundo, expresarse en él y redimensionar su lugar en el espacio, y si en lo cognitivo no basta con la adquisición del lenguaje, en lo corporal tampoco basta con la práctica del deporte, se da con la adquisición de patrones motores aprendidos desde los primeros años de vida y se van transformando con los constantes desafíos que ofrece el mundo, hasta el punto de llegar a habilidades complejas que facilitan otras maneras de existencia. Por eso la escuela como espacio de formación integral debe proporcionar experiencia y actividades que motiven el desarrollo de “habilidades y capacidades motrices” que, desde la práctica permanente de patrones motrices, conduzca al paso de las habilidades básicas, al dominio motriz del medio para la conquista de que cada uno lo pueda realizar y la construcción de otras formas de expresión y relación, como el deporte, el arte, entre otras

Es por ello que se hace necesario una propuesta en la reestructuración del plan de estudios, teniendo en cuenta las edades de los estudiantes, propósitos de la educación física, trabajar las habilidades motrices básicas, capacidades motoras, desarrollo de las competencias con base a uno de los documentos establecidos (MEN o Antioquia) recomendar posiciones posturales adecuadas y hábitos saludables por medio de actividades deportivas, dosificación del tiempo y de las cargas, secuencias didácticas adecuadas, que permita el disfrute y goce, la integración con los demás compañeros y fortaleciendo el valor del respeto, olvidando la alta

carga académica que se tiene en éste momento, enseñar a ser una persona íntegra, respetuosa y que lo conlleve a cumplir con los valores institucionales y mejorar los procesos de enseñanza de las habilidades y capacidades motrices de los estudiantes de la básica en el año 2020, sin descuidar asuntos de integración deportiva, pero atendiendo realmente a las necesidades corporales de los estudiantes.

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera se podrá reestructurar el plan de estudios en el área de educación física recreación y deportes para la educación básica de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado enfocado en la enseñanza de las habilidades y capacidades motrices, con el fin de ir mejorando los procesos de planificación?

3. JUSTIFICACIÓN

El mundo contemporáneo demanda a una velocidad vertiginosa, cambios sobre las formas de vida, los modelos económicos y formas de asociación humana, cuestiones que se ven reflejadas en el cuerpo y su relación con lo social; situación ésta que ha demandado que los modelos educativos en todo el mundo, se reorienten en sus intereses formativos y por lo tanto en sus modelos educativos, para convertirlos en espacios hacia la diversidad y el mejoramiento de las relaciones con el entorno, especialmente en la inclusión de la pregunta por el cuerpo. Esto se da en el marco de un mundo que genera una gran brecha entre los modelos de producción, de comunicación y educativos, pues se desarrollan a diferentes velocidades y no transitan en un mismo sentido, si hablamos de la parte humana, y a pesar de que existe inconformismo e insatisfacción por el avance en lo educativo, se olvidan cuestiones verdaderamente humanas, situaciones particulares: geográficas, económicas y políticas, que impiden a algunos acceder a verdaderos espacios de formación

Y es que no todos tienen una formación integral, algunos solo acceden a la escolaridad, como el ingreso a un espacio que los prepara para el mundo laboral, para acceder a suplir las necesidades del estado, solo algunos llegan a tener una formación holística, que los piense como ser humano integral y no solo como una pieza fundamental en el andamiaje social.

La vida en las aulas y los espacios de formación deben evidenciar que el mundo ha cambiado no solo por la tecnología, sino porque el desarrollo y las necesidades entre una generación y otra, se sienten en la escuela, el hogar y el mundo como otra cosa, Serres (2013) proyecta en “pulgarcita”, “El aula de antaño ha muerto, aun cuando todavía no se ve otra cosa, aun cuando no se sabe construir nada más, aun cuando la sociedad del espectáculo todavía intenta imponerse”. Hoy día se siente la desigualdad educativa, no solo por causa de las brechas a las que se ha hecho referencia, sino por unos des tiempos entre generaciones, por la forma de educar, por

la sociedad y por la tecnología que nos acompaña, en la que también se pregunta por el cuerpo, no solo por la moda, sino como el espacio sobre el que se escribe la historia.

Por eso, la escuela debe emprender un actuar sobre discurso sobre proyectos y modelos educativos que atiendan a las múltiples manifestaciones del ser humano, no solo de los deportes, por ejemplo, en el caso de la educación física, sino de toda actividad física acorde a las necesidades particulares de cada contexto, que se vinculen con aprendizajes históricos, éticos, políticos y morales de su propio ser, acopiando las relaciones pedagógicas, didácticas y comunicacionales en función de otro y de sí mismo.

Este acto de pensar la educación como un acto integral, que vincula la actividad física que hace referencia a la accesión al conocimiento, es a lo que recibe el nombre de saber pedagógico, porque piensa en las formas de hacer vinculante el ejercicio formativo, reconociendo unos esquemas que han generado aprendizajes respecto de las realidades humanas, y que bajo diferente miradas, tratan de producir científicamente las formas de educar y entregar conocimiento; en otras palabras este tipo de reflexiones permiten establecer los orígenes por los que, en diferentes contextos, se han dado formas de comunicación y de trasmisión de saberes, que referencian los ideales e intereses contextuales, con las necesidades del hombre y así comprender lo que se debe hacer en cada contexto particular, con las herramientas que el mundo moderno ofrece.

Es necesario que la escuela, reflexione pedagógicamente, integrando la pregunta por la actividad física, el uso del tiempo libre y el desarrollo de valores desde la educación física, basado en por las consideraciones históricas que se han tenido sobre ella para el desarrollo de habilidades, no solo para el deporte, sino para la formación integral.

Se justifica el repensar la educación física en la escuela, no para que desaparezca, sino para afianzarla como espacio de formación diversificado.

En ese sentido, los procesos de enseñanza aprendizaje de educación física, no están anclados solo al mundo de los deportes, precisan requiere la identificación de códigos sistemáticos, sobre habilidades motrices, espaciales, de fuerza y agilidad, que facilitan el acceso a otras formas de moverse y comprender el mundo. Para ello, se requiere de un “docente mediador” que le asigne importancia a la disposición del estudiante para la adquisición de “aprendizajes significativos” y que logre, mediante actividades con significado social y cultural la relación aprendizaje-desarrollo.

A todo esto, se le suma la inclusión de la educación física en los modelos educativos y por lo tanto en la reflexión pedagógica institucional, para que los contenidos de las clases no se queden solo en la enseñanza de deportes, sino en elementos que amplíen el espectro formativo. Ausubel, Novak, y Hanesian (1998) entre sus propuestas pedagógicas, sostienen que para que exista un verdadero aprendizaje se hace necesario la presencia de tres fenómenos simultáneos:

El contenido del aprendizaje debe ser potencialmente significativo; El estudiante debe poseer en su estructura cognitiva los conceptos utilizados previamente formados de manera que el nuevo conocimiento puede vincularse con el anterior; El estudiante debe adoptar una postura positiva hacia el aprendizaje significativo, debe mostrar una disposición para relacionar el material de aprendizaje con la estructura cognitiva particular que posee.

Pero es también necesario, que para que se gesten estos espacios pedagógicos, se emanen sustentos políticos que legislen entorno a las cuestiones particulares, de la educación física en este caso. Como la hace el gobierno colombiano en su constitución en el capítulo dos sobre los derechos sociales económicos y culturales, que en el artículo 52 dice:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor

salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Colombia, Congreso de la República, 1991).

De ésta forma se pone de manifiesto el interés institucional por poner en la escena social la importancia del área Educación física, recreación y deportes como medio para el descubrimiento del cuerpo humano como centro productor de sensaciones, de acciones y funciones corporales que al ser desarrolladas de manera sistemática y atendiendo a modelos nuevos y coordinados que generen bienestar, incrementan la productividad y aportan mejores niveles de salud y mucho más cuando se practican desde edades tempranas para el desarrollo de habilidades físico-motrices que han convertido el área como eje transversal de los procesos curriculares en la educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional.

Es evidente entonces, la necesidad de reestructurar el plan de estudios en el área de Educación Física Recreación y Deportes, con el fin de responder verdaderamente a los intereses formativos, sobre todo a lo estipulado en los lineamientos establecidos por el (MEN), y para el caso de este trabajo, el Plan Educativo Institucional (PEI) de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del Municipio de Envigado, que no es ajeno al fenómeno de desconexión entre la práctica educativa real e ideal, entre lo que se dicta en clase y lo que se planea institucionalmente.

Es necesario revisar los planes institucionales para que sean coherentes, buscando el desarrollo integral, conjugando la motricidad y las relaciones afectivas establecidas en situaciones y en particular mediante el juego, que sean los determinantes fundamentales para el

crecimiento personal, emocional e intelectual de los educandos, además observar potencialidades a través de procesos dirigidos pedagógicamente, de acuerdo a las necesidades del contexto y de cada uno, así mismo mejorar acciones corporales y dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas, estéticas, sociales y culturales que beneficiarán a la parte administrativa, aportando un plan de estudio organizado, estructurado que permita mejorar esta área de gestión, educadores del área de educación física, recreación y deportes, los cuales podrán contar con una planeación de conformidad con lo establecido por el (MEN), (PEI) y las necesidades del contexto, para tener mejores procesos de enseñanza y una organización de los temas necesarios para obtener un mejor desarrollo de la motricidad, frente a los educandos contribuyendo con seres integrales que se reconocerán en el contexto para una mejoría de los procesos de aprendizajes y garantizar la adquisición de habilidades y destrezas propias de la motricidad, capacidades cognitivas y sociales entre otras.

Con este trabajo de investigación se pretende dar solución a problemáticas de tipo social, permitiendo mejorar la forma de relacionarse entre los directivos, los docentes, los estudiantes, ya que con esta reestructuración se tendrá en cuenta las particularidades del contexto, teniendo en cuenta elementos como las prácticas deportivas, las manifestaciones artísticas (bailes, coreografías, danzas), en cuanto a lo educativo se aportará a la coherencia de plan de estudios, teniendo en cuenta la organización de la temática que se propondrá.

Por consiguiente, este trabajo tendrá un impacto a nivel de la comunidad educativa a partir de la motivación en las clases por parte de los estudiantes, que les permitan disfrutar y trabajar las necesidades de aprendizaje de cada uno, así mismo permitirá la facilitación en la planeación de los diferentes profesores del área de educación física, recreación y deportes, además a nivel administrativo contribuirá con la presentación del plan de estudios bien estructurado.

Hay que redimensionar la escuela y sus contenidos, para que todos los actores, incluyendo el docente tengan el impacto suficiente en la formación, sobre todo desde el discurso y la práctica; para Garcés, (2008)“No podemos eludir los efectos de poder que los discursos tienen, máxime si se hacen en el contexto de una institución escolar, uno de los medios de legitimación y deslegitimación de discursos y prácticas más potente de occidente”.

Lo que dice el docente, contiene además de los elementos que su escolaridad le ha dado, una información implícita una especie de historia oculta que navega paralelamente a lo que dice conscientemente, ambas narrativas son necesarias de ser escuchadas pues desde ahí es que se legitiman las prácticas escolares como lo expresa Canen y Xavier, (2011):

Por eso, hoy en día la escuela y los órganos administrativos de la educación se enfrentan a una de las incógnitas más fuertes en la reflexión sobre las prácticas pedagógicas, el asunto de quién es más docto a la hora de enseñar, los profesionales en áreas específicas o los licenciados, ambos son profesionales y su grado de escolaridad es importante, pero ¿en cuál se encuentra mayor saber pedagógico?; Reconocen que alguien con un saber específico en esta área comprende las particularidades de cada estudiante, conoce cuáles son las competencias que debe desarrollar y qué estrategias debe usar para llegar a un proceso de formación eficaz, particularmente en el área de matemáticas, para el caso de este trabajo. Un docente formado o preparado en un área específica, va desarrollando estrategias y habilidades para mejorar la enseñanza en los niños y jóvenes. Cada persona puede enseñar lo que ha vivido y sabe desde su experienciaSegún los docentes, alguien con un saber específico en matemáticas lleva a los sujetos en formación a una relación con el mundo desde las matemáticas, haciendo notar su necesidad en la vida.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Proponer la reestructuración del plan de estudios en el área de educación física recreación y deportes para la educación básica de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado enfocado en la enseñanza de las habilidades y capacidades motrices, con el fin de ir mejorando los procesos de planificación.

4.2. Objetivos Específicos

- Analizar el plan de estudios del área de Educación Física Recreación y Deportes, que posee actualmente la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado.
- Analizar los elementos básicos de la enseñanza de las habilidades y capacidades motrices, a través de una revisión bibliográfica, con el fin de ir mejorando el desarrollo de la motricidad en los estudiantes de la básica.
- Establecer un conjunto de elementos pertinentes a tener en cuenta en el plan de estudios de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado que permitan la estructura en los procesos de planificación.

5. MARCO LEGAL

5.1. Plan de estudios.

“Según el ministerio de Educación nacional el plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos” (MEN, 1994). El plan de estudios debe contener al menos los siguientes aspectos:

La intención e identificación de los contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas.

La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y período lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.

Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los períodos del año escolar, en cada área y grado, según hayan sido definidos en el proyecto educativo institucional-PEI- en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el Ministerio de Educación Nacional. Igualmente incluirá los criterios y los procedimientos para evaluar el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo de capacidades de los educandos.

El diseño general de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.

La metodología aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente soporte la acción pedagógica.

Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional (MEN, 1994).

Existen unas normatividades particulares que se encargan de encaminar el plan de estudio, acorde a sus fines generales de la educación, pero es necesario reconocer las particularidades de cada saber específico.

5.1.1. Normatividad en Colombia sobre Educación Física Recreación y Deportes

Colombia a través de la constitución política de Colombia como norma de normas describe en sus artículos la importancia de la educación en la formación y desarrollo del ser humano, así mismo plantea que todos tenemos derecho a una educación gratuita y libre de tal forma que cada uno se formará en valores para la estructuración de personas de bien, que aporte dentro de la sociedad y tenga unos objetivos claros, para ello el estado nos facilita las herramientas cuando protege los derechos diciendo que:

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. (Congreso de la República de Colombia, 1991).

De acuerdo con lo anterior, se puede determinar que el estado nos brinda protección y quiere un desarrollo íntegro en cada una de las personas sin importar raza, sexo, clase social, religión, política o condiciones físicas donde acoge a todas las personas para vincularlo como ser indispensable dentro de la sociedad. Se resalta a nivel formativo el tema de la educación como prioridad en el medio social y el interactuar con el otro a través de actividades recreativas que conlleven al disfrute y goce, tal como dice MEN, (1995):

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las

potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

Cabe destacar que las actividades recreativas son muy importantes en el campo escolar, ya que tiene como intención de enseñar y comunicarse entre los mismos estudiantes, además en la educación formal otorga un lugar como actividad extracurricular con juegos, dinámicas y prácticas que relajen o que permiten a los estudiantes salir de la rutina escolar. En la medida que se atribuye a las prácticas recreativas un valor pedagógico que se articula en los procesos educativos de transformación socio cultural que integra a los miembros del entorno para conocer y mejorar las relaciones con los demás, permite tener una visión diferente de la escuela en la actividades diarias, salir de la monotonía, aprender jugando son estrategias que van enmarcadas al aprendizaje significativo de cada uno siempre y cuando se tenga una intencionalidad con las actividades a desarrollar, igualmente que se contagie esa forma de enseñanza frente a las diferentes áreas que se involucran en la formación educativa.

5.1.2 Ley 115 de 1994

La ley 115 permite dar una visión más global acerca de la educación en el país, se centra más en la parte educativa teniendo en cuenta la comunidad y la interacción de cada uno de las partes, dentro de su visión trata el tema de Educación Física en varios de sus artículos que estructura y ordena la enseñanza a los niños y jóvenes siempre con una finalidad y objetivos claro en cada una de las áreas fundamentales y que se transversaliza una con la otra, en el caso de la Educación Física como área fundamental se observa como una factor muy importante dentro de la formación integral de cada uno, tanto así que vincula a las personas con discapacidad o capacidades excepcionales dentro del marco legal como se observa a continuación:

La educación para personas con limitaciones físicas, sensoriales psíquicas, cognoscitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte integrante del servicio público educativo.

Los establecimientos educativos organizarán directamente o mediante convenio acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos. (MEN, 1994, pág. 12).

Según lo anterior, se observa la parte de inclusión de todas las personas a la educación pública, entre ellos a campesinos, grupos étnicos y personas o grupos que por sus comportamientos requieren desde lo educativo la reincorporación a la sociedad, teniendo en cuenta que cada profesor debe ajustar el plan de estudios para aquellas personas que lo requieran, ya que no se cuenta con un currículo especial para cada una de las casos de dificultad que se pueden presentar en las instituciones educativas, además no se cuenta con la capacitación etnolingüística, textos educativos o materiales de estudio, tal y como se observa . “Adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de Educación Nacional”(MEN, 1994, pág. 16).

5.1.3 Lineamientos Curriculares

Una de las características que tiene la Educación Física Recreación y Deportes como se mencionaba anteriormente es la gran variedad de actividades que el niño, joven o adulto que pueden realizar, además se ve reflejada en la disposición y desarrollo de las actividades escolares. El estado requiere unos lineamientos o guía para saber, hacer y enseñar el área correspondiente aportando en la elaboración del plan de estudios de las áreas de enseñanza de las diferentes Instituciones Educativas reflejando como se dijo anteriormente con la recreación, el juego, la lúdica, aprovechamiento del tiempo libre como una forma importante del desarrollo de las

habilidades, creatividad y cultivo emociones del aprendizaje, fortaleciendo así los aspectos psicológicos que tenga el individuo, ya que es un proceso permanente de formación personal y social, cuyo sentido está en el desarrollo humano, además “la educación física es una política de estado permitiendo los factores de progreso de los pueblos, el bienestar y felicidad de los individuos” (MEN, 1988)

Por otra parte el Ministerio de Educación Nacional (MEN) en compañía con Coldeportes diseña un currículo de preescolar y básica primaria en el desarrollo psicomotor, en la secundaria y media vocacional se fundamenta en el campo deportivo, donde sostiene que “el deporte de rendimiento se presenta como el modelo para el cual debe formar la Educación Física, detectando los posibles talentos y futuras figuras de diferentes modalidades deportivas con intereses a los dirigentes nacionales” (MEN, 1988)

Sin embargo, en algunas instituciones se puede apreciar un poco el descuido de lo formativo y centrarse en la instrucción deportiva, aunque en ésta parte se han descubierto grandes talentos y futura figuras de diferentes modalidades deportivas se debe guiar al estudiante por la parte recreativa y las actividades a realizar en el tiempo libre, así mismo desarrollarla con la iniciación deportiva desde los juegos predeportivos para visionar a futuro las modalidades donde se pueda desempeñar cada uno.

Así mismo el MEN articulado con la ley 115 dispone una estructura en el área donde se debe trabajar la gimnasia, los deportes, el mantenimiento a la salud, a la forma desde la estética corporal y la danza como importancia de la expresión corporal con tendencias a la condición física, las actividades recreativas, el tiempo libre y la psicomotricidad como tema fundamental en niños de básica primaria que se incluye dentro del plan de estudios, tal como se dice:

Los establecimientos educativos, de conformidad con las disposiciones vigentes y con su Proyecto Educativo Institucional, atendiendo los lineamientos que se refiere el inciso de

este artículo, establecerán su plan de estudios particular que determine los objetivos por niveles, grados y áreas, la metodología, la distribución del tiempo y los criterios de evaluación y administración. (Ministerio de Educación Nacional, 1994).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede observar que en el diseño de varios planes de estudio están adaptados a los estudiantes con fines particulares de cada institución, bajo unos requerimientos que alcancen unos objetivos y que al final la evaluación determinará si el proceso y la metodología son correctos o si es modificada.

Sin embargo es complejo hablar de la forma de evaluación de hoy en día, ya que no se hace correctamente, puesto que no se ve bien enfocado en los procesos de formación, etapas del desarrollo y la interacción sociocultural del estudiante, se toma en forma general sin visibilizar en realidad a cada uno y los factores que puedan afectarlo dentro del aprendizaje, por eso es de vital importancia las estrategias y métodos que el maestro pueda implementar en las instituciones educativas en forma funcional que permita realmente tener los logros curriculares, observar el desempeño, retroalimentar el proceso y apoyarlo en las dificultades.

5.1.4 Ley 60 de 1993

El estado otorga dentro del presupuesto los recursos para atender al país en todos los sectores como es el político, salud, educación, vivienda, medio ambiente, servicios públicos, materia agraria, saneamiento y agua potable, grupos de población vulnerable, justicia, protección del ciudadano, cultura, prevención de desastres, construcción y mantenimiento de redes viales, pago de deudas, desarrollo institucional de los municipio y el presupuesto para la educación física, recreación y deportes dentro de las actividades que se realicen en los diferentes lugares del municipio o ciudad, tal y como lo dice la ley:

En Educación Física Recreación y Deportes: inversión en instalaciones deportivas; dotación a los planteles escolares de los requerimientos necesarios para la práctica de Educación Física y el Deporte, dar apoyo financiero y dotación e implementos deportivos a las ligas, clubes de aficionados y eventos deportivos; e inversión en parques y plazas públicas. (Congreso de la República de Colombia, 1993)

En cuanto a lo anterior se puede decir que el estado brinda los recursos a muchos sectores con un porcentaje establecido, pero es muy importante la participación en cuanto al deporte, en instalaciones y elementos para el trabajo en tiempo libre o de ocio, donde las personas pueden hacer uso de las diferentes herramientas para la realización de actividades recreativas o deportivas y si se centra en el campo educativo también se tiene en cuenta los recursos que se destinan para mantenimiento o creación de instalaciones deportivas o material para el trabajo en las clases de Educación Física o cualquiera que lleguen a necesitar éstos recursos que ayudan a el desarrollo de las competencias motrices de cada estudiante o miembros de la comunidad educativa, así mismo en los diferentes grupos deportivos que se puedan formar a partir de las escuelas de formación o actividades que a cada uno le llame la atención y lo encamine a lo competitivo, pero lo más importante es que se tengan establecidos los materiales para una mejor formación en los estudiantes que se respete la dirección que se le dé a los mismos, igualmente cada municipio a través de las secretarías de educación locales vigilará el buen uso de los recursos.

5.1.5 Decreto 1860 de 1995

La educación pública o privada establece en cada una de sus asignaturas un plan de estudios correspondientes para cada grado de tal forma que alcance unos objetivos propuestos por la institución educativa de acuerdo a los proyectos pedagógicos que allí se desarrollen, como se viene diciendo en las leyes anteriores donde se involucra algunas de las actividades que se

pueden implementar dentro del plan en el área de Educación Física para ser desarrolladas en los diferentes períodos académicos del año escolar, es muy importante que el plan se adapte a los Proyectos Educativos Institucionales, donde se enmarcan las estrategias, los principios y fundamentos de la Institución; otra de los elementos importantes es seguir el manual de convivencia dispuesto por cada una de las instituciones donde resalta la preservación del bienestar de la Comunidad Educativa, a través de la salud y la higiene, normas, conductas y sanciones disciplinarias. Se puede sintetizar todo lo anteriormente dicho en que se establecen unas normas para cumplir el contenido de unos lineamientos anteriormente analizados para el diseño de un plan de estudios para cualquier asignatura tal como lo dice el decreto:

En el desarrollo de una asignatura se deben aplicar estrategias y métodos pedagógicos activos y vivenciales que incluyan la exposición, la observación, la experimentación, la práctica, el laboratorio, el taller de trabajo, la informática educativa, el estudio personal y los demás elementos que contribuyan a un mejor desarrollo cognitivo y a una mejor formación de la capacidad crítica, reflexiva y analítica del educando. (MEN, 1995, pág. 19)

De acuerdo con lo anterior se puede determinar que el maestro juega un papel muy importante dentro de las diferentes asignaturas que se desarrollen en cada institución educativa como se mostrará en la formación integral, ya que se pueden tener los mejores proyectos, las buenas intenciones, los mejores espacios, pero faltando los recursos humanos que establezcan como idóneos para el buen desarrollo de éste, no se aportará mucho, la idea es que se compagine tanto la presencia de maestros ideales con los métodos que cada uno tenga para obtener un buen resultado en la evaluación que se haga al final o durante los procesos de formación como en los elementos que se dispongan en el campo educativo.

5.1.6 Ley 181 de 1995

El Ministerio de Educación Nacional en uso de sus facultades legales y con la participación de Coldeportes se impulsa el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte para el desarrollo de una formación integral que le permita al niño, joven o adulto a tener una formación física adecuada a través de procesos integrales que le permitan desarrollarse como miembros de la sociedad para tener una mejor calidad de vida. Así mismo el desarrollo de las personas dentro del contexto social y físico, las personas optan por realizar actividades deportivas con el ánimo de fortalecer sus capacidades motrices o prepararse a ser un deportista de reconocimiento que el estado y las entidades territoriales pueden apoyar como muestra de reconocimiento al esfuerzo y la dedicación, pero más que eso que aporten a la sociedad, tal como lo dice MEN, (1995),

Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación (pág. 4).

Nos muestra en el texto anterior que si hay oportunidades de crecer como deportista, pero más allá del contexto deportivo hay una sana educación para crear personas con criterio, para establecer la optimización por medio del deporte y tener una convivencia excelente que nos permita interactuar dentro del campo con los recursos que brinda el estado para crear sitios de esparcimiento y ocio para niños, jóvenes, adultos, discapacitados o que necesiten alguna ayuda especial, podrá vincularse el deporte como base fundamental dentro del campo de la Educación Física para la conformación del plan de estudios de acuerdo a los intereses personales o colectivos de los jóvenes o estudiantes adultos como vínculo de una construcción social.

6. MARCO TEÓRICO

Desde este recorrido trazado, para la construcción del trabajo, es necesario clarificar los asuntos conceptuales, como los teóricos y legales que solventarán el discurso con el que se construye la propuesta, sobre todo desde estudios, autores y teorías pedagógicas que sostienen los discursos educativos y amplían la comprensión de todos los actores y escenarios en los procesos académicos, estos al ser fenómenos holísticos, requieren incursionar en conceptos propios de las áreas y de otros saberes, como lo plantean Díaz y Hernández (2002).

El acto de educar implica interacciones muy complejas, las cuales involucran cuestiones simbólicas, afectivas, comunicativas, sociales, de valores, etc. De manera que un profesional de la docencia debe de ser capaz de ayudar propositivamente a otros a aprender, pensar, sentir, actuar y desarrollarse como personas. Por ello, la formación de los profesores se ha ampliado considerablemente, incursionando en diversos ámbitos relativos a muy diferentes esferas de la actuación docente (pág. 15).

Este fenómeno no es un asunto solo de las materias tradicionales, cubre áreas como la educación física y la artística, que aportan a aumentar la capacidad racional que estas aportan en el individuo, y amplían contexto general, olvidar esto es ampliar los vicios de la escuela tradicional, en palabras de Vizcaya (2002) constituyen los denominados “vicios” o “malos hábitos” (repetición de actos), que son perjudiciales tanto para los hombres que cometen esas acciones, como para la sociedad en que viven por su mala actuación. Muchos han sido los esfuerzos por comprender y dar respuestas al sinnúmero de problemas, tanto prácticos como teóricos, en la enseñanza y el aprendizaje y es el momento de construir otros caminos que reconstruyan la escuela.

6.1. La Educación Física

La Educación Física, Recreación y Deportes es muy importante dentro del sector educativo, ya que la actividad física dentro del ambiente escolar muestra grandes resultados de interacción, comunicación, descubrimiento de las competencias motrices, le recreación como medio para que el individuo cambie el estilo de vida y se recree en todos los aspectos de la vida cotidiana; en cuanto a los deportes en ser humano desarrollada las habilidades y potencializadas se adapta a una actividad específica que desarrolle y vaya perfeccionando a medida que se va introyectando más en las personas, además la educación física le permite a las personas a ser conscientes de lo que cada uno puede realizar creando grandes valores en la vida, como lo dice La Universidad de Antioquia, (2003)

La educación física como práctica educativa es, sobre todo, educación del ser humano por medio de la motricidad; asunto que comprende la expresión motriz intencionada de precepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas; constituyéndose así el movimiento consciente y voluntario en un aspecto significativo y portador de significación para el ser.

Como se ha venido hablando en cuanto a la integralidad de la educación física, se debe cambiar ese concepto que tal vez muchas personas tengan y para eso se ha argumentado que no solo es hacer actividad física, es la búsqueda de la transformación del ser humano desde la interacción con el medio social y el buen comportamiento, teniendo el cuerpo como vehículo para esa transformación, de la mano de un buen acompañamiento educativo, entendido como la labor que cumple el docente dentro de la construcción del aprendizaje para que el estudiante disfrute transformándose y construyéndose a sí mismo

Se entiende entonces que la educación física tiene unos fines, no solo los institucionales y sociales, en su saber específico persigue unas metas de formación particular, que según Catherine

Martínez (2020) dan herramientas a los individuos para su desarrollo desde la actividad física en la escuela, como lo son la búsqueda de valores sociales en tanto competencias ciudadanas, liderazgo, hábitos saludables, actitud de autoexigencia, competitividad sana, actitud de respeto hacia el otro y hacia sí mismo, disciplina, trabajo en equipo y la construcción de una vida sana a nivel corporal y mental

No existe una edad para la educación física, ella está presente desde antes del nacimiento y acompaña cada una de las etapas del desarrollo del ser humano hasta su muerte, cada una de esas etapas demanda unas actividades diferentes, acorde a las necesidades particulares del momento de crecimiento, el contexto de su desarrollo y cultura en la que se está inmersa, pues se tienen en cuenta desde la alimentación y el espacio, como el desarrollo biológico y la edad, que para el caso de este trabajo es aproximadamente entre los seis y quince años que es la edad de la media escolar, (primero a noveno de bachillerato), según la regularidad de lo establecido en la ley general de educación, pero con las variables que se pueden presentar, como la extra edad, las dificultades en el aprendizaje y la flexibilidad curricular por asuntos ajenos al proceso regular de formación.

En la educación física, se prima el desarrollo motriz, como fundamento para potenciar otras capacidades posteriores, a esto se le llama habilidades motrices, que parafraseando a Castañer y Camerino (2006) son habilidades fundamentales que surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen al trabajo, tanto global como segmentario del cuerpo. Su base reside en la dotación filogenética de la especie humana traducida por la herencia del parentesco. En este trabajo se reconoce propuesta en la medida en que considera aspectos fundamentales que se han tratado por otros autores y muestra una idea global en la que las habilidades se pueden categorizar en función de los ámbitos donde se desarrollan, lo que permite y facilita, a la vez, diferenciar las funciones de locomoción, manipulación y estabilidad.

El trabajo de la educación física parte de la estimulación a través de actividades que desarrollen las habilidades básicas, para después pasar a estos elementos complejos, como ya se ha mencionado, estas habilidades básicas están distribuidas en tres grupos: locomotoras, manipulativas y estabilidad; desde el trabajo pensado en estos tres grupos es que se logra las competencias o capacidades fundamentales a nivel físico

Además de estas habilidades, la educación física como se ha mostrado mejora otros estados del ser humano, sobre todo en aspectos que tiene que ver con la salud, la cual no solo se refiera a cuestiones sobre la enfermedad, sino también sobre aspectos mentales, posturas corporales y hábitos que generan mejores estados en la vida, es decir, permite una salud integral.

Para lograr esto se recomienda, que además de las clases de educación física, los sujetos en formación tengan una actividad física constante, por lo menos cuatro veces por semana con una intensidad promedio de una hora, en donde se tenga en cuenta la carga (fuerza utilizada, intensidad de los movimientos, tensiones generadas, entre otros aspectos) para no generar lesiones, estas cargas están determinadas además por la edad y estado físico, pues no es lo mismo trabajar con niños que con adolescentes, su desarrollo muscular es diferentes, al igual que los adultos y los ancianos.

Es un error pensar que mientras más dolor haya en las actividad física, mayor eficacia; por el contrario lo que puede estar pasando es que se esté generando un problema o un daño muscular; lo que se debe procurar es que al realizar las actividades, se procure por tener; buen calentamiento, constancia en el ejercicio acorde a la persona que lo realiza, espacios de recuperación, hidratación, estiramiento y constancia; todo esto debe ir acompañado de hábitos alimenticios que ayuden en el sostenimiento y construcción muscular, cardiovascular y anímica, pues hábitos alimenticios poco saludables llevan al mal funcionamiento del organismo y por lo

tanto, perjudica el desarrollo del individuo; se debe procurar por un con su equilibrado de carbohidratos junto a vegetales y frutas, con una buena y constante hidratación.

Otra forma de hacer efectiva las actividades de la educación física y de su actividad en general, es que deben contar con un programa, que lleve de un estado inicial básico, a estados más eficientes tanto en la motricidad como en las diferentes formas de relación con el espacio; la escuela lo hace a partir de secuencias didácticas, que están construidas no solo desde el plan de estudios de la institución, si no desde la propuesta de profesionales que constantemente están estudiando el desarrollo integral de los sujetos en formación; de ahí que sean tan necesarias, pensarlas en su construcción desde una revisión pedagógica constante y no solo desde el cumplimiento a un plan de estudios o a unas demandas institucionales.

Es vital entonces la educación física en los procesos de formación, ya que es parte esencial de la vida en general del alumno, además de contribuir, con los objetivos que son propios, a la misión formativa de la escuela. Por esta razón, como lo sostiene Bolaños y Woodbum (2006),

Debe formar parte de todo plan de estudios, dirigido a la formación de los estudiantes de Educación Básica. Dentro de ese plan, esta disciplina aporta destrezas y habilidades físicas, conocimientos y actitudes, así como valores y estrategias para la formación del educando en un sistema educativo en particular. En ella se estimulan el desarrollo de las potencialidades del alumno como ser humano, en los aspectos: físico, cognoscitivo y socio afectivo. La Educación Física como área educativa, prioriza la esfera psicomotora, sin menoscabo de los aspectos socio-afectivos y cognitivos del individuo.

6.2. Procesos de enseñanza

Para comprender el proceso con el cual un ser humano accede a nuevos saberes, pero no solo a saberes operativos, sino a conocimiento efectivo, conocimiento científico, que mejore la forma de vida, es necesario comprender el discurso educativo y sus principios constructivos

hacia tendencias que terminan como modelos de aprendizaje y permiten acceder el conocimiento en un mundo globalizado que no atiende las necesidades del estado y las fuerzas económicas dominantes, sino también por la pregunta por el cuerpo y sus posibilidades.

