

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACION FISICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA**

**EDUCACION FISICA EN EL AMBITO LABORAL
“EN LA BUSQUEDA DE UNA CONCIENCIA DEL CUERPO”**

**Autores: Wilson Andrés Castillo Muñoz
Cód. 2008220010**

**Cristhian Montaña Muñoz
Cód. 2008220033**

**Fabián Camilo Ortega
Cód. 2008220042**

Bogotá D.C., 2013

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACION FISICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA**

**EDUCACION FISICA EN EL AMBITO LABORAL
“EN LA BUSQUEDA DE LA CONCIENCIA DEL CUERPO”**

**Proyecto Curricular Particular para optar por el título de
Licenciado en Educación Física**

**Autores: Wilson Andrés Castillo Muñoz
Cristhian Montaña Muñoz
Fabián Camilo Ortega Melo**

Tutor: Carlos Eduardo Pacheco Villegas

Bogotá, D.C., noviembre, 2013

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educación Física en el ámbito laboral “en la búsqueda de una conciencia del cuerpo”
Autor(es)	Castillo Muñoz, Wilson Andrés; Ortega Melo, Fabián Camilo; Montaña Muñoz, Cristhian Johan
Director	Pacheco Carlos Eduardo
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2013. 76 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional, UPN.
Palabras Claves	CONCIENCIA DEL CUERPO; PSICOMOTRICIDAD; ÁMBITO LABORAL; CUERPO; PLAZAS DE MERCADO; ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

2. Descripción
<p>Este proyecto curricular particular de grado tiene como propósito dar a conocer como históricamente las plazas de mercado han sido contextos donde los cuidados que se tienen por el cuerpo no son los más apropiados, esto se debe a que durante sus vidas las personas que allí laboran no han tenido una orientación apropiada y además desconocen las formas y cuidados que se deben tener de este.</p> <p>En la plaza de Corabastos, existen personas conocidas como zorreros, acarreadores y braseros, ellos tienen cargas físicas más elevadas a diferencia de otros trabajadores en el mismo contexto debido a sus técnicas y usos diarios del cuerpo (cargar y descargar, halar su carreta entre otros) es por y para ellos que surge la oportunidad de crear este proyecto que tiene como fin tratar de generar una conciencia del cuerpo, su uso y su cuidado.</p>

3. Fuentes

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. (1991). Bogotá: Momo

Bird, V. (1995). *Comunicado personal*. Puerto Rico.

Delgado N. M. A. (2000). Estudio sobre los estilos de enseñanza en educación Física. Recuperado de www.fdeportes.com.

De Zubiría, J. (2007). *Los modelos pedagógicos*. Popayán (Colombia). Magisterio

Guadalupe. J. (2008. Marzo. 3). La teoría de aprendizaje y desarrollo de Vygotsky. *Innovar en Educación*: Recuperado de <http://innovemos.wordpress.com/2008/03/03/la-teoria-del-aprendizaje-y-desarrollo-de-vygotsky/>

Porlan R. & Toscano, M. (1991). *El diario del profesor, un universo para la Investigación en el aula*. Sevilla, España. Diada.

Porlan R. & Toscano, M. (1991). *La innovación educativa*. Andalucía, España: Akal.

Pórtela, J. M. (2008). *Educación física, recreación y deporte*. Puerto Rico. Edfi

Rodríguez, H.M. (2009). *La conciencia corporal: una visión fenomenológica-cognitiva*. Morelia México: círculo latinoamericano de fenomenología.

Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Barcelona (España): Planeta.

Sierra, F. (2004). *Educación integral*. México D.F. (México): Episteme.

Sierra, A. F. (2004). Episteme. Educación integral; plenitud necesaria. Extraído de Episteme- México- 2004-1. Recuperado de www.uvmnet.edu

Vaquero, D. L. (2011). *Las plazas de mercado como catalizadores urbanos*. Bogotá (Colombia). UNAL.

Zagalas, M.L. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*. Barcelona (España): Inde.

4. Contenidos

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL: Busca determinar el qué, porqué y para qué de nuestro PCP, se analiza la realidad sociocultural de una población que se encuentra inmersa en un contexto como son las plazas de mercado, lugar en donde a través de la historia, se ha relegado a un segundo plano la salud física, mental, espiritual, emocional, corporal, entre otras. La Educación Física puede ser un actor principal en la búsqueda de la transformación de estructuras de pensamiento

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA: En este capítulo se definen los conceptos centrales del proyecto: teoría de desarrollo humano, educación, educación física, cultura, sociedad, modelo pedagógico, teoría de aprendizaje y tendencias de la educación física, además se genera su respectiva relación con el contexto y la población abordada dando respuesta a los 3 ejes transversales del PCLEF 2000 (humanístico, pedagógico y disciplinar).

3. IMPLEMENTACION PILOTO: El proyecto curricular particular parte del reconocimiento de una serie de problemáticas que aquejan a la sociedad actual de la cual no es ajeno nuestro país. Las plazas de mercado son un contexto en el cual el cuidado del cuerpo ha sido relegado a un segundo plano, en donde solo importan las necesidades económicas y se olvida totalmente del respeto y el cuidado por él, es por ello que se pensó en crear y fundamentar un proyecto que cambie estructuras de pensamiento previamente establecidas en estos contextos desde hace muchos años.

4. EJECUCIÓN: A continuación se conocerá la información relevante del contexto en el cual se ha puesto en práctica el proyecto curricular particular (PCP), Corporación de Abastos de Bogotá CORABASTOS.

5.EVALUACIÓN: La evaluación planteada en este proyecto se realizara de manera continua constante durante todo el proceso, pertinente a través de la auto-evaluación y hetero-evaluación, en función del mejor aprovechamiento por ambas partes; Además en concordancia con el modelo didáctico donde la evaluación es centrada en las destrezas y, en parte, en las actitudes; además atiende al proceso, aunque no de forma

sistemática, el profesor realiza su evaluación mediante la observación directa y el análisis de trabajos de los alumnos.

6. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA: Partiendo del desarrollo del presente proyecto curricular particular, y la implementación realizada, se genera un análisis desde diferentes puntos de vista, como son los aprendizajes por parte de los autores del P.C.P., incidencias que surgen de la implementación en este contexto, en las personas que se abordan que a su vez ayudan al enriquecimiento de este diseño piloto y a su vez propiciar la construcción de conocimientos para el campo de la Educación Física.

5. Metodología

Para la construcción del PCP se dieron los siguientes momentos:

1. observación a la población.
2. Pertinencia en ubicar políticas y antecedentes e Indagación de los diferentes proyectos que hablaran sobre el tema a trabajar.
3. Indagar por el tema, sus respectivos autores (la toma de decisión), referentes teóricos, señalar teorías para fundamentar el PCP (perspectiva).
4. Realizar el programa y contenidos para abordar en la ejecución y el cronograma correspondiente a los días de las sesiones.
5. Implementación directamente con la población y desarrollo de las temáticas.
6. Evaluación frente a los procesos que se llevaron a cabo en tres momentos del aprendizaje, desempeño docente y programa.
7. Reflexión y retroalimentación de los aprendizajes en esta construcción del PCP.

6. Conclusiones

A partir del análisis de la experiencia anteriormente realizado, se originan unas recomendaciones para una mejor ejecución de este proyecto, si en un momento específico alguna persona lo quiere retomar, tomaremos los comentarios como pertinentes, ya que ayudara a enriquecer la construcción de esta propuesta.

Elaborado por:	Castillo Muñoz Wilson Andrés, Ortega Melo Fabián Camilo, Montaña Muñoz Cristhian Johan
Revisado por:	Pacheco Carlos Eduardo

Fecha de elaboración del Resumen:	18	11	2013
--	-----------	-----------	-------------

DEDICATORIA

Le dedico este P.C.P. proyecto curricular particular a Dios quien me guía por esta senda de la vida que decidí tomar, a mi madre *MARIA HORTENCIA MUÑOZ SILVA*, quien me brindó su apoyo durante todo mi proceso de formación en esta magna mérita institución y al resto de mi familia quienes alentaron también este proceso de formación. Siempre los llevaremos en nuestros corazones, hasta que Dios me lo permita

Este proyecto es dedicado adiós y a mis padres ALBA MARY MELO Y OSCAR ALBERTO ORTEGA, quienes fueron mi apoyo incondicional de principio a fin de la carrera, dándome siempre el soporte y la fuerza para sobreponerme a las adversidades que surgieron durante el transcurso de la misma; a ellos de todo corazón les agradezco ya que esta meta ha sido alcanzada con bastante sufrimiento, pero que deja en nosotros un regocijo enorme al ver los frutos. GRACIAS LOS AMO MUCHO.

MARTHA LUCIA MUÑOZ PINEDA, gracias por darle sentido a mi vida, por brindarme la felicidad de tenerte y compartir contigo siempre, por acompañarme en este y en todos los procesos que he vivido y me han hecho, me han convertido, en lo que soy hoy, un reflejo tuyo: Te amo mamá.

AGRADECIMIENTOS

Nuestros agradecimientos son para el grupo de docentes en general que vieron, vivieron y acompañaron este proceso, en especial a nuestro tutor Carlos Eduardo Pacheco, quien orientó y guió este proyecto curricular particular (P.C.P.), siendo fundamental en la construcción y elaboración del mismo. Además queremos agradecer a personas que indirectamente hacen parte de nuestra construcción como nuevos docentes (familia, amigos, hijos novias, directivas, etc.), transformando día a día nuestros ideales y formas de ver la vida, que a su vez se verá reflejada en la culminación de este proyecto.

INDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)	III
DEDICATORIA	VIII
AGRADECIMIENTOS	IX
ÍNDICE GENERAL	X
LISTA DE CUADROS	XIII
LISTA DE FIGURAS	XIV
LISTA DE SIGLAS	XV
INTRODUCCION	XVI
JUSTIFICACIÓN	XVII
1. CARACTERIZACIÓN CONTEXTUAL	1
1.1. Reseña Histórica	1
1.2. Contextualización	3
1.3. Ambiente Legal	6
1.3.1. <i>Ley 355 de 2009 “ley de obesidad”</i>	6

1.3.2. <i>Ley 1122 de 2007</i>	9
1.3.3. <i>Ley 1064 de 2006</i>	9
1.3.4. <i>Revista Panamericana de la Salud</i>	10
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	12
2.1. Desarrollo Humano	13
2.2 Sociedad	14
2.3. Cultura	15
2.4. Concepto de educación	16
2.5. Modelo Pedagógico	16
2.5.1. <i>Teoría de Aprendizaje</i>	19
2.6. Concepto de Educación Física	19
2.7. Tendencia de Educación Física	21
2.7.1. <i>Que es Tendencia</i>	21
2.8. Ideal de Hombre	25
3. IMPLEMENTACIÓN PILOTO	26
3.1. Justificación	26
3.2 Objetivos	27
3.3. Planeación	28
3.4. Contenidos	30
3.5. Metodología	30
3.5.1. <i>Estilo de Enseñanza</i>	33
3.5.2. <i>Modelo Didáctico</i>	34