El elemento transversal es la noción de educación, que al parecer aparece en cualquier discurso humano, entendido el soporte para formar la sociedad y la civilidad, sin embargo, existe poca claridad sobre lo que es y su constante transformación, como modelo de acceso al saber, por eso al hablar de educación muchos refieren modelos didácticos y pedagógicos para enseñar lo que requiere el estado y no maneras eficientes de alcanzar el saber.

La educación es un referente de formación al cual llegan saberes científicos en beneficio del hombre para encontrarse con sus hallazgos prácticos y conceptuales, tal cual lo expresa la profesora Olga Lucía Zuluaga (1999, pág. 94),

La educación es un espacio de formación en donde se confluyen todos los saberes científicos al servicio del saber humano, en donde se encuentran el cúmulo de sus hallazgos, prácticos y conceptuales. El espacio que convoca la relación de la Pedagogía y de la práctica pedagógica es un espacio de saber en el cual unas regiones de conceptos de una disciplina o teoría tienen una forma de existencia social en las instituciones.

La escuela se convierte en el espacio para ese acto educativo, hecha para que las prácticas de los docentes y directivos que interroguen por aportes educativos y la forma que impactan a los sujetos sociales como objetos de información, pero más allá a su vinculación a la esfera social y a la transformación que puedan contribuir a ellas.

El fundamento de ese acto educativo es la pedagogía, por eso al referirnos a formación siempre se encuentra el término pedagogía en todo discurso que se haga, aunque su definición parezca un misterio, y muchos, aunque todo el mundo defiende las prácticas pedagógicas, la reflexión y el uso pedagógicos de los medios y instrumentos, no está explícito su saber

específico. Para desarrollar investigaciones modernas en educación se trata de hacer un rastreo epistemológico para determinar su origen; es decir es la parte de la educación encargada de pensar e interrogar sobre sus alcances, prácticas y objetos de estudio.

La profesora Olga Lucía Zuluaga (1999) se comprende la pedagogía como la "disciplina que conceptualiza, aplica y experimenta los conocimientos referentes a la enseñanza de los saberes específicos, en las diferentes culturas" (Pág. 192). La construcción de esta definición partió de exhaustivas investigaciones sobre la historia de prácticas pedagógicas para fabricar un aparato teórico-metodológico y conceptual que permitió definir la pedagogía resaltando su carácter disciplinar, histórico y social, además de resaltar su papel en los procesos de enseñanza centrando su atención en la reflexión pedagógica.

Según Zuluaga (1999) la idea fundamental de la práctica pedagógica y por lo tanto de todo proceso de enseñanza aprendizajes, debe estar de la mano del rescate de la historia de las prácticas reflexivas sobre la educación para mejorar los contextos en los que están los procesos educativos

Significa en su sentido más amplio: recuperar la historicidad de la pedagogía tanto para analizarla como saber, como para analizar sus procesos de formación como disciplina, trabajar con la discursividad de la pedagogía y analizar la práctica del saber pedagógico en nuestra sociedad (pág. 22).

La acción de ese acto reflexivo es la práctica pedagógica, entendida como el discurso práctico y académico de los docentes, identificado de manera intrínseca en las clases, la planeación, las propuestas curriculares y actividades extracurriculares, en ella siempre está presente la intención de acceder al conocimiento; estas también se reconocen en el campo reflexivo, que ayuda a desarrollar planes educativos e ingresa los elementos de la vida a la escuela, en palabras Zuluaga O. , (1999) "La función de intermediación es acercar los conceptos

de la ciencia a la sociedad, la cultura y la cotidianidad, adecuándolos a la especialidad y temporalidad de la escuela y la relación profesor alumno”.

Es por eso que uno de los factores fundamentales en los procesos de enseñanza, sea el asunto de la práctica pedagógica, aquel que contiene el discurso del docente, porque contiene el asunto de la pedagogía, que lleva implícito al aprendizaje y apropiación de herramientas didácticas y curriculares para los espacios académicos, identificando lineamientos, tendencias y recursos. La vivencia, es decir materializar conceptos científicos desde lo cotidiano, los saberes previos para que el estudiante al desarrollar la sesiones de clase, hasta la inserción de conocimientos sólidos y modelos de pensamiento que evidencien un aprendizaje significativo.

Es claro que quien reflexiona pedagógicamente, entiende de procesos, de orden cognitivo, procedimental e institucional, es decir, cómo se aprende, en qué espacios y momentos y cuáles son las disposiciones institucionales que lo permiten; por ello sabe de la importancia de la pedagogía en los procesos de enseñanza aprendizaje, como acto reflexivo que fundamenta la educación.

En los momentos en que el docente expone su trabajo de aula, su reflexión, su discurso oculto se aleja de la esencia curricular para caer en la práctica pedagógica a través del uso de elemento didácticos en el aula pues carece de elementos mediáticos para su ejercicio docente y mostrar así una coherencia entre la clase preparada y la clase realizada.

Un proceso de enseñanza se fundamenta en la conceptualización de procesos educativos que revisen las tendencias y teorías en la educación que mejoren el ejercicio educativo. El Ministerio de Educación de Colombia no las tiene claramente definidas, pero las define como estrategias metodológicas: “El conjunto de métodos, técnicas y recursos que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas”. (MEN, 1994)

Se comprende entonces que la enseñanza requiere de un proceso estricto de pensar cómo se educa, con que parámetros y para qué; es decir es un ejercicio de indagación y no solo de técnicas para comunicar datos. Para llegar a ella es necesario interactuar con muchas áreas del saber humano, no solo de estrategias didácticas para educar, en términos de la Profesora Zuluaga (1999):

...es también amplio el conjunto de disciplinas en que se apoyan las Ciencias de la Educación y la Pedagogía; entre las más utilizadas por las diversas corrientes están la psicología, la sociología, la biología, la antropología, la estadística, la lingüística, la cibernética (p. 69).

En ese orden de ideas el aprendizaje lo constituye las capacidades del sujeto para alcanzar el conocimiento desde la práctica educativa ofrecida. En la actualidad el aprendizaje se origina en la dialéctica con el docente y los estamentos escolares; hoy en día el acceso al conocimiento se flexibiliza mediante nuevos ambientes de aprendizaje.

Un elemento final, para comprender los procesos de enseñanza, son los elementos institucionales y curriculares, ya que son la carta de navegación de la institución, en donde se conjugan los intereses institucionales, y las posibilidades pedagógicas; Esto se justifica desde la conexión de elementos de formación en el aula y la filosofía institucional que generan relaciones del entorno, el aula y la institución para desarrollar competencias y habilidades desde el pensamiento de la institución.

De ahí que son importante los elementos curriculares pues la elaboración de contenidos desde la visión de intereses institucionales amplían la posibilidad de alcanzar el desarrollo cognitivo, lectura de contexto, ciclos propedéuticos, necesidades del sector productivo y directrices ministeriales dirigidas a los docentes para una planeación curricular y su revisión constante, como la posibilidad de encarar la permanente movilidad de contenidos enseñados en

clase que generen actualización en conexión con la nuevas demandas mundiales. Es además un elemento de la cotidianidad escolar de la cual es responsable el docente, pues en ella organiza la vida de las aulas de manera didáctica.

6.3. Conceptualización

6.3.1 *Habilidades y capacidades motrices básicas*

Cuando se habla de habilidades motrices básicas, nos referimos a diferentes tipos de acciones o destrezas que tiene cada individuo, son innatas y tiene un desarrollo que se va adelantando a diferentes edades, hay que tener en cuenta que estas destrezas hacen parte de las funciones adquiridas de una persona que esté bajo los parámetros de normalidad física y psicológica.

La importancia del desarrollo de las capacidades radica en su aporte a la sana solución y crecimiento de cada uno de los estudiantes, así mismo es nuestro deber como educadores físicos ser garantes de un amplio desarrollo de estas capacidades, trabajando diariamente para alcanzar la plena satisfacción como docentes, siempre teniendo como objetivo planificar métodos que serán la base para el trabajo y para la evolución de la educación, como lo dice Oleguer y Castañer, 2006

La habilidad y capacidad motriz se refiere a la potencialidad y a la acción. A partir de aquí se define la habilidad motriz como la acción que en el lenguaje verbal se suele indicar como: correr, lanzar, recepcionar, caer y empujar (pág. 56).

Cabe destacar que las habilidades motrices básicas que cualquier persona debe desarrollar desde temprana edad son muy importantes para sus actividades cotidianas, es preciso determinar que como educadores físicos dentro del plan de estudios se debe adecuar como elemento importante dentro de la iniciación lúdica deportiva o actividad física, permitiendo que las

personas manejen una mejor postura, desplazamiento, movilidad del cuerpo en general que servirá como hábitos de vida saludable.

Así mismo cuando se habla de habilidad motriz se refiere a la capacidad que tiene todo individuo a reaccionar a diferentes situaciones que se le presenten dado el caso en que deba realizar movimientos o acciones que involucran directamente su capacidades de reacciones y velocidad en los movimientos, pero no toda las habilidades depende de velocidad ni reacción, el equilibrio como destreza motriz básica cumple diferentes características que llevan acciones y fundamentos diferentes, de esta manera un individuo tiene capacidades diferentes y su manera de ir avanzando dependerá del trabajo al cual sea destinado y expuesto como lo expone Camerino y Castañer (2006)

Antes de abordar un estudio y reflexión amplia de nuestro campo profesional no podemos obviar a la actividad física y deportiva, tiene un buen número de estigmas que recaen sobre la corporeidad y algunos modos de contemplar y ejercer sus prácticas, a pesar de que se ha avanzado mucho en superarlos siguen siendo cultivados cuando la rutina y la insuficiente formación se imponen. (pág. 20)

Los trabajos académicos desde varias corrientes formativas, hacen un llamado recurrente a la integración de saberes, desde lo corporal y cognitivo, como desde los social y cultural, pues los sujetos en su vida real no solo interactúan con el mundo desde su corporeidad, sino además desde la forma en la que esa corporeidad se relaciona con los demás, interviniendo elementos como las competencias ciudadanas, el pensamiento crítico para su implementación y los criterios para resolver situaciones particulares; Pérez y Beleño (2013) señalan por ejemplo

El proceso de enseñanza aprendizaje, para desarrollar las habilidades motrices en la Educación Física desde una perspectiva física educativa, evidencia la necesidad de asumir un enfoque integral físico educativo en su concepción, teniendo en cuenta el contexto en

que se encuentra la escuela, los docentes que imparten la asignatura y las características de estos escolares, para que puedan enfrentar los retos en cuanto a su formación integral.” (pág. 13).

Estos autores encaminan el reconocimiento de las habilidades motrices, hacia el establecimiento de su importancia en el desarrollo integral de los sujetos en edad escolar, resaltan el fortalecimiento no solo de aspectos físicos sino también cognitivos, cuyo trabajo mancomunado son la verdadera estrategia de lo que se reconoce como educación integral, ejercicio en donde se pone en escena los esfuerzos físicos que mejoran el funcionamiento corporal, pero que realizados de manera creativa pueden poner a prueba elementos cognitivos que mejoran el acceso al conocimiento; sobre esto resaltan

El desarrollo de las habilidades motrices, presupone un reto cada vez superior para tributar a la educación integral, con un enfoque que más que asumir la potenciación de automatismos motrices, tire de este para lograr fortalecer aquellos aspectos cognoscitivos y afectivos que integran la unidad del ser humano, para alcanzar una mayor socialización de los resultados de aprendizajes, independencia en las estrategias para adquirir conocimiento, algo que requiere de un mayor esfuerzo de las estructuras cognoscitivas de los escolares y no de las motrices, es valorar su inteligencia y creatividad en las actividades motrices (pág. 10).

Trabajos como estos hacen hincapié en que las competencias adquiridas con el desarrollo motor sirven como la base para que se pueda consolidar un crecimiento multidimensional progresivo pero seguro, y al igual que otras propuestas formativas, insiste en el desarrollo de habilidades para la relación con el mundo y la preparación para integrar saberes de diferentes dimensiones; En términos de Gil, P., Contreras, O., & Gómez, I. (2008)

El fin del desarrollo motor es conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción. Dicho desarrollo se pone de manifiesto a través de la función motriz, la cual está constituida por movimientos orientados hacia las relaciones con el mundo que circunda al niño y que juega un papel primordial en todo su progreso y perfeccionamiento (pág. 75)

Se hace necesario hacer una revisión a las tendencias formativas, en todos los campos del saber, pero sobre todo en educación física y especialmente en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pues la reflexión pedagógica ha dejado ver los cambios que se hacen necesarios en los paradigmas en educación y por lo tanto en la evaluación que se hace de lo que se espera lograr en el proceso educativo, de ahí que las competencias motrices se valoren de forma integral y no solo en la superación de ciertos mínimos de movilidad en el espacio; sobre esto Ureña, N., Ureña, F., y Alarcón, F. (2008) proponen

En la actualidad hay un cambio de interés y lo que importa no sólo es el producto final, sino también el proceso seguido para llegar a ese producto final (enfoque ecléctico en donde se combina la perspectiva cuantitativa y cualitativa). Como consecuencia de lo comentado anteriormente, se demanda la urgente necesidad de buscar otras alternativas evaluativas en Educación Física, acordes con el espíritu educativo (pág. 36)

Reconocer la importancia de las habilidades motrices, es reconocer que no solo son actividades físicas para el deporte, sino que se convierten en fundamento de situaciones de autonomía en el mundo real, autonomía que se expresa tanto en lo corporal como otros aspectos de la vida, desde el conocimiento directo de lo que es cada uno, y las posibilidades que tiene en el contexto; en palabras de López (2013)

Dichas HMB nos permiten resolver problemas motrices con elevada eficacia y eficiencia, lo que comporta poder realizar actos tan básicos de nuestra vida cotidiana como

desplazarnos autónomamente o alcanzar objetos. De la misma manera, nos proporcionan continuamente un conocimiento directo sobre nosotros mismos a múltiples niveles, desde la estricta información propioceptiva, hasta la percepción y constatación de nuestro nivel de autoeficacia frente a distintas situaciones motrices (págs. 89-97)

Con el desarrollo de actividades colectivas, para las habilidades motrices, no solo se resalta las posibilidades que estas brindan a nivel individual, sino también las competencias a nivel social que se van cultivando, que para el caso del contexto de este trabajo se identifican como competencias ciudadanas, habilidades para el crecimiento en sociedad, el reconocimiento de sí en relación con los demás. Mañeru y Rodríguez (2011) resaltan sobre lo anterior

Permite al alumnado aprender a ser más consciente de su nivel, estar más atento y ser más fino en la percepción de sus sensaciones, mejorar como observador externo o corrector de sus compañeros, conocer mejor las variables de la dificultad de la tarea, saber más sobre las opciones para la mejora personal o de los compañeros ser cada vez más autónomo y competente (pág. 214)

El trabajo a conciencia sobre este tipo de habilidades, genera bases importantes para ampliar el efecto formativo en los estudiantes, teniendo en cuenta lo que esto faculta en su desarrollo, como el manejo de la lateralidad, la expresión del movimiento en contextos manipulados y contextuales, además de la riqueza expresiva del movimiento cuando la lateralidad se trabaja de manera ambidiestra, por ejemplo; Castañer y Andueza (2008) dirán que “La consecuencia de estos resultados fruto del aprendizaje motor aboga por una enseñanza global ambidiestra de las habilidades motrices básicas, para, progresivamente, potenciar el uso del segmento corporal más hábil en la ejecución de las habilidades específicas” (pág. 44)

La perspectiva pedagógica, es decir, aquella que constantemente está reflexionando sobre su quehacer, insiste en la conciencia corporal desde el trabajo motriz lúdico, que incluya

actividades y trabajos que además de formar vinculen aspectos relevantes del contexto y de la cultura a la que se pertenece o con la que se interactúa; para González y González (2010)

Dentro de esta perspectiva de la motricidad humana, la pedagogía debe asegurar que los estudiantes identifiquen su capital motriz, tomen conciencia de la unicidad del cuerpo y comprendan el papel de la educación física en la construcción de la corporeidad. Así mismo, debe fomentar la expresión motriz y el uso de las habilidades en juegos deportivos que tengan significado para el grupo al cual pertenecen” (pág. 181).

Se resalta entonces la necesidad de tener presente este desarrollo por ser la base con la que se entretejen constructos corporales más complejos, que más adelante servirán para edificar todo el andamiaje corporal y cognitivo de los sujetos en formación. En palabras de Guío (2010) estas habilidades son “componentes fundamentales del desarrollo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio” (pág. 82).

Resulta fundamental reconocer que todos los trabajos académicos que se hacen al respecto, tanto informes como tesis e investigaciones hacen un señalamiento de lo fundamental que resulta ser el desarrollo de competencias, habilidades y capacidades a nivel, motriz, no solo por los aspectos deportivos, sino por el fundamental aporte que hacen al crecimiento integral de los individuos; en términos de Nebot D. , (2015):

Es el dominio de la actividad motriz corporal que nos capacita para la creación, ejecución y control de los movimientos, y que nos permite ponernos en relación con el entorno dando respuestas correctas y/o eficaces en el tiempo a las distintas tareas que se nos presentan en él.

6.3.2 Niveles de organización de la educación en Colombia

En el campo de la formación, como se ha insistido, todo se debe hacer por procesos, para procesos, para que esta importancia del desarrollo de las habilidades se vea realmente reflejado reflejado en los sujetos con los cuales se trabaja, en el contexto colombiano esos procesos se han categorizado por niveles de formación, que para el caso de este trabajo están sustentados en el artículos 11, 22 y 23, en donde se define la reglamentación para los diferentes niveles y duración de la educación, formal, clarificando además sus contenidos y fines; prestará atención para la categorización de niveles en el caso de este trabajo el artículo 11 en numeral b) que plantea que la educación básica tendrá una duración de nueve (9) grados desarrollados en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados (MEN, 1994), que se han determinado por las características comunes de la comunidad desde una revisión pedagógica constante a su desarrollo, esos niveles según la guía curricular para la educación física de la Universidad de Antioquia básicamente son:

- Nivel 1: Que abarca as edades entre los 6 y los 9 años, que circunda en el contexto de los grados 1°, 2°, 3°; en este nivel los niños trabajan mediante juegos debido a que su desarrollo corporal está en pleno apogeo, las cargas deben estar dentro de la actividad lúdica, y no en repeticiones, actividades monótonas constantes etc., se busca con ello desarrollar el mejoramiento, no solo de cuestiones manipulativas y de apropiación del cuerpo en el espacio, si no de su desplazamiento y carrera, así como la velocidad de reacción y pensamiento, con el fin de que su movilidad tenga una conexión más directa con las tareas que se le solicitan en su proceso escolar y de la vida diaria
- Nivel 2: Concentrado en los grados 4° y 5° que oscila entre los 10 y 11 años, el trabajo físico de desarrollo de habilidades motrices pretende apoyar el perfeccionamiento

de las acciones de respuesta en su movilidad y la adaptación del educando a estímulos externos en procura de potenciar las respuestas de reacción y desplazamientos, acorde con las facultades individuales; es el espacio perfecto para la llegada de los juegos predeportivos, no para cultivar la educación física solo como el mundo de los deportes, sino por ser un elemento didáctico que facilita el desarrollo de habilidades y que en el contexto específico puede suavizar el trabajo de las instrucciones a seguir, mundo de las normas que desde el trabajo corporal prepara para lo social.

- Nivel 3: Personal en formación de 6° y 7° con edades entre los 12 y 13; la llegada al mundo del bachillerato también está acompañada del despertar hormonal y los conflictos que ello conlleva, por eso el trabajo físico motriz, empieza a verse permeado por las cargas en los ejercicios y un acompañamiento de pruebas que están acompañadas de la responsabilidad con el otro; se inicia además la manipulación de objetos deportivos y la exploración del cuerpo en el espacio con niveles de complejidad, que desafían su resistencia, adaptabilidad, equilibrio y respuesta a estímulos aleatorios del medio y programados en la clase.
- Nivel 4: Chicos que cursan los grados 8° y 9°, que normalmente están entre los 14 y 15 años, si no se presentan situaciones de extra edad, o asuntos de movilidad social que hacen que se prologue el acceso a la educación regular; en este nivel el trabajo está pensado para realizar acciones contundentes en el desarrollo motriz, el cuerpo ha logrado cierta estabilidad en su estructura, o por lo menos empieza a hacerlo, por lo que las cargas se hacen reguladas, el trabajo de fuerza y velocidad se hace por circuitos y la acción didáctica de la competitividad se establece como estímulo al desarrollo; el trabajo en equipo se consolida en función de su categoría de edad y la forma en que construye sus

competencias ciudadanas a la par de las corporales, específicamente en asuntos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, que son pilares para las relaciones con el mundo, tanto para cuestiones sociales y culturales, como económicas, cognitivas y personales

- El proceso formativo en los grados superiores se lleva a cabo con trabajo específico en el afianzamiento de sus condiciones físicas, reforzamiento de su movilidad en conjunto y según elecciones de su desarrollo personal, además del cultivo de prácticas saludables sobre el propio cuerpo y su relación con el medio y los demás (Universidad de Antioquia, 2020)

Basados en lo anterior, se debe recalcar en la seriedad con que la educación física, como disciplina, estudia su quehacer en la escuela; por ello, no solo habla de las habilidades y capacidades motrices, sino que las estudia según las particularidades de cada proceso físico. Para ello las ha clasificado en tres grupos: Locomotrices, manipulativas y de estabilidad; comprender estas tres categorías o grupos es vital a la hora de organizar un plan de estudios de cualquier entidad educativa, esas habilidades están centradas y dirigidas a una población estudiantil que para el caso de este trabajo es la básica, específicamente los grados de primero a noveno, por ello los ejercicios y ejemplos planteados, son pensados para su grado de desarrollo corporal y cognitivo (6 a 15 años aproximadamente), con el fin de mejorar sus condiciones motrices, aportando a la solución de los problemas detectados en la institución.

6.3.3 *Locomotrices*

En este grupo, se encuentran las habilidades caracterizadas por mostrar la capacidad de desplazamiento del cuerpo en el espacio, es decir, es la habilidad y capacidad del cuerpo de desplazarse de un lugar a otro en un ambiente determinado, según Castañer y Camerino (2006) en el desarrollo de estas habilidades se interrelacionan los diferentes elementos espaciales, es decir, la dirección, el plano y los ejes. “La movilidad del cuerpo por estos elementos espaciales es

lo que se busca desarrollar con las actividades en clase, para pasar de la simple movilidad en el espacio, a realizar movimientos compuestos que interrelacionan todos los componentes del espacio”.

En la clase de Educación Física Recreación y Deportes se deben planear actividades que estimulen las habilidades locomotrices, las cuales, si bien se adquieren y desarrollan de forma automática, en el desarrollo biológico, al ser parte de la movilidad natural del cuerpo, si no se estimulan, tienden a entorpecer la adquisición de otras competencias, habilidades o capacidades que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se pueden desarrollar varias habilidades importantes, habilidades que con el crecimiento de la persona se van madurando y se van diversificando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada niño.

Metodología: Dentro de las actividades para el desarrollo locomotor se encuentran principalmente: las caminatas, que para efectos de la instituciones educativas se realiza alrededor de las canchas, al igual que el trote y las carreras, pues la mayoría de las instituciones no cuenta con pistas; otro son los giros y el esquivar, para lo que se pueden realizar actividades grupales con juego que incluyan competencias esquivando el balón, en donde además de los giros se hace presencia el desplazamiento y la movilidad en varias dimensiones para evitar ser tocado por el balón; También están los saltos, con y sin impulso, para lo que se recomiendan actividades como el salto largo, de obstáculos, competencias de salto colectivo a la cuerda, entre otros, que también involucran un elemento más de la locomoción que son las caídas, finalmente dentro de estas habilidades, está la capacidad de trepar y bajar, que se puede estimular con juegos que incluyan subir y bajar escalones, cuerdas con nudos y cuando exista el recurso técnico, pequeños muros de escalada.

No son solo estas las habilidades locomotoras, también se incluyen el arrastrarse y deslizarse, rodar, pivotar, galopar, alcanzar, gatear y todas las combinaciones que se puedan encontrar con creatividad entre estas acciones, es decir la mezcla entre ellas o las variaciones corporales, por ejemplo: con uno y luego con los dos pies, movimientos frontales, laterales, atrás, variaciones de velocidad, de alturas, en parejas individual, grupos, entre otras variables.

Es importante reconocer los grados de dificultad a los que se enfrenta el estudiante, la carga en tiempo y esfuerzo siempre debe estar a la altura de su edad, pues exceder la capacidad generaría inconvenientes que pueden llevar a lesiones incluso permanentes, ya que, al estar en proceso de desarrollo, este se puede perjudicar a posibles combinaciones de éstos.

Entre las habilidades locomotrices se encuentran las siguientes: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.

Existen también actividades que incluyen el movimiento en los diferentes planos del espacio, pero que no requieren desplazamiento, a estas se les conoce como actividades no locomotoras o de estabilidad, básicamente son movimientos durante los cuales el cuerpo se mantiene en su lugar; dentro de estos están: el estiramiento, las flexiones, los giros, el balanceo, los lanzamientos y recepciones, las cuales afianza asuntos sobre el equilibrio y la coordinación.

Para cualquier de los tres grupos las habilidades y capacidades motrices, el docente debe tener en cuenta según Navas (2020), acompañar su planeación y su clase con actividades de motivación como la generación de ambientes de aprendizajes, cuentos motores, actividades musicales etc., además de actividades de desarrollo que son las que diseña para la clase como las ya mencionadas, también debe tener presente, los programas de refuerzo y ampliación a través de actividades lúdicas tradicionales con pelotas, obstáculos circuitos de habilidades, desafíos grupales entre otros y finalmente actividades de evaluación, con elementos didácticos como fichas

conceptuales del cuadernillo del alumnado. Creación por el grupo de habilidades combinadas, ya trabajadas.

6.3.4 *Manipulativas*

En este grupo están las habilidades que conllevan los movimientos de motricidad gruesa y fina, en otras palabras, son los movimiento que muestran la capacidad que tiene un cuerpo imprimir fuerza a los objetos u otros elementos como personas, a la vez que se puede amortiguar la carga recibida por la estimulación que se le hizo a éstos; Camerino y Castañer (2006, pág. 18) plantea que en la medida que se perfecciona esta estimulación hay una mayor participación de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, las cuales se convierten en la base de las acciones cualitativas, es decir, aquellas en las que intervienen también el componente cognitivo.

Si bien estas habilidades hacen parte de los movimientos naturales, aquellos propios de la manipulación de objetos con amplitud o con fineza, adquiridos por herencia biológica y cultural, si no se estimulan, tienden a entorpecerse en el desarrollo de otras habilidades, ya que la motricidad gruesa y fina, según Bolaños y Woodburn (2006) son la base de la especialización motriz que se logra o aprende por medio de la experimentación de gran variedad de actividades deportivas y no deportivas que se practican en la vida cotidiana.

Para Camerino y Castañer (2006, pág. 20) las actividades sistemáticas y con variedad que incluyen la manipulación, contribuyen a que se cualifiquen los procesos de las habilidades caracterizadas por movimientos fluidos, flexibles, armónicos, eficientes y eficaces que son el producto de la interacción socio-perceptivo y físico motriz. Por eso se convierten en una pieza fundamental a la hora de acompañar la formación integral, ya que aportan no solo al fortalecimiento de la relación con los objetos, sino en el refinamiento del manejo del cuerpo en la relación con el otro, y los elementos que acompañan ese encuentro social.

En este apartado de la motricidad se puede evidenciar como se pasa de habilidades como el lanzar, atrapar, patear y golpear, a acciones mayores e integradoras como lanzar el balón, identificar objetivo para ello, atraparlo y refinar la forma en la que se hace evitando golpes indeseados, realizar cualquiera de estas dos acciones con una mano, entre otras pueden dar origen a otra gran variedad de habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas más.

Normalmente se presta mayor atención en los aspectos manipulativos, a los lanzamientos y recepciones, pues es acá donde los estudiantes ponen en juego varios componentes de la manipulación, para Batalla (2000) los define como "la acción de desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso de uno u ambos brazos". Enuncia que Sánchez Bañuelos (1986) defiende en una definición más general que el lanzamiento es "la manipulación de un objeto con la finalidad de ser lanzado o arrojado" (pág. 30), pero se puede señalar además que los lanzamientos y recepciones son habilidades que demandan control, acciones que incluyen el reto de manipular un móvil y tener control sobre él, de ahí que este ejercicio incluya secuencia de movimientos, cálculo sobre el espacio y por lo tanto cambios en las posturas y utilización de los brazos, en diferentes momentos, alternándolos.

Se puede decir que, como deriva de los lanzamientos y recepciones, se desprenden las otras habilidades y patrones motrices manipulativos: agarrar, alcanzar, arrojar, atajar, tomar, que para Abardía Colás (1997) complementan la clasificación de las habilidades manipulativas, las cuales ayudan a proponer las actividades para las Unidades Didácticas, los planes de estudio, pero sobre todo para las secuencias didácticas, en las que se reconocen las verdaderas acciones formativas.

Metodología: Como la base del asunto manipulativo son los lanzamientos y las recepciones, se recomienda actividades y juegos que incluyan entre otros ejercicios como:

Atajadas con las manos, para despejar la capacidad de retener el objeto lanzado entre las manos, esto puede variar si la acción se realiza con desplazamiento corporal; desafíos en juegos donde el objeto lanzado se ha dejado rápidamente para poner en juego con otra acción, también puede tener variables con desplazamiento o sin atrapar completamente el objeto; finalmente, actividades donde se estimulen los despejes, con manos o pies, con el fin de determinar si el alumno es capaz de determinar o planear una trayectoria de objeto con el que se está trabajando, normalmente balones. En algunos casos se habla de habilidades motrices no manipulativas, pero es solo la denominación para aquellas acciones en las que el objeto con el que se trabaja no es atrapado, sino que es pateado, empujado o despejado en medio de las actividades o juegos propuestas, estas acciones tienen como finalidad incentivar la reacción y la velocidad en ellas, que prepara para las habilidades y capacidades más complejas como las que se requieren en los deportes.

El componente de la motricidad fina, si bien hace parte de este apartado sobre lo manipulativo, no se profundiza en él, ya que su acción está más encaminada al refinamiento de las manos y los dedos y profundiza mayormente en las actividades artesanales que facultan la práctica artística y estimulan el cerebro para operaciones cognitivas diferentes, que no vienen al caso en este trabajo de investigación; entre ellos están el trabajo con plastilina, arcilla, el cortado y rasgado de papel.

6.3.5 *Estabilidad*

Según Camerino y Castañer (2006) Estas habilidades suponen el desarrollo de la capacidad perceptivo motriz de adecuación y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físico motrices (condicionales y coordinativas) con las que se logra superar la fuerza de gravedad, por lo tanto permiten al cuerpo realizar eficazmente las tareas motrices que demandan las acciones que se proponen en una actividad determinada.

Estas habilidades son la competencia del cuerpo para mantener el equilibrio, cuando las situaciones piden la quietud, pero las circunstancias lo dificultan por una situación o tarea motriz propuesta, esta competencia o habilidad es posible gracias al adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

Dentro de este grupo de habilidades y capacidades están los levantamientos, las inclinaciones, algunos estiramientos, los giros y colgarse. La estabilidad motriz tratada desde una visión amplia, es quizás la más básica de las categorías que de la motricidad, por su contundencia en el desarrollo de las demás destrezas, es ésta la que permite que el niño se desplace por lugares que presenten grados de dificultad no muy altos pero gracias a ella él puede sentir seguridad a la hora de ejecutar cualquier movimiento, la estabilidad se sigue desarrollando a lo largo de la vida, empieza con la estabilidad que realiza con su cuerpo el bebé en los primeros meses de vida y se va transformando en medio de los cambios biológicos y los desafíos del contexto, además de la estimulación en la escuela; por eso de la estabilidad simple como el ponerse de pie, se puede pasar a correr, saltar y otros asuntos que ya pertenecen a la locomoción, además de los lanzamientos de la manipulación.

Por eso es fundamental que nunca se deje de incluir los ejercicios de estabilidad en cualquier momento del proceso de formación, es decir la madurez biológica no es impedimento para que se siga estimulando, por eso los educadores físicos deben velar por su inclusión en los planes de estudio y sobre todo en las secuencias didácticas, pues generan grandes mejoras en la capacidad de movimiento de los de los estudiantes, como lo expresa Castañer y Camerino (2006)

Las habilidades de estabilidad son aquellas que permiten mantener el equilibrio moviendo el cuerpo a través de sus ejes, por ejemplo, para esquivar un objeto es necesario poner en alerta la habilidad estable del cuerpo. La singularidad de las habilidades de estabilidad

reside en ser acciones centradas en los ejes y planos del propio cuerpo sin que medie el exceso de locomoción (pág. 57).

La bibliografía explorada, resalta la importancia de la estabilidad, debido a su trascendencia en las acciones de los seres humanos en el desarrollo de sus actividades, no solo deportivas, sino también cotidianas, además de que implícitamente, faculta asuntos cognitivos al someter el cuerpo a experiencias de regulación; este trabajo como se ha mencionado, inicia desde el preescolar y no termina sino hasta que cese el proceso de formación, por eso hay que considerar su aplicación en los procesos de formación, de manera organizada, teniendo en cuenta las características de los estudiantes, organizando parámetros de enseñanza de manera que se cree un ambiente de conocimiento óptimo para el crecimiento integral.

Es necesario hacer la claridad de que, si bien la estabilidad es la capacidad de mantener el equilibrio, también tiene otros elementos dinámicos, es decir, una cosa es la estabilidad estática y otra la estabilidad dinámica, mientras la primera busca el regreso a la quietud, la segunda se refiere a la capacidad de contrarrestar las fuerzas en medio de la actividad física para conservar la capacidad de movilidad y mantener el objetivo del movimiento.

Metodología: Las actividades escolares que se pueden desarrollar, sobre todo para la población a la que va dirigido este trabajo, son todas aquellas que incluya el tener que vencer la gravedad y obligue al cuerpo a regresar a su estado de reposo, no solo lo que obligue a estar en niveles altos para el equilibrio, pueden ser juegos que indiquen el seguir líneas rectas, caminar por objetivos en el piso con un solo pie, desplazamiento con la mirada fuera del horizonte, juegos tradicionales que motiven a hacer que el compañero pierda el equilibrio (conservando el respeto y la integridad de todos).

6.3.6 Capacidades condicionales

Estas capacidades son las que están determinadas por la energía que se le imprime para su desarrollo. Para comprenderlas mejor hay que reconocer cuáles son los elementos que determinan su posibilidad, es decir, aquello que en el cuerpo hace posible su desarrollo, y que básicamente son: fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad, en otras palabras, son aquellas capacidades corporales que están determinadas por la energía impresa en el momento de la acción.

6.3.7 Fuerza

La fuerza se entiende como una capacidad motriz muy importante en el desarrollo del individuo debido a que está presente en todo tiempo cuando el niño realiza alguna actividad física y donde se debe fortalecer en los adultos mayores, siendo muy importante para trabajarla en el ejercicio docente desde tempranas edades, ya que permite mejorar las posturas y permite desarrollar las demás habilidades de la mejor forma, igualmente existen diferentes tipos de acuerdo al comportamiento del músculo, Díez (2010) afirma que “es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular. Dependiendo de la forma de producirse la tensión muscular y el tiempo de aplicación de ésta”.

Se puede enfatizar y trabajar en nuestros salones teniendo en cuenta el concepto de fuerza ya que es muy importante saber diferenciar y tener las bases para el trabajo y la argumentación, así poder realizar un trabajo bien estructurado y pensado para la protección de la integridad de los estudiantes.

Dentro del campo educativo a través de ejercicios que permiten evaluar esta habilidad, que sirve de diagnóstico del estudiante para realizar y limitar algunas actividades que se realizan dentro del colegio, Rosa y Gayte, (2003) señala que:

En el proceso evolutivo los músculos de los niños muestran diferencias de tipo morfológico, histológico y bioquímica en relación con los adultos. Nos encontramos ante

un tema de gran importancia e interés ya que desde hace tiempo existe una controversia, entre no solo los especialistas y profesionales de la actividad física y el deporte, sino también entre fisiólogos, médicos e investigadores, en relación con el entrenamiento de la fuerza y los factores que inciden de forma directa sobre su aplicación y desarrollo.

Después de lo cual se llega a la conclusión de que la fuerza es algo que genera polémica a la hora de trabajarlo debido a que hay diferentes posturas y son muchos los teóricos que afirman que en los niños y adolescentes es oportuno desarrollarlo debido a que da paso para la ejecución de las demás capacidades que son de gran importancia para el desarrollo de los individuos.

De todas formas, es algo que hay que tener presente el diseño de actividades para la escuela, en especial de unidades y secuencias didácticas, pues los asuntos relacionados a la fuerza siempre están presentes durante el desarrollo del sujeto y son base para el soporte de cargas fuertes en las actividades no solo deportivas sino de la vida diaria, incluso de la vida laboral. Por eso hay que pensarla desde los inicios del proceso de formación, sobre todo en el desarrollo de la motricidad infantil, debido a sus características en las dimensiones holísticas (biológica, psicológica y motriz) que no se pueden dejar libre en su desarrollo sino que hay que direccionarlas de acuerdo a características particulares y contextuales, por lo que requieren de una planificación específica y detallada para el desarrollo hasta niveles básicos funcionales (Grosser M. , 2003)

Una de las principales características para la planeación es tener en cuenta las cargas, pues llevarlas a niveles por fuera de las posibilidades corporales según edad y contexto genera problemas que pueden llegar a ser irreparables en el desarrollo corporal ya que si no se tiene en cuenta la capacidad y se trabaja sin contenidos planificados los resultados serán dispares y en vez

de aportar al desarrollo generan atrofiamiento de los procesos. En síntesis, en las edades infantiles, es recomendable desarrollar planes.

Grosser (2003) recomienda orientar el trabajo desde el nacimiento hasta los 11 años orientados al incremento y desarrollo sistemático de las Capacidades Condicionales, con el objetivo de lograr un desempeño eficaz en realizar las tareas motrices, sin embargo, no se recomienda la programación y ejecución de estímulos orientados al desarrollo de la Fuerza Máxima, Fuerza Resistencia y la Fuerza Veloz con objetivos de alto rendimiento deportivo a corto plazo.

Este autor, precisa que en este grupo de edad que se encuentran en un contexto relativamente normal o similar, el desarrollo de su fuerza muscular es muy parejo, con un mínimo de variaciones, incluso entre los géneros, por razones generalmente culturales, es decir, las prácticas alimenticias, de posición corporal, juegos, etc., por eso no es extraño que en los juegos puedan haber niñas con mayor fuerza y por ello se recomienda que el trabajo de los juegos como el levantamiento de objetos en posiciones corporales definidos, que además lo obligue a recomponer su postura corporal, al igual que las actividades de halar la cuerda por equipos, arrastrar empujar objetos, en retos colectivos e individuales; en términos generales actividades que marquen la influencia del ajuste corporal, el desarrollo de la coordinación y por lo tanto el mejoramiento de la masa corporal, nutriendo además el desarrollo cognitivo.

Metodología: A partir de los 11 años se resalta la importancia de no dejar de lado la planeación sistemática dentro del marco educativo, sobre todo en miras a las necesidades particulares de esta edad, la Fuerza Activa y la velocidad, anclados a trabajos de coordinación intra e intermuscular, estos trabajos pueden ser los remo y press en banca o con cuerdas en trabajos colectivos, las dominadas y los snatch press, que son trabajos de piernas en posición vertical, las caminatas con mini bandas las aperturas pélvicas. No es vano reiterar la vitalidad de

que en la planeación se tenga en cuenta los intervalos repeticiones, así como el calentamiento y el trabajo posterior a la actividad física, todo debe estar mediado por el trabajo didáctico y la reflexión pedagógico que constantemente reflexiona sobre el sujeto que se está formando.

Para los mayores, teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores de planeación, calentamiento e intensidad entre otras, el enfoque principal del entrenamiento de fuerza en la juventud debe ser el desarrollo de la habilidad técnica y la competencia para llevar a cabo una variedad de ejercicios de entrenamiento de fuerza con la intensidad y volumen adecuados, al tiempo que se proporciona a los jóvenes la oportunidad de participar en programas que sean seguros, eficaces y agradables. “Debe basarse en la mejora de la fuerza muscular, la función y el control, en lugar de tratar de hacer aumentos sustanciales en el tamaño del músculo” (Castillo, 2020).

Para Francisco Sáez (2007) este grupo de edad son el espacio para que el trabajo de fuerza y de agilidad los lleve a especializarse en un deporte que les ayude a afianzar el trabajo dirigido específico, si en la anterior etapa tuvieron oportunidad de practicar varias actividades y algunos deportes varios este es la primordial para escoger alguno. Deberá plantearse antes de culminar la última etapa escolar para que les sirva como medio de Educación Física, complementado con el trabajo cada vez más intenso de desarrollo de las capacidades condicionales; es a partir de ahora cuando pueden incrementarse considerablemente algunas capacidades como la fuerza, la velocidad y la resistencia. Por eso reitera

A esta edad, el adolescente es socialmente expansivo. Le atrae la convivencia y la comunicación con los demás. Experimenta la vida social dentro de las múltiples agrupaciones en las que logra integrarse. Se siente identificado con el grupo. Pero esa identificación no difumina los contornos de la personalidad individual. Tiene necesidad de

liberar energías en forma de expresión de habilidades y destrezas. A través de ellas consigue aliviar la presión de la carga emocional (Saez, 2007)

6.3.8 *Velocidad*

Para hablar acerca de la velocidad como la capacidad presente en la realización de actividades de alto impacto o en deportes que está relacionado con la práctica diaria que puede estar presente en los gustos de cada participante. “La Velocidad es la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, determinado por las condiciones dadas sobre una base doble: la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y la capacidad de musculatura para desarrollar la fuerza”. (Weineck, 2005). En otros contextos académicos se entiende como “la Capacidad de conseguir, con base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas” (Grosser, 2003).

Definiciones como las anteriores sirven como base para argumentar un trabajo establecido que permita determinar la manera en cómo la velocidad está estrechamente relacionada con la capacidad de respuesta de las neuronas debido a esto se puede trabajar de una manera detallada con los estudiantes porque es fundamental tener las bases para desarrollar un mejor trabajo, fisiológicamente la velocidad se presenta con las contracciones de las fibras musculares que le permitirán al niño o joven moverse de una forma lenta o rápida, cabe destacar que el cerebro es el elemento esencial para que se ejecuten casi todos los movimientos del cuerpo, es necesario la observación de cada persona para evaluar en qué actividades o deportes se pueden destacar.

Metodología: Para las acciones de planeación de las actividades, unidades de formación o unidades didácticas, encaminadas a desarrollar la velocidad se debe tener en cuenta que en cualquier acto motor de velocidad se suceden estas tres fases: concepción de la imagen motriz, transmisión del impulso por el sistema nervioso y ejecución del movimiento (Sáez P. , 2007);

además de que existen tres clases de velocidad, la velocidad de traslación, más conocida como carrera en la que se tiene en cuenta la amplitud de la zancada, la frecuencia con que se realiza la impulsión y la resistencia a la velocidad, la velocidad de reacción referida al tiempo transcurrido entre el estímulo inicial y la respuesta, además de la velocidad segmentada que es la que refiere la velocidad de reacción de partes del cuerpo, utilizado en algunas actividades específicas como los deportes: el brazo en el tenis o en la esgrima, por ejemplo.

Es muy usual que en la planeación de actividades para desarrollar la velocidad se use el método de entrenamiento por repeticiones, la cual a través de la historia del entrenamiento deportivo se ha convertido en la vía de mejoramiento de la velocidad, por medio de ejercitaciones generales y específicas. Cualquiera que sea la estrategia metodológica para el trabajo en educación física y en este caso para el trabajo en velocidad, es necesario hacer hincapié en todo trabajo debe adaptarse a la edad específica con la que se está trabajando.

Metodología: El trabajo hasta los primeros 5 años está concentrado en la estimulación para el movimiento, los retos que permitan desarrollar todas las extremidades y mejorar su desplazamiento, para que posteriormente se pueda realizar trabajo de complejidad que ayuden a establecer velocidades en las acciones de acuerdo con necesidades y demandas específicas. En esta edad los niños están en plena etapa de desarrollo corporal inicial y se realiza con rapidez, por lo que su energía y deseo de exploración están acrecentados, de ahí que la programación de actividades está en miras a potencializar esa exploración en donde la velocidad se desarrolla al ritmo en que cada uno le imprima a su deseo de conocer el mundo.

Entre los 5 y 12 años los niños se desarrollarán mediante juegos que los estimularán a mejorar su carrera y desplazamiento, así como la velocidad de reacción y pensamiento; según la guía curricular para la educación física de la Universidad de Antioquia dice que:

Un aspecto básico a considerar es el carácter esencialmente hereditario de la velocidad; los genes son determinantes a la hora del desarrollo de esta capacidad y en tal sentido, la función del entrenamiento o la clase de Educación Física debe centrarse desde los 6 - 7 - 8 años en el perfeccionamiento de las acciones motrices y la adaptación del individuo a estímulos externos para lograr optimizar las respuestas de reacción y desplazamientos, según las posibilidades individuales (Universidad de Antioquia, 2020)

Para el caso de los mayores, sobre todos los que están en la pubertad, o adolescentes que van terminando su proceso escolar en el bachillerato, se pretende consolidar un trabajo que se ha empezado en los primeros años de formación, sobre todo en aspectos relacionados con la fuerza y velocidad, a través de estrategias que incluyan situaciones lúdicas, sociales y recreativas, pero también técnicos, concienzudos y esquemáticos, en miras a mejorar los aspectos de dificultad que vayan apareciendo.

Uno de estos trabajos es Acelerar y mantener, que consiste en trotes de diez minutos para calentar y luego realizar aceleraciones de diez a veinte zancadas sosteniendo la velocidad; otro trabajo es la subida de escaleras y sentadillas, pues al usar el propio peso como resistencia se potencia la resistencia en las piernas que luego se refleja en el mejor desempeño en actividades como la carrera; una actividad que es común pero de gran trascendencia en la actividad deportiva es el salto de cuerda, individual o en grupo, este trabajo tiene que ver con la estabilidad y la fuerza a la vez que potencia el aparato cardio respiratorio, es una actividad que se puede hacer por espacios de diez a quince minutos que se pueden ir acrecentando; hay trabajos como las repeticiones que son efectivos en el desarrollo de la velocidad y no solamente en lo relacionado

con las carreras, repeticiones de golpes en artes marciales por ejemplo son efectivos, eso depende de la planeación que se tenga por arte del docente.

Hay actividades para este grupo poblacional que incluyen aspectos lúdicos como lo son las carreras de perseguidas, trabajos que se pueden realizar en parejas o equipos, asignando roles de perseguido y perseguidor, en ciclos de 3 a 5 minutos, rotando los roles; un juego similar es el de adelantados, que consiste en correr en parejas y cuando uno se adelanta el otro lo alcanza y ambos sostienen la velocidad hasta que uno se adelante, para que otro busque alcanzarlo, con esta actividad se deben poner tiempos de duración y de descanso; otro juego que brinda gran desempeño en el trabajo de velocidad es la carrera de relevos, en todas sus variantes, una de ellas la carrera en fila india en donde todos los participante corren a la misma velocidad menos el último que debe acelerar para ponerse en primer lugar y así sucesivamente, este trabajo se hace por períodos de 15 segundos en cada relevo hasta que todos pasen.

Finalmente se recomiendan actividades que no necesariamente se hacen en el colegio, pero que los estudiantes como actividades extracurriculares pueden realizar, si es que no se cuenta con las instalaciones para hacer grandes desplazamientos (pistas o canchas) como lo son las carreras en colinas o con obstáculos en la superficie como la arena, o trabajos con ejercicios y juegos que tienen que ver con los obstáculos o el zig - zag. Cualquiera de los trabajos propuestos se debe atender de acuerdo con recomendaciones de cuidado como lo plantea Sáez.

Cada una de estos tipos de velocidad se deberá trabajar a través de diversas clases de ejercicios físicos planteados de manera agonística para estimular la máxima implicación de los discentes en las acciones. “El trabajo de velocidad de desplazamiento

deberá ser con distancias cortas que no permitan que el alumno entre en régimen de resistencia anaeróbica láctica” (Sáez F. P., 2007, pág. 50).

6.3.9 Resistencia

Existen diferentes tipos de resistencia que se involucran en cualquier actividad, Córcoles, (1996,) la define como: “la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo”(pág. 20). Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista, el corredor de maratón., entre otros, Corcoles, (1996) Afirma que “Investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, parecen confirmar la entrenabilidad de la resistencia desde edades muy cortas; algunos fijan estas edades incluso a partir desde los cuatro o cinco años” (pág. 15).

Como se ve se reconocen varias perspectivas para comprender la resistencia, entre otras más dispares, desde la física, la sociología, inclusive desde la medicina, pero en el contexto de la educación física se entiende como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible (Morehouse y Millar, 1986). Estos autores también la incluyen como capacidad fisiológica de múltiples acciones, por ejemplo, la capacidad de soportar fatiga en diferentes planos (anatómico, biológico y cerebral) según la respuesta esperada después de un estímulo determinado

Según Sáez (2007) “para el estudio de la resistencia se debe dividir en dos grandes grupos: la resistencia general, orgánica o aeróbica, y resistencia local, muscular o anaeróbica”. La primera se comprende como la capacidad que tiene el organismo para prolongar un esfuerzo en el tiempo en una intensidad media; esta capacidad aorta un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Ya que la fatiga se da por de falta de oxígeno, esta capacidad hace que no se perciba a excepción de los primeros minutos, pues pasados estos se genera una adaptación del organismo que se prolonga durante la actividad, hasta el punto en el que ya interviene la falta de nutrientes

necesarios para el trabajo del cuerpo; un ejemplo contundente de esto son las maratones, en donde se evidencia un efectivo trabajo de resistencia, logrado eso sí, con períodos constantes y recurrentes de preparación para ello.

Por su parte, la resistencia anaeróbica según Sáez F. P., (2007) citando a Zintl, “es la capacidad del organismo de resistir una elevada fatiga (falta de oxígeno), manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese al progresivo aumento de la toxicidad generada por este tipo de trabajo”. En otras palabras, son esfuerzos que se pueden mantener durante pocos minutos 3 o 4, generando una resistencia anaeróbica o específica. Si se da un tiempo prolongado de este estímulo y el organismo es capaz de soportarlo, se pasa a una resistencia general o aeróbica.

Sin embargo Sáez F. P., (2007) dice que hay que ser medidos a la hora de trabajar estos conceptos, pues pueden llegar a ser relativos y además expone:

Una carrera de 400 m que dura unos 50", tendrá un 25% de resistencia aeróbica y un 75% de resistencia específica o anaeróbica; una carrera de 1.500 m, que dura unos 4' tendrá un 50% de cada resistencia; y una carrera de 5.000 m, que dura unos 15' tendrá un 80% de resistencia aeróbica y un 20% de resistencia anaeróbica.

Pero estas definiciones y cifras deben ser más que pensadas en términos de claridad académica, deben ser consideraciones a la hora de la planeación escolar, que como se ha dicho deben tener siempre presente las realidades contextuales de los estudiantes, así como su edad y condición física; es por eso que autores como Sáez, propone que en la edad escolar no se trabaje la resistencia anaeróbica con esfuerzos muy fuertes superando los 20 o 30 segundos, con producción de ácido láctico. “Si no se tienen cuidado pueden ocasionar perjuicios a largo plazo en la fisiología de los estudiantes, por ejemplo, competencias de carreras de 500 m o 1.000 m o trabajos de esfuerzo equivalente”. (Sáez F. P., 2007).

Lo que si se recomienda en el trabajo escolar, son los otros tipos de resistencia, específicamente la aeróbica la cual es recomendada ser trabajada por el método Waldniel, propuesto por el Van Aaken (Salb, 1968) que básicamente “consiste en la realización de esfuerzos muy ligeros mantenido en el tiempo, es preferible realizar estos trabajos en terrenos planos sin exigencias de marca de tiempo, ni de lugares en ocupados en el desarrollo de la actividad”.

Tener claro los fundamentos anteriores nos permite mayor claridad a la hora de proponer clases adaptadas al desarrollo de la resistencia en nuestros estudiantes, basándonos desde sus inicios a temprana edad, se puede argumentar que un trabajo bien estructurado bajo la fisiología de cada estudiante permitirá trabajar de una forma más adecuada buscando el mejor desempeño en el de desarrollo de cada uno.

Se recomienda pues que el trabajo de resistencia para la escuela esté centrado en la resistencia aeróbica, pues con ella se crea estímulos en el organismo que generan mayor producción de oxígeno, que se ve reflejado en el funcionamiento del cuerpo al ser llevado con efectividad el oxígeno las células musculares responsables del movimiento.

El trabajo con los chicos hasta los ocho años según Guyton (2006)

Debe estar centrado en los juegos con pelota, de persecución o con cuerdas que lo llevan a prolongados ejercicios sin mayores esfuerzos, ya que durante estos años el corazón y la fibra miocárdica del niño, presentan estabilidad, estas permanecen igual a lo largo del desarrollo, solamente cambiando de tamaño y espesor, ayudando a la fibras, únicamente se estiran y toman mayor espesor. La frecuencia cardíaca disminuye a medida que las fibras se estiran. La cavidad cardíaca aumenta como consecuencia de la hipertrofia resultante del crecimiento y el entrenamiento; en consecuencia, aumenta el volumen sistólico lo que hace más eficaz y económico al trabajo cardíaco.

El trabajo después de los 12 años es mayor en su carga por el nivel de energía de los chicos, pero continúa con el beneficio que tiene en todas las edades, estimulación de las pulsaciones para dilatar las arterias y favorecer la circulación evitando estancamientos, ayudando a bajar la tensión y por lo tanto reduciendo asuntos relacionado con la grasa corporal y el perfil lipídico, etc. (Guyton, 2006), esto además hace que el corazón, que sencillamente es un músculo y como todos los demás músculos del organismo necesita fortalecimiento, lo haga sin debilitarse por la quietud.

Para este grupo de edad se recomienda ejercicio como el levantamiento del cuerpo, es decir trabajar con el peso del propio cuerpo en repeticiones, por ejemplo, las lagartijas, sentadillas, abdominales y flexiones, sobre este grupo de ejercicios también están el trabajo con bandas elásticas, para trabajar con el propio peso haciendo repeticiones prologadas.

Otras formas de trabajo para los chicos en esta edad son los ejercicios pliométricos, los cuales consisten en movimiento veloces y de explosión necesariamente anaeróbicos con el fin de incrementar las respuesta inmediata y generar resistencia a la fatiga, entre ellos están los saltos de caja, el slam dunk (básquetbol) y lanzamientos de balones; también se recomiendan las actividades colectivas como el baile y aeróbicos, además de los circuitos de ejercicio o actividades Crossfit, actividades que en la actualidad se usan mucho para generar resultados en colectivo y con alto impacto, son circuitos donde se involucran todos los grupos musculares, finalmente se puede planear actividades entorno a la práctica de deportes como el tenis, futbol, natación, gimnasia artística y ciclismo, que son de alto impacto para el trabajo de resistencia, por sus características aeróbicas.

No es muy recomendable para este grupo de edad a pesar de sus cualidades físicas, el trabajo con mucha carga en fuerza y velocidad, pues la sobre carga tiende a perjudicar a futuro, lo que si se requiere son los ejercicios suaves o moderados que se puedan prolongar en el tiempo.

El desarrollo de estas habilidades constituye un reto cuando se plantean bajo condiciones especiales, como es el caso de hacerlo continuamente en un tiempo determinado y sin parar, con una intensidad definida, en coordinación con otras u otros compañeros, bajo unas reglas específicas, en espacio con características conocidas o desconocidas, etc. (Universidad de Antioquia, 2020, pág. 16)

6.3.10 Flexibilidad

Puede definirse la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos con gran amplitud en su recorrido, estos pueden ser de una parte específica del cuerpo o de toda su estructura. En otras palabras, se entiende como la capacidad de realizar un movimiento de una articulación determinada o varias, en su máxima extensión, al hablar de flexibilidad es necesario diferenciarla en dos grupos: la elasticidad muscular como capacidad de los músculos para volver a su forma después de haberse elongado o deformado y la movilidad articular, entendida como las posibilidades de amplitud de las articulaciones en los movimientos; en resumidas cuentas la flexibilidad en su capacidad se reconoce por la movilidad que se tenga a nivel articular y en la elasticidad muscular,

La flexibilidad en su aplicación deportiva, tiene dos dimensiones, una dinámica y otra estática, que para Emma Salas (2020) se diferencian en que la flexibilidad dinámica se da cuando las elongaciones o las amplitudes se hace con el cuerpo en movimiento, un ejemplo de ello son los pilates y el Tai-chi, el Chi-kung o el Kundalini yoga; mientras que la Flexibilidad estática trata de mantener una posición de estiramiento pasiva, sin movimiento, como se hace en el hatha yoga o el stretching.

Se convierte en factor importante además porque permite preparar las articulaciones y los músculos para a actividad deportiva a la vez que los vuelve a su estado después de ella; su exceso pueda causar lesiones al igual que su ausencia, por eso antes de cualquier ejercicio o

entrenamiento debe haber ejercicio de flexibilidad, pero con un previo calentamiento que prepare además del sistema cardiaco, las partes del cuerpo que van a ser sometidas a la carga específica

Metodología: En el trabajo de flexibilidad con los más pequeños, más o menos hasta los ocho años, se debe tener en cuenta que, si bien sus articulaciones y músculos tienen gran flexibilidad debido a que están en desarrollo y su movilidad es más constante que la de los adultos, las cargas y amplitud deben estar acordes a cada sujeto, por eso lo más recomendado es que se haga con ellos actividades lúdicas que permitan llevar a cabo el trabajo de flexibilidad.

Para este grupo poblacional Lorena Fernández (2020) recomienda realizar trabajo dinámico y estático, alternado con juegos y danzas, por ejemplo, haciendo Yoga kids, que son posiciones de yoga mezclado con juegos; también juegos en los que se puedan involucrar posiciones de judo o trabajo de danza para estimular la agilidad en los movimientos además de la flexibilidad,(al hablar de danza se involucra más el trabajo libre de la danza contemporánea, que los esquemas de pasos de los bailes); otra estrategia de trabajo son los juegos grupales que involucren estiramientos, por eso, una forma de que se diviertan con ellos es asignarles un compañero de estiramientos. “De esta forma, deben de estar uno enfrente del otro, de modo que uno de ellos debe tratar de hacer algún estiramiento, mientras que el otro debe copiar o imitar lo que hace como si estuviera frente a un espejo” (Fernandez, 2020).

Para los chicos entre los 8 y 14 años, no se puede dejar de lado el aspecto didáctico y lúdico, pero se recomienda por su edad y desarrollo emocional y cognitivo, actividades de mayor impacto anímico que reten los límites, conservando el autocuidado y el de los demás, evitando causar dolor para no causar el efecto contrario de contracción muscular que tiende a acortar la musculatura.

Para este grupo de edad se recomienda iniciar las actividades con juegos predeportivos que activen el cuerpo para pasar a trabajos dinámicos que ayudan a la flexibilidad como por

ejemplo trabajo de rebotes, lanzamientos y balanceos para aumentar la movilidad articular. Toda actividad se debe concluir con estiramientos estáticos como son las posiciones sin rebotes sosteniendo por varios segundos y los estiramientos pasivos forzados, que son posiciones estáticas, pero a las que se le imprime algún grado de fuerza por un compañero; estas actividades finales ayudan a que las articulaciones y músculos vuelvan a su estado después de la carga sometida.

Durante esta categoría, las posibilidades de perder movilidad articular aumentan en relación a las edades anteriores, por lo que se acentuará la atención a esta capacidad. La flexibilidad de la columna vertebral, de la articulación coxo-femoral y escapular sólo aumenta en la dirección en que es trabajada. Por esta razón, el trabajo principal de la flexibilidad hay que hacerlo en esta fase ya que más tarde, no se podrán obtener mejoras tan acusadas, sino tan solo mantener el nivel adquirido (Grosser, Hermann, Tusker, y Zintl, 1991)

En la etapa de la adolescencia, en pleno proceso del ensanchamiento, se cierran las líneas de crecimiento longitudinal, lo que permite soportar una mayor carga en el aparato motor pasivo. El aumento de fuerza muscular, como consecuencia del incremento de la actividad hormonal, exige acentuar los ejercicios destinados a la mejora de la flexibilidad.

Durante la adolescencia ya predominan los métodos más pasivos (estiramientos), adaptados a las exigencias técnicas de la especialización atlética, utilizando ya los métodos de los adultos. No obstante, los ejercicios dinámicos seguirán incorporados también a las sesiones, en especial en los calentamientos. Desarrollo de la flexibilidad en los jóvenes donde los ejercicios indicados en las edades anteriores y posteriores son válidos también para esta categoría. Es conveniente disponer de una rutina clásica de

ejercicios perfectamente ejecutados, que responda a las necesidades individuales.

(Grosser, Hermann, Tusker, y Zintl, 1991)

El trabajo de estiramiento al finalizar, para los más grandes se puede realizar en el método de Streching que consiste en estiramiento lento y prolongado de la musculatura agonista, después, se relaja el músculo y se repite durante 3 o 4 veces más. Este trabajo se realiza en cinco fases: Movimiento pasivo, forzando el estiramiento de la musculatura agonista. El compañero nos estira la musculatura hasta notar tensión, dolor (streching pasivo). Luego la contracción isométrica durante diez segundos, contra el compañero; se continúa con la relajación de la musculatura agonista. Posteriormente contracción isométrica durante diez segundos de la musculatura antagonista. El compañero ayuda estirando la agonista. (stretching activo + stretching pasivo); y finalmente Descanso. Estas fases se repiten 3 o 4 veces por músculo. (Ramón, 2020)

6.3.11 Desplazamientos

Aunque este concepto ya ha sido trabajado en definiciones anteriores, tiene un apartado, especial, debido a que se puede particularizar a la hora de definirlo en los planes de estudio y secuencias didácticas, ya que un individuo puede realizar diferentes movimientos que le permitan ir de un lado a otro, teniendo en cuenta que éstos son intencionados y son efectuados con tal fin, se debe tener claro que no siempre los movimientos tienen una intencionalidad clara lo que conlleva a pensar que se puede integrar varias acciones de intencionalidad específica que lleva a una manera directa del desplazamiento. Batalla A. , (2000) Explica que:

Se trata de aquellas habilidades cuya función es la translación del sujeto de un punto al otro del espacio. Distinguimos los desplazamientos habituales (marcha, carrera) de los no habituales. Dentro de estos últimos podemos diferenciar desplazamientos activos (horizontales, verticales) y desplazamientos pasivos.

Es importante recalcar que el autor da la definición concreta de lo que es el desplazamiento, teniendo en cuenta la manera en cómo se diferencian, siendo ésta la acción encargada de plasmar unos ideales de trabajo para la formación de conciencia acerca de habilidades motrices en los estudiantes de la institución educativa.

6.3.12 Recreación

La recreación viene desde hace mucho tiempo, desde que el hombre tomó conciencia de que podía realizar otras actividades de diversión, goce y libertad, de hecho, el ministerio de educación nacional mencionado anteriormente lo toma como indispensable para el ser humano dentro del contexto escolar permitiendo transformar las condiciones sociales y culturales.

En cuanto a este tema es muy importante manejar otros conceptos como tiempo libre que ese espacio que queda después de realizar las actividades cotidianas, ya sean laborales, sociales, familiares o educativas por voluntad propia. En cuanto al ocio son las actividades que se disfrutan en el tiempo libre, que hacen que la persona se vea alegre, dinámico, como lo dice Osorio E. , (2011)

Una intervención educativa a largo plazo, que se realiza a partir de la potenciación de situaciones, vivencias y experiencias formativas vitales relacionadas con el ocio.

Aprender a partir de procesos de realización concretos relacionados con el ocio: organizar una fiesta, hacer un viaje, participar en una tertulia, promover un campeonato, etc.

Se puede observar que los proyectos en los colegios permiten al alumno a identificarse más con la sociedad, generar proyectos de diálogo entre alumno-profesor, en actividades donde haya un recreacionista que dirija y coordine las actividades de una forma dinámica; donde el éxito está en articular las actividades atendiendo a los deseos y posibilidades de toda la comunidad.

6.3.13 . *El juego*

Cabe anotar que para nadie es un secreto que el juego que es un elemento vital de la recreación también es importante dentro de los procesos de aprendizaje, puesto que en los niños es más significativo centrar la atención en lo que a ellos les interesa que en enseñar algo aburrido donde tengan que centrar la mirada por mucho tiempo, se ha demostrado que el juego enseña, crea, motiva, identifica, diagnostica al estudiante, lo mismo que la lúdica o actividades diferentes a las tradicionales, como lo plantea Omeñaca y Ernesto, (2001):

El juego cooperativo permite poner en práctica y desarrollar habilidades que, por lo general, encuentran menos posibilidades de aparición a partir de otras estructuras lúdicas. Entre ellos están las capacidades estratégicas de colaboración grupal necesarias para adecuar las acciones motrices a los factores espaciales y temporales, la disposición de colaborar con todos los compañeros de juego, la capacidad de negociar, para establecer acuerdos y asumir distintos roles y creatividad motriz.

En el apartado anterior nos indica que además de la construcción cooperativa e interaccionar con el otro, los juegos, las actividades lúdicas permiten a la persona ser interpretativo, argumentativo, mejorarla postura, el equilibrio, orientarse espacialmente, desarrollar las capacidades físico motrices, mejorar la coordinación, el equilibrio, tener ritmo, acoplamiento, mejorar las capacidades socio motrices, como se pudo observar las diferentes variables que puede manejar incluso un solo juego que dentro del método puede evaluar muchas cosas sin que el niño o joven se dé cuenta.

6.3.14 *El entrenamiento Concurrente*

El trabajo de entrenamiento en donde se pueden combinar varios elementos, por ejemplo la fuerza y la resistencia en una misma sesión conocido como intra - sesión, en el mismo día identificado como Inter - sesión, o en días alternados que es la intra - microciclo, es a lo que se le

conoce como entrenamiento concurrente (Peña, y otros, 2016); este tipo de trabajos donde se combinan elementos, pruebas y múltiples dimensiones de la motricidad, pretenden generar una estimulación de forma simultánea, para crear una reacción más rápida del cuerpo, ya sea porque el contexto lo pide, la premura en los encuentros para la clase o porque se requiere un gasto energético elevado, debido a asuntos de ánimo sobre peso entre otros asuntos, que son determinados por el docente, entrenador o profesional que desde una reflexión pedagógico determina si es viable o necesario hacer esta estimulación simultánea.

Estos autores señalan que los factores que determinan la trascendencia y necesidad de este tipo de entrenamiento combinado son, además de la necesidad de resultados deportivos y la observación del profesional, el conocimiento de las respuestas fisiológicas de los sujetos con los que se está trabajando, respuestas obtenidas al momento de realizar y terminar las actividades físicas, que se evidencian en el los sistemas endocrino y neuromuscular, incluso a nivel metabólico para conocer el gasto energético y el consumo de oxígeno.

El conocimiento de estos funcionamientos y respuestas, ayudan a esclarecer los tiempos, cargas y adaptaciones que se hacen a la actividad física a medio y largo plazo, identificando de esta forma las verdaderas ganancias de fuerza y potencia que se podrían lograr por efecto acumulativo de trabajo en fuerza explosiva e hipertrofia, que devienen en cambios en la composición corporal, además de los factores cardiovasculares. (Peña, y otros, 2016)

Este tipo de entrenamientos no son de igual respuesta en hombres y mujeres, pues en su composición hormonal hace que la recuperación y cambios a medio y largo plazo sean diferentes, por ejemplo, trabajar primero la fuerza que la resistencia, favorece la respuesta hormonal más en hombres que mujeres. Estas diferencias son simplemente de carácter orgánico, y deben ser

tenidas en cuenta para los resultados corporales y no determinan ningún asunto de género, mucho menos si los sujetos que realizan el entrenamiento son o no de alto rendimiento.