3.6. Seguimiento Evaluativo	35
4. EJECUCIÓN PILOTO	36
4.1. Micro contexto	36
<i>4.1.1. Población</i>	37
<i>4.1.2. Aspectos educativos</i>	37
<i>4.1.3. Planta física</i>	38
4.2. Micro diseño	39
<i>4.2.1. Cronograma</i>	40
<i>4.2.2. Sesiones</i>	41
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	43
5.1. Aprendizajes como docente	43
5.2. Incidencias en el contexto y en las personas	45
5.3. Incidencias en el diseño	46
5.4. Recomendaciones	47
REFERENCIAS	49
ANEXOS	51
A. Nombre	
B. Nombre	

LISTA DE CUADROS

	pp.
CUADRO	
1. Cuadro.1. <i>Paralelo de la Psicomotricidad</i>	24
2. Cuadro.2. <i>Metodología.</i>	28
3. Cuadro.3. <i>Formato de planeación.</i>	31
4. Cuadro.4. <i>Estilo de enseñanza.</i>	33
5. Cuadro.5. <i>Formato de evaluación.</i>	35
6. Cuadro.6. <i>Cronograma de sesiones.</i>	40

LISTA DE FIGURAS

FIGURA	pp.
1. <i>Figura. 1.</i> Relación entre tendencias.	23
2. <i>Figura.2.</i> Plano Corabastos.	38

LISTA DE SIGLAS

- **UPN: Universidad Pedagógica Nacional**
- **LEF: Licenciatura en Educación Física**
- **EF: Educación Física**
- **P.C.P. : Proyecto Curricular Particular**
- **MEN: Ministerio de Educación Nacional**

INTRODUCCION

El ser humano vive en permanente cambio, evolución y construcción, o eso se cree, porque si se observa bien y se estudia un poco lo que han sido los últimos años de existencia parece y se evidencia una involución a nivel social- relacional en cuanto a el contexto en el que se encuentra, olvidando en parte la manera de relacionarse, de cómo vivir en pro de una sociedad, de cómo cuidar del ambiente, de la naturaleza, o peor aún de cómo cuidar y educar su cuerpo.

Por tal razón este proyecto, quiere que por medio de la educación física se genere conciencia, “si bien la conciencia surge en ciertos organismos que han evolucionado, no por ello ha de ser reducida a procesos neurobiológicos” (Rodríguez Vergara. 2009: p. 291). Con esto se pretende que las personas que laboran allí generen conciencia¹ pero a partir del movimiento, que vean su cuerpo como un cuerpo consciente² (ser alguien) un cuerpo sensible, basado en valores, reflexivo, etc. En vez de un cuerpo objeto (ser algo) que es utilizado solo para el trabajo, sometido, valorado solamente por su productividad, manipulado por la sociedad y sus imposiciones.

¹ Conciencia: estado psíquico que pretende organizar percepciones nuevas y conocimientos del yo. PACHECO Carlos, clase de disciplinar X, UPN.

² Un cuerpo que sabe lo que hace y toma postura sobre sus acciones.

JUSTIFICACIÓN

¿Qué es este proyecto?

Este proyecto es una oportunidad que nace desde el PC-LEF 2000, y permite abordar una población que jamás se ha tenido en cuenta desde el campo de la Educación Física, con la finalidad de aplicar unos contenidos de la misma y tratar de generar conciencia del cuerpo y su uso en las personas que se desenvuelven en este contexto.

¿Por qué de este proyecto?

En esta población se evidencia el abuso del cuerpo y la falta de práctica de hábitos de vida saludables, olvidando completamente el cuidado de su cuerpo tanto en la alimentación como en la práctica de ejercicios y prevención de enfermedades (Facua. Hábitos de vida saludable: Andalucía España: Junta de Andalucía consejería de salud, pp. 1- 26.). Se identifica que un pequeño porcentaje de ellos practican algún deporte por corto tiempo (una o dos veces por semana) sin el control adecuado o guiado de la manera más apropiada (calentamiento, estiramiento, movimiento articular, etc.). Factor número uno y causal de problemas de salud, manifestados en lesiones y molestias cardiovasculares, físicas y mentales que afectan a la mayoría de la población.

¿Para qué del proyecto?

Este proyecto se realiza con la intención de transformar el significado del cuerpo que se ha adquirido durante años en la familia y en el contexto social, esto con el fin de elevar los índices de calidad de vida de las personas, propiciando en ellas diferentes tipos de experiencias que tal vez nunca han tenido la oportunidad de vivenciar, ya sea por falta de tiempo, de espacios adecuados o simplemente por falta de gusto, además generar en ellos un conocimiento para que sean conscientes de la importancia y necesidad de la educación física enfocada a la salud en su quehacer laboral.

1. CONTEXTUALIZACION

Antes de conocer la temática que involucra este proyecto, es necesario abordar la historia que antecede el contexto en el que se va a aplicar, y así poder definir y dar a entender el “QUE, PORQUE Y PARA QUE “ya mencionados.

1.1. Reseña histórica

Las plazas de mercado existen desde el inicio de las mismas ciudades, allí se reunían las personas más influyentes de la sociedad, no solo para tratar de comerciar con alimentos, sino con enseres para sus hogares, de la misma manera para tomar también un gran número de decisiones que tenían que ver con las políticas del momento. Este tipo de negociación que se daban principalmente entre pueblos de diversas regiones, todas estas razones fueron las que contribuyeron con el pasar de los tiempos al desarrollo urbano y su relación con el entorno que siempre ha rodeado este tipo de lugares.

Estas, siempre han sido orientadas al desarrollo económico y de producción artesanal de los poblados en donde han sido instauradas, ya sea pueblo, caserío, etc., como lo afirma Diana Lizeth Baquero (2011).

La permanencia de las plazas de mercado a través del tiempo fortalecida por su vínculo social y cultural entre el campo y la ciudad unificadas por el tema de abastecimiento, es un hecho que se repite en las diferentes ciudades en el mundo que genera desarrollo económico y crecimiento urbano, donde la plaza de mercado se configura como un equipamiento que transforma el espacio urbano a partir del incremento de la actividad urbana. (2011, p. 12).

Aquí se puede analizar cómo la situación de las plazas de mercado en Colombia no son ajenas a este tipo de tradiciones, que aunque se remontan a la época de los años 1700-1800, en la época de la colonia, en donde se desarrollaban mercados una vez por semana (generalmente los domingos), de igual forma han buscado el abastecimiento de las ciudades y pueblos aledaños a la región, época en donde se comenzaron a configurar las redes comerciales, donde ya se mezclaban las castas sociales; aquí en Bogotá, estos momentos se daban en la plaza mayor, “PLAZA DE BOLIVAR”, sitio en donde convergían campesinos de varias de regiones cercanas a la ciudad.

El sistema de abastecimiento que presentaba la ciudad de SANTAFE DE BOGOTA, en la época de la colonia se caracterizaba por manejar ya un tipo de organización que establecían los siguientes aspectos o características:

- Ya existía un tipo de contrabando de mercancías de las ciudades grandes a los pequeños poblados

- Un flujo de productos que se elaboraban en las haciendas aledañas a la ciudad.
- Dentro de la misma ciudad, huertas que eran implementadas dentro de las casas de los ciudadanos.
- Ya en la plaza mayor, este era el sitio donde convergían las llamadas castas sociales, para abastecerse de algunos productos, vestidos, esto generaba una interacción social y cultural. (2011, p. 13).

Al analizar un poco la breve contextualización que se hace a las plazas, y teniendo en cuenta que el interés particular de este proyecto, más que la parte económica social y cultural (que no es menos importante), se trata de abordar la concepción de cuerpo que tradicionalmente se ha empleado dentro de este contexto en específico (cuerpo para el trabajo), en donde no se manejan los cuidados más apropiados para lograr un tipo de bienestar corporal, psicológico, afectivo, social, etc. Y así, tratar de transformar la idiosincrasia del cuerpo y sus dimensiones en cuanto a la salud, comprender de la misma manera, que son, y como se deben llevar apropiadamente los regímenes alimenticios, que es una apropiada nutrición, lo cual sin duda alguna, es uno de los principales problemas que aquejan este tipo de población.

1.2. Contexto

Corabastos SA, se encuentra ubicado en la Ciudad de Bogotá, Colombia en la Av. Carrera 80 No. 2 – 51. La historia dice que en la década de 1970 se planificó la construcción de una gran central para el suministro de víveres y se constituyó la

sociedad denominada Promotora de la Gran Central de Abastos de Bogotá Ltda., encargada de organizar el sistema de mercadeo de alimentos y centralizar y racionalizar su distribución.

El 20 de julio de 1972, se inauguró la Central, y desde entonces es pionera en el área comercial agrícola del país. La Corporación de Abastos de Bogotá S.A.–CORABASTOS, Retomando un poco de una historia familiar (Paulo Antonio Muñoz, Matilde Silva abuelos maternos de Wilson Andrés Castillo), fueron quienes dieron origen a la conocida plaza de mercado de la calle 10a en el centro de Bogotá, hace alrededor de cuarenta años, cuando forzados por la violencia que se vivía en Viotá Cundinamarca tomaron rumbo hacia la ciudad de Bogotá y formaron un pequeño mercado de no más de 10 diez familias en la carrera 10 con calle 12, posteriormente se vieron obligados a desplazarse un poco más hacia el sur (carrera 10 con calle 9), en donde duraron alrededor de 30 años, lugar de donde fueron desalojados, para construir lo que hoy se conoce como Centro comercial el gran san Victorino, por tal razón se trasladó al lugar actual, central mayorista de CORABASTOS.

Allí se vivencia y se maneja un concepto de cuerpo esencialmente para el trabajo, que es de lo que nos habla Francisco Cajiao en “La piel del alma”, dice que el cuerpo después de su infancia y cuando comienza a laborar inmediatamente es sometido y sus cualidades deben mejorarse dependiendo la actividad que se realice (ojos más rápidos, manos ágiles, etc.) (1997. p. 30.) por lo tanto se determina que en este lugar principalmente se quiere suplir una necesidad económica sin tener en cuenta o sin importarle la afección que esta cause a su salud ya que en el contexto es habitual

que esto se dé, interesándose por su cuerpo o su salud solo en el momento que padezca algún daño, enfermedad o lesión.

Además el manejo estético del cuerpo que allí se evidencia se toma solamente como el aseo personal, sin tener en cuenta los riesgos que pueden afectar su diario vivir (comida, alcohol, cigarrillo, tiempo de descanso, etc.) de esta manera es guiado por las influencias sociales y comunicativas como son la televisión, radio, cine, periódico, revistas, etc. Que venden un ideal de cuerpo estético atlético, para competencias, lindo por fuera para mostrar y ser admitido en la sociedad: “La lógica secreta de la cultura de consumo depende del cultivo de un insaciable apetito para el consumo de imágenes” (Featherstone, 1993, p.178.).