Según Peña (2016):

Los cambios están también determinados por las combinaciones que se hacen, no necesariamente el resultado tiene la misma efectividad si se inicia con el trabajo de fuerza, en algunas ocasiones trabajar primero la resistencia y luego la fuerza, como en el caso del trabajo realizado en ciclismo, favorece a algunos individuos, en algunos caso las mujeres, por eso se debe explorar, en términos académicos y pedagógicos diferentes secuencias de entrenamiento concurrente sobre la respuesta hormonal (testosterona, cortisol, testosterona/cortisol, leptina) y llevar una observación constante a los resultados dependiendo del contextos de los grupos poblacionales, pues puede darse el caso de realizar combinaciones de enteramientos sin evidenciar resultados, debido a que no se identifica las verdaderas combinaciones requeridas.

Es por eso fundamental que en el entrenamiento concurrente se planeen muy bien las actividades, sobre todo desde el establecimiento de protocolos en los planes de trabajo, donde se tenga en cuenta, las semanas, intensidad y volumen, entre otros ítems, como la edad de los sujetos en formación, su talla, experiencia con la actividad física, alimentación, etc., así de manera segura se puede llevar una actividad secuencia y de seguimiento a los resultados, que pueden ser de orden anabólico o catabólico.

La propuesta de entrenamiento recomendado Peña, y otros, (2016) de entrenamientos concurrentes con chicos que no tienen una rigurosidad o experiencia en entrenamiento, “debe estar preferiblemente diseñado desde la lectura de la realidad y preferencia de los sujetos”, sin embargo, recomienda que debería hacerse planeación de actividades para ocho semanas, con tres encuentros por semana, realizando ejercicios de fuerza y resistencia, variando el orden de estos

en los encuentros, organizados en forma de circuitos con cinco o seis ejercicios, con ciclos de tres por ocho o doce repeticiones.

Finalmente, estos autores señalan que, al parecer la organización de la secuencia, no afectan las ganancias de fuerza, hipertrofia y resistencia, siempre y cuando su carga, volumen e intensidad estén planeados acorde a las necesidades de quienes realizan la actividad, con efectivos episodios de recuperación, debido a la fatiga neuromuscular que puede quedar y que compromete la producción de fuerza. El acompañamiento efectivo de profesionales en el diseño del plan de trabajo, así como de las actividades específicas acordes a los individuos que interviene, es el verdadero potencial de este tipo de trabajo, evitando perjudicar el desarrollo corporal a corto y largo plazo.

6.3.15 Desarrollo de habilidades motrices en comunidad especial

El ministerio de Educación Nacional en el Documento de orientaciones técnicas, administrativas y pedagógicas para la atención educativa a estudiantes con discapacidad en el marco de la educación inclusiva, presenta las definiciones, marco teórico y conceptual para el trabajo con personas en situación de discapacidad, aportando a los procesos de formación inclusiva, haciendo de la escuela un espacio para el crecimiento colectivo de la sociedad, donde todos sus miembros tienen un escenario para su formación integral, independiente de sus condiciones físicas, mentales, sociales, culturales y económicas

El MEN, identifica que, para trabajar con población diferenciada, se debe tener claro los conceptos con los que se trabaja, pues su sola denominación ya lo incluye en un discurso que lo ubica en un lugar en la sociedad, por eso señala como ha cambiado la definición de discapacidad en los últimos años, pasando de reconocer la discapacidad como “un conjunto de deficiencias, limitaciones y dificultades de ciertas personas, motivo por el cual son rezagadas, marginadas y excluidas” (MEN, 2020, pág. 17) que hacen de las personas en situación de discapacidad, un tipo

de población con unos rasgos poco favorables socialmente, con deficiencia cognitiva, que pueden ser rehabilitados por profesionales, a ser reconocida la discapacidad como una situación humana con todas las posibilidades de alcanzar un modelo de calidad de vida.

Esta perspectiva contemporánea, se centra en pensar la discapacidad desde la persona, sin descuidar su contexto, comprendiendo lo humano desde aspectos multidimensionales, partiendo del apoyo que todo el mundo necesita en lo social, educativo, familiar y ocupacional, hasta las particularidades que cada uno requiere para alcanzar sus metas en todas las dimensiones posibles.

Para comprender este modelo de mirada sobre la discapacidad el MEN propone cuatro elementos significativos a tener en cuenta a la hora de emprender cualquier relación, trabajo o proceso con este tipo de comunidades: La en situación de discapacidad no está reducida a ella, cuenta con otras características que también lo definen como persona y sujeto social de derecho, con las cuales puede potenciar sus relaciones con el entorno; estas personas no están ancladas en un momento del tiempo, también se transforman y tienen todas las posibilidades de cambiar no solo desde su biología, también lo hacen desde sus intereses y deseos, acorde a los estímulos que recibe en su contexto; este contexto no solo es su espacio vital y cercano, también es el mundo en el que está inmerso de manera global, como su país, región, cultura, política y normas, estas últimas no solo para regularlo, sino también para protegerlo y garantizarle sus derechos; “finalmente el apoyo a esta situación no se limita al que se pueda dar desde la intervención de profesionales, también están incluidos los apoyos con los que cuentan todas las personas de la sociedad para crecer en todas sus dimensiones”, el acompañamiento de los maestros, amigos , padres, cuidadores, entre otros. (MEN, 2020).

El MEN también propone estrategias como el DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje), en el que también se integran las comunidades especiales, pues desde la perspectiva del ministerio de modelo de calidad de vida, se busca la integración y

democratización del acceso al conocimiento y aprendizaje significativo, eliminando las barreras de todo tipo que se van generando en los procesos de formación, buscando el acceso a herramientas de tipo pedagógico, didáctico, tecnológico, neurológico y psicológico, que amplíen las oportunidades de acceder al aprendizaje significativo. (UN, 2020).

Para el caso del trabajo en educación física, las condiciones no son ajenas a las disposiciones generales para el trabajo con discapacidad dentro del modelo de calidad de vida, por lo que los fines siguen siendo los mismos, el desarrollo integral de los sujetos, que en el caso de las habilidades y capacidades motrices, estará en el desarrollo de las posibilidades de movilidad que el sujeto presente, y la búsqueda de su independencia en las relaciones con el mundo y los demás; sin embargo el MEN puntualiza las siguientes recomendaciones, especialmente para aquellos con dificultades de movilidad:

Procurar que el establecimiento educativo cuente con espacios amplios, seguros y accesibles en los que el estudiante pueda movilizarse con autonomía e independencia. En los casos en que se requieran rampas de acceso y no se cuente con ellas, se podrán realizar ajustes razonables temporales como, por ejemplo, ubicar el salón en la planta baja.

Lograr que dentro del establecimiento educativo el estudiante con discapacidad motora mantenga posiciones cómodas que faciliten su aprendizaje y participación.

Realizar un trabajo mancomunado con el sector salud que garantice que el estudiante cuente con productos de apoyo para su movilidad en los casos en los que se requiera.

Entre estos productos se encuentran: sillas de ruedas, muletas, caminadores, bastones, etc.

Realizar adaptaciones de baja complejidad al mobiliario, que faciliten la adecuada postura y movilidad de los estudiantes como, por ejemplo, adaptación de sillas comunes con sostén de cabeza o con apoyos en los pies, instalación de correas a las sillas para favorecer el equilibrio y la postura mientras el estudiante se halla en el aula (MEN, 2006 c). Aquí es

crucial la participación de los equipos técnicos y de apoyo pedagógico de la Secretaría de Educación.

Siguiendo los principios del diseño universal, realizar ajustes para que el estudiante con discapacidad física acceda a distintos espacios y servicios de manera segura e independiente. Esto incluye poner a su alcance interruptores de luz, manijas de puertas, grifos de agua, entre otros.

Fomentar en el estudiante con discapacidad motora y sus compañeros, el conocimiento, uso adecuado y cuidado de las ayudas técnicas en relación con la movilidad. (MEN, 2020, pág. 157)

Finalmente, el desarrollo de habilidades con este tipo de comunidades, a pesar de tener los mismos fines, está supeditado a la lectura que se haga de las particularidades de cada uno de los sujetos en esta situación, lo cual no es muy diferente con los estudiantes regulares, pues cada uno tiene sus propias limitaciones, pero se recomienda por parte del MEN en el documento de orientaciones técnicas, administrativas y pedagógicas para la atención educativa a estudiantes con discapacidad:

Generar dinámicas sociales que permitan a los estudiantes con limitaciones motoras, participar activamente de actividades de formación y esparcimiento que impliquen actividad física. A modo de ejemplo, pueden organizarse partidos de diversos deportes u otras actividades de acondicionamiento físico que involucren adaptaciones para la participación de estudiantes en silla de ruedas o con otras limitaciones de este tipo. (pág. 158)

6.4. Deporte.

6.4.1 *Deportes fundamentales*

Los deportes se convierten en herramientas de desarrollo físico y emocional de niños y jóvenes, se utilizarán siguiendo los parámetros del trabajo en los deportes individuales y los de conjunto, simplificando su importancia a la hora de ejecutarlos y de tenerlos presentes en nuestro plan de estudios, basándose en estos deportes ya que pensamos que son la base para desarrollar en un futuro avances significativos.

“La enseñanza de los deportes colectivos, como objeto del conocimiento, ha sido tema de estudio e investigación. Desde hace aproximadamente dos décadas, se viene comparando el efecto de los modelos más utilizados en la enseñanza deportiva: el enfoque tradicional o técnico y el enfoque alternativo o centrado en la táctica.” (Casteñer y Camerino, 2006, pág. 20)

Así mismo la iniciación deportiva bajo los parámetros ya sea en la educación o en el entrenamiento deportivo pretende crear conciencia en la práctica de las actividades deportivas ya que puede permitir un desarrollo óptimo y lo más importante puede ser base para una buena salud, la cual es la finalidad y propósito más grande cuando se busca inculcar la actividad física en nuestros estudiantes, como lo indica Blazquez y Ramirez, (1999):

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es en la gran mayoría de los casos el contenido que suele ocupar un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y en la práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por eso su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y deferencial.

Visto que los autores hacen reconocimiento del trabajo y formulación de la iniciación deportiva, pensamos que es importante su trabajo en nuestro campo y más en la creación del plan de estudios para los estudiantes, de cierto modo es fundamental que esté bien estructurado y con la finalidad requerida para cada grupo.

6.4.2 *Atletismo*

Se tomará como base el atletismo ya que se cree pertinente que es un deporte de óptima implementación donde puede desarrollar las bases para que dé cabida a los demás deportes, el atletismo es un deporte que en todas sus ramas comprende capacidades socio motrices, psicomotrices, neuro motrices, que están presente en todo individuo lo que permite argumentar un trabajo a cerca de su importancia en la implementación de modelos educativos.

La palabra atletismo proviene del griego “Athlon” que significa combate, lucha. Es un deporte de competición tanto individual como grupal que consta de varias pruebas en las que se demuestran variadas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de estas. Timón y Hormigo, (2010) dice que:

Cabe destacar que a través de del atletismo se puede preparar a los niños para la iniciación de otros deportes, debido a su aportación para el aumento de las capacidades físicas y la creación de una base a partir de los movimientos genéricos. (pág. 8)

Son éstas las ramas que comprenden el atletismo en las cuales se ven que están compuestas por actividades individuales y en grupo, saltos, lanzamientos, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación habilidades y capacidades motrices que están presentes en todo niño y que debe ser trabajadas con la mayor rigurosidad para su óptimo desarrollo ya que de estas se pueden desprender demás actividades que el niño después de que tenga desarrolladas estas acciones se puede permitirle con mayor facilidad la práctica de las demás.

En ocasiones y dada la finalidad de los ejercicios recogidos, algunos servirán para preparar varias pruebas como son los planteados para el saldo de longitud y el salto triple entre otros en cualquier caso siempre primara la seguridad de los participantes sobre el rendimiento y la sencillez sobre la complejidad técnica (Monroy, 2008)

Cabe anotar que teniendo en un principio general a cerca de los trabajos establecidos y propuestos para las clases de educación física ante cualquier cosa se debe garantizar la seguridad de nuestros estudiantes, también es importante que para el trabajo de algún ejercicio se pueden unificar trabajos anteriores lo que nos permite una retroalimentación bastante enriquecedora lo que sirve para que los estudiantes aprendan de una manera directa.

La enseñanza del atletismo requiere de una adecuada preparación de los profesores de educación física y de los entrenadores, destacando que se tendrá un mayor éxito en el proceso de enseñanza y aprendizaje al conocer profundamente dicho deporte. El profesor requiere tener conocimientos a cerca de la pedagogía del deporte, mediante una preparación multilateral y armónica. (Timón y Hormigo, 2010, pág. 47)

Por consiguiente, a lo propuesto por los anteriores autores se puede afirmar que un profesor capacitado es la mejor herramienta para una institución a la hora de plantear un plan de estudios en el cual los docentes especializados brinden un desarrollo óptimo a sus estudiantes teniendo como referencia teorías y una pedagogía para la enseñanza de cada deporte.

6.4.3 Baloncesto

Es importante tomar en cuenta este deporte, ya que el baloncesto comprende la mayoría de las capacidades en todas las competencias motrices del ser humano por este motivo es de gran valor implementarlo y hacer un trabajo específico para su desarrollo en las aulas de clase con miras a desarrollar un ambiente de trabajo con grandes expectativas.

El baloncesto es un deporte de equipo, en donde dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan introducir un balón el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario. El básquet es uno de los deportes más populares, con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

El juego se realiza en 4 tiempos de 15 minutos y los jugadores pueden entrar y salir del juego durante todo el partido, ganará el partido el que más puntos anota por medio de canastas, cada canasta normal vale dos puntos; si se logra desde determinada distancia, la canasta es triple y se anota tres puntos.

“Parte del privilegio de jugar en equipo radica en respetar a los demás jugadores que lo forman y las reglas que el profesor estableció, el entrenador debe hacer cumplir las reglas de modo coherente y equitativo” (Faucher, 2002).

En consiguiente es muy importante generar ese ambiente de creación de trabajo en equipo y respeto por los contrincantes, ya que nos encontramos en un ámbito escolar el cual está regido bajo estrictas normas de convivencia, por tal motivo es necesario inculcar a nuestros estudiantes el respeto como base de cualquier práctica deportiva.

“En iniciación bajo el punto de vista pedagógico. No existen aprendizajes de táctica individual, ni de ocupación del espacio, ni en general de los aspectos generales del baloncesto, se entiende la pedagogía como la asimilación de técnicas cerradas” (Costoya, 2002).

Se intenta entender que, primero está la enseñanza de conceptos y técnica de una manera más didáctica y menos táctica debido a que en la iniciación se debe plantear la manera cómo el estudiante aprende de una manera que le permita experimentar la sensación de goce y que no se vea frustrado por la enseñanza directa, la mejor forma sería la utilización de espacios y recursos más simples que brinden un conocimiento significativo.

6.4.4 Voleibol

Así mismo se hablará del voleibol como un deporte de gran importancia, ya que su desarrollo garantiza una sensación de disfrute debido a la metodología propuesta por el docente, en los parámetros de formación es importante tener en cuenta de que la práctica de estos deportes garantiza un desarrollo psicológico bastante significativo.

Es un deporte de equipo que consiste en hacer pasar la pelota al campo contrario por encima de una red colocada horizontalmente en medio del campo de juego, principalmente mediante las manos, aunque las reglas también permiten hacerlo con cualquier otra parte del cuerpo. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes adecuados, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Para anotar un punto hay que conseguir que la pelota toque el suelo dentro del terreno de juego del equipo rival, respetando el reglamento.

El entrenamiento adaptado a los niños está enfocado en un éxito a largo plazo y se caracteriza por un nivel de esfuerzo relativamente pequeño, por contenidos presentados de forma muy general y por forma de ejercicios similares a juegos. Tiene como objetivo el educar a los niños en la práctica del deporte con entusiasmo. (Drauschke y Krogner, 2002)

Con el objetivo de restablecer las ideas acerca del planteamiento del entrenamiento del voleibol en la iniciación es fundamental emplear métodos de enseñanza que brinden satisfacción y una sensación de goce, ya que como docentes se debe motivar a que los estudiantes permanezcan con la acción activa por aprender, de ahí se puede desplegar el querer practicar un deporte que le llame la atención y que lo realice extra clase como se mencionó anteriormente, contribuyendo al desarrollo de nuevas actividades en el tiempo libre o de ocio, liberando estrés y generando entusiasmo y motivación en los estudiantes, puesto que saldrán de lo cotidiano a hacer lo que les guste.

6.4.5 Fútbol

No se podría realizar este trabajo dejando a un lado el deporte que está más presente dentro de nuestra cultura debido al impacto sentimental y psicológico que genera su práctica, tener presente que es el deporte que tiene mayor acogida en las escuelas y colegios debido a una cultura generada en torno a un juego que mueve masas.

El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa football, que significa “pie” y “pelota”, también conocido como balompié o soccer. Trata de un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores cada uno con una pelota esférica. Es el que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con millones de aficionados. El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del equipo contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno.

En la enseñanza tradicional ha tenido un carácter mecánico y rutinario, sus objetivos responden a una concepción conductual, donde lo que interesa es la conducta observable, lo que el jugador hace, de manera que se descuida lo que sabe, comprende y siente. ¡El pensamiento y la reflexión no se promueven conscientemente! por el contrario, las prácticas discurren con la repetición de acciones sin la comprensión de su sentido, y con contenidos de aprendizaje sólo de tipo motriz (Martínez, 2009, pág. 6)

Por consiguiente, al autor se puede determinar que los métodos tradicionales se olvidan de la educación para personas bajo todas sus dimensiones lo cual es preocupante, ya que no permite que los estudiantes entiendan la importancia de crear una conciencia que es lo que se debe estudiar en las aulas, generar espacio de formación deportiva, pero sin dejar a un lado la creación y educación de seres humanos.

El enfoque es denominado proposicional porque, atendiendo a sus significados, representa una propuesta alternativa para el mejoramiento de la enseñanza del fútbol y una mediación cultural fundamentada en el desarrollo del pensamiento. Reconociendo que el aprendizaje es producto del pensamiento, la acción y los afectos se toma como punto de

partida al pensamiento, en la medida en que éste es un determinante de lo que hablamos, escribimos, sentimos y hacemos. (Martinez H. , 2009, pág. 10)

Éste enfoque puede ser una alternativa bastante interesante para implementar en el estudio y trabajo del fútbol, ya que es algo nuevo, por con siguiente puede traer cambios que pueden llegar a ser significativos que servirá en el aula de clase para proporcionar la manera adecuada de la enseñanza, permite utilizar la mente en un desarrollo psicológico lo cual es importante porque emplea un método que involucra más dimensiones del ser humano.

6.5. La didáctica

Si la pedagogía como la define Lucio, (1989) es una “teoría práctica cuya función es orientar las prácticas educativas”, lo hace de una manera reflexiva orientada a los jóvenes y adulto, por otra parte Lucio, (1989), define la didáctica como: “el saber que tematiza el proceso de instrucción y orienta sus métodos, sus estrategias, su eficiencia, etc”, siendo así está encaminada a un pensar pedagógico, ya que la praxis de la enseñanza es una parte específica de la práctica educativa. (pág. 5).

La idea de las prácticas pedagógicas, hace que se estimulen las habilidades de creatividad de los estudiantes que están en formación, haciendo que no solamente ingresen a información, sino conllevándolos a tejer desde su propia vivencia los conocimientos que le obliga el contexto donde se encuentre.

Se puede decir que la didáctica también es una elemento fundamental que tienen los profesores para facilitar el diálogo de la teorización en el saber de la temática, los requerimientos de los estudiantes en formación, las filosofías institucionales y lo que necesita el medio en el que se desarrolla la práctica de educación. Esta relación hace que sean los alumnos en formación quienes elaboren su propio conocimiento, haciendo a un lado al docente de su método de transmitir contenidos para y dejarle tiempo para una reflexión de enseñanza sobre sus prácticas

de formación. Esta forma de enseñar busca al final tratar de entrar eficientemente a las competencias que se buscan con las prácticas educativas y competencias que tratan de hacer que el estudiante sea una persona social con la capacidad de resolver problemas con creatividad en diferentes contextos con la unión de mecanismos e instrumentos generadas desde la reflexión pedagógica. Según Zuluaga (2008) la didáctica y su conexión con el saber y práctica pedagógica:

La didáctica es el discurso a través del cual el saber pedagógico ha pensado la enseñanza, hasta hacerla el objeto central de sus elaboraciones. A lo largo de la historia, la didáctica no ha cesado de abrir su discurso a conceptos y métodos sobre la enseñanza, hace parte de la actualización de la pedagogía y cumple un papel decisivo en ella (pág. 154)

La didáctica, inclusive en el ámbito de la educación física, facilita las tareas de que debe hacer el educador y hacen reflexionar sobre preguntas como el cómo?, el por qué? y el para qué? se educa; Klafki en boca de Garces, (2008) plantea que “Klafki propone que la didáctica es la reflexión crítica sobre el complejo total de las decisiones, presuposiciones, fundamentaciones y procesos de la decisión sobre todos los aspectos de la enseñanza”.

En ese orden de ideas la filosofía escolar quiera agregar los contenidos curriculares con todos los elementos del accionar educativo, teniendo en cuenta además la evaluación formativa, para renovar saberes, mejorar contenidos, democratizar el acceso a la educación y hacer de la educación un acto verdaderamente formativo en todas las dimensiones humanas.

En el caso puntual de la educación física, su didáctica, como disciplina, ha mostrado grandes cambios en los últimos tiempos en cómo se programa e imparte en la docencia, que con respecto a las otras asignaturas se vive un cierto celo por la actitud que toman los estudiantes frente a las clases son totalmente diferentes, hay más vínculo entre el profesor y alumno, se tienen resultados mucho mejores en cuanto lo cognitivo, psicológico y social. Dentro de la

definición se puede determinar que sería la forma con la que el profesor va a enseñar a los estudiantes de acuerdo una planificación previa que se realice. Contreras y Gil, (2010) lo expone: diciendo que:

Los profesores del departamento de Educación Física también deberán tomar y reflejar en la programación didáctica de la etapa el resto de decisiones sobre los distintos aspectos establecidos en la normativa vigente como: metodologías, instrumentos y procedimientos de evaluación, criterios de calificación y recursos.

Uno de los factores importantes de la Educación Física Recreación y Deportes es la evaluación, aunque además está el clima del aprendizaje, las estrategias de enseñanza y la inclusión, la comunicación entre compañeros y profesor, retomando a la forma de evaluación antes se había centrado en el control de los resultados del aprendizaje como las habilidades, aptitudes y capacidades, ahora se deben establecer las competencias básicas donde el estudiante debe desarrollar sin comparar el proceso, el profesor debe ser una persona íntegra para la evaluación de los procesos y determinar el desarrollo particular de los estudiantes, dándole cabida a una formación integral bien estructurada.

Para poder encontrar esa educación estructurada se deben tener Unidades Didácticas organizadas de manera secuencial, con el fin de elevar los elementos más fundamentales, a las capacidades más complejas. Estas Unidades Didactas se entienden como las estrategias pedagógicas más directas en las acciones más propias del aula de clase, son construcciones propias de un ejercicio pedagógico y curricular, en donde se conjuga el acto más propio de la enseñanza, porque incluye los saberes específicos, reconocimiento de los tiempos utilizados y el contexto donde se desarrolla, los sujetos que intervienen, pertinencia de contenidos, uso curricular y la trazabilidad entre el deseo del maestro y la planeación institucional.

Las Unidades Didácticas reflejan las respuestas obtenidas en los contextos en el que se involucre el aula, en donde se busca incluir las personas implicadas en el proceso de enseñar y aprender, los alumnos y el profesor. En otras palabras, lo que las definen según Regueiro, (2016)

Son las acciones que muestran su secuencia en las tareas que contiene para involucrar los contenidos y objetivos que pretende entregar, para el desarrollo de competencias de manera sistemática en la que se agregan los contenidos y da sentido a los objetivos. Por eso mismo, es una vía muy apropiada para aprender de la práctica.

Estas Unidades Didácticas se organizan en secuencias didáctica, que son el derrotero para que se desarrollen apropiadamente las actividades del aula, y trascender la simple trasmisión de contenidos, aportando a la formación desde la planeación; por eso para Blasco J. E., (2008) define a la Unidad Didáctica como la “unidad mínima del currículo del alumno con pleno sentido en sí misma, aunque contiene unidades más pequeñas que son las sesiones y su unión secuenciada conforma un todo más global que es la programación de aula”, que si se organiza en la manera de secuencia cumplirá con los objetivos integrales de la formación y el crecimiento gradual del sujeto en los diferentes contextos que se desarrolla.

Las Secuencias Didácticas no solo reflejan la planeación institucional, sino también la postura del docente base sólida de la construcción y estructura del ser humano está fundada en la adquisición de valores y destrezas para la toma de decisiones que le permiten tomar decisiones críticas con sentido y para esto el maestro es un punto clave, si desde su secuencia Didáctica ayuda a la adquisición paso por paso de las competencias propias del sentido humano, entendiendo en este sentido la educación como la piedra angular del conocimiento al servicio del hombre y no solo de producir.

Por eso la planeación del maestro en sus secuencias Didácticas tienen un compromiso mayúsculo para tratar de encontrar en la naturaleza humana el sentido de la vida desde todas las

ramas del saber y del conocimiento, y tratar desde allí identificar las complejidades que caracterizan al ser humano; por eso los maestros como seres conscientes tienen la necesidad de tener una formación integral estable, la cual le conduce a una serie de interrogantes que le permitirán transmitir su conocimiento de una manera efectiva, asertiva y eficaz, como lo plantea De Zubiria (2006)

La pregunta ¿Para qué enseñamos? atañe al sentido y la finalidad de la educación. La selección, el carácter y la jerarquía de los temas, se relacionan con la pregunta ¿Qué enseñar? La estructura y secuenciación de los contenidos son abordados al resolver el interrogante sobre ¿Cuándo enseñar?, al tiempo que el problema metodológico vinculado con la relación y el papel del maestro, el estudiante y el saber, nos conduce a la pregunta ¿Cómo enseñar?, finalmente la evaluación debe responder por el cumplimiento parcial o total de los propósitos e intenciones educativas (pág. 37).

Por ende, los maestros adquieren y asumen una gran responsabilidad en cuanto al saber, deben asegurarse de que los estudiantes aprendan y esto es algo que los acompañará durante todo el proceso educativo, sin embargo, la educación no solo se focaliza en la adquisición de un conocimiento específico (si fuese así la labor de educar no tendría sentido), sino también en la formación de seres humanos con valores éticos y profesionales que les permitirán un mejor desarrollo en su vida personal, laboral y educativa, asumiendo de la mejor manera cualquier tipo de percance en algunos de estos ámbitos.

6.6. Modelo pedagógico

El modelo pedagógico es la carta de navegación con las que las instituciones reflexionan y construyen sobre su accionar formativo, como se ha resaltado constantemente en este trabajo, es el documento en continua construcción en donde se consignan los postulados sobre los que se soportan las prácticas formativas de la institución. En esta parte se expresa el rastreo que ha

hecho el profesor Yoni Osorio sobre el modelo y la práctica pedagógica de la IE José Manuel Restrepo Vélez, donde se desempeña como docente y espacio en el que se desarrolla este trabajo. Esta construcción teórica está basada en el PEI de la institución y los trabajos de revisión pedagógica que se hacen a las prácticas de la institución.

Según el profesor Yoni Osorio (2019) la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez de, es una entidad de carácter público del municipio de Envigado en Antioquia, fundamentada en un proyecto educativo construido desde las bases del modelo pedagógico “crítico social”, el cual tiene fuerte arraigo en las pedagogías críticas, consolidadas a mediados del siglo XX como respuesta a la falta de criterios sólidos y reflexivos para el crecimiento social; este modelo se estructura dentro de unos elementos epistemológicos que se concentran en la construcción del sujeto autónomo y crítico que con criterio lee y transforma constantemente su entorno, en espacios democráticos, justos y participativos: el afecto como posibilidad del encuentro con el otro, el maestro que aparece como el eje articulador integral y crítico con su saber específico, la pedagogía; la experiencia natural, reconocida por los elementos que contiene cada alumno por su construcción e historia personal; el diseño del medio ambiente; el desarrollo progresivo y la actividad social, cultural, artística y científica constante en medio de los elementos propios del contexto.

El profesor Osorio (2019) señala que la institución arropa las prácticas institucionales, dentro de éste modelo, debido a la filosofía que se ha planteado desde sus inicios, los ideales y postulados teleológicos del doctor José Manuel Restrepo (1781 - 1863) político e historiador Envigadeño: Libertad como “Facultad que tiene el hombre para hacer todo lo que no sea en daño del otro o en el perjuicio de la sociedad; Igualdad “Siendo los hombres iguales por naturaleza, lo son también ante la ley”; Seguridad “Es la protección a cada uno de sus miembros por la conservación de la persona, de sus derechos y sus propiedades”.

Esta institución es reconocida en el medio, como el JOMAR, cuenta con una sede de primaria, llamada Fernando González, en homenaje al ilustre escritor Envigadeño; esta primaria funciona en una edificación que es patrimonio arquitectónico y conservando el valor patrimonial que la caracteriza.

Sin embargo y a pesar de tener claro los principios en los que se fundamenta su modelo educativo e intenciones sociales, no se escapa de las dificultades a las que se enfrentan todas las instituciones: identificar el modelo, pero no comprender y aplicarlo en su sentido real; como en todas las instituciones, es una dificultad, vincular los saberes específicos de cada maestro, con las “necesidades e ideología particular de la institución y su contexto, pues no tienen muy claro la transversalidad, de los conceptos y figuras institucionales con el contenido curricular, a pesar de tener claro los asuntos objetivos de su saber específico” (Osorio Y. , 2019).

Pero la institución, logró hacer posible un diálogo entre los maestros, su práctica diaria y el horizonte institucional, desde jornadas pedagógicas en las que se hacía notar que en la vida escolar los maestros, hablan de principios institucionales de manera inconsciente, al realizar sus planeaciones, reflexiones y estrategias, pues más allá de cumplir, intrínsecamente buscan formar ciudadanos con valores éticos, morales, sociales y culturales. Hacer que los docentes reconozcan esto, le permitió garantizar que a pesar de los problemas sociales que permean la institución, ella se haya posicionado en el medio, como una organización Educativa líder en Formación Integral que busca tener ciudadanos críticos, autónomos, reflexivos, investigativos y participativos; con valores, competencias y proyección social para contribuir en la construcción de una sociedad más justa y humana.

El contexto en el que se halla inmersa esta institución, es complejo, por asuntos de migración, no solo de otros países, sino de municipios y barrios cercanos, lo que le ha generado retos, para aportar un verdadero proyecto formativo y no solo ser un espacio de paso en la vida

escolar; por eso ha creado espacios alternativos para la formación: la cultura, la música, el reconocimiento de la ciudad como escenario que narra, es museo y álbum que guarda en sus paredes la memoria de los habitantes, de todos los dolores de sus ciudadanos; genera desde el encuentro con las artes, la posibilidad de comprender las formas de incluirse en los proyectos de desarrollo local, que obligan a abrir la escuela al territorio, no solo desde las salidas pedagógicas, sino desde una apertura real que teja la formación de la escuela y el trabajo cooperativo con la comunidad cercana y regional, comprendiendo que es ahí donde está el verdadero trabajo de la educación para la vida, en reconocer en el otro una posibilidad de conocer, conocerme y construir, un habitar como proyecto civilizatorio.

A pesar del esfuerzo por abrir estos espacios, el JOMAR, ha tenido que vencer asuntos institucionales que dificultan el trabajo de las artes, como lo es la jornada única (jornada extendida, propuesta por el ministerio de educación, que prolonga la estadía de los estudiantes en la escuela) pues al no contar con instalaciones adecuadas para tal fin, se generan desencuentros en la convivencia por el hacinamiento, en las actividades no solo escolares, sino lúdicas, artísticas, culturales y deportivas.

El JOMAR ha ido lentamente venciendo esta problemática, creando estrategias dentro de las clases, independiente de cuáles sean, que, no está anclada en la imposición por parte de los docentes, sino a la invitación intrínseca para el encuentro con el otro, apelando a las manifestaciones estéticas con el acompañamiento de los docentes, pero aplicada, difundida y dinamizada desde el encuentro de pares; es decir una estrategias donde los alumnos sin darse cuenta, son los artífices de su propia constricción cognitiva, desde el pensamiento generado por la reflexión en el quehacer artístico, las formas estéticas, en matemáticas, ciencias, español, sociales, etc. acompañado por los docentes pero siempre teniendo un par que genera las preguntas y los nuevos deseos.

La I.E también ha buscado que este aprendizaje colaborativo, se vea reflejado en la conformación de grupos artísticos y deportivos en donde los alumnos más grandes de la institución, con el acompañamiento de sus docentes, diseñan talleres de pintura, dibujo y música, para ser aplicado con los niños más pequeños de la institución, con los que se busca generar una reflexión sobre diversos temas que se viven en la escuela, pero que tienen que ver directamente con la convivencia.

Que la reflexión se viva de la mano de un par académico, facilita la comprensión de lo trascendente del asunto, se ancla en lo más profundo de las prácticas cotidianas y se generan hábitos de comportamiento (si son constantes) que pueden frenar los comportamientos agresivos, no desde la imposición normativa de los mayores, sino desde la invitación de su par académico, “estos últimos también generan productos reflexivos cuando cuentan su experiencia de guiar a los más pequeños, exteriorizando las dificultades que esto conlleva” (Osorio Y. , 2019)

6.7. Elementos para un plan de estudio

Desde la legislación colombiana y los elementos pedagógicos y didácticos que se han propuesto en este trabajo se puede plantear unos elementos mínimos para la construcción de un adecuado plan de estudios como base para la propuesta de unidades didácticas hechas a partir de realidades contextuales, de los sujetos que participan en el acto educativo, especialmente para trabajo a proponer con el caso de la I.E José Manuel Restrepo Vélez.

En primer lugar, para un buen plan de estudios, es necesario tener un conocimiento efectivo de la legislación sobre educación, pues en ella está consignada además de la reglamentación con la que se rige la educación en el país, las orientaciones que se han hecho con bases en estudios pedagógicos a nivel nacional, por eso construir un plan de estudios por fuera del marco legal puede llevar a la creación de planes sin contexto, desenfocados de la realidad y con dificultades para su aplicación al no ser aceptados institucionalmente.