Todas las personas son educadas de diferentes maneras, con posibilidades y limitantes distintos en cada cuerpo, “sabemos que la educación del cuerpo es la construcción misma de la persona” (Cajiao, 1997, p.21). Ante todo somos cuerpo y tenemos que encontrar la forma de cómo debemos educar el cuerpo o a las personas de dicho contexto. Con nuestro proyecto queremos darles una idea de ser alguien (cuerpo consiente, formas de sentir el cuerpo, valores y ética).en vez de algo (cuerpo objeto, cuerpo para el trabajo).

1.3. **Ámbito legal**

Según la constitución política de Colombia y su ente representativo “EL MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL”, encontramos las siguientes leyes que direccionan o guían nuestro proyecto específicamente en el campo de la salud:

1.3.1. Ley 1355 de 2009 “Ley de Obesidad”. ARTÍCULO 1o. DECLÁRASE. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

ARTÍCULO 2o. AMBITO DE APLICACIÓN. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.

ARTÍCULO 4o. *ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE.* Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

– Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.

– Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

– El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

ARTÍCULO 5o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

– El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

PARÁGRAFO. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas

para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

ARTÍCULO 7o. REGULACIÓN EN GRASAS TRANS. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas, para lo cual contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley.

ARTÍCULO 8o. REGULACIÓN EN GRASAS SATURADAS. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará los contenidos, y requisitos de las grasas saturadas en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas, para lo cual contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley.

ARTÍCULO 9o. PROMOCIÓN DE UNA DIETA BALANCEADA Y SALUDABLE. En aras de buscar una dieta balanceada y saludable el Ministerio de la Protección Social, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de consumo de aquellos nutrientes tales como ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas, hierro y sodio, entre otros que, consumidos en forma desbalanceada, puedan presentar un riesgo para la salud. Para esto, contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley.

Con la ley anteriormente expuesta se señalan artículos específicos que hacen referencia a la obesidad, las enfermedades que esta genera, las estrategias para prevenirlas, el tipo de alimentos “saludables” que complementan unos hábitos vida, la regulación de las grasas en los alimentos que consumen y otras estrategias que promocionan la actividad física para que no se dé solo en el ámbito escolar.

1.3.2. Ley 1122 de 2007. Artículos 20, 32 y 33; El artículo 20 nos habla de la “prestación de servicios de salud a la población pobre en lo no cubierto por subsidios a la demanda”, este artículo lo destacamos pues no sabemos si la población a intervenir cuenta con seguro de salud y pueden exponerse a cualquier tipo de accidente por lo tanto es requerido que cada persona debe estar afiliada a algún régimen de salud, bien sea salud pre pagada o régimen cubierto por el estado SISBEN.

ARTÍCULO 32: este se refiere a las obligaciones que tiene el estado para la implementación de políticas que buscan garantizar los derechos a los servicios de salud de manera integrada a los colombianos, ya sea de manera colectiva o individual.

ARTÍCULO 33: plan nacional de salud pública: su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar.

1.3.3. Ley 1064 de 2006. Ley para el trabajo y el desarrollo humano. ARTÍCULO 1o. Reemplácese la denominación de Educación no formal contenida en la Ley General

de Educación y en el Decreto Reglamentario 114 de 1996 por Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano.

1.3.4. Revista Panamericana de la Salud. Un “artículo” de la revista panamericana de la salud habla de las ECNT (Enfermedades crónicas no transmisibles) dice:

Entre las ECNT, la obesidad merece especial atención, ya que es en sí misma una enfermedad crónica y a la vez un reconocido factor de riesgo de muchas otras. El estudio y abordaje de la obesidad no pueden desligarse de los de otras ECNT por diversas razones: 1) porque comparten algunos factores causales y subyacentes comunes, como la alimentación inapropiada y el sedentarismo; 2) porque al identificar a los sujetos obesos se está identificando a una alta proporción de los sujetos en riesgo de padecer otras ECNT; 3) porque al prevenir la obesidad mediante la promoción de estilos de vida saludables se previenen la mayoría de las ECNT; y, por último, 4) porque al tratar al obeso se disminuye el riesgo de que sufra complicaciones y también se reduce el efecto mediador que tiene la obesidad en relación con otros factores de riesgo.(1984 .p. 7).

Con esto se quiere dar a entender que este proyecto tiene como finalidad generar reflexión a partir del hacer “conciencia del cuerpo”, para que las personas puedan entender los riesgos que se tienen en su ámbito laboral como:

- No descansar adecuadamente.
- Excederse en el tipo de actividad realizada.
- Alimentación desbalanceada.
- Posturas inadecuadas.

El ideal, y para que se pueda cumplir con la finalidad anteriormente mencionada se deberá implementar y tener en cuenta contenidos fundamentales de la educación física para la salud: resistencia y la flexibilidad; y otros propios de la psicomotricidad: relajación muscular, posturas, esquema o imagen corporal entre otros. Pero antes de abordar la metodología y su implementación, se debe aclarar y entender otros conceptos, contenidos o temas no menos importantes que se relacionan directamente con la población descrita (teoría de desarrollo humano, sociedad, cultura, modelo pedagógico, concepto de educación, educación física, etc.). Por tal razón se presenta el marco teórico o perspectiva educativa de este proyecto.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

La perspectiva educativa desenvuelve, aclara y genera la relación correspondiente entre el contexto, la población y los ejes temáticos que orientan este proceso.

Se tiene como punto de partida la concepción del cuerpo en el ámbito laboral como herramienta exclusivamente para el trabajo. Por tal razón, la “conciencia del cuerpo” anteriormente mencionada desempeñará un papel importante ya que desde allí, es donde se quiere afectar los imaginarios que se han venido desarrollando a través de la historia, no solo en el país, sino a nivel mundial, pues esto es una problemática que afecta esencialmente a este tipo de contextos.

Las plazas de mercado no son excepción, además de la problemática anteriormente mencionada se detecta un déficit a nivel educativo en las personas que laboran allí y por consiguiente un desinterés por el cuidado y la salud total de su cuerpo, es gracias a esto que surge la oportunidad de intervenir y aportar por medio de la educación física.

La conciencia del cuerpo es un factor fundamental y una herramienta decisiva en la búsqueda de la transformación de la mentalidad o imaginarios que se tienen del cuerpo que se ve y se utiliza única y exclusivamente para el trabajo; “En el trabajo se produce sublimación en la medida en que el cuerpo ya no es una esfera de placer autónomo, sino que es un instrumento o una herramienta de producción” (BERNARD. 1985. p. 18.).

Hugo Mauricio Rodríguez Vergara (2009) en su libro “La conciencia corporal: una visión fenomenológica-cognitiva”, brinda una explicación o trata de dilucidar el sentido que tiene el hablar de la conciencia del cuerpo, cita a Shaun Gallagher (profesor de investigación de filosofía y ciencia cognitiva), quien define:

La conciencia corporal como el medio por el cual el ser humano se hace consciente del verdadero significado que tiene el cuerpo, el cual es más que una simple masa, que el cuerpo, más que la parte física del ser también, es parte fundamental en la realización de las acciones cognitivas del cuerpo.(2009, p. 293).

Estos puntos de vista demuestran que la mayoría de las personas ven el cuerpo como herramienta para producir dinero, olvidándose de otras necesidades no menos importantes de las que nos habla Amartya Sen en su teoría de desarrollo humano que se presenta a continuación.

2.1. Desarrollo Humano

La teoría de desarrollo humano de Amartya Sen, se define “como el proceso de ampliación de las opciones de las personas y mejora de las capacidades humanas(la

diversidad de cosas que las personas pueden hacer o ser en la vida) y las libertades, para que las personas puedan vivir una vida larga y saludable , tener acceso a la educación, a un nivel de vida digno, participar en la vida de su comunidad y en las decisiones que afecten sus vidas”, además , esta teoría también plantea que el desarrollo no solo puede medirse por el aumento de los ingresos, puesto que estos son solo una de las necesidades humanas, o sea es tan solo una de las dimensiones que componen el entorno del ser humano. Esto se ve evidenciado en la plaza de CORABASTOS, teniendo en cuenta esta teoría, el enfoque que debe tomar el proyecto, es transformar el ser para que pueda desarrollar su máximo potencial, generando múltiples oportunidades y así llevar una vida productiva, creativa y saludable de acuerdo a sus necesidades.

“Los conceptos de cultura y sociedad son frecuentemente definidos por separado pero debemos saber que entre ellos hay una profunda conexión, cultura se refiere a los comportamientos específicos dados que emergen de estos comportamientos, y sociedad se refiere a un grupo de gente tienen, poseen una cultura.” (Herrero, 2002).

2.2. Sociedad

El término sociedad es utilizado indistintamente para referirse a comunidades de animales (hormigas, abejas, topos, primates...) y de seres humanos. La diferencia

esencial existente entre las sociedades animales y las humanas es, más allá de su complejidad, la presencia de cultura como rasgo distintivo de toda sociedad humana.

Aquí se ve la necesidad de analizar y conocer qué tipo de sociedad se logra identificar en el contexto la implementación y ejecución del P.C.P.” En las plazas de mercado” ya que es allí, donde apuntamos en un principio, son sitios donde abundan una gran variedad de individuos pertenecientes a distintas clases sociales, las cuales son fáciles de identificar, pero que a su vez todas convergen en pro de un mismo fin...la actividad económica comercial dedicada a la compra y venta de productos para la canasta familiar.

En consecuencia, en este aspecto pensamos que nos podríamos regir por los principios que brinda Marx (1859), quien habla de una sociedad capitalista, en donde encontramos lo que él llama opresor y oprimido. Los opresores serian aquellos capitalistas o comerciantes quienes solo buscan la manera de como poder hacer que sus capitales crezcan día tras día, y los oprimidos quienes serían la otra clase social, encargados del trabajo pesado y la producción, Los llamados obreros.

2.3. Cultura

es una característica fundamental que se presenta arraigada dentro de un grupo poblacional, que es lo que conocemos como sociedad, debido a esto y a la afluencia de miles de personas que pertenecen a estos distintos grupos y a la interacción de,

etnias, de personas con diferentes orígenes territoriales, entre otros, nos permitirá conocer, como se origina esta, y cuáles son los factores que la influyen de manera determinante a la hora de “hacer cultura”... otros tipos de cultura y a su vez las diferentes concepciones que tienen ellos sobre lo que significa salud. La diversidad cultural existente entre las diferentes sociedades del mundo se debe a la diferenciación cultural que ha experimentado la humanidad a lo largo de la historia debido principalmente a factores territoriales, es decir, al aislamiento e interacción entre diferentes sociedades.

2.4. Concepto de Educación

“Es el proceso por el cual el hombre puede alcanzar su máximo desarrollo en los ámbitos físico, biológico, emocional, intelectual y espiritual al irse socializando, lo que incluye el conocimiento de los valores en los que se sustenta la vida diaria y que se introducen en actitudes, conductas y comportamientos que regulan cualquier actividad personal, familiar o social” .André Francisco Sierra. (Agosto 2004). Educación integral; plenitud necesaria. Extraído de Episteme- México- 2004-1. Recuperado Octubre de 2013.