Estos planes de estudio, según el ministerio de Educación nacional, son conocidos también como los esquemas estructurados que se hacen de las áreas obligatorias y de aquellas optativas, que a su vez contienen asignaturas cuyos contenidos, para conformar el currículo de una institución (MEN, 1994). Su construcción debe estar afianzada, además de la norma, en la lectura efectiva del contexto en el que se va a realizar el acto educativo, para poder ajustar a las necesidades particulares de los sujetos y su entorno, conteniendo unos derechos mínimos de aprendizaje y teniendo en cuenta unas condiciones básicas para tener en cuenta.

Inicialmente se debe tener claro cuáles son los contenidos fundamentales de cada área, señalando temas y problemas con sus correspondientes actividades pedagógicas, estos están determinados por unas necesidades de formación, que en el caso de educación física están determinados por condiciones como la edad, la talla, condiciones sociales y culturales, entre otros ya señalados. Esto también determina la distribución de tiempo que requiere cada área y asignatura, las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y período lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.

Con estos elementos iniciales, el ejercicio pedagógico debe definir cuáles son los logros que se quieren alcanzar, si son los propuestos por el ministerio o pueden adaptarse a la realidad del contexto, de esta manera se define en el plan de estudios los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los períodos del año escolar; estos mínimos a alcanzar deben estar definidos además en el proyecto educativo institucional (PEI) que es el que vincula a la legislación nacional las prácticas particulares de cada institución, incluyendo los criterios y los procedimientos para evaluar el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo de capacidades.

Estas construcciones y planeaciones deben definir una metodología de trabajo dentro de los tiempos asignados, aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico,

textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente soporte a la acción pedagógica. Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional. Para la Educación Física Recreación y Deportes es adecuado definir las cargas de trabajo, tipos de entrenamiento, estrategias para el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, lo cual está determinado por el nivel de formación y las especificaciones de cada estudiante; una estrategia para lograr un adecuado plan es la conformación de Unidades Didácticas que ayudan a organizar, medir y mejorar los planes de trabajo formativo, así como planear a futuro estrategias formativas que potencien los logros de los estudiantes.

Como una forma de realizar verdadera educación inclusiva, en el marco ministerial de modelo de calidad de vida, estos planes y su reflexión pedagógica que deviene en propuestas didácticas del aprendizaje, deben incluir también el diseño de planes especiales de apoyo para alumnos con más necesidades en su proceso de aprendizaje, que en el caso de educación física se determina por la ayuda al acceso de la independencia en la movilidad, acorde a las limitaciones particulares de cada estudiante con dificultades.

Existen unas normatividades particulares que se encargan de encaminar el plan de estudio, acorde a sus fines generales de la educación, pero una verdadera construcción desde la reflexión pedagógica diversifica y adecua los estándares nacionales a las particularidades de cada saber específico y sujeto en contextos determinados, la pluralidad de la existencia humana hace que tengamos condiciones similares en el desarrollo, pero singularidades en las formas de desarrollarlo.

7. ASPECTOS METODOLÓGICOS

La investigación es aplicada, según definición de los parámetros de la Universidad, debido a que se espera que el desarrollo de toda la pregunta termine con un producto que se aplique en la institución con la que se trabajó. Las construcciones teóricas sobre la metodología de la investigación, reconocen dos enfoques: cuantitativo y cualitativo, como lo dice Atkinson y Coffey, (1996):

En el primero se agrupan las investigaciones que se caracterizan por el uso de datos estadísticos, mediciones de variables y la clasificación de la información desde fórmulas exactas, que permiten medir con confiabilidad y certeza los resultados; en el segundo están las investigaciones que incluyen en su análisis cuestiones de orden subjetivo, sujetas de descripción y clasificación de variables espacio temporales que no permiten ser clasificadas con exactitud pero que hacen parte de las realidades humanas.

En el caso de este trabajo, el proyecto investigativo se direcciona a ese paradigma cualitativo, tratando de considerar la importancia de los miembros de una institución educativa determinada, resaltando sus vivencias, experiencias, relaciones y su actuar dentro de la realidad particular en la cual habitan. En términos de Jackeline Hurtado de Barrera

La Investigación proyectiva, es una forma de trabajo de indagación que tiene como objetivo, diseñar o crear propuestas dirigidas a resolver determinadas situaciones humanas, generando productos como, programas de intervención social, diseño de programas de estudio, inventos, entre otros, siempre y cuando estén sustentados en un proceso de investigación, que tenga en cuenta la exploración, revisión documental, lectura de contexto, recopilación de la información, análisis, etc. (Hurtado, 2000).

En otros términos, la investigación proyectiva se ocupa de cómo deberían ser las cosas para alcanzar unos fines y funcionar adecuadamente

El trabajo parte de la experiencia diaria, de la observación directa, de la convivencia con la realidad, además de un abordaje de los antecedentes del tema de investigación que sirve para reconocer varias características de los fenómenos que existen, establecer algunos supuestos y sensibilizar al respecto. En conclusión este trabajo investigativo es de carácter cualitativo, al dar cuenta de la funcionalidad, comportamientos, sentimientos, percepciones, manifestaciones y los significados de los actos de las personas en un contexto determinado.

A partir de este ángulo, el proyecto de indagación se clasifica como investigación proyectiva y descriptiva con enfoque cualitativo; Según lo deja ver (Hernández & Fernández-Collado, 2006)“los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes”, por su parte se puede observar los aportes que al respecto vale la pena destacar, citando a Dankhe (1989) plantea que:

Los estudios descriptivos buscan sobre todo especificar las propiedades importantes de personas, grupos poblacionales, comunidades o cualquier fenómeno que sea sometido a análisis. Ello lo hace desde la descripción que en términos científico académico es medir. Describir es medir; sin embargo, Los estudios descriptivos inicialmente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan las variables medidas.

La proyección de una investigación se hace posible precisamente por el trabajo descriptivo que se desarrolla en el proceso de recolección de la información, junto al análisis teórico que acompaña las observaciones, esa descripción pone en escena las dificultades del grupo poblacional, a la vez que o también abre las puertas a las posibles soluciones académicas con aplicabilidad en medios específicos. El sentido de la descripción es encontrar sentido a los

datos, desde nombrar los fenómenos que se evidencian para comprenderlos en contexto, codificándolos en un ejercicio cualitativo, que facilita la generación de conceptos partiendo de los elementos observados y posteriormente descritos, en donde se encuentra sumergida una información relevante respecto de lo que les sucede y es básico para la reflexión pedagógica “Preferimos pensar en términos de generar conceptos a partir de nuestros datos y usar códigos como manera de lograrlo” (Atkinson & Coffey, 1996, pág. 31), la tarea consiste en reunir textos y términos importantes en el discurso para fabricar clases de análisis desde el entramado contextual y el pensamiento pedagógico que permite la descripción y así poder aflorar virtuales estrategias de didáctica que se pueden realizar.

7.1. Alcance de la investigación

En primera instancia se puede hablar del concepto de alcance de investigación como término de posibilidad en cuanto se pueda ejecutar algo y tener varios aspectos a analizar como: estrategias, métodos, metodología, visión, desarrollo, entre otros; son elementos indispensables a la hora de realizar cualquier tipo de trabajo, proyecto, objetivo o en este caso el tema puntual de investigación. Tal como lo dice Hernández, Chamorro, y Andrade (2017). El enfoque de la investigación parte de un concepto como algo que sea captado con claridad y centre la atención en un tema específico para ser desarrollado, teniendo en cuenta que lleva datos no numéricos, sino recolección de información de las fuentes donde se pueda extraer, describe todo el proceso como un sistema que controla y cumple los elementos que ayudan a ejecutarlo y a tener información abierta para utilizarla cuando sea pertinente, como lo sostiene Blasco y Perez, (2007):

En la investigación cualitativa, se estudia la realidad en su contexto natural tal y como sucede, sacando e interpretando los fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas,

imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

El método que se va a utilizar, en éste caso y partiendo de la pregunta de investigación del “cómo”, se deduce que el enfoque con el que se va a trabajar es de tipo cualitativo, ya que describe cómo sucede el proceso e interpreta los fenómenos que se van presentando a través de la recolección de información obtenidos de la evaluación de experiencias personales, interacción e introspección con la comunidad educativa de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez a través de la evidencia que acarrea la problemática de la estructura de las clases, revisión y análisis de documentos permitiendo desarrollar la propuesta del plan de estudios para el área de Educación Física con las estrategias, métodos, necesidades de acuerdo al contexto de la humanidad singularmente, la totalidad de los individuos que están convencidos de que la herramienta más esencial que poseemos para edificar un mundo renovado de la educación, así mismo se es plenamente consciente de que la primera responsabilidad de toda persona consiste en colaborar para tener un escenario estable y mantenido de esperanza.

Al finalizar el trabajo con la institución, se espera que todo el proceso de investigación documental, la observación de evidencias y sobre todo la descripción de los fenómenos encontrados, permita proponer la reestructuración del plan de estudios en el área de educación física recreación y deportes de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado con el fin de mejorar los procesos de enseñanza y planificación de las habilidades y capacidades motrices de los estudiantes de la básica en el año 2020.

Esta reestructuración necesariamente se verá reflejada en la claridad de secuencia Didácticas, propuesta, por los docentes del área, clarificados desde la renovación curricular, que los incluye en una planeación más efectiva de sus Unidades Didácticas, que van más allá de la

planeación de actividades deportivas y se concentran en el desarrollo de “habilidades y capacidades motrices”

7.2. Enfoque de la investigación

Para Hurtado (2000) “La investigación proyectiva trasciende el campo del cómo son las cosas, para entrar en el cómo podrían ser y deberían ser, en términos de necesidades, preferencias o decisiones de ciertos grupos de personas” (pág. 326).

Por eso lo que determina si una investigación es proyectiva, son las propuestas para la acción que contiene su construcción, es decir, los productos que ofrece como investigación para tener lineamientos de acción sobre las dificultades identificadas.

“La investigación proyectiva involucra, además, capacidad para descubrir relaciones entre eventos y esto es lo que propicia la posibilidad de encontrar procesos explicativos que permitan comprender mejor los eventos a modificar. El diseño del futuro es fundamental en un acto creativo” (Hurtado, 2000, pág. 327).

Para que un proyecto se considere investigación proyectiva, la propuesta debe estar basada en un proceso sistemático que busca e indaga lo que requiere la descripción, el análisis, la comparación, la explicación y la predicción. A partir del estadio descriptivo se identifican necesidades y se define el evento a modificar; en los estadios de comparar, analizar y explicar se identifican los procesos causales que han originado las condiciones actuales del evento a modificar, de modo que una explicación plausible del evento permitirá predecir ciertas circunstancias o consecuencias en caso de que se produzcan determinados cambios (Hurtado, 2000).

7.3. Diseño metodológico

Dentro del diseño metodológico de la presente investigación se determina que es de origen documental, ya que permite obtener la información de la Institución Educativa José

Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado para tener evidencias de la estructura y los componentes del plan de estudios para el área de Educación Física Recreación y Deportes, teniendo en cuenta el planteamiento organizado, analizado y bien estructurado que argumente el buen proceso de formación de los estudiantes en cuanto al desarrollo de las habilidades motrices básicas y capacidades motoras incluyendo dentro de ésta, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, los deportes y el impulso que se le dan a la creación de grupos que se puedan conformar para las diferentes modalidades deportivas y por último la transversalización de los contenidos con las otras áreas del saber que justifique la importancia de la salud en nuestro cuerpo, nuestra mente, la expresión corporal y las dimensiones del ser humano dentro de la formación integral como metodología para el desarrollo de los contenidos del tema principal de éste trabajo.

En cuanto a la temporalidad de ésta investigación es en tiempo presente en el año 2020, ya que es donde se evidenció el problema de la reestructuración y desarrollo del plan de estudios y donde no se tiene establecido el manejo de las mismas en las clases para la educación básica, sometiendo a los estudiantes a ver lo común que se vive hoy en día en el área de Educación Física, por lo tanto hay que redireccionar el plan como tal, que promueva el interés de presentar la propuesta que involucre nuevos métodos y organización en la ejecución y didáctica de las actividades dentro de las clases con mejores metodologías.

Dentro de la secuencialidad se determina que es transeccional porque la recolección de información en cuanto a lo evidenciado en la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez se hace durante el mismo tiempo y en un solo momento, donde las habilidades y capacidades motrices es la única variable para vincularla y transversalizarla en el área de Educación Física así como las otras áreas fundamentales, igualmente se direcciona hacia un mismo sentido que es

tener una mejor estructura en los contenidos y metodologías para la ejecución de las actividades en donde se tenga una mejor visión de la problemática que se presenta hoy en día.

7.4. Técnicas de generación de la información

Para la realización de la investigación se utilizarán tres técnicas definidas según los objetivos específicos planteados al principio de los cuales serán indispensables para la ejecución del proyecto en el futuro, cabe anotar que éstas tres técnicas tienen unos instrumentos que son elementos con los cuales se va a desarrollar la técnica, para ello se tiene el análisis documental, la observación y la entrevista.

7.4.1 El análisis documental

El análisis documental podría definirse como la forma en que son comprendidos los elementos importantes de los documentos primarios, centran la atención en su producción que al conocerla lo asimila, comprende, evalúa selecciona para la utilización de la información, además coloca la atención en lo que es relevante a la hora de conceptualizar, interiorizar y construir los datos que se necesiten en un momento dado, contribuyendo a la toma de decisiones, modificaciones, replanteamientos de acciones y estrategias del tema a tratar. Su realización puede ser exitosa y eficiente cuando genere la utilización del conocimiento disponible en aras de acelerar el proceso de su implementación y sistematización de los documentos, tal como lo sostiene (Dulzaides y Molina, (2004):

El análisis documental es una forma de investigación técnica, un conjunto de operaciones intelectuales, que buscan describir y representar los documentos de forma unificada sistemática para facilitar su recuperación. Comprende el procesamiento analítico-sintético que, a su vez, incluye la descripción bibliográfica y general de la fuente, la clasificación, indización, anotación, extracción, traducción y la confección de reseñas.

De acuerdo a lo anterior, permite que en la investigación haya veracidad de la información, ya que se recolectan los datos de las fuente original de la Institución Educativa como recurso legal para verificación de datos como el Proyecto Educativo Institucional que integra varios componentes como objetivos, métodos, valores institucionales, evaluación, recursos, misión y visión que sean influyentes en la formación de los educandos, lineamientos curriculares del área establecido por el Ministerio de Educación Nacional, los diferentes planes de estudios de los grados y los aspectos a evaluar, teniendo en cuenta las capacidades motrices y formación humana de cada uno, apoyo en la normatividad legal del estado como decretos y leyes que serán sustento en la argumentación de nuevas ideas para la construcción de los planes de estudios en la educación básica, la evaluación y metodologías.

En este análisis se hace necesario encontrar elementos prácticos para la lectura, revisión documental, clasificación de la información y su posterior reconstrucción teórica, para ello se proponen entonces guías de análisis, como forma técnica de verificar y comparar la información, que más allá de ser un aliste de chequeo, es la posibilidad de resguardar el camino institucional de la mano del campo académico y legal, identificando los elementos que se cumplen, aquellos que están en debilidad y otros más faltantes sobre los que se puede aportar.

El análisis documental, desde las guías permite entablar un discurso entre los documentos institucionales, académicos, pedagógicos y didácticos, identificando los puntos de encuentro en donde se fortalece el proceso educativo, y quienes lo construyen, lo manejan o administran

De ahí que, en el caso de la institución trabajada, el acercamiento a los documentos institucionales se hizo inicialmente de la mano de la rectoría, el máximo ente de la Institución que brinda de manera abierta la información que tiene a Institución de su componente legal y curricular. Posteriormente se trabaja con los docentes y los constructos que tienen documental sobre el área, plan de estudio y otros elementos con los que trabaja. Toda esta técnica resolverá el

primer objetivo planteado en la investigación que es analizar el plan de estudios de la Institución fomentando la formación integral en los estudiantes, pero además permitirá transverzalizar por asuntos teóricos sobre las problemáticas identificadas

7.4.2 La observación de evidencias

La observación es una técnica muy utilizada dentro de los procesos de investigación y se define como la forma como el investigador recolecta la información sobre el objeto de estudio, utilizando los sentidos para percibir realidades sociales presentes y también a las personas que interactúan en las actividades; es de anotar que siempre debe establecerse un objetivo para responder al “para qué” investigar y enfocar la atención muy detallada en los elementos, sucesos, eventos e interacción de los recursos que a la postre servirán para ir aclarando las indagaciones que se haga el investigador al interior de él, como lo dice Bonilla y Penélope, (1997):

Observar, con sentido de indagación científica, implica focalizar la atención de manera intencional, sobre algunos segmentos de la realidad que se estudia, tratando de capturar sus elementos constitutivos y la manera cómo interactúan entre sí, con el fin de reconstruir inductivamente la dinámica de la situación.

Tomando lo anterior, la importancia de tener tres observadores en ésta investigación para tener una profundización real en la temática durante las diferentes clases y con algunos agentes que conforman la comunidad educativa como lo es el profesor responsable en el momento, los estudiantes de dos grupos como son tercero y quinto de primaria, además un grupo de séptimo y otro de noveno grado para establecer evidencias de la problemática con carencia del plan, ya que se debe tener en cuenta una estructura bien definida que se minimicen aspectos por validar en el campo práctico, además deben haber registros de las variables importantes que lleven a cumplir los objetivos propuestos antes de iniciar el ejercicio a través de un diario de campo donde se podrán plasmar todos los detalles de lugar, estrategias, evaluación, motivación y

transversalización de temas con otras áreas del saber fundamentales, viéndose así una intencionalidad con el fin de contestar a la pregunta de investigación y comparando la temática expuesta en el marco teórico con aquellos elementos legales y formativos que son indispensables en la construcción del plan y que finalmente optimice las clases dentro de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez valorando la tarea del observador para el fin propuesto, finalmente se resolverá el objetivo específico que se postula al inicio del documento donde establece la descripción de las clases de los procesos educativos en dicha institución.

7.5. Técnicas de análisis de recolección de la información

Los datos textuales tienen una conformación muy importante porque admiten una interpretación más allá de lo que enuncian, es decir significan, en la mayoría de los casos, adjetivos que describen sustantivos, el autor nos muestra una forma en la cual se puede identificar dos formas diferentes de acceder a la información de datos naturales para llevarlo a un contexto científico, aunque podrían asignarse valores a dichas variables textuales para hacer un análisis que cuantifique el comportamiento o actitud como lo dice Martínez, (2006):

Los datos textuales usualmente han sido considerados “datos cualitativos” por las diferentes interpretaciones que del significado de las palabras, frases u oraciones realizan los investigadores según el contexto en el que éstas se pronuncian. Esta noción de dato desde la tradición positivista difiere de la hermenéutica sobre el o los significados que pueden tener los datos.

Estos datos textuales, generalmente, tienen aplicación en la estadística que es la rama de la Ciencia que pretende acercarse a la realidad o anticiparse a fenómenos a través de la lectura de los datos, utilizando para ello variables abiertas o cerradas que permitan asignar valores a ciertos fenómenos, para hallar medias aritméticas, medianas, desviaciones típicas o estándar entre otras, sólo se examinan a través de datos numéricos o variables cuantificables, más que calificables.

7.6. Técnicas de análisis de la información

La técnica con la que se realizará el análisis de la información es de forma cualitativa que integra el método de emparejamiento donde compara los objetivos, la teoría predicha y el análisis del contexto como lo dice Andretich, (2006):

Es un método de investigación cualitativa que usa un conjunto sistemático de procedimientos para desarrollar una teoría derivada inductivamente de los datos empíricos. María Teresa Sirvent sostiene que el mismo consiste en comparar las conceptualizaciones que surgen en los datos empíricos. Se considera fundamental para la aplicación del método los conceptos de incidentes, categorías y propiedades.

El proceso se realiza con base de la descripción y análisis del documento, análisis de los elementos básicos a través de la revisión bibliográfica para las habilidades y capacidades motrices mediante la elaboración de un cuadro a tres columnas: en la primera de ellas se consignan los detalles plasmados en las evidencias observadas; en la segunda columna se incluye los conceptos e ideas de la documentación legal de la institución y normatividad establecida por leyes, decretos y resoluciones para obtener que las categorías que se manejen sean acordes a lo establecido por la ley y por último se consignan a la derecha del registro la captación de la información que percibe el investigador y la propuesta de los elementos del tema principal. En el caso de la institución trabajada se encontraron los siguientes elementos.

1. Analizar el plan de estudios del área de Educación Física Recreación y Deportes, que posee actualmente la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado.

Para el caso del análisis al plan de estudios del área de Educación Física Recreación y Deportes, que posee actualmente la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado, se encuentra que hay un reconocimiento por parte de la institución, de

todos los soportes legales necesarios para la práctica educativa, establecidos en la Ley 115 de 1994 que es el fundamento desde el que se construye todo ejercicio formativo oficial en Colombia, pues contiene además de los elementos legislativos, las orientaciones prácticas para la organización institucional en los procesos educativos. Estos asuntos se evidencian en su PEI donde se encuentran expresados, para los intereses puntuales de este trabajo, unos contenidos mínimos para el área de Educación Física, Recreación y Deportes, pero este no está bien estructurado, acorde a las nuevas demandas sobre el área en los contextos formativos, pues su énfasis está más anclado en el trabajo deportivo que en la formación de habilidades y capacidades.

Se identifica en general, la intención de tener estructurado un “plan de estudios, como esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos como lo establece” (MEN, 1994), con el fin de identificar contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas. Además de planear La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo y de esta manera también planear los logros, competencias y conocimientos y así permitir establecer planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje, metodologías e indicadores de desempeño.

En su planteamiento general del PEI, también se nota la intención de tener espacios pedagógicos, y didácticos, para personas con limitaciones físicas, sensoriales psíquicas, cognoscitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, esto por lo demandado en la ley “Los establecimientos educativos organizarán directamente o mediante convenio acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos”. (MEN, 1994, pág. 12)

El problema que se ha planteado es que, a pesar de contar con una estructura clara, en el caso del área de educación física, hay problemas en la planeación de actividades, así en la estructura se reconozca la Educación Física Recreación y Deportes, como un área fundamental, no solo para la ocupación del tiempo libre, sino para la formación integral que involucra el cuerpo, el manejo espacial el desarrollo de habilidades y competencias motrices para el desempeño social, se ha dado mayor preponderancia al trabajo deportivo, que si bien no se debe dejar de lado, no es la única posibilidad didáctica para el trabajo escolar en el desarrollo físico, mucho menos si se habla siempre de educación integral.

El trabajo deportivo en el escuela es vital y que como estrategia didáctica para el trabajo en Educación Física Recreación y Deportes es práctico, pero la formación va más allá del asunto deportivo, es un asunto integral desarrollar a los estudiantes en todas sus capacidades, de ahí que la institución requiera que los educadores no solo tengan disposición para la enseñanza, sino el conocimiento para realizar procesos formativos y actividades, pertinentes, organizadas, didácticas y pedagógicas, que permitan la mejora del desarrollo de “las capacidades y habilidades motrices” de los estudiantes, teniendo en cuenta además su grado, edad y condición corporal ; permitiendo que puedan dominar habilidades motrices que lo facultan para procesos más complejos en todas sus dimensiones ,en tanto desarrollo de destrezas, actitudes y hábitos.

Esto está fundamentado académicamente por actores como Catherine Martínez (2020), que define el trabajo de la educación física como:

Una herramienta que le permite a los individuos para su desarrollo desde la actividad física en la escuela, que le permite además la búsqueda de valores sociales en tanto competencias ciudadanas, liderazgo, hábitos saludables, actitud de autoexigencia, competitividad sana, actitud de respeto hacia el otro y hacia sí mismo, disciplina, trabajo en equipo y la construcción de una vida sana a nivel corporal y mental.

También hay planteamientos sólidos para no dejar el trabajo solo en la práctica deportiva, como los de Castañer y Camerino (2006) donde se prima el desarrollo motriz, “como fundamento para potenciar otras capacidades posteriores, es decir adquirir habilidades motrices básica para desarrollar competencias complejas en el proceso de desarrollo social y corporal”: también se reconoce sobre esto a Bolaños y woodbum (2006), quienes reconocen la educación física como parte esencial de la vida en general del alumno, por eso “debe formar parte de todo plan de estudios, dirigido a la formación de integral de los estudian desde el desarrollo de destrezas y habilidades físicas”, sin menoscabo de los aspectos socioafectivos y cognitivos del individuo.

2. Analizar los elementos básicos de la enseñanza de las habilidades y capacidades motrices, a través de una revisión bibliográfica, con el fin de ir mejorando el desarrollo de la motricidad de los estudiantes de la básica.

Para el caso del objetivo planteado sobre los elementos básicos de la enseñanza de las habilidades y capacidades motrices, desde la revisión bibliográfica, con el fin de encontrar estrategias el mejoramiento del desarrollo de la motricidad de los estudiantes de la básica, en la institución trabajada se pudo encontrar que, su base formativa, al estar anclada al ejercicio deportivo, la educación física está más del lado recreativo, con elementos de formación como proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

Si bien la institución cuenta con la reglamentación institucional en su PEI, este no está actualizado, en función de esa integralidad y pertinencia, según edades y niveles de formación, descuidando particularmente el desarrollo de las “capacidades y habilidades motrices”, que son las que dimensionan otras facultades corporales y amplían otros niveles de complejidad. La institución requiere incluir estas habilidades en sus prácticas de formación, para realmente

realizar un trabajo de formación integral (Gil, Contreras, Y Gómez, 2008), la cual no se realiza o por falta de planeación o por las condiciones encontradas de que algunos docentes no son profesionales en deportes, sino que por afinidad le han sido asignadas algunas horas en esta área.

En el trabajo de rastreo documental y el análisis con la bibliografía especializada se identifica una gran problemática en el desarrollo de actividades específicas para ese desarrollo de las “capacidades y habilidades motrices”, pues al concentrarse en el asunto deportivo, se deja de lado la base, llevando a los estudiantes a problemas de desplazamiento, dificultades en los saltos y agarres, así como en habilidades manipulativas, en otras palabras la institución muestra problemas en la planeación de actividades para el desarrollo de capacidades motrices en tanto capacidades condicionales y coordinativas.

3. Establecer un conjunto de elementos pertinentes a tener en cuenta en el plan de estudios de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado que permitan la mejora de los procesos de planificación.

Finalmente, sobre el objetivo que pretende establecer un conjunto de elementos pertinentes a tener en cuenta en el plan de estudios de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez, para mejorar su proceso de formación, se justificaron las propuestas hechas en la investigación, desde un marco teórico consolidado en lo que demanda la ley y las propuestas de investigadores y profesionales en educación física

Desde el marco legal la búsqueda de una estrategia sólida para el trabajo escolar en educación física, exige que no se pierda de vista que una formación integral debe ser aquella que le permita al niño, joven o adulto a tener una formación adecuada a través de procesos que faculte el desarrollo como miembros de la sociedad para tener una mejor calidad de vida (Ministerio de Educación Nacional, 1995, pág. 4), esto no solo conlleva la práctica deportiva, sino el desarrollo

en todas las dimensiones, específicamente en aquellas que son la base para desarrollo más complejos

Para lograr esto se debe entonces fomentar la formación de educadores profesionales en el saber específico del desarrollo físico, pero con alto contenido pedagógico, con el fin de tener la capacidad de planear contenidos que de verdad obedezcan al contexto, edad y necesidades corporales de los sujetos a los que pretende formar, es decir, con saberes integradores que les posibilite la construcción de unidades didácticas efectivas en la verdadera educación que se busca; perspectiva pedagógica, es decir, aquella que constantemente está reflexionando sobre su quehacer, insiste en la conciencia corporal desde el trabajo motriz lúdico, que incluya actividades y trabajos que además de formar vinculen aspectos relevantes del contexto y de la cultura a la que se pertenece o con la que se interactúa (González Y González, 2010).

Desde esta perspectiva se identifica la necesidad de configurar un plan de estudios, anclado a unidades didácticas que permitan un verdadero desarrollo de habilidades y capacidades en los alumnos para potenciar su formación integral, haciendo del trabajo corporal un potencializador de otras competencias en el campo cognitivo, social y cultural, cumpliendo con los verdaderos fines de la educación

Esta base de las habilidades y capacidades se sustenta en el trabajo investigativo de autores como Castañer y Camerino (2006) sobre la importancia del desarrollo de las capacidades en el crecimiento de cada uno de los estudiantes, gracias a que permite adquirir “la capacidad de reaccionar a diferentes situaciones que se le presenten dado el caso en que deba realizar movimientos o acciones que involucran directamente su capacidades de reacciones y velocidad en los movimientos”, pero no toda las habilidades depende de velocidad ni reacción, el equilibrio como destreza motriz básica cumple diferentes características que llevan acciones y fundamentos diferentes,

Están también las propuestas de Pérez y Beleño (2013) que insisten en la integración de saberes, desde lo corporal, cognitivo, social y cultural, ya que los sujetos en su vida real no solo interactúan con el mundo desde su corporeidad, sino además desde la forma en la que esa corporeidad se relaciona con los demás, fundamento del desarrollo integral de los sujetos en edad escolar, por eso sus propuestas siempre están plateando el fortalecimiento no solo de aspectos físicos sino también cognitivos, trabajo mancomunado que es la verdadera estrategia de educación.

A estos trabajos se suman las propuestas de Gil, Contreras, Y Gómez (2008) sobre las competencias adquiridas con el desarrollo motor, con el que se alcanza un crecimiento multidimensional progresivo pero seguro, y al igual que otras propuestas formativas, insiste en el desarrollo de habilidades para la relación con el mundo y la preparación para integrar saberes de diferentes dimensiones, a esto se le suma la instancia sobre el trabajo pedagógico que es el que deja ver los cambios que se hacen necesarios en los paradigmas en educación y por lo tanto en la evaluación que se hace de lo que se espera lograr en el proceso educativo, como lo recomienda Ureña, N., Ureña, F., Y Alarcón, F. (2008)

Finalmente, propuestas como la de López (2013) en donde se reconoce la importancia de las habilidades motrices más allá de actividades físicas, como fundamento de la autonomía en el mundo real, expresada tanto en lo corporal como otros aspectos de la vida, desde el conocimiento directo de lo que es cada uno, y las posibilidades en su contexto, habilidades para el crecimiento en sociedad y el reconocimiento de sí en relación con los demás (Mañeru Y Rodríguez, 2011)

En términos generales, se puede concluir que la Institución cuenta con elementos expresados en su PEI, pero en su planeación solo se evidencia un trabajo desde los deportes, haciendo necesario una propuesta en la reestructuración del plan de estudios, teniendo en cuenta las edades de los estudiantes, propósitos de la educación física, trabajar las habilidades motrices

básicas, capacidades motoras, desarrollo de las competencias con base a uno de los documentos establecidos (MEN), en donde también se incluyan posiciones posturales adecuadas y hábitos saludables por medio de actividades deportivas, dosificación del tiempo y de las cargas, secuencias didácticas adecuadas, que permita el disfrute y goce, la integración con los demás compañeros y fortaleciendo el valor del respeto.

7.7. Características fisiológicas en las capacidades condicionales

Las capacidades condicionales son aquellas capacidades determinadas por la energía requerida para realizar determinada acción y que, dependiendo de la etapa del desarrollo humano, presenta unas particularidades corporales en tanto fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad, en otras palabras, estas capacidades están determinadas por las características fisiológicas para realizar acciones y situaciones como la edad son determinantes en su ejecución.

- **6 – 8 años**

Las características fisiológicas están marcadas por la disminución en la velocidad con que se venía desarrollando el cuerpo, aunque continúan los cambios en su talla y peso, en menor intensidad que en los primeros cinco años; se dan cambios significativos como la pérdida de los dientes para dar paso a los definitivos, el aumento de la velocidad y la fuerza en las actividades físicas y la depuración de habilidades coordinativas, gracias a la consolidación muscular, lo que lo lleva a querer explorar y encontrar retos, aunque aún con torpeza.

“El desarrollo de habilidades en Velocidad, desarrollo de la máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, para la rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. (Grosser, 2003), se recomienda debido a sus características fisiológicas, que se ejecute con una intensidad baja con el fin de no causar lesiones futuras, pues si bien su cuerpo tiene una resistencia a los ejercicios con alta intensidad, el desarrollo muscular está en construcción, y se puede interrumpir con altas cargas en el trabajo

Se recomienda realizar el trabajo formativo físico en la escuela y actividades deportivas, desde el juego, para que desde la lúdica se mejoren aspectos como la carrera y el desplazamiento, con ello la velocidad para reaccionar e implícitamente acciones cognitivas, desde el pensamiento y la programación de acciones: se pueden también tener en consideración aspectos genéticos y del contexto que pueden determinar posibilidades a la hora de realizar los juegos; “el trabajo de velocidad en esta edad se debe concentrar en el perfeccionamiento de las acciones motrices y la adaptación del individuo a estímulos externos para lograr optimizar las respuestas de reacción y desplazamientos, según las posibilidades individuales” (Universidad de Antioquia, 2020).

Para lo relacionado con la fuerza Grosser (2003) recomienda que el trabajo de fuerza no debe presentarse de manera específica en esta edad. Pues puede truncar el proceso del crecimiento muscular, por lo que las actividades deben estar encaminadas al incremento y desarrollo sistemático de las Capacidades Condicionales alternas como la velocidad y la resistencia, logrando una eficiencia en la ejecución de tareas motrices que con el tiempo aportaran elementos para la fuerza, entendida como “capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular. Dependiendo de la forma de producirse la tensión muscular y el tiempo de aplicación de ésta” (Diez, 2010).

En lo concerniente a la resistencia, esta clase de edad debe tener estímulos lúdicos que lleve a cuestiones aeróbicas, con ella se crea estímulos en el organismo que generan mayor producción de oxígeno, que genera un mejor funcionamiento del cuerpo al tener mayor carga de oxígeno en las células de los músculos que tiene como función la movilidad. Guyton (2006) recomienda desde para esta edad, el trabajo con pelotas, juegos de persecución y trabajo de cuerdas, ya que son actividades que se hacen de manera prolongada, sin mayores esfuerzos,

mejorando el funcionamiento el volumen sistólico lo que hace más eficaz y económico al trabajo cardíaco.