2.5. Modelo Pedagógico

El modelo pedagógico, que da enfoque a este proyecto, es el modelo pedagógico dialogante (Julián de Zubiría. 2006. p. 193), ya que este presenta unas características

que son pertinentes a las intenciones e ideas que se pretenden plantear; El objetivo de este modelo es el desarrollo del estudiante (o la persona) a partir de las dimensiones cognitiva, afectiva y práxica, o sea que no se queda solamente con el desarrollo del conocimiento, y esto se logra por medio del diálogo constante y la mediación, pues esto es una condición necesaria del desarrollo. De Zubiría dice:

Una postura que reconozca las ideas no sembradas en la mente del niño, a manera de depósitos, si no que conviven, dialogan y coexisten con las anteriores ideas, valores y sentimientos que se manifiestan en el niño y en el joven con el que interactúan. (2009, p. 293).

Con esto se evidencia que el proceso no será tradicionalista, pues las personas no son frascos que se deben llenar, por el contrario se tendrá en cuenta su manera de relacionarse, de pensar, de actuar, etc. con el fin de generar reflexión a partir de la praxis y a su vez esta desencadenará en una conciencia de lo que se hace y se piensa, “conciencia del cuerpo”. Además Julián de Zubiría señala que el conocimiento no se crea o se construye solamente en la escuela, que en el diario vivir también se evidencia y se debe generar una relación a partir de la escuela y con el maestro como mediador para que el desarrollo se debe a la finalidad de la escuela y no el aprendizaje; como docente, se debe diagnosticar y generar una individualización, no para separar sino para ver las fortalezas, debilidades, capacidades, etc. Y tener un punto de partida para generar el desarrollo adecuado: (de Zubiría, 2006. 2da edición. p. 8). Hacia un

pedagogía dialogante. Extraído de <http://www.institutomerani.edu.co/publicaciones/docs-pdf/general/Hacia-una-pedagogia-dialogante>. Popayan-colombia-2006. Recuperado octubre. 2013.³

Como educador, se debe ser responsable del desarrollo de la dimensión cognitiva del estudiante; pero se deben tener iguales responsabilidades en la formación del individuo ético que se indigne ante los atropellos, se sensibilice socialmente y se sienta responsable de su proyecto de vida individual y social: (2007. p. 8). Hacia un pedagogía dialogante. Extraído de <http://www.institutomerani.edu.co/publicaciones/docs-pdf/general/Hacia-una-pedagogia-dialogante>. Popayan-colombia-2007. Recuperado octubre. 2013.

Como este proyecto que se pretende implementar se encuentra orientado desde el campo de la Educación Física, es necesario tener claridad sobre el significado del concepto que encierra esta área del saber.

Desde el autor que anteriormente se citó, se abordan una serie de temáticas que son pertinentes para el desarrollo cognitivo de las personas que se encuentran en este contexto, resaltando que no son objetos o frascos en donde se deposite información, por lo que se llegó a la conclusión, que la siguiente teoría de aprendizaje es la más apropiada para este proyecto curricular particular.

³ Extraído de <http://www.institutomerani.edu.co/publicaciones/docs-pdf/general/Hacia-una-pedagogia-dialogante>. Popayan-colombia-2007. Recuperado octubre. 2013.

2.5.1. Teoría de aprendizaje.

Para Vygotsky, el contexto social influye en el aprendizaje más que las actitudes y las creencias; tiene una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se piensa. El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognitivos, el contexto social debe ser considerado en diversos niveles: 1.- El nivel interactivo inmediato, constituido por el (los) individuos con quien (es) el niño interactúa en esos momentos. El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño, tales como la familia y la escuela. 3.- El nivel cultural o social general, constituido por la sociedad en general, como el lenguaje, el sistema numérico y la tecnología. (Guadalupe 2008. p 4).

2.6. Concepto de Educación Física

El siguiente concepto es tomado a partir de una definición desarrollada por personas, que quisieron brindar un aporte al campo de la educación física:

La educación física es difícil de definir pues abarca muchos aspectos y existe una gama amplia de conceptualizaciones.

Para la época de la civilización griega, el filósofo Platón definió la Educación Física como una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma. Educadores físicos distinguidos en Puerto

Rico han desarrollado su propia definición de Educación Física. Según Pórtela, la Educación Física:

Representa aquel proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden. (Pórtela. 2008). Comunicado personal. Educación física, recreación y deporte. Puerto Rico.

Por otro lado Bird enfatiza que la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos dentro de un contexto físico y social. (1995, p. 23-24).

Para lograr dar una apropiada respuesta a lo que se pretende implementar, en este tipo de contexto, las tendencias más acordes son:

2.7. Tendencia de la Educación Física. Actividad Física para la Salud y Psicomotricidad

2.7.1. Tendencia:

Para este proyecto curricular particular, el concepto de tendencia se define como el conjunto de ideas que se orientan en una dirección o un tema específico, que busca guiar una teoría educativa y su práctica referida a las concepciones de educación y del currículo aportando referentes o guías de base para consolidar los argumentos teóricos que surgen desde una ciencia del saber.

Se relaciona la tendencia de la actividad física y salud, basándonos en María Luisa Zagalas y otros en su libro “CONTEXTOS EDUCATIVOS”, quienes afirman:

La práctica de deportes o actividades físicas, es, cada vez más asidua entre la población, se produce por causas diferentes que, en la mayoría de los casos, tienen su origen en razones personales originadas por el estilo de vida y la búsqueda de la salud integral (física, psíquica y social), aspectos muy importantes para comprender la conducta de los seres humanos en relación con la salud. La escasa práctica de actividad física va descendiendo con la edad, y, es por ello que los programas de actividad física-salud, destinados a la población adulta, deben constituirse y considerarse como una opción válida de ejercicio físico regular o, lo que es lo mismo, hábito de vida saludable. (2001, p. 275).