- **9 - 10 años,**

En este momento del desarrollo se encuentra la culminación de la etapa escolar y se aumentan los constantes estímulos de juegos grupales que desafían las estrategias, planeaciones y cargas de resistencia en el trabajo físico, esto junto a su estabilidad corporal, antes de la llegada de la pubertad, lo que hace que tenga mayor posibilidad de correr, saltar, lanzar y atrapar, con objetivos preestablecidos, trabajo viso motor con mayor eficiencia en las actividades cotidianas.

En Velocidad, a pesar de todavía no establecer una estimulación con una carga alta de ejercicios puntuales, se recomienda consolidar un trabajo que se ha empezado en los primeros años de formación, sobre todo en lo relacionados con la reacción en la movilidad, la focalización de metas a través de pruebas que llevan implícitas la persecución, las escapadas y la habilidad para reaccionar frente a los desafíos que le da este tipo de actividades lúdicas, que además llevan implícito cuestiones sociales y recreativas.

En fuerza para este grupo de edad hay que tener en cuenta que, si bien entre niños y niñas hay unas capacidades para levantar, lanzar y sostener, relativamente parecidos, hay algunas variaciones que lleva a tener presente, aunque no se puede discriminar frente a cuál es el de menor fuerza, puede darse en cualquiera de los dos (Grosser, 2003). Se recomienda no realizar aun cargas fuertes en el trabajo formativo, se insiste mantener aun como estrategia el trabajo del juego, con levantamiento de objetos desde diversas posiciones corporales, con el fin de desestabilizar posturas que reten a mejorar el dominio corporal con resistencia al peso y el manejo de objetos

La fuerza, en definitiva, se desarrolla para estos chicos desde el ajuste corporal por retos puestos ante el manejo de objeto, no desde cargas y niveles altos pues aún se está consolidando

su crecimiento corporal y esto puede traerle además de lesiones futuras, retraso en el crecimiento, es mejor estimular para que desde la fuerza se dé el desarrollo de la coordinación y por lo tanto el mejoramiento de la masa corporal

En términos de la resistencia, las características fisiológicas determinan que el trabajo, es mezclar varios tipos de resistencia, haciendo énfasis sobre todo en el trabajo aeróbico, sobre todo en el método Waldniel, propuesto por el Van Aaken (Salb, 1968) esfuerzos ligeros con tiempos prolongados en el tiempo, en terrenos sin obstáculos y amplios. Esta edad tiene mucha similitud frente a la resistencia en los primeros años escolares, donde el trabajo desde el juego es el pilar para desarrollar habilidades sin necesidad de hacer trabajos específicos.

- **11 - 12 años**

Inicio de la secundaria, con sus respectivos cambios en hábitos alimenticios prácticas sociales, además de la carga hormonal que empieza a manifestarse en los aspectos sexuales a nivel corporal y psicológico; todo esto va acompañado de un aumento en la talla que lleva a que el crecimiento de los grandes músculos le generen cierto tipo de torpeza a pesar de tener más consolidada la coordinación y manejo corporal; hay aumento de peso y se ve una marcada diferencia entre niño y niñas, aumenta la capacidad respiratoria, similar a la de los adultos lo que lo prepara para empezar a tener actividades con mayor carga tanto en fuerza como en resistencia, es el espacio recomendado para hacer el trabajo específico en estas habilidades, con un grado medio de complejidad e intensidad

Debido a esto el trabajo para el desarrollo de la Velocidad se empieza realizar con trabajo de fundamentación, sin dejar de lado elementos lúdicos, aparecen elementos de planeación específica de cargas desde tres fases: “concepción de la imagen motriz, transmisión del impulso por el sistema nervioso y ejecución del movimiento” (Sáez F. P., 2007) y clases de velocidad:

traslación, reacción y respuesta, además de la velocidad segmentada referida a reacción de partes del cuerpo, utilizado en algunas actividades específicas como los deportes..

El nivel de trabajo es medio tanto en la carga como en la dificultad, ejecutado sobre todo desde las repeticiones, que en la práctica pedagógica y didáctica ha sido a la largo del tiempo, en la estrategia predominante para la adquisición de competencias y habilidades en velocidad a través de ejercicios generales y específicos planeados desde la lectura de contexto y realidad corporal de los estudiantes, pues todo trabajo debe adaptarse a la edad específica y sus particularidades con la que se está trabando

Para este grupo poblacional se pueden incluir trabajos lúdicos entre ellos las carreras individuales y por equipos, persecuciones en parejas, entre otros como los relevos en todas sus variantes, como por ejemplo la fila india en donde todos los participantes corren a la misma velocidad menos el ultimo que debe acelerar para ponerse en primer lugar y así sucesivamente, este trabajo se hace por periodos de 15 segundos en cada relevo hasta que todos pasen.

Con la Fuerza, la planeación de actividades en este caso, debe considerar que es el momento de iniciar a implementar las cargas, obviamente dentro de las posibilidades corporales según edad y contexto, con el fin de no traer problemas irreparables en el desarrollo corporal ya que si no se tiene en cuenta la capacidad, y se trabaja sin contenidos planificados los resultados serán dispares y en vez de aportar al desarrollo generan atrofiamiento de los procesos. En síntesis, en las edades infantiles, es recomendable desarrollar planes de manera adecuada y bien estructurada para estas edades.

A partir de los 11 años se resalta la importancia de no dejar de la lado la planeación sistemática dentro del marco educativo, sobre todo en miras a las necesidades particulares de esta edad, la Fuerza Activa y la velocidad, anclados a trabajos de coordinación intra e intermuscular, estos trabajos pueden ser los remo y press en banca o con cuerdas en trabajos

colectivos, las dominadas y los snatch press, que son trabajos de piernas en posición vertical, las caminatas con mini bandas las aperturas pélvicas. No es vano reiterar la vitalidad de que en la planeación se tenga en cuenta los intervalos repeticiones, así como el calentamiento y el trabajo posterior a la actividad física, todo debe estar medado por el trabajo didáctico y la reflexión pedagógico que constantemente reflexiona sobre el sujeto que se está formando

En el campo de la Resistencia, la carga es mayor por el nivel de energía con el que cuentan los chicos, beneficiando esto en la estimulación de las pulsaciones para dilatar las arterias y favorecer la circulación evitando estancamientos, ayudando a bajar la tensión y por lo tanto reduciendo grasa corporal y el perfil lipídico, entre otros asuntos (Guyton, 2006). Por ello se recomiendan trabajos que incluyan levantamientos con el propio peso corporal lagartijas, sentadillas, abdominales y flexiones, además de trabajo con bandas elásticas,

Actualmente se viene aplicando actividades con pliométricos, movimiento veloces y de explosión aeróbica generando resistencia a la fatiga, además de slam dunk (básquetbol), lanzamientos de balones, circuitos de ejercicio o Crossfit para generar resultados en colectivo y con alto impacto, donde se involucran todos los grupos musculares, No es muy recomendable para este grupo de edad a pesar de sus cualidades físicas, el trabajo con mucha carga en fuerza y velocidad, pues “la sobre carga tiende a perjudicar a futuro, lo que si se requiere son los ejercicios suaves o moderados que se puedan prolongar en el tiempo”. (Universidad de Antioquia, 2020, pág. 16)

- 13 - 15 años

En esta edad se encuentra plenamente la pubertad, con todos los cambios hormonales, que preparan a los sujetos a su vida reproductiva, pero además a los cambios definitivos que va a presentar el cuerpo en tanto su desarrollo osteomuscular, hay mayor crecimiento del tronco y las extremidades, por lo que aumentan también las capacidades para controlar la movilidad y los

desafíos que con ella se presentan, por lo que se convierte en el periodo de la vida en el que hay mayores posibilidades a nivel físico, permitiendo aumentar el grado de dificultad a las cargas en las actividades físicas y deportivas a un nivel alto

En esta edad se trabaja la Velocidad se consolida la idea de ser actividad de alto impacto en tiempo mínimo, determinado por movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y musculatura para Weineck, (2005) por eso es la edad en la que se intensifica el nivel de dificultad e intensidad del trabajo físico, en donde además de desarrollar las habilidades y capacidades motrices, se estimula el trabajo fundamental para la práctica deportiva desde las elecciones individuales y fortalezas mostradas en el proceso de formación.

Según Francisco Sáez (2007) este grupo poblacional, tiene todas las posibilidades fisiológicas para ampliar el espectro de posibilidad en movilidad que ayuda a apropiarse del espacio y permite la especialización en alguna actividad deportiva, de ahí que este sea el momento de la inclusión en los deportes como medio de Educación Física, complementado con el trabajo cada vez más intenso de desarrollo de las capacidades condicionales.

Entre los trabajos específicos están las aceleraciones sostenidas, subir escaleras, salto de cuerda individual o en grupo, trabajo de repeticiones y actividades extracurriculares como lo son las carreras en colinas o con obstáculos en la superficie como la arena, o trabajos con ejercicios y juegos que tienen que ver con los obstáculos o el zig - zag. Cualquiera de los trabajos propuestos se debe atender de acuerdo con recomendaciones de cuidado (Sáez F. P., 2007)

En tanto a la fuerza, además de la incrementación de la dificultad y la carga en las actividades, que relativamente son las mismas del grupo anterior, solo que con la intensificación en varios aspectos, se debe tener en cuenta que ya se empieza a depurar asuntos técnico en la ejecución de las actividades, para evitar problemas físicos y ampliar la efectividad de los resultados, todo esto a través de ejercicios de entrenamiento de fuerza con la intensidad y

volumen adecuados, al tiempo que se proporciona a los jóvenes la oportunidad de participar en programas que sean seguros, eficaces y agradables. “Debe basarse en la mejora de la fuerza muscular, la función y el control, en lugar de tratar de hacer aumentos sustanciales en el tamaño del músculo”. (Castillo, 2020)

En este grupo, la Resistencia, refuerza el trabajo de las otras habilidades, pues con ella se pretende adquirir a capacidad de prolongar en el tiempo las acciones deportivas, extender en el tiempo la actividad que se realiza potenciando lo que se realiza en el deporte específico y en actividades de desarrollo corporal en particular

Este trabajo se divide en resistencia general, orgánica o aeróbica, y resistencia local, muscular o anaeróbica; con el primer grupo se abarca la capacidad para prolongar el esfuerzo en el tiempo en una intensidad media; esta capacidad aorta un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno, con el segundo la capacidad de resistir la fatiga por falta de oxígeno, esto se logra si se mantiene un “esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese al progresivo aumento de la toxicidad generada por este tipo de trabajo” (Sáez F. P., 2007).

Las actividades planeadas no son muy diferentes a las del grupo anterior, solo que el nivel de complejidad se aumenta, y la técnica con la que se desarrollan las actividades se depura, beneficiando incluso otros tipos de resistencia: anatómica, biológica y cerebral, adquiriendo competencias en la realización de esfuerzos durante el mayor tiempo posible (Morehouse Y Millar, 1986).

7.8. Propuesta para la reestructuración del plan de estudios

Área: Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.					N de unidades: cuatro			
Nivel 1 (Grados primero, segundo y tercero)					Docente:			
Periodos: Primero, segundo, tercero y cuarto.					Intensidad Horario semanal:			
Habilidades a trabajar: conozco y exploro mi cuerpo para la ejecución de las actividades propuestas por el docente.								
Recursos: Autonomía del profesor de acuerdo a su innovación, a la planeación y a su creatividad de las actividades que realizará.								
Unidad	Estándar	Ejes temáticos	Temas	Indicadores de desempeños	Actividades de verificación	Criterios de verificación	Metodología	Dosificación por grado
Uno	<p>Realizo distintas posturas en estados de quietud y movimiento</p> <p>Exploro mediante el juego un momento divertido para la asimilación de la importancia de las funciones cuerpo humano.</p> <p>Manifiesta interés en las actividades propuestas.</p>	Mis aptitudes corpóreas	<p>Corporalidad</p> <p>Espacialidad</p> <p>Temporalidad</p>	<p>Explora posibilidades de movimiento en el cuerpo de manera global.</p> <p>Identifica los diferentes segmentos del cuerpo humano y sus funciones.</p> <p>Reconoce la ayuda mutua y la valoración de los demás, para una mejor convivencia.</p>	<p>Identificación de los segmentos corporales.</p> <p>Reconocimiento de las partes y sus funciones del cuerpo humano.</p> <p>Asumir los conceptos y comprende la importancia de ellos.</p> <p>Cooperación y contribuye con los compañeros para alcanzar los objetivos.</p> <p>Atención las indicaciones dadas por el profesor.</p>	<p>Reconoce las diferentes partes del cuerpo, las funciones y su importancia.</p> <p>Acepta las normas y reglas propuestas en las diferentes actividades.</p> <p>Participa activamente en las actividades de clase y se evidencia hábitos de autocuidado.</p> <p>Aumenta la seguridad y confianza con los compañeros mediante la interacción.</p>	<p>Las actividades que se realizarán en la clase, estarán enfocadas en: Rondas, juegos, cantos, coreografías, para que reconozcan de manera recreativa la importancia del movimiento corporal.</p>	<p>Grado primero: Baja complejidad</p> <p>Grado segundo: Media complejidad</p> <p>Grado tercero: Media-alta complejidad</p>

<p>Dos</p>	<p>Reconozco movimientos y diferentes ritmos a través de la música en un contexto determinado.</p> <p>Interactuó en los diferentes juegos individuales y colectivos propuestos por el profesor.</p> <p>Exploro juegos y actividades físicas que correspondan a mi edad y las posibilidades de mi entorno.</p> <p>Posiciono mi cuerpo en el espacio teniendo en cuenta la ubicación del objetivo a alcanzar.</p>	<p>Mi mundo perceptivo</p>	<p>Lateralidad Ritmo Ubicación espacio-temporal.</p>	<p>Reconoce y valora la comunicación en las capacidades expresivo-motrices.</p> <p>Ajusta los movimientos de desplazamiento al ritmo colectivo e individual.</p> <p>Vela por la seguridad y el cuidado individual y de sus compañeros.</p> <p>Identifica los ritmos sencillos por medio de la música y los instrumentos de percusión.</p>	<p>Escucha con atención las indicaciones del profesor.</p> <p>Realización de desplazamiento por el espacio con ritmos de formas diversas</p> <p>Desarrolla desplazamientos individuales y grupos en diferentes zonas elaboradas.</p> <p>Aplicabilidad de las actividades de ubicación temporo-espaciales.</p> <p>Realización análisis de trayectorias en función de un elemento o un objetivo.</p>	<p>Actúa de acuerdo con las normas y orientaciones establecidas por el docente.</p> <p>Disfruta y realiza las diferentes actividades asignadas por el docente</p> <p>Realiza diferentes tipos de desplazamientos, según la trayectoria en un tiempo y espacio asignado.</p> <p>Identifica a través de la coordinación de movimientos los patrones básicos referentes a la ubicación espacio-temporal.</p> <p>Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utilizando lo propuesto por el profesor en función de los temas.</p>	<p>Las actividades que se realizarán estarán enfocados a juegos relacionados con la lateralidad, el ritmo, la ubicación espacio-temporal, que los estudiantes se integren en función a solución de retos, rondas que en las cuales hagan más recreativas las clases.</p>	<p>Grado Primero: Baja complejidad.</p> <p>Grado segundo: Media complejidad.</p> <p>Grado tercero: Media-alta complejidad.</p>
<p>Tres</p>	<p>Ejecuto formas básicas de movimientos y algunas combinaciones con y sin elementos.</p>	<p>Habilidades y destrezas</p>	<p>Desplazamientos Correr Saltar Reptar Gatear Caminar</p>	<p>Vivencia los diferentes niveles de percepción corporal y límites.</p> <p>Reacciona de manera positiva</p>	<p>Escucha y atiende las recomendaciones del profesor.</p> <p>Realiza adecuadamente las actividades propuestas.</p>	<p>Demuestra respeto a las indicaciones del profesor y las reacciones de los demás.</p> <p>Identifico y menciono los diferentes</p>	<p>Las actividades planeadas como: juegos, actividades de relevos,</p>	<p>Grado primero: Baja complejidad.</p> <p>Grado segundo:</p>

	<p>Identifico posibilidades de movimiento del cuerpo de forma global y segmentaria.</p> <p>Sigo recomendaciones sobre hidratación e higiene como factor importante en el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Demuestro mis emociones cuando se realiza actividades de recreación y ejercicios físicos propuestos como medio para expresarme en el contexto.</p>		<p>Andar Coordina ción</p>	<p>frente a los requerimientos de las actividades.</p> <p>Asume de manera favorable los retos y responsabilidades que se determinen en clase.</p> <p>Analiza e interiorizar los diferentes procesos del cuerpo humano.</p>	<p>Demuestra interés y liderazgo en las diferentes actividades.</p> <p>Comprensión de los conceptos de los temas visto en la unidad.</p> <p>Respeto y tolerancia a sus compañeros en las diferentes actividades.</p> <p>Disfrute de las actividades propuestas y muestra avances significativos en el proceso de la unidad a desarrollar.</p>	<p>movimientos involucrados de las actividades realizadas.</p> <p>Ejecuta su movilidad a partir de señales visuales y auditivas.</p> <p>Entiende que el dialogo, la solidaridad y el respeto son fundamentales en el trabajo en equipo.</p> <p>Aplica las habilidades motrices mediante situaciones propuestas juegos de forma conjunta o individuales.</p>	<p>rondas, rítmicas, circuitos estarán direccionadas al desarrollo de las habilidades motrices y a la convivencia en su entorno.</p>	<p>Media complejidad.</p> <p>Grado tercero: Media-alta complejidad.</p>
<p>Cuat ro</p>	<p>Reproduzco movimientos gimnásticos sencillos que responden al manejo y conocimiento del esquema corporal, ajuste postural y la coordinación.</p> <p>Identifico mis diferentes partes del cuerpo del cuerpo al aplicar ejercicios de</p>	<p>Cualidades físicas básicas</p>	<p>Resistencia Rapidez fuerza Flexibilidad Agilidad Ritmo Equilibrio</p>	<p>Realiza desplazamientos que involucren velocidad en diferentes tiempos y espacios.</p> <p>Ejecuta movimientos armónicos en diferentes tiempo y espacio en el aprendizaje de las habilidades</p>	<p>Realización de desplazamientos acordes a las indicaciones propuestas.</p> <p>Ejecución de manera natural de los movimientos articulares mostrando conocimiento del nombre de cada uno.</p> <p>Mostrar avances significativos en sus movimientos de una</p>	<p>Verifica y demuestra las capacidades motrices tales como resistencia, fuerza, y velocidad.</p> <p>Realice actividades que involucren las autocargas.</p> <p>Ejecuta ejercicio que involucren la fuerza estática y dinámica.</p>	<p>Las actividades programadas en clase tales como juegos, actividades de relevos y competitivas, actividades con elementos, rondas y</p>	<p>Grado primero: Baja complejidad.</p> <p>Grado segundo: Media complejidad.</p> <p>Grado tercero: Media-alta complejidad.</p>

<p>gimnasia básica. Aplico mis primeros hábitos de vida social mediante el juego</p> <p>Establecer relaciones entre cuerpo motricidad y medios o elementos en el aprendizaje de cualidades físicas básicas.</p>			<p>físicas.</p> <p>Maneja el tiempo y el espacio durante las actividades programadas.</p> <p>Posibilita movimientos organizados y secuenciales.</p>	<p>manera coordinada y dinámica Explicación de flexibilidad.</p> <p>Respeto a las opiniones de los compañeros de una manera positiva.</p> <p>Atención con respeto a los parámetros propuestos por el profesor.</p>	<p>Lleva a cabo desplazamientos largos, cortos en tiempo y espacio asignado según lo propuesto por el profesor.</p> <p>Hace actividades donde se profundice el trabajo con elementos.</p>	<p>ejercitaciones encaminadas al reconocimiento e identificación de las habilidades motrices que permitan la convivencia y el desarrollo integral.</p>	
---	--	--	---	--	---	--	--

<p>Área: Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.</p>	<p>N de unidades: cuatro</p>
<p>Nivel 2 (Grados cuarto y quinto)</p>	<p>Docente:</p>
<p>Periodos: Primero, segundo, tercero y cuarto.</p>	<p>Intensidad Horario semanal:</p>
<p>Habilidades a trabajar: reconozco la expresión del cuerpo y las habilidades motrices básicas en diversas situaciones y contextos.</p>	
<p>Recursos: Autonomía del profesor de acuerdo a su innovación, a la planeación y a su creatividad de las actividades que realizará.</p>	

Unidad	Estándar	Ejes temáticos	Temas	Indicadores de desempeños	Actividades de verificación	Criterios de verificación	Metodología	Dosificación por grado
Uno	<p>Programo la necesidad de comprender la educación motriz como un pilar fundamental.</p> <p>Compenetro la afinidad nacional y local con del baile.</p> <p>Considero diversas acciones de la</p>	<p>Expresiones dancísticas</p>	<p>Ritmo Coordinación Bailes y folclor Ubicación espacio-temporal</p>	<p>Comprueba la riqueza expresiva de los modelos básicos motores a través de la danza y la organización.</p> <p>Supera el recelo en público y aumento de la seguridad en sí mismo, apreciando la música como herramienta de</p>	<p>Distinción de lo conceptual entre los términos sugeridos en la unidad.</p> <p>Agrupación y ejecución de distintos modelos propuestos.</p> <p>Examinación acerca de los componentes del</p>	<p>Formaliza las actividades planteadas por el docente respetando los tiempos sugeridos</p> <p>Ejecuta distintos movimientos manifestados en las expresiones corporales.</p> <p>Declara manifestaciones comunicativas,</p>	<p>El trabajo que se va a ejecutar en la clase estará direccionado en: Juegos, actividades expresivas, bailes, actividades de coordinación</p>	<p>Grado cuarto: Media Baja complejidad.</p> <p>Grado quinto: Media- alta complejidad.</p>

	<p>música en la percepción de los componentes del folklor.</p> <p>Verifico de forma total y especifica la producción de movimientos técnicos.</p>			<p>interacción.</p> <p>Orienta la práctica de funciones donde se interiorice la coordinación y la ubicación temporoespacial.</p> <p>Evalúa y respeto por nuestras raíces culturales y sus correspondientes manifestaciones.</p>	<p>folklor y todos sus contenidos</p> <p>Reconocimiento del tiempo y espacio de forma grupal e individual en distintas actividades de bailes y folklor.</p>	<p>expresivas y coordinativas en segmentos fundamentales de la danza.</p> <p>Admite y ejerce las prácticas de normas instauradas en la clase y en los juegos.</p>	<p>, retos, juegos musicales, rondas donde se puedan observar las expresiones dancísticas.</p>	
Dos	<p>Desarrollo posturas corporales correspondientes de las técnicas de movimiento.</p> <p>Observo de la fuerza de la expresión corporal como lenguaje.</p> <p>Indago de acciones individuales y grupales comunicativas y de moderación mediante las probabilidades motrices.</p> <p>Practico de recursos de composición, improvisación,</p>	Expresión corporal	<p>El teatro</p> <p>Canto</p> <p>Imitación</p> <p>Improvisación</p>	<p>Posibilita del incremento del ritmo corporal a través de la improvisación, la imitación y el teatro.</p> <p>Admite y ejercer la práctica modelos de movimiento en acción de la expresión corporal.</p> <p>Aprecia la participación de cada aprendiz y cada agrupación en las tareas planteadas.</p> <p>Experimenta con actividades imitando personajes con juegos musicales</p>	<p>Observación de la ejecución de las tareas propuestas y métodos de realización de estas mismas.</p> <p>Respeto y apoyo con las situaciones ocurridas en clase.</p> <p>Respeto por sí mismo y por el entorno en el que se encuentra.</p> <p>Propuesta de guiones y ejecutarlos de forma individual y en conjunto.</p> <p>La ejecución de</p>	<p>Reconoce de forma favorable las ideas de los demás.</p> <p>Colabora y logra aprender destrezas en función de la expresión corporal.</p> <p>Interpreta el mensaje corporal del aprendiz y su asimilación con el entorno.</p> <p>Adapta progresiones de tareas y opiniones de diferentes guiones para la ejecución de obras teatrales.</p> <p>Observa las diferentes aptitudes y actitudes de sus semejantes a través</p>	<p>Las tareas que se ejecutarán en las sesiones, estarán direccionadas en:</p> <p>Actividades teatrales, comienzo en la composición de libretos, escenas programadas, canto, ritmo, juegos musicales, exploración, indagación, movimientos expresivos para que se</p>	<p>Grado cuarto: Media Baja complejidad.</p> <p>Grado quinto: Media-alta complejidad.</p>

	coreografías, creación de situaciones sugeridas.			Ensayo con el uso de la imaginación de los estudiantes la creación de puestas en escena a cerca de las acciones de su diario vivir.	tareas que permitan diversión de todo el grupo de una manera natural Tareas motrices que tengan como componente las rondas, el ritmo y la imaginación.	de la realización de tareas del diario vivir. Acepta movimientos que se adapten al incremento de expresiones.	pueda llegar a un objetivo positivo que esté propuesto.	
Tres	Ejecuto las habilidades locomotoras mediante movimientos ligeros donde se use la mayoría del cuerpo. Interpreto los hábitos de comportamiento para el adecuado desarrollo motriz. Aplico los movimientos del cuerpo para la manipulación de objetos. Interpreto actividades y movimientos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.	Habilidades motrices básicas	Locomotoras Estabilidad Manipulativas	Trabaja las habilidades motrices básicas con las actividades designadas. Coordina sus movimientos de manera efectiva en un tiempo y espacio asignado para la ejecución de las actividades. Reconoce y evalúa que las habilidades motrices básicas sirven en el desarrollo físico del estudiante. Muestra la interacción comunicativa, la cooperación y el valor del respeto para efectuar las actividades propuestas. Entiende y asume las diferentes normas y	Muestra de excelente actitud ante los ejercicios propuestos. Dominio de la mayoría habilidades motrices básicas vistas en sesiones anteriores. Comprensión de la importancia del juego y las actividades para su aprendizaje. Entendimiento de las habilidades motrices básicas y la relación con las actividades asignadas. Efectúa las habilidades motrices básicas	Obedece a las normas establecidas en clase. Ejecuta actividades motrices y de destreza asignadas por el profesor. Identifica y diferencia los conceptos y la terminología usada en las unidades propuesta. Dispone de hábitos saludables para las sesiones de la unidad. Usa adecuadamente los implementos y los espacios asignados por el profesor.	Las tareas que se ejecutarán en las sesiones, estarán direccionadas en: Actividades de recreación, juegos individuales y cooperativos, ejercicios donde se interiorice un buen número de movimientos que abarque las habilidades motrices básicas, además la creación de algunos	Grado cuarto: Media Baja complejidad. Grado quinto: Media-alta complejidad.

				reglas durante los juegos y las actividades planeadas en clase.	durante los juegos.		implementos de trabajo.	
Cuat ro	<p>Incentivo la motivación y goce de los estudiantes en las actividades que se realicen.</p> <p>Provoco el aprendizaje de las habilidades motrices básicas por medio de actividades atléticas.</p> <p>Identifico el juego como medio para el aprendizaje deportivo y educativo.</p> <p>Reconozco el valor que tienen las habilidades motrices básicas y su importancia en el atletismo.</p> <p>Llevo a cabo algunas técnicas propias de los universales del atletismo.</p>	Habilidad es motrices básicas	Universales del atletismo	<p>Explora a través de los juegos de forma individual y en grupo, las posibilidades de desplazamiento en diferentes distancias y tiempos.</p> <p>Muestra las capacidades y habilidades para hacer diferentes ejercicios de los universales del atletismo.</p> <p>Entiende las orientaciones dirigidas por el profesor en los procesos de aprendizaje concerniente a universales de atletismo.</p> <p>Experimenta la imaginación y la creatividad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas para la realización de las actividades.</p>	<p>Control efectivo de las acciones para realizar una actividad propuesta.</p> <p>Realización de manera correcta las diferentes actividades donde se puedan ver los diferentes universales del atletismo.</p> <p>Ejecución de actividades donde se apoyen las habilidades propias y las de los demás.</p> <p>Evidencia en las actividades la puesta en práctica de las habilidades motrices básicas haciendo uso de los universales del atletismo.</p>	<p>Expresar e identificar de manera efectiva algunos universales del atletismo.</p> <p>Demuestra los diferentes pasos en los movimientos y técnicas de algunos universales del atletismo.</p> <p>Participar en los juegos y actividades donde se trabajen las habilidades motrices básicas por medio del atletismo.</p> <p>Dirigir correctamente las distancias y direcciones asignadas en las actividades.</p> <p>-Admitir su condición motriz y la de los demás compañeros.</p>	<p>Durante este período las actividades estarán dirigidas con base a:</p> <p>Ejercicios de relevos, algunas técnicas o posiciones para carreras, desplazamientos lentos y rápidos lanzamientos, saltos, giros, juegos pre deportivos que involucren la mayoría de las acciones que componen los universales del atletismo y por ende involucran las habilidades</p>	<p>Grado cuarto: Media Baja complejidad.</p> <p>Grado quinto: Media-alta complejidad.</p>

								motrices básicas.	
Área: Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.					N de unidades: cuatro				
Nivel 3 (Grados sexto y séptimo)					Docente:				
Periodos: Primero, segundo, tercero y cuarto.					Intensidad Horario semanal:				
Habilidades a trabajar:									
Recursos: Autonomía del profesor de acuerdo a su innovación, a la planeación y a su creatividad de las actividades que realizará.									
Unidad	Estándar	Ejes temáticos	Temas	Indicadores de desempeños	Actividades de verificación	Criterios de verificación	Metodología	Dosificación por grado	
Uno	Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo motriz. Ejercito todas las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio de coordinación) Identifico los	HABILIDADES FISICO MOTRICES BÁSICAS	Acondicionamiento físico Resistencia Velocidad Coordinación fuerza Flexibilidad Agilidad Ritmo Equilibrio	-Desarrolla la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales. - Identifica las	Toma de asistencia. Presentación personal. Entrega oportuna de trabajos. Socialización de trabajo. Desarrollo de actividades en clases. Identificación de conceptos técnicos.	-Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación. - Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas	Se realizarán actividades tales como juegos relacionados con la lúdica totalmente dirigidos con el objetivo que el alumno se integre se relacione, y vivencie descubriendo su motricidad gruesa a través de los espacios	Grado sexto: Media complejidad Grado séptimo: Media Complejidad	

<p>músculos del tren inferior, las articulaciones y los movimientos aplicados en cada una de ellas.</p>	<p>DESARROLLO COGNITIVO</p>	<p>Actividades lúdicas</p> <p>conceptos de las capacidades condicionales y algunas capacidades coordinativas.</p>	<p>cualidades físicas básicas como medio para potenciar la actividad deportiva Participa activamente en clase y respetas las opiniones.</p> <p>Comprende los conceptos de las capacidades condicionales y algunas capacidades coordinativas.</p>	<p>Valoración de opiniones de compañeros. Escucha con atención las observaciones del profesor</p> <p>Aplica los conceptos de las capacidades condicionales y algunas capacidades coordinativas.</p>	<p>Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral. -Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.</p> <p>Identifica los conceptos de las capacidades condicionales y algunas capacidades coordinativas.</p>	<p>que le brinda el deporte.</p> <p>Enseñanza: Lecturas, consultas y talleres. Aprendizaje: Sustentación</p>	<p>Grado sexto: Media complejidad</p> <p>Grado séptimo: Media complejidad</p>
<p>Identifico y aplico el movimiento para mi formación en valores a través del trabajo en equipo</p>	<p>INTERACCIÓN SOCIAL</p>	<p>RECREACIÓN: Juegos de integración y</p>	<p>Identifica y aplica el movimiento para la formación en valores a través del trabajo</p>	<p>Trabajo en equipo y estímulos a la participación en actividades</p>	<p>Identificación del movimiento como medio para la formación de valores a través del trabajo en</p>	<p>Enseñanza: Juegos para la activación muscular y la integración. Aprendizaje: Trabajo en equipo,</p>	

			cooperación	cooperativo	deportivas, recreativas y culturales	equipo.	cohesión grupal y sentido de pertenencia.	
Dos	Reproduzco movimientos deportivos que ayudan a fortalecer la técnica de Gestos deportivos.	CAPACIDADES FÍSICAS	Control de peso fuerza resistencia aeróbica coordinación segmentaria manipulación de objetos deportivos	Aplico las cualidades motrices en la ejecución de actividades de fuerza y resistencia y movimientos de coordinación y manipulación de objetos deportivos	Juegos dirigidos y motivación permanente Orientaciones para mejorar rendimiento físico	Motivación permanente, juegos dirigidos Orientaciones para mejorar rendimiento físico. Evaluación individual y grupal. Acompañamiento, demostración de ejercicios que requieren, locomoción Seguimiento.	Enseñanza Indagación del saber previo a través del bagaje motriz. Aprendizaje. Conocimiento de las posibilidades de aprendizaje con el propio cuerpo.	Grado sexto: Media complejidad Grado séptimo: Media Complejidad
	Reconozco las distintas reglas a Través del juego dirigido. Experimento sobre problemas de movimientos de mi cuerpo y busco alternativas de solución	DESARROLLO PSICOMOTORIO BALONCESTO	Detenciones Pases Dribbling Lanzamientos Doble ritmo	Realiza los fundamentos del baloncesto como detenciones, pases y lanzamientos importantes para tu formación -Valoración de	Detención en un tiempo y en dos tiempos. Pase picado. Pase de béisbol. Pase de pecho. Explicación como se debe driblar Explicación como se debe realizar un pase.	Analiza las distintas detenciones que existen para realizar dobles ritmos fundamentales para el baloncesto. Coordina las clases de pases al momento de desarrollar jugadas esenciales para	Se realizará una lectura de introducción a cerca de la temática para que se relacionen con la disciplina deportiva como lo es el baloncesto, se desarrollarán trabajo de doble ritmo con la mano derecha, con la	Grado sexto: Media complejidad Grado séptimo: Media Complejidad

				la importancia del deporte	Valoración de opiniones de compañeros. Escucha con atención las observaciones del profesor	comunicarse con los compañeros. Reconoce el Dribling por la derecha superando obstáculos como medio de desplazamiento de un lado a otro.	mano izquierda, por el centro, lanzamientos, detenciones en un tiempo y dos tiempos, Dribling con la mano derecha y con la mano izquierda, clases de pases picado, béisbol, de pecho.	
Tres	Experimento sobre problemas de movimientos de mi cuerpo y busco Alternativas de solución. Muestra seguridad y dominio en la ejecución de movimientos específicos Participó activamente en los juegos deportivos organizados en La institución.	CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLO PSICOMOTRIZ VOLEIBOL	Control de peso Resistencia anaeróbica Coordinación dinámica general. Fundamentos básicos del voleibol Golpe de dedos Golpe de antebrazo Servicio Remate	Adquiere diferentes destrezas y habilidades para la práctica de una actividad físico-motriz. Ejecuta el golpe con dedos, antebrazos y servicios bajos durante las clases; básico en tu formación. Reconoce las diferentes posiciones de la cancha y el	Motivación permanente, juegos dirigidos Orientaciones para mejorar rendimiento físico. Acompañamiento, demostración de ejercicios que requieren, locomoción y resistencia anaeróbica Seguimiento. Golpe con dedos. Golpe de antebrazo. Explicación de servicio. Explicación de remate. Valora las opiniones de sus compañeros. Escucha con atención las observaciones del	Utilización de las diferentes estrategias para comprender la espacialidad en el desarrollo físico-motriz Reconoce el golpe con dedos y recibo fundamentales para la práctica del voleibol. Desarrollas jugadas como saques y recibos en diferentes posiciones. Realiza	Enseñanza Indagación del saber previo a través del bagaje motriz y físico. Aprendizaje. Conocimiento de las posibilidades de aprendizaje con el propio cuerpo Se realizarán actividades tales como juegos relacionados con la lúdica totalmente dirigidos con el objetivo que el alumno se integre se relacione, y vivencie descubriendo su motricidad gruesa a través de los espacios que le brinda el	Grado sexto: Media complejidad Grado séptimo: Media Complejidad Grado sexto: Media complejidad Grado séptimo: Media Complejidad

				reglamento del voleibol; significativo en tu desarrollo. Valoras la importancia del deporte, utilizas el uniforme completo y limpio.	profesor	desplazamientos como marchas laterales, frontales y cruzados. Importantes para tu formación integral Identifica el golpe de antebrazo bajo y alto.	deporte.	
Cuatro	<p>Realizo movimientos de coordinación y ritmos, velocidad y resistencia a través del deporte.</p> <p>Utilizo la recreación como medio para fortalecer las relaciones Interpersonales. Valoro y respeto las diferentes formas de pensar de mis compañeros en la práctica de dinámicas y juegos Recreativos</p>	CAPACIDADES FÍSICAS	Adecuación física Velocidad resistencia	<p>Identifica el movimiento como medio para la formación de valores.</p> <p>Aplica los patrones básicos de movimiento en las diferentes destrezas deportivas. Adquiere la rapidez como capacidad físico-motriz.</p> <p>Compara los resultados diagnósticos de</p>	<p>Utilización del movimiento como medio para la formación de valores.</p> <p>Aplicación de los patrones básicos de movimiento en las diferentes destrezas deportivas.</p> <p>Comparación de resultados diagnósticos de su estado físico, a partir de test, en relación con el de sus compañeros.</p> <p>Realización de</p>	<p>Utiliza la imaginación para mejorar comportamientos socio-motrices</p> <p>Comprende normas, valores, hábitos y significados culturales de diferentes prácticas socio-motrices.</p> <p>Comprende las cualidades físicas en las manifestaciones físico-motrices.</p> <p>Explica la creación de diferentes normas valores y hábitos para la agilidad en las diferentes</p>	<p>Enseñanza Indagación del saber previo a través del bagaje motriz. Lecturas, consultas y talleres.</p> <p>Aprendizaje. Conocimiento de las posibilidades de aprendizaje con el propio cuerpo.</p> <p>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y al manipular objetos.</p> <p>Comprendo los conceptos de las</p>	<p>Grado sexto: Media complejidad</p> <p>Grado séptimo: Media Complejidad</p>

<p>Utilizo a recreación como medio para fortalecer las relaciones interpersonales.</p> <p>Realizo movimientos de coordinación Y ritmos a través del deporte.</p> <p>Valoro y respeto las diferentes formas de pensar de mis compañeros en la práctica de dinámicas y juegos Recreativos.</p>	<p>DESARROLLO PSICOMOTRIZ FÚTBOL</p>	<p>Fundamentos básicos del fútbol.</p> <p>Familiarización con el balón.</p> <p>Pase. Recepción. Conducción Finta Regate- Dribling Cabeceo Definición</p>	<p>su estado físico, a partir de test, en relación con el de sus compañeros.</p> <p>Asocia los conceptos básicos de capacidades físicas con vivencias de su entorno</p> <p>Identifica los fundamentos básicos del futbol durante las actividades asignadas.</p> <p>Desarrolla tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo manual, y los aplica mediante las formas jugadas.</p> <p>Mantienes una actitud de escucha, orden y entusiasmo en las actividades programadas en</p>	<p>actividades físicas con periodicidad.</p> <p>Asociación de conceptos básicos de capacidades físicas con vivencias del entorno</p> <p>Conducción. Pases.</p> <p>Explicación de remate.</p> <p>Explicación de los diferentes fundamentos.</p> <p>Valora las opiniones de los compañeros.</p> <p>Escucha con atención las observaciones del profesor.</p>	<p>manifestaciones físico-motrices.</p> <p>Utiliza las diferentes estrategias para comprender la espacialidad en el desarrollo perceptivo motriz</p> <p>Reconoce la participación en clubes, grupos o semilleros deportivos y/o recreativos previa certificación del entrenador o instructor.</p> <p>- Reconoce los diferentes fundamentos básicos del futbol.</p> <p>-Realiza desplazamientos con o sin balón pasando obstáculos.</p> <p>-Reconoce los tipos de cancha para la práctica del futbol a través de sus conocimientos.</p>	<p>pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y proponga diversas soluciones</p> <p>Las actividades programadas en clase tales como juegos y ejercitaciones dirigidas a la práctica del futbol permitirán que el estudiante vivencie e interactúe con los demás</p> <p>Los métodos que serán utilizados son el descubrimiento guiado, demostrativo experimental.</p>	<p>Grado sexto: Media complejidad</p> <p>Grado séptimo: Media Complejidad</p>
--	--------------------------------------	--	---	---	--	--	---

				la clase de educación física.				
Área: Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.					N de unidades: cuatro			
Nivel 3 (Grados octavo y noveno)					Docente:			
Periodos: Primero, segundo, tercero y cuarto.					Intensidad Horario semanal:			
Habilidades a trabajar:								
Recursos: Autonomía del profesor de acuerdo a su innovación, a la planeación y a su creatividad de las actividades que realizará.								
Unidad	Estándar	Ejes temáticos	Temas	Indicadores de desempeños	Actividades de verificación	Criterios de verificación	Metodología	Dosificación por grado
Uno	Utilizo y aplico todas las orientaciones de tipo nutricional, ayudas ergo génicas, biológicas e higiénicas para Llevar una vida plena y saludable Identifico mi índice de masa corporal, porcentaje de grasa, perímetros y envergadura a través de la aplicación práctica de talleres de cine antropometría	HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS	Control de peso Nutrición Fuerza de brazos Resistencia Flexibilidad Agilidad Ritmo Equilibrio Actividades lúdicas	Desarrolla la fuerza, resistencia y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales. - Identifica las cualidades físicas básicas como medio para potenciar la actividad deportiva Comprende conceptos de nutrición y antropometría	Entrega oportuna de trabajos. Socialización de trabajo. Desarrollo de actividades en clases. Identificación de conceptos técnicos. Valoración de opiniones de compañeros. Escucha con atención las observaciones del profesor Aplica los conceptos de la nutrición y antropometría Trabajo en equipo y estímulos a la	Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación. - Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral. -Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.	Se realizarán actividades tales como juegos relacionados con la lúdica totalmente dirigidos con el objetivo que el alumno se integre se relacione, y vivencie descubriendo su motricidad gruesa a través de los espacios que le brinda el deporte.	Grado octavo: Medio Grado noveno: Medio alto

					participación en actividades deportivas, recreativas y culturales			
Dos	<p>Establezco relaciones entre los diferentes procesos fisiológicos producidos por el ejercicio físico entre una persona activa y una sedentaria.</p> <p>Identifico y aplico los conceptos de tácticas y estrategia en el desarrollo del juego dirigido.</p>	HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS	<p>control de peso</p> <p>preparación física</p> <p>actividades atléticas</p> <p>resistencia aeróbica</p> <p>coordinación</p> <p>flexibilidad</p>	<p>Verifico mi condición física, por medio de los test.</p> <p>-Exploro diferentes actividades deportivas de carácter individual.</p> <p>Realizo pruebas del deporte del atletismo. (fondo, semifondo, velocidad)</p>	<p>-Comprensión de las cualidades físicas en las manifestaciones físico-motrices.</p> <p>- Utilización de las diferentes estrategias para comprender la espacialidad en el desarrollo perceptivo motriz</p> <p>-Comprensión de normas, valores, hábitos y significados culturales de diferentes prácticas socio-motrices.</p> <p>Explicación de la creación de diferentes normas valores y hábitos para la agilidad en las diferentes manifestaciones físico-motrices.</p> <p>- Reconocimiento a la participación en clubes, grupos o semilleros deportivos y/o</p>	<p>-Verifica la condición física por medio de diferentes test físicos.</p> <p>-Planea una alimentación balanceada.</p> <p>-Explora algunos deportes individuales que se practican en el municipio.</p> <p>-Identifica el atletismo como una disciplina deportiva que favorece la disciplina y el desarrollo de múltiples cualidades.</p> <p>-Reconoce la importancia del mantenimiento de una buena salud a través de los buenos hábitos.</p>	<p>Enseñanza Indagación del saber previo a través del bagaje motriz. Lecturas, consultas y talleres.</p> <p>Aprendizaje. Conocimiento de las posibilidades de aprendizaje con el propio cuerpo. Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y al manipular objetos. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Descubro mis posibilidades como deportista o como un joven sano a través de la práctica deportiva y del mantenimiento de unos buenos hábitos.</p>	<p>Grado octavo:</p> <p>Medio alta Complejidad</p> <p>Grado noveno: Alta Complejidad</p>

DOS	Identifico y aplico los conceptos de tácticas y estrategia en el desarrollo del juego dirigido	DESARROLLO PSICOMOTORIZ VOLEIBOL	Desarrollo del voleibol Fundamentos del voleibol Posiciones básicas Desplazamiento	-Aplica el golpe de antebrazo, golpe con dedos, servicios y recibos en diferentes posiciones de la cancha. -Analiza los fundamentos del voleibol y las reglas básicas. - Practica el voleibol como medio de integración personal, -Valora la importancia del	recreativos. -Golpe con dedos. Golpe de antebrazo. -Explicación de servicio. -Explicación de remate. -Valora las opiniones de sus compañeros. - Escucha con atención las observaciones del profesor	-Aplica en las acciones de juego los diferentes fundamentos básicos del voleibol, vitales en su proceso de formación. - Desarrolla en las acciones de juego los diferentes fundamentos básicos del voleibol importantes en su proceso de formación. -Demuestra los diferentes fundamentos de voleibol, muestra interés por el proceso en clase.	- Se realizarán actividades de desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol mediante juegos y movimientos dinámicos donde el estudiante pueda desarrollar potencialidades con el fin de aplicarlas en estos deportes, dándole la importancia necesaria a cada segmento corporal propio del desarrollo de los deportes, indispensables en su	Grado octavo: Medio- alta Complejidad Grado noveno: Alta Complejidad
-----	--	----------------------------------	---	--	---	---	---	---

				ejercicio físico			diario vivir.	
Tres	<p>Valoro la práctica deportiva como medio para el desarrollo humano.</p> <p>Demuestro correctamente los diversos gestos técnicos que fundamenta los deportes desarrollados en mi institución.</p>	HABILIDADES FISICAS	<p>Acondicionamiento físico, fuerza abdominal</p> <p>Resistencia aeróbica</p> <p>Coordinación segmentaria</p>	<p>Desarrolla la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades físicas individuales y grupales.</p> <p>- Identifica las cualidades físicas propuestas como medio para potenciar la actividad deportiva</p> <p>-Participa activamente en clase y respeta las opiniones de los compañeros</p>	<p>-Utilización de la imaginación para mejorar comportamientos socio-motrices</p> <p>Comprensión de normas, valores, hábitos y significados culturales de diferentes prácticas socio-motrices.</p> <p>-Comprensión de las cualidades físicas en las manifestaciones físico-motrices.</p> <p>-Explicación de la creación de diferentes normas valores y hábitos para la agilidad en las diferentes manifestaciones</p>	<p>Comprende las funciones del cuerpo en comportamientos socio-motrices, actividades físicas y de coordinación segmentaria.</p> <p>Afianzar los patrones básicos de movimiento hacia el desarrollo deportivo.</p>	<p>Enseñanza Exploración de saberes previos a través del juego y de las actividades propuestas.</p> <p>Aprendizaje. Desarrollo de las diferentes actividades físicas propuestas utilizando elementos apropiados</p>	<p>Grado octavo: Medio- alta Complejidad</p> <p>Grado noveno: Alta Complejidad</p>

<p>Tres</p>	<p>Valoro la práctica deportiva como medio para el desarrollo humano.</p> <p>Demuestro correctamente los diversos gestos técnicos que fundamenta los deportes desarrollados en mi institución.</p>	<p>DESARROLLO PSICOMOTRIZ</p> <p>BALONCESTO</p>	<p>Detenciones, Pases, Dribbling Lanzamientos Doble ritmo</p>	<p>Aplica los fundamentos básicos del baloncesto, detención, Dribbling y pase.</p> <p>Reconoce el reglamento del baloncesto durante los procesos.</p> <p>Valora la importancia de la actividad física, se es tolerante durante los procesos.</p>	<p>físico-motrices.</p> <p>- Utilización de las diferentes estrategias para comprender la espacialidad en el desarrollo perceptivo motriz</p> <p>-Detención en un tiempo y en dos tiempos.</p> <p>-Pase picado.</p> <p>-Pase de béisbol. Pase de pecho.</p> <p>-Explicación como se debe driblar. Explicación como se debe realizar un pase.</p> <p>-Valora las opiniones de sus compañeros.</p> <p>Escucha con atención las observaciones del profesor.</p>	<p>-Aplica en las acciones de juego los fundamentos básicos del voleibol, vitales en su proceso de formación.</p> <p>-Desarrolla en las acciones de juego los fundamentos básicos del baloncesto. importantes en su Demuestra los diferentes fundamentos del baloncesto y muestra interés por el proceso en clase.</p>	<p>Se realizarán actividades de desarrollo de los fundamentos básicos del baloncesto, mediante juegos y movimientos dinámicos donde el estudiante pueda desarrollar potencialidades con el fin de aplicarlas en este deporte, dándole la importancia necesaria a cada segmento corporal propio del desarrollo del deporte, indispensables en el diario vivir.</p>	<p>Grado octavo:</p> <p>Media - Alta Complejidad</p> <p>Grado noveno: Media - Alta Complejidad</p>
-------------	--	---	---	--	--	--	---	--

<p>Cuat ro</p>	<p>Valoro la práctica deportiva como medio para mi desarrollo humano.</p> <p>Realizo programas de recreación para fomentar la integración entre todos los miembros de la institución.</p> <p>Identifico los nocivos del consumo de tabaco, alcohol y su incidencia en el rendimiento físico</p>	<p>CAPACID ADES FISICAS</p>	<p>Adiestramiento físico, coordinación fuerza explosiva velocidad coordinación general</p>	<p>Desarrolla la coordinación, la fuerza explosiva, velocidad y coordinación durante las actividades físicas individuales y grupales.</p> <p>- Identifica las cualidades físicas propuestas como medio para potenciar la actividad deportiva</p>	<p>Comprensión de normas, valores, hábitos y significados culturales de diferentes prácticas de adiestramiento físico, fuerza y coordinación.</p> <p>-Comprensión de las cualidades físicas en las manifestaciones físico-motrices.</p> <p>- Utilización de las diferentes estrategias para comprender el adiestramiento físico en el desarrollo perceptivo motriz</p>	<p>Comprende las funciones del cuerpo en comportamientos socio-motrices, actividades físicas y de coordinación segmentaria.</p> <p>Afianzar los patrones básicos de movimiento hacia el desarrollo deportivo.</p>	<p>Enseñanza Exploración de saberes previos a través del juego y de las actividades propuestas.</p> <p>Aprendizaje. Desarrollo de las diferentes actividades físicas propuestas utilizando elementos apropiados</p>	<p>Grado octavo: Media - Alta Complejidad</p> <p>Grado noveno: Media - Alta Complejidad</p>
<p>CU ATR O</p>	<p>Valoro la práctica deportiva como medio para mi desarrollo humano.</p> <p>Realizo programas de recreación para fomentar la integración entre todos los miembros de la</p>	<p>DESARROLLO PSICOMOTRIZ EL FÚTBOL</p>	<p>Afianzamiento del futbol. Futbol, fundamentos Control de balón Conducción del balón</p>	<p>Identifica los fundamentos básicos del fútbol durante las actividades asignadas. Desarrolla la motricidad gruesa con ejercicios de</p>	<p>-Conducción. Pases. -Explicación de remate. -Explicación de Dribling y regate. Valora las opiniones de sus compañeros. -Escucha con</p>	<p>-Reconoce los diferentes fundamentos básicos del futbol. - Realiza desplazamientos con o sin balón pasando obstáculos. -Reconoce los tipos de cancha para la</p>	<p>Las actividades programadas en clase tales como juegos y ejercitaciones dirigidas a la práctica del futbol permitirán que el estudiante vivencie e interactúe con los demás.</p>	<p>Grado octavo: Media - Alta Complejidad</p> <p>Grado</p>

	institución.			<p>coordinación óculo manual, y los aplica mediante las formas jugadas. Mantienes una actitud de escucha, orden y entusiasmo en las actividades programadas en la clase.</p>	<p>atención las observaciones del profesor.</p>	<p>práctica del futbol a través de sus conocimientos.</p>	<p>- Los métodos que serán utilizados son el descubrimiento guiado, demostrativo experimental.</p>	<p>noveno: Media - Alta Complejidad</p>
--	--------------	--	--	--	---	---	--	---

Fuente: Elaboración propia

7.9. Población y muestreo

7.9.1 Población

La población es entendida como el conjunto finito o infinito de personas del cual se está estudiando para sacar unas conclusiones, donde los elementos tienen unas características comunes ya que están inmersos dentro del mismo lugar, además, la población pueden ser diferentes sujetos, objetos o elementos del cual van a ser estudiados, tal como lo dice López P. , (2004)

Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros. En nuestro campo pueden ser artículos de prensa, editoriales, películas, videos, novelas, series de televisión, programas radiales y por supuesto personas.

De acuerdo a lo anterior, se dice que la población es La Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado fundada en 1965 como escuela y establecida como institución en el año 2003 donde pasó a ser de carácter estatal o público, está ubicada en la calle 38 Sur Nro. 45A-87 del municipio de Envigado con un área de 7200 m² cerca al parque principal con una población de 1432 estudiantes en general entre hombres y mujeres, distribuidos en 35 grupos de aproximadamente 43 estudiantes por cada grupo comenzando con preescolar, básica primaria, básica secundaria y culminando en la educación media. La institución posee una sola jornada académica en la mañana y donde los estudiantes de la jornada constituyen todos los grupos desde preescolar, básica primaria y los grupos de básica secundaria y media, se resaltan los valores como la calidad humana, formación científica y tecnológica, el estudiante como ser integral y espiritual y atención a la diversidad con proyección hacia una sociedad incluyente, autónoma, solidaria y respetuosa, fundamentada en los principios salesianos, propiciando una

formación enmarcada en el ser, para el ser, el conocer, el tener y el hacer, que responda a las necesidades de la sociedad; la institución se encuentra en la clasificación a nivel de instituciones del Municipio en el primer puesto en los índices sintéticos de calidad y en el segundo puesto con respecto a mejores resultados en las pruebas saber once del año 2017, se puede determinar que el modelo es de tipo tradicional basado en el diseño curricular de la institución y en cuanto al el plan de estudios en el área de Educación Física Recreación y Deportes no se ha actualizado hace 5 años; sin embargo, para las ejecución de las clases cuenta con una placa polideportiva cubierta en muy buen estado con recursos básicos que permiten su desarrollo, entre ellos están: balones de baloncesto, voleibol, fútbol, pelotas plásticas, aros, conos, cuerdas, bastones, petos, ajedrez, raquetas para tenis de mesa que facilitan el desarrollo de las diferentes actividades orientados por los dos profesores que posee la institución, uno para primaria y el otro para secundaria respectivamente, siendo así, la Institución Educativa cuenta con el apoyo del INDER quienes planifican las actividades a desarrollar en compañía de los educadores físicos de la misma institución, donde se respeta lo que esté establecido en los lineamientos y el plan de estudios que hay en el momento aunque esté desactualizado; por otra parte esta institución cuenta con cuatro períodos académicos valorados con el 25 por ciento respectivamente; las calificaciones con las que se valoran los procesos de los estudiantes es de 1 a 5 respectivamente y en la materia de Educación Física se pondera altamente la participación en clase, la actitud y algunas actividades de consultas y trabajos cooperativos. Cabe destacar que la Institución cuenta también con otros beneficios como son: restaurante, biblioteca, aula múltiple, aula de apoyo, parque infantil, iglesia, psico orientador, secretarias, coordinadores, vigilante y tienda escolar.

7.9.2 *Muestreo no probabilístico*

En cuanto a la categorización de la muestra, se determina que es un muestreo no probabilístico, entendida como la técnica donde se recogen las muestras en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados, lo interesante es seleccionar aquellos casos que proporcionen una mayor cantidad de información, como lo dice Alaminos y Castejón, (2006).

El muestreo no probabilístico tiene como potencialidad la cualificación de los fenómenos sociales. Es un muestreo caracterizado por la intencionalidad del investigador, que intenta localizar los casos que pueden proporcionar un máximo de información, con el máximo de calidad que sea posible. El método no probabilístico se caracteriza por que no es indiferente quien forme parte de la muestra, como es el caso de los muestreos intencionados, o porque todos los casos no tienen la misma probabilidad de formar parte de la muestra, caso de los muestreos de conveniencia. (pág. 45).

Según lo anterior, permite trabajar en la investigación con estudiantes de la educación básica de la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez con una cantidad de 1432 estudiantes permitiendo el desarrollo del estudio mediante técnicas que aporten al desarrollo de estrategias para recopilar la mayor cantidad de información y donde se verificarán las diferentes etapas del desarrollo y competencias motrices en una secuencialidad lógica en los diferentes ciclos de educación determinados por el Ministerio de Educación Nacional, que conlleve a cumplir con los parámetros establecidos por los lineamientos curriculares, proyecto educativo institucional y el plan de estudios actual, que sea coherente con la población y el desarrollo integral de los educandos mediante las clases de Educación Física, Recreación y Deportes en cada uno de los grupos.

7.10. Muestreo por conveniencia

El tipo de muestreo en la presente investigación es por conveniencia, ya que se define como una técnica no probabilística donde los sujetos son seleccionados dada la conveniente accesibilidad y proximidad para el investigador. Hacer alguna generalización a partir de dichas opiniones no posee ningún respaldo metodológico. Este tipo de muestras solo es justificable si la investigación se encuentra realmente en una fase exploratoria y se están considerando posibles desarrollos, pero dejará de serlo en el momento en que se produzca alguna generalización, tal como lo sostiene Castejón y Alaminos, 2006).

El muestreo por conveniencia es también llamado fortuito o accidental. Consiste, simplemente, en que el investigador selecciona los casos que están más disponibles. Es un muestreo fácil, rápido y barato, pero los resultados que se obtengan no pueden generalizarse más allá de los individuos que componen la muestra. Ese tipo de muestreo de conveniencia no permite ninguna inferencia sobre la población, y las conclusiones deben de referirse exclusivamente sobre la misma muestra (pág. 46).

Con lo anterior, se presentan unos criterios de inclusión donde se observa que en los estudiantes de educación básica permita el desarrollo de las competencias motrices, habilidades simples, complejas y coordinativas de acuerdo al desarrollo de cada uno, donde debe ser secuencial para el óptimo alcance de objetivos, logros y competencias en cada uno de los diferentes grados donde se encuentren ubicados los estudiantes, con el aprovechamiento de los buenos recursos físicos descritos en las características de la población que posee la institución se puede tener un buen desarrollo de las clases que conlleven al cumplimiento de guías o información que está plasmada en la parte legal de las instituciones educativas, así mismo la recopilación de la información en el muestreo donde se trabajará por ciclos con los estudiantes de educación básica, se determinará si en cada ciclo se están trabajando las diferentes habilidades y

donde el niño deberá empezar con el desarrollo de las capacidades condicionales y transferirlo a las habilidades básicas simples y complejas para después ir las perfeccionando y poderlas incluir en la ejecución de algún deporte en el que se pueda definir o sobresalir en el proceso de formación. Cabe destacar que para la recopilación de la información en el muestreo donde se manifestarán algunos desacuerdos, inquietudes, propuestas para el rediseño del plan de estudios es importante apoyarse en los representantes de grupo, ya que son escogidos por su liderazgo y apropiación de los intereses particulares de cada salón como también saber escuchar y ver las necesidades que pueda tener la institución que guíe a los objetivos institucionales, visión, misión para una mejor educación. Ellos manifestarán las anotaciones del grupo correspondiente hacia los directivos docentes y administrativos con el apoyo de los personeros para realizar el estudio en la reforma del plan de estudios con el máximo de calidad que sea posible.

8. CONCLUSIONES

Realizar este tipo de trabajos donde se inmiscuyen asuntos que no solo tienen que ver con aspectos técnicos y procedimentales, sino que se relacionan cuestiones institucionales, legales y pedagógicas, generan tensiones en un deber ser, que va desde lo que se plantea a nivel nacional, hasta lo que se considera en las prácticas cotidianas de las instituciones educativas, que en muchas ocasiones no refleja las verdaderas necesidades contextuales de los individuos en formación. De ahí que las propuestas emanadas de investigaciones de este tipo sean sugerencias didácticas sobre la práctica formativa, para invitar y no imponer, a reestructurar metodologías, temas, procesos y prácticas formativas en pro del crecimiento integral de los estudiantes.

Si bien, las instituciones educativas incluyen la Educación Física como uno de los pilares en la formación, trabajos como este, sacan a flote, que ese reconocimiento no se ve reflejado en la planeación y ejecución de la Educación Física como acto integral, organizado y secuencial, sino que se ve como el espacio dentro de la escuela para la ocupación del tiempo libre y el desarrollo de habilidades corporales libremente.

Es de reconocimiento en todas las instituciones, lo que se ha definido por ley (ley 115 de educación de 1994 en su artículo 23) la obligatoriedad de tener un espacio en el currículo para la formación física, pero al parecer no hay un esfuerzo pedagógico para integrar verdaderamente al proceso de formación, como lo propones el artículo 79 de la ley 115, cuando plantea que debe ser un esquema estructurado, organizado por niveles, con unos estándares que permitan identificar competencias de acuerdo a las edades y grados de los estudiantes, facilitando la planeación de metodologías, distribución de tiempo y criterios de evaluación, conectado directamente con el Proyecto Educativo Institucional (MEN, 1994).

En el caso específico de la institución trabajada, se pudo identificar que la poca rigurosidad en la planeación curricular del área de Educación Física es que no hay tampoco unos

lineamientos estrictos para los profesionales que la atienden, pues al ser solo un aspecto de tiempo libre ocupado con actividades recreativas o deportivas, se le puede asignar a docentes con perfiles profesionales ajenos a la Educación Física, lo que permitió concluir que muchos de los vacíos que presentan en la estructuración de un sólido plan de estudio que obedezca a las necesidades reales, se debe también a la ausencia de un profesional del área que desde su saber específico pueda realizar una adecuada construcción didáctica que permita el desarrollo de las habilidades, destrezas, hábitos, que contribuyan al aprendizaje y desarrollo motriz adecuado de los estudiantes.

Hay problemas en el contexto trabajado para ver y pensar la educación como un acto integral, que vincula la actividad física como un componente que posibilita la construcción de habilidades que relaciona lo corporal, cognitivo, motriz y psicológico, haciendo que el crecimiento sea no solo a nivel de saberes específicos para responder a las demandas sociales, sino a nivel inter relacional de todos los asuntos humanos.

El saber integral de la educación, no solo de la Educación Física Recreación y Deportes, es un saber pedagógico porque piensa en las formas de hacer vinculante el ejercicio formativo, es decir piensa a quién va a formar, por qué lo va a hacer, cómo y a través de qué posibilidades contextuales, en otras palabras, es un saber porque reflexiona sobre el acto educativo, por eso, pensar la educación física también es pensar sobre prototipos que intentan descifrar la realidad humana y que a través de variadas perspectivas intentan de forma técnica, dar forma la educación y entrega del conociendo. Finalmente, esta reflexión a lo que lleva es a reconocer que la actividad formativa de la Educación Física en el proceso escolar establece las causas por las que algunos contextos generan forma de comunicar y transmitir saberes haciendo una relación de ideales e intereses contextuales, respecto de lo que necesita el hombre y así entender lo que cada contexto particular ofreciendo las herramientas que brinda el mundo moderno.

Con base en los postulados anteriores, se puede decir de los hallazgos encontrados al analizar el plan de estudios del área de Educación Física Recreación y Deportes, con que se trabaja en el año en el que se desarrolló la investigación la Institución Educativa José Manuel Restrepo Vélez del municipio de Envigado, que, si bien hay una conexión con las disposiciones legales, lo que le permite tener clara una reglamentación institucional en su PEI, la realidad contextual de sus estudiantes y los trabajos académicos sobre Educación Física, demanda una renovación en tanto sus contenidos , metodología, reflexión pedagógica y secuencia didáctica, en función de una educación integral y pertinente, según edades y niveles de formación, que no descuide particularmente el desarrollo de las “capacidades y habilidades motrices”, que son las que dimensionan otras facultades corporales y amplían otros niveles de complejidad.

Desde esta perspectiva, se identifica la necesidad latente de que la institución incluya en su plan de estudios unos componentes para este tipo de habilidades en sus prácticas de formación, y de esta manera alcanzar a suplir las necesidades de las demandas reales de su contexto para realizar un trabajo de formación integral, que tal vez no se ha llevado a cabo por falta de planeación efectiva y no por desinterés, descuido, mala fe institucional, o por las condiciones encontradas de que algunos docentes no son profesionales en deportes, sino que por afinidad le han sido asignadas algunas horas en esta área.

Sobre el caso puntual de los elementos básicos de la enseñanza de las habilidades y capacidades motrices, a través de una revisión bibliográfica, con el fin de ir mejorando el desarrollo de la motricidad de los estudiantes de la básica, se encuentra que hay un gran problema a nivel nacional, pues el material especializado es muy escaso, lo que lleva que el saber se concentre en las recomendaciones de un restringido grupo de profesionales, lo cual está demandando el surgimiento de actualizaciones, investigaciones y propuestas académicas para sustentar el profundo valor de la Educación Física en la escuela.

Desde este punto es también escaso el número de textos y trabajos específicos sobre actividades para el desarrollo de actividades específicas en desarrollar “capacidades y habilidades motrices”, debido a que la demanda social se ha concentrado mayoritariamente en la actividad deportiva, se ha dejado de lado la base, llevando a los estudiantes a problemas de desplazamiento, dificultades en los saltos y agarres, así como en habilidades manipulativas, en otras palabras la institución muestra problemas en la planeación de actividades para el desarrollo de capacidades motrices en tanto capacidades condicionales y coordinativas.

Por eso la latente necesidad del objetivo de este trabajo, establecer un conjunto de elementos pertinentes a tener en cuenta en el plan de estudios, para permitir la mejora de los procesos de planificación, pues así se cuente con los elementos expresados en el PEI, no hay visible una planeación, solo evidencia de un trabajo arduo y concienzudo solo en el aspecto deportivo, de ahí la presión para una propuesta en la reestructuración del plan de estudios, teniendo en cuenta las edades de los estudiantes, propósitos de la Educación Física, trabajar las habilidades motrices básicas, capacidades motoras, desarrollo de las competencias con base a uno de los documentos establecidos (MEN), en donde también se incluyan posiciones posturales adecuadas y hábitos saludables por medio de actividades deportivas, dosificación del tiempo y de las cargas, secuencias didácticas adecuadas, que permita el disfrute y goce, la integración con los demás compañeros y fortaleciendo el valor del respeto, olvidando la alta carga académica que se tiene en éste momento, enseñar a ser una persona íntegra, respetuosa y que lo conlleve a cumplir con los valores institucionales, y mejorar los procesos de enseñanza de las Habilidades y capacidades motrices de los estudiantes de la básica en el año 2020, sin descuidar asuntos de integración deportiva, pero atendiendo realmente a las necesidades corporales de los estudiantes.

En términos generales, se puede concluir desde el trabajo en la institución que la forma o la manera que el hombre desarrolla, no está anclado solo en su aspecto cognitivo, también

requiere de elementos, psicológicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos, estos últimos no se resumen en su crecimiento orgánico, sino también en adquisición de habilidades motrices que le permiten explorar el mundo, expresarse en él y redimensionar su lugar en el espacio, y si en lo cognitivo no basta con la adquisición del lenguaje, en lo corporal tampoco basta con la práctica del deporte, se da con la adquisición de patrones motores aprendidos desde los primeros años de vida y se van transformando con los constantes desafíos que ofrece el mundo, hasta el punto de llegar a habilidades complejas que facilitan otras maneras de existencia. Por eso la escuela como espacio de formación integral debe proporcionar experiencia y actividades que motiven el desarrollo de “habilidades y capacidades motrices” que desde la práctica permanente de patrones motrices, conduzca al paso de las habilidades básicas, al dominio motriz del medio para la conquista de la autonomía y la construcción de otras formas de expresión y relación, como el deporte, el arte, entre otras

9. RECOMENDACIONES

Cualquier ejercicio académico acarrea un resultado para el mejoramiento continuo, pues saca a flote todo aquello que pudiese estar en dificultades y consolida lo que ha sido vital en el funcionamiento de aquello que se estudia; por eso más allá de que un trabajo plantee unas conclusiones, se necesita que plantee unas alternativas de mejoramiento o de consolidación sobre los hallazgos, no con el fin de imponer verdades, paradigmas o esquemas únicos, sino para generar un dialogo entre la academia y la práctica pedagógica, entre los saberes específicos y las lecturas de contexto, pero sobre todo un dialogo entre el saber pedagógico y el saber didáctico.

Un primer aporte que quiere plantear este trabajo, es no perder de vista el asunto de pensar la educación como un acto integral, sin separar saberes fraccionando el acceso al conocimiento lo que en general puede llevar a la jerarquización de contenidos y materias, hay que dejar de lado la vieja idea de que hay saberes más importantes que otros, eso solo sirve para efectos del mundo productivo, en términos económicos; por eso hay que ver también la educación física, como un saber relacionado con el conocimiento holístico del ser humano, integrador del trabajo físico con el desarrollo de competencias psicomotrices, que preparan la construcción de relaciones sociales y culturales.

Otro asunto a considerar, es que sin dejar de lado los aspectos legales de las instituciones educativas, se debe prestar mayor atención a elementos pedagógicos y didácticos para plantear unos elementos mínimos en la construcción de un adecuado plan de estudios, cuyo fundamento organizacional debe estar basado en unidades didácticas hechas a partir de realidades contextuales, de los sujetos que participan en el acto educativo; estas Unidades Didácticas, además de conversar con la legislación nacional donde se orienta el trabajo en las instituciones educativas, deben pensarse como esquemas estructurados afianzados, en la lectura efectiva del contexto en donde se planea aplicar el currículo institucional, con el fin de ajustar a las

necesidades particulares de los sujetos y su entorno, conteniendo unos derechos mínimos de aprendizaje y teniendo en cuenta unas condiciones básicas para tener en cuenta.

A lo anterior se le suma, la insistencia en la claridad que se debe tener para las Unidades Didácticas, sobre contenidos fundamentales, señalando temas y problemas con sus correspondientes actividades pedagógicas, determinados por unas necesidades de formación, que en el caso de educación física están determinados por condiciones como la edad, la talla, condiciones sociales y culturales, entre otros ya señalados. Teniendo en cuenta estos elementos, también se genera una claridad en el tiempo que se requiere en cada tema, proceso, grado, entre otros asuntos particulares.

Una recomendación fundamental para la escogencia de los temas y actividades, además de la lectura de contexto, es el ejercicio pedagógico, la reflexión constante en el acto educativo, a quién enseño, por qué lo hago, cómo lo hago, cuáles son las posibilidades de formación, solo así se identifica los reales logros a alcanzar, no los ministeriales, los ideales deportivos o institucionales; solo de esta manera se define un real plan de estudios con los logros, competencias y conocimientos en contexto, unos mínimos que además deben estar definidos en el proyecto educativo institucional (PEI).

Solo bajo estas consideraciones iniciales y fundamentales se puede definir una metodología de trabajo, que clarifica el uso del material didáctico, indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional y de los sujetos en formación. Para educación física es adecuado definir las cargas de trabajo, tipos de entrenamiento, estrategias para el desarrollo de habilidades y capacidades, lo cual está determinado por el nivel de formación y las especificaciones de cada estudiante.

No se puede dejar de lado, al hablar de educación integral, los asuntos relacionados a la inclusión, por eso se recomienda pensar en términos de lo que se conoce para el caso de las

dificultades del aprendizaje y personas en situación especial, el concepto de “modelo de calidad de vida”, que son planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje, que en el caso de educación física se determina por la ayuda al acceso a la independencia en la movilidad, acorde a las limitaciones particulares de cada estudiante con dificultades.

Otro asunto a tener en cuenta, es que las instituciones se encuentra enmarcadas en un discurso de modelo pedagógico, lo cual obedece a unos ideales de formación, por lo que constituye la guía para la planificación y ejecución de planes, por ello no se debe ir en contra del modelo, sino en la adaptación de este a las realidades del contexto, llevarlo a una constante revisión para que sea adecuado a las posibilidades que ofrece el mundo al servicio del hombre, no solo de los deportes, por ejemplo, en el caso de la educación física, sino de toda actividad física acorde a las necesidades particulares de cada contexto, que se vinculen con saberes históricos, éticos, políticos y morales sobre la propia existencia.

Este acto de pensar la educación como un acto integral, que vincula la actividad física que el saber pedagógico constituye la forma de relación del educando con el conocimiento, no solo desde lo académico sino también desde la actividad física, que vincula el ejercicio formativo con modelos que tratan de leer las realidades humana desde diferentes ángulos para definir formas de educar y entrega conocimiento; en resumidas cuentas identifica los motivos por los que diferentes contextos originan formas de comunicación y transmisión de saberes, haciendo una relación entre los ideales y los intereses contextuales, respecto de las necesidades humanas para entender que hacer en el contexto particular haciendo acopio de las herramientas que el mundo moderno le brindan.

De ahí que la integración también integra la pregunta por la actividad física, el uso del tiempo libre y el desarrollo de valores desde el trabajo corporal, no solo apuntando al deporte,

sino a la formación integral con el fin de proponerla como fundamento en la escuela al ser espacio de formación diversificada, que amplía las habilidades motrices, espaciales, de fuerza y agilidad, que facilitan el acceso a otras formas de moverse y comprender el mundo.

Este tipo de trabajo pedagógico en la Educación Física exige la llegada de nuevos docentes que le asignen importancia a la disposición del estudiante para la adquisición de “aprendizajes significativos” y que logre mediante actividades con salta carga social y cultural, una verdadera formación desde el trabajo corporal. Por eso también es necesario los espacio para que estos docentes dialoguen, planeen, discutan y reflexionen sobre su quehacer, beneficiando además de los estudiantes a la parte administrativa, aportando un plan de estudio organizado, estructurado que permita mejor esta área de gestión, educadores del área de educación física, recreación y deportes. Hay que redimensionar la escuela y sus contenidos, para que todos los actores, incluyendo el docente tengan el impacto suficiente en la formación, sobre todo desde el discurso y la practica

Se propone finalmente reestructurar el plan de estudios en el área de Educación Física Recreación y Deportes, con el fin de responder verdaderamente a los intereses formativos, para que sean coherentes, conjugando la motricidad y las relaciones afectivas establecidas en situaciones y en particular mediante el juego, que sean los determinantes fundamentales para el crecimiento personal, emocional e intelectual de los educandos, además observar potencialidades a través de procesos dirigidos pedagógicamente, de acuerdo a las necesidades del contexto y de cada uno, así mismo mejorar acciones corporales y dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas, estéticas, sociales y culturales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abardía, C. F., y Medina, S. D. (1997). *Educación Física de Base. Manual Didáctico*. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
- Alaminos, A., y Castejón, J. (2006). *Elaboración, análisis, interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión*. Alicante: Marfil S.A.
- Andretich, G. (2006). *Un análisis cualitativo a partir del proceso de elección de modalidades en escuelas públicas de Rafaela en el marco de la reforma de los 90*. Luján: La Editorial de La Universidad de Luján.
- Araya, E. (2006). Pensamiento Educativo. *Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 172-185.
- Arufe, V. (Mayo de 2020). Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil. (F. E. Física, Ed.) *Dialnet*, 588-596. Obtenido de file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-ComoDebeSerElTrabajoDeEducacionFisicaEnEducacionIn-7243324.pdf
- Atkinson, P. y Coffey, A. (1996). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Batalla, F. A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelon: Inde.
- Blasco, J. E. (2008). Unidades Didácticas. *Educación Física y su Didáctica*, 3 - 4.
- Blasco, J. y Perez, J. (2007). *Metologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. Alicante: Club universitario.
- Blazquez, D. y Ramirez, F. (1999). *la iniciacion deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

- Bolaños, G. B. y Woodburn, S. S. (2006). *Guía didáctica de educación física escolar*. San José C. R.: Coordinación Educativa y Cultural.
- Bonilla, E. y Penélope, R. (1997). *Más allá de los métodos*. Bogotá, Colombia: Norma.
- Camerino, O. y Castañer, M. (2006). *Manifestaciones Básicas de Motricidad*. Lleida: Edición de la Universidad de Lleida.
- Canen, A. y Xavier, G. P. (2011). Formación continua de docentes para la diversidad cultural : éntasis, silencios y perspectivas. *Revista Brasileña de Educación*, 641- 661.
- Castañer, B. M. y Camerino, F. O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Universidad de Lleida.
- Castañer, M. y Andueza, J. (2008). Valorar la precisión gestual y la fijación postural en la práctica deportiva mediante un instrumento de observación de la lateralidad motriz. *LATMO Apunts Educación Física y Deportes*(92), 35 - 45. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/castel es.pdf
- Castejón, J. y Alaminos, A. (2006). *ELABORACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE ENCUESTAS, CUESTIONARIOS Y ESCALAS DE OPINIÓN*. Alicante: Marfil S.A.
- Castillo, J. D. (03 de 2020). *Vitónic*. Obtenido de El entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes: <https://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-de-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-que-tipo-de-ejercicios-pueden-hacer-parte-i>
- Cerón, M. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago de Chile: LOM Ediciones.
- Coffey, A. y Atkinson, P. (1996). Encontrar sentido a los datos cualitativos. *estrategias complementarias de implementación*, 166-197.
- Colombia, Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia* (Especial preparada por la Corte Constitucional ed.). (C. S.-C. Corte constitucional, Ed.) Bogotá,

D.C, Colombia: Imprenta Nacional de Colombia. Obtenido de

<http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>

Colombia, Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia* (Especial editada por la Corte Constitucional ed.). (C. S.-C. Corte constitucional, Ed.) Santa Fé de Bogotá D.C: Imprenta Nacional.

Colombia, Congreso de la República. (1993). *Ley 60*. Santa Fe de Bogotá D.C: Congreso de la República de Colombia.

Colombia, Corte constitucional. (1991). *Constitución Política de Colombia* (Especial preparada por la Corte Constitucional ed.). (C. S.-C. Corte constitucional, Ed.) Bogotá, D.C, Colombia: Imprenta Nacional de Colombia.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (1988). *Lineamientos de la Educación Física*. Bogotá D.C: Ministerio de Educación Nacional de Colombia.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (08 de Febrero de 1994). *Ley 115*. Bogotá D.C: Ministerio de Educación Nacional. Obtenido de Modalidades de atención educativa a poblaciones.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115*. Bogotá D.C.: Ministerio de Educación Nacional.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Documento de orientaciones técnicas, administrativas y pedagógicas para la atención educativa a estudiantes con discapacidad en el marco de la educación inclusiva*. Obtenido de https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-360293_foto_portada.pdf

Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115*. Bogotá D.C.: Ministerio de Educación Nacional.

- Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (1995). *Ley 181*. Bogotá D.C: Ministerio de Educación Nacional.
- Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (1988). *Lineamientos de la Educación Física*. BOGOTÁ D.C: Ministerio de Educación Nacional. Obtenido de Educación Física, Recreación y Deportes- Ministerio de Educación Nacional.
- Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (1995). *Decreto 1860*. Santa Fé de Bogotá D.C: Ministerio de Educación Nacional.
- Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (18 de Enero de 1995). *Ley 181*. Santa Fe de Bogotá D.C: Ministerio de Educación Nacional. Recuperado el 31 de Agosto de 2017, de Ley 181: http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Contreras, O. y Gil, P. (2010). *Didáctica de La Educación Física* (Vol. 2). Barcelona: Grao..
- Córcoles, P. (1996). *Desarrollo de la Resistencia en el Niño*. Zaragoza: Inde.
- Costoya, R. (2002). *Baloncesto metodología del rendimiento*. Zaragoza: Inde.
- Dankhe, G. (1989). investigación y comunicación. En c. y. Fernandez, *La comunicación humana: ciencia social* (págs. 385 - 454). México: McGraw hill.
- De Zubiría, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante*. (Vol. II). Bogotá, colombia: Cooperativa. Editorial Magisterio.
- Díaz, A. y Quiroz, R. (2013). La Formación Integral: Una aproximación desde la investigación. *Revista de lenguaje y cultura ÍKALA*, 18(3), 17–29.
- Diaz, F. y Hernandez Guillermo, G. (2002). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. México: McGraw-Hill. Mexico: McGraw-Hill.
- Diez, M. C. (2010). *Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria*. Madrid: Vision libros.
- Drauschke, K. y Krogner, C. (2002). *El entrenador de voleibol*. Brcelona : Paidotribo .

- Dulzaides, M., y Molina, A. (Abril de 2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. (ACIMED, Ed.) *Scielo*, 12(2), 1- 4.
- Faucher, D. (2002). *enseñar baloncesto a los jovenes* . Barcelona: paidotribo.
- Fernandez, L. (03 de 2020). *Educación 2.0*. Obtenido de <https://educacion2.com/actividades-de-flexibilidad-para-ninos/>
- Garces, J. F. (2008). Didáctica narrativa, teorías de la formación y pedagogía. *Aulas*, 21 - 35.
- Generelo, L. E. y Lapetra, C. S. (1998). El desarrollo de lashabilidades motrices básicas. *Fundamentos de Educación Física para la enseñanza primaria*, Vol. I 2da. Ed. Barcelona, INDE.
- Gil, P., Contreras, O. y Gómez, I. (2008). HABILIDADES MOTRICES EN LA INFANCIA Y SU DESARROLLO DESDE UNA EDUCACIÓN FÍSICA ANIMADA. *REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN*.(47), 71- 96. Obtenido de rieoei.org: <https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a04.pdf>
- Giraldes, M. (1994). *Didactica de una cltura de lo corporal*. Buenos Aires: L´autor.
- González, A. y González, C. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad . *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 173 - 187. Recuperado el 2020, de <file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/corporalidad.pdf>
- Gottlieb, J. (1977). *Discursos a la Nación Alemana*. Madrid: Editorial Nacional.
- Grosser. (diciembre de 2003). *Efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm>
- Grosser, M., Hermann, H., Tusker, F. y Zintl, F. (1991). *el movimiento deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

- Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades física. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1), 77 - 86. Recuperado el 2020, de <file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/cuerpo%20y%20cultura.pdf>
- Gutierrez Melchor, S. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación. Número 335*, 105 - 126.
- Guyton, A. (2006). *Tratado de Fisiología Médica*. Madrid : Elsevier.
- Hernández, A., Chamorro, A. y Andrade, M. C. (24 de 11 de 2017). *Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE*. Obtenido de Expectativas laborales de estudiante de las instituciones formadoras de docentes del estado de Tlaxcala: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2057.pdf>
- Hernández, S. R. y Fernández-Collado, C. Y. (2006). *Diseños del proceso de investigación cualitativa*. Mexico: Pearson Prentice Hall Mexico.
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de investigación Holística*. Caracas: Fundación Sypal.
- López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(8), 69-74.
- López, V. (2013). Las habilidades motrices básicas en educación primaria Aspectos de su desarrollo. *Tándem Didáctica de la Educación Física*(43), 89 - 97. Recuperado el 2020, de <https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10619/habilidades-motrices.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lucio, R. (1989). Educación y Pedagogía, Enseñanza y Didáctica: Diferencias y relaciones. *Universidad de La Salle*(17), 35-46.
- Maldonado, M. (2001). *Las competencias una opción de vida: Metodología para el diseño curricular*. Bogota: Ecoe Ediciones.

- Mañeru, J. y Rodríguez, H. (2011). Propuesta para abordar el qué y cómo enseñar las habilidades motrices en secundaria. *Ágora para la EF y el deporte*, 2(13), 197 - 228. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/agora.pdf
- Martinez, C. (2020). *Propósitos de la educación física en la educación* . Obtenido de Lifereder.com: <https://www.lifereder.com/propositos-educacion-fisica-educacion/>
- Martinez, H. (2009). Pedagogía Proposicional del Fútbol. *Viref*, 1-21.
- Martinez, M. (2006). La Investigación Cualitativa . *Revista de investigación en psicología*, 123 - 146.
- Meirieu, P. (1998). *Frankesteín educador*. Barcelona: Laertes.
- Monroy, A. (2008). *Atletismo para niños. Ejercicios de iniciación*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva.
- Morehouse, L. y Millar, A. (1986). *Fisiología del Ejercicio*.,. Buenos Aires: Editorial Ateneo.
- Navas, F. T. (2020). *Desarrollo de las habilidades básicas locomotrices*. Obtenido de EFdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd142/desarrollo-de-las-habilidades-basicas-locomotrices.htm>
- Nebot, D. (2015). *Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en educación física*. Lerida: Universidad de Lleida.
- Novak, J. (1998). *Conocimiento y aprendizaje. Los mapas conceptuales como herramientas facilitadoras para escuelas y empresas*. Madrid: Alianza editorial.
- Oleguer, C. y Castañer, M. (2006). *Manifestaciones básicas de la Motricidad*. Leida: Edición de la universidad e Leida.
- Omeñaca, R. y Ernesto, P. (2001). *Explorar, jugar y cooperar*. Barcelona: Paidotribo.

- Orozco, L. (2002). La formación integral como base para definir estrategias de un pensamiento lúcido y pertinente. *Revista debate*, 32, 26-38.
- Osorio, E. (2011). Construcción de un pensamiento latinoamericano hacia la consolidación del campo de la recreación. *Revista Latinoamericana de Recreación*, 1(1), 77-90.
- Osorio, Y. (2019). Un acercamiento a la noción de arte como posibilidad de reflexión pedagógica. En S. d. Envigado, *Fortalecimiento Curricular* (págs. 93 - 103). Envigado: Universidad Pontificia Bolivariana.
- Peña, G., J. H., Aguilera, J., Grigoletto, Da Silva, M. y Rosso, S. D. (2016). Entrenamiento Concurrente de Fuerza y Resistencia: una Revisión Narrativa. *Journal International Journal of Physical Exercise and Health Science for Trainers*, 1(1). Recuperado el 2020, de <https://g-se.com/entrenamiento-concurrente-de-fuerza-y-resistencia-una-revision-narrativa-2070-sa-a57cfb27276a24>
- Pérez, G., Beleño, M. y Ramírez, D. (2013). El desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física Escolar. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma.*, Vol. X(33), 1 -14.
- Ramón, G. (03 de 2020). *FLEXIBILIDAD ARTICULAR: Bases biológicas, medición y desarrollo*. Obtenido de Universidad de Antioquia:
http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac28_flexibilidad.pdf
- Rangel, C. (2020). *Mejoramiento de la condición física de los estudiantes de sexto y séptimo de una Institución de Bucaramanga desde el modelo de alfabetización motora*. Bucaramanga: Unidades Tecnológicas de Santander.
- Regueiro, M. (2016). *Unidades, estrategias y técnicas didácticas en ELE*. Madrid: Arco libros La Muralla.

- René, S. y Louis, N. (1983). *Las Pedagogías del Conocimiento* (Vol. I). Ciudad de Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Rosa, D. I. y Gayte, E. (2003). BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 61.
- Ruiz, L. (2007). Formación Integral: Desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes. *Revista Universitaria de sonora*, 1-25.
- Ruíz, L. (2007). Formación Integral: Desarrollo Intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes. *Revista Universitaria de Sonora.*, 1-25.
- Saez, F. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. *Revista de investigación de Educación. Número 4*, 36-60.
- Salas, E. (03 de 2020). *Vivir bien es un placer*. Obtenido de <https://www.vivirbienesunplacer.com/vivir-bien/sin-categoria/flexibilidad-corporal-o-fisica-conoce-sus-ventajas/>
- Salb, V. (1968). *SALB, V. Entrenamiento de la resistencia*. Madrid: en Lhká atlтика, IX y X,.
- Serres, M. (2013). *Pulgarcita*. México: Fondo de cultura económinca.
- Timón, L. y Hormigo, F. (2010). *El atletismo como contenido en la educacion física escolar*. Sevilla: Waceulen.
- Toro Suaza, C. A. (2013). Plan Integral de área para la Educación Física. *VIREF, Guía curricular. vol 2. Número 4*, 1-25.
- UN. (2020). *Diseño Universal Para el Dprendizaje DUA*. Obtenido de MEN: <http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/cerrandobrechas/Men%C3%BA%20horizontal%20inferior/DUA.pdf>
- Universidad de Antioquia. (2003). *Guia curricular para la educación física*. Medellín: Marín Vieco Ltda.

Universidad de Antioquia. (03 de 2020). *Guía curricular para la educación física*. Obtenido de

Capacidades físico motrices:

<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Fisicomotrices.pdf>

Ureña, N., Ureña, F. y Alarcón, F. (2008). Una propuesta de evaluación para las habilidades

motrices básicas en Educación Primaria a través de un juego popular: la oca. *RETOS.*

Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 35 - 42. Recuperado el

2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732279006.pdf>

Villavicencio Perez, G. A. (13 de Mayo de 2016). *Repositorio digital. Universidad Técnica de*

Ambato. Obtenido de El diseño curricular y su incidencia en las clases de cultura física de

los estudiantes de la unidad educativa Francisco Flor- Gustavo Erguez:

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23626/1/TESIS%20FINAL%20GONZ>

[ALO%20ALBERTO%20%20VILLAVICENCIO%20PEREZ.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23626/1/ALBERTO%20VILLAVICENCIO%20PEREZ.pdf)

Vizcaya, F. (2002). Los Vicios. La Tarea Profunda de Educar. Revista. Derecho y sociedad.

Derecho y Sociedad, 2., 63 - 93.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona : editorial paidotribo .

Zuluaga, O. (1999). *Pedagogía e historia: la historicidad de la pedagogía, la enseñanza un*

objeto de saber. Bogotá: Antrophos.

Zuluaga, O. L. (2008). Entre paradigmas: Didáctica y pedagogía. *Aulas*, 151 - 157.

ANEXOS

Anexo A. Ficha bibliográfica

	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 01	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: El desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física Escolar Autor: Pérez, G., Beleño, M., & Ramírez, D. Año: 2013		Editorial: Facultad de Cultura Física de Granma., Ciudad: Cuba Formato: Artículo de revista
<p>Cita textual: “El desarrollo de las habilidades motrices, presupone un reto cada vez superior para tributar a la educación integral, con un enfoque que más que asumir la potenciación de automatismos motrices, tire de este para lograr fortalecer aquellos aspectos cognoscitivos y afectivos que integran la unidad del ser humano, para alcanzar una mayor socialización de los resultados de aprendizajes, independencia en las estrategias para adquirir conocimiento, algo que requiere de un mayor esfuerzo de las estructuras cognoscitivas de los escolares y no de las motrices, es valorar su inteligencia y creatividad en las actividades motrices” (pág. 10).</p>		
<p>Comentario: Estos autores encaminan el reconocimiento de las habilidades motrices, hacia el establecimiento de su importancia en el desarrollo integral de los sujetos en edad escolar, resaltan el fortalecimiento no solo de aspectos físicos sino también cognitivos, cuyo trabajo mancomunado son la verdadera estrategia de lo que se reconoce como educación integral, ejercicio en donde se pone en escena los esfuerzos físicos que mejoran el funcionamiento corporal, pero que realizados de manera creativa pueden poner a prueba elementos cognitivos que mejoran el acceso al conocimiento</p>		
<p>Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Downloads/Dialnet-ElDesarrolloDeLasHabilidadesMotricesEnLaEducacionF-6210850.pdf</p>		
<p>Referencia: Pérez, G., Beleño, M., & Ramírez, D. (2013). El desarrollo de las</p>		

habilidades motrices en la Educación Física Escolar. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma., Vol. X (33), 1 -14.		
	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 02	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: El desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física Escolar Autor: Pérez, G., Beleño, M., & Ramírez, D. Año: 2013		Editorial: Facultad de Cultura Física de Granma., Ciudad: Cuba Formato: Artículo de revista
Cita textual: “El proceso de enseñanza aprendizaje, para desarrollar las habilidades motrices en la Educación Física desde una perspectiva física educativa, evidencia la necesidad de asumir un enfoque integral físico educativo en su concepción, teniendo en cuenta el contexto en que se encuentra la escuela, los docentes que imparten la asignatura y las características de estos escolares, para que puedan enfrentar los retos en cuanto a su formación integral.” (pág. 13).		
Comentario: Los trabajos académico desde varias corrientes formativas, hacen un llamado recurrente a la integración de saberes, desde lo corporal y cognitivo, como desde los social y cultural, pues los sujetos en su vida real no solo interactúan con el mundo desde su corporeidad, sino además desde la forma en la que esa corporeidad se relaciona con los demás, interviniendo elementos como las competencias ciudadanas, el pensamiento crítico para su implementación y los criterios para resolver situaciones particulares		
Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Downloads/Dialnet-ElDesarrolloDeLasHabilidadesMotricesEnLaEducacionF-6210850.pdf		
Referencia: Pérez, G., Beleño, M., & Ramírez, D. (2013). El desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Física Escolar. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma., Vol. X (33), 1 -14.		

	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 03	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada Autor: Gil, P., Contreras, O., & Gómez, I. Año: 2008		Editorial: Revista iberoamericana de educación. Ciudad: Castilla Formato: Artículo de revista
Cita textual: “El fin del desarrollo motor es conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción. Dicho desarrollo se pone de manifiesto a través de la función motriz, la cual está constituida por movimientos orientados hacia las relaciones con el mundo que circunda al niño y que juega un papel primordial en todo su progreso y perfeccionamiento” (pág. 75)		
Comentario: Trabajos como estos hacen hincapié en que las competencias adquiridas con el desarrollo motor sirven como la base para que se pueda consolidar un crecimiento multidimensional progresivo pero seguro, y al igual que otras propuestas formativas, insiste en el desarrollo de habilidades para la relación con el mundo y la preparación para integrar saberes de diferentes dimensiones		
Ubicación: Recuperado de https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a04.pdf		
Referencia: Gil, P., Contreras, O., & Gómez, I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. Revista iberoamericana de educación. N° 47, 71- 96. Obtenido de rieoei.org: https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a04.pdf		

	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 04	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: Una propuesta de evaluación para las habilidades motrices básicas en Educación Primaria a través de un juego popular: la oca Autor: Ureña, N., Ureña, F., & Alarcón, F. Año: 2008		Editorial: Federación Española de Docentes de Educación Física Ciudad: Murcia Formato: Artículo de revista
Cita textual: “En la actualidad hay un cambio de interés y lo que importa no sólo es el producto final, sino también el proceso seguido para llegar a ese producto final (enfoque ecléctico en donde se combina la perspectiva cuantitativa y cualitativa). Como consecuencia de lo comentado anteriormente, se demanda la urgente necesidad de buscar otras alternativas evaluativas en Educación Física, acordes con el espíritu educativo” (pág. 36)		
Comentario: Se hace necesario hacer una revisión a las tendencias formativas, en todos los campos del saber, pero sobre todo en educación física y especialmente en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pues la reflexión pedagógica ha dejado ver los cambios que se hacen necesarios en los paradigmas en educación y por lo tanto en la evaluación que se hace de lo que se espera lograr en el proceso educativo, de ahí que las competencias motrices se valoren de forma integral y no solo en la superación de ciertos mínimos de movilidad en el espacio		
Ubicación: recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732279006		
Referencia: Ureña, N., Ureña, F., & Alarcón, F. (2008). Una propuesta de evaluación para las habilidades motrices básicas en Educación Primaria a través de un juego popular: la oca. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 35 - 42. Recuperado el 2020, de https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732279006.pdf		

	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 05	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: Las habilidades motrices básicas en educación primaria Aspectos de su desarrollo Autor: López, V. Año: 2013		Editorial: Tándem Didáctica de la Educación Física Ciudad: Girona Formato: Artículo de revista
<p>Cita textual: “Dichas HMB nos permiten resolver problemas motrices con elevada eficacia y eficiencia, lo que comporta poder realizar actos tan básicos de nuestra vida cotidiana como desplazarnos autónomamente o alcanzar objetos. De la misma manera, nos proporcionan continuamente un conocimiento directo sobre nosotros mismos a múltiples niveles, desde la estricta información propioceptiva, hasta la percepción y constatación de nuestro nivel de autoeficacia frente a distintas situaciones motrices” (pág. 89.90)</p>		
<p>Comentario: Reconocer la importancia de las habilidades motrices, es reconocer que no solo son actividades físicas para el deporte, sino que se convierten en fundamento de situaciones de autonomía en el mundo real, autonomía que se expresa tanto en lo corporal como otros aspectos de la vida, desde el conocimiento directo de lo que es cada uno, y las posibilidades que tiene en el contexto</p>		
<p>Ubicación: recuperado de https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10619/habilidades-motrices.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Referencia: López, V. (2013). Las habilidades motrices básicas en educación primaria Aspectos de su desarrollo. Tándem Didáctica de la Educación Física (43), 89 - 97. Recuperado el 2020, de https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10619/habilidades-motrices.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>		

	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 06	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: Propuesta para abordar el qué y cómo enseñar las habilidades motrices en secundaria. Autor: Mañeru, J., & Rodríguez, H. Año: 2011		Editorial: Ágora para la EF y el deporte Ciudad: Valladolid Formato: Artículo de revista
Cita textual: “permite al alumnado aprender a ser más consciente de su nivel, estar más atento y ser más fino en la percepción de sus sensaciones, mejorar como observador externo o corrector de sus compañeros, conocer mejor las variables de la dificultad de la tarea, saber más sobre las opciones para la mejora personal o de los compañeros ser cada vez más autónomo y competente” (pág. 214)		
Comentario: con el desarrollo de actividades colectivas, para las habilidades motrices, no solo se resalta las posibilidades que estas brindan a nivel individual, sino también las competencias nivel social que se van cultivando, que para el caso del contexto de este trabajo se identifican como competencias ciudadanas, habilidades para el crecimiento en sociedad, el reconocimiento de sí en relación con los demás.		
Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/agora.pdf		
Referencia: Mañeru, J., & Rodríguez, H. (2011). Propuesta para abordar el qué y cómo enseñar las habilidades motrices en secundaria. Ágora para la EF y el deporte, 2(13), 197 - 228. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/agora.pdf		

		UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
		FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 07	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO		Fecha: Mayo 2020
Título: Valorar la precisión gestual y la fijación postural en la práctica deportiva mediante un instrumento de observación de la lateralidad motriz Autor: Castañer, M., & Andueza, J. Año: 2008		Editorial: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Ciudad: Barcelona Formato: Artículo de revista	
Cita textual: “La consecuencia de estos resultados fruto del aprendizaje motor aboga por una enseñanza global ambidiestra de las habilidades motrices básicas, para, progresivamente, potenciar el uso del segmento corporal más hábil en la ejecución de las habilidades específicas” (pág. 44)			
Comentario: El trabajo a conciencia sobre este tipo de habilidades, genera bases importantes para ampliar el efecto formativo en los estudiantes, teniendo encuento lo que esto faculta en su desarrollo, como el manejo de la lateralidad, la expresión del movimiento en contextos manipulados y contextuales, además de la riqueza expresiva del movimiento cuando la lateralidad se trabaja de manera ambidiestra, por ejemplo			
Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/casteles.pdf			
Referencia: Castañer, M., & Andueza, J. (2008). Valorar la precisión gestual y la fijación postural en la práctica deportiva mediante un instrumento de observación de la lateralidad motriz. LATMO Apunts Educación Física y Deportes (92), 35 - 45. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/casteles.pdf			

		UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
		FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 08	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYA BETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO		Fecha: Mayo 2020
Título: Educación física desde la corporeidad y la motricidad Autor: González, A., & González, C. Año: 2010		Editorial: Hacia la promoción de la salud Ciudad: Manizales Formato: Artículo de revista	
<p>Cita textual: “Dentro de esta perspectiva de la motricidad humana, la pedagogía debe asegurar que los estudiantes identifiquen su capital motriz, tomen conciencia de la unicidad del cuerpo y comprendan el papel de la educación física en la construcción de la corporeidad. Así mismo, debe fomentar la expresión motriz y el uso de las habilidades en juegos deportivos que tengan significado para el grupo al cual pertenecen” (pág. 181)</p>			
<p>Comentario: La perspectiva pedagógica, es decir, aquella que constantemente está reflexionando sobre su quehacer, insiste en la conciencia corporal desde el trabajo motriz lúdico, que incluya actividades y trabajos que además de formar vinculen aspectos relevantes del contexto y de la cultura a la que se pertenece o con la que se interactúa</p>			
<p>Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/corporeidad.pdf</p> <p>Referencia: González, A., & González, C. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. Hacia la Promoción de la Salud, 15(2), 173 - 187. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/corporeidad.pdf</p>			

		UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
		FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 09	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYA BETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO		Fecha: Mayo 2020
Título: Conceptos y clasificación de las capacidades física. Autor: Guío, F. Año: 2010		Editorial: Cuerpo, Cultura y Movimiento, Ciudad: Bogotá Formato: Artículo de revista	
Cita textual: “componentes fundamentales del desarrollo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio” (pág. 82)			
Comentario: Resalta la necesidad de tener presente este desarrollo por ser la base con la que se entretujan constructos corporales más complejos, que más adelante servirán para edificar todo el andamiaje corporal y cognitivo de los sujetos en formación.			
Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/cuerpo%20y%20cultura.pdf			
Referencia: Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades física. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1(1), 77 - 86. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/cuerpo%20y%20cultura.pdf			

	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES RIONEGRO – ANTIOQUIA	
	FICHA BIBLIOGRÁFICA	
Ficha N° 10	EDWARD STEVE GAVIRIA NOVA DANIEL ALEJANDRO BEDOYABETANCUR DANILO ANDRÉS GALLO	Fecha: Mayo 2020
Título: Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en educación física Autor: Nebot, D. R. Año: 2015		Editorial: Universidad de Lleida Ciudad: Lérida Formato: Artículo de revista
Cita textual: “Es el dominio de la actividad motriz corporal que nos capacita para la creación, ejecución y control de los movimientos, y que nos permite ponernos en relación con el entorno dando respuestas correctas y/o eficaces en el tiempo a las distintas tareas que se nos presentan en él” (pág. 12)		
Comentario: Resulta fundamental reconocer que todos los trabajos académicos que se hacen al respecto, tanto informes como tesis e investigaciones hacen un señalamiento de lo fundamental que resulta ser el desarrollo de competencias, habilidades y capacidades a nivel, motriz, no solo por los aspectos deportivos, sin o por el fundamental aporte que hacen al crecimiento integral de los individuos		
Ubicación: recuperado de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/lleida.pdf		
Referencia: Nebot, D. R. (2015). Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en educación física. Lérida: Universidad de Lleida. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Aulas%20AMIGAS/Desktop/doc%20edu%20fisica/doc%20nuevos/lleida.pdf		