Lo anteriormente mencionado se relaciona con el fenómeno que se halla inmerso en esta población específica (adultos que no practican actividad física, personas que no se preocupan por su cuerpo y personas que tienen conceptos herrados de cuerpo), lo que hace necesario tomar este referente de la tendencia de actividad física para la salud; y sigue:

“desde la corriente de actividad física y salud habrá de considerarse la revisión de aportaciones metodológicas (distribución de cargas, necesidades de recuperación, tipos de actividad, etc.), los criterios de planificación y programación (objetivos, contenidos, temporalización), o los sistemas de evaluación, control y revisión tanto del proceso como del final”. (2001, p. 275).

De esta manera también se evidencia, la necesidad de crear una metodología, que permita ingresar en este contexto, pero de igual forma se debe tener cuidado, debido a las condiciones especiales que se encuentran presentes en este tipo de población, gracias a sus costumbres y condiciones sociales.

“Actividad física y salud”, es por ende la tendencia principal de este proyecto, pero no podemos dejar a un lado las construcciones que se han realizado y los aportes de otras tendencias de la educación física, y cuando se refiere a “la conciencia corporal”, se habla de un contenido muy importante de la “**psicomotricidad**”, Según La Pierre “Lo más importante no es el movimiento si no la “conciencia” en ese movimiento; más importante que el movimiento es la persona que se mueve”, por tanto estas tendencias son guía y base necesaria que justifican la construcción de este P.C.P.

En el siguiente esquema se evidencia la relación que se encuentra entre las dos tendencias mencionadas y la finalidad del proyecto:

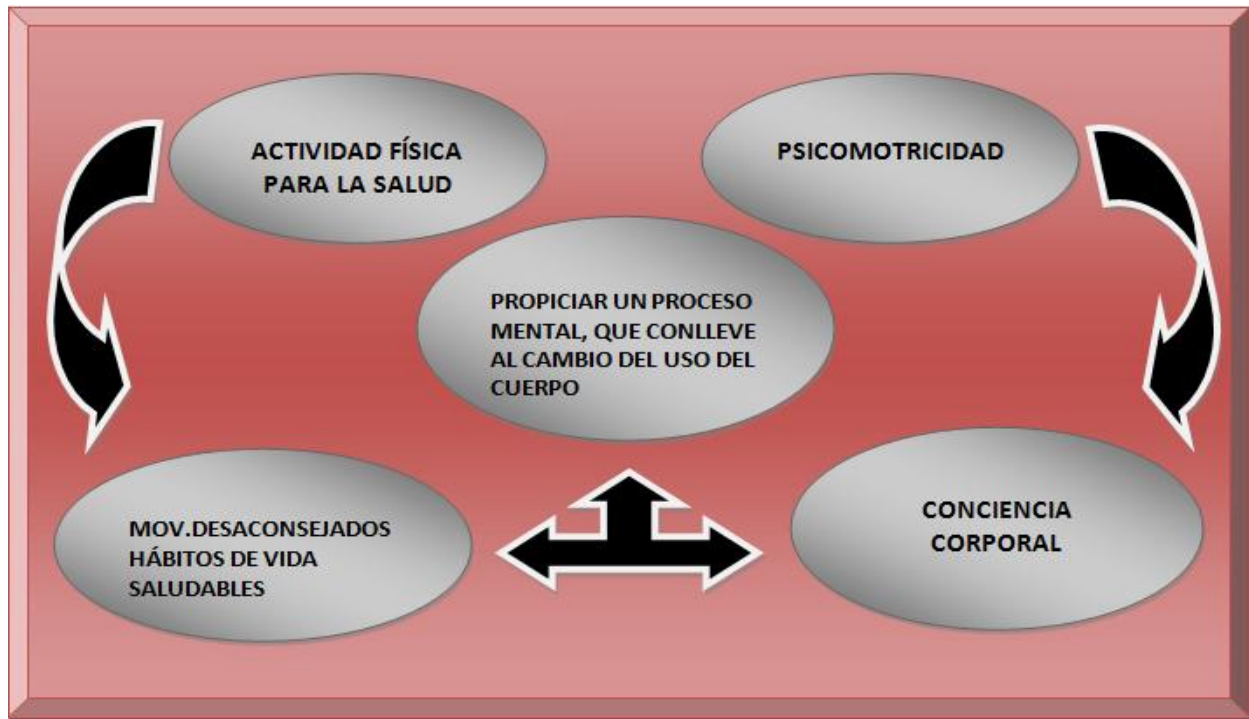


Figura. 1. Relación entre tendencias. FUENTE: producción propia.

Las personas que laboran allí en este contexto, piensan y ven su cuerpo, como el medio de producción y capital que les sirva para sufragar sus necesidades de supervivencia, llevando sus cuerpos a usos desproporcionados y sin medir las consecuencias de los movimientos y cargas desaconsejados que han realizado durante el transcurso de la vida. La actividad física para la salud es una tendencia fundamental, de la cual ellos deben tener conocimiento, así podrán comprender cuales son los debidos cuidados que deben tener con su cuerpo, que más que un medio de producción es el elemento con el cual ellos interactúan con el mundo y se hacen parte

de este. En este mismo sentido, la psicomotricidad, en especial la conciencia corporal, permitirá comprender la concienciación de todos sus movimientos, al entender la importancia del movimiento, pero que es más importante aquella persona que lo ejecute, propiciando un proceso mental que conlleve a la transformación de sus estructuras de pensamiento.

Para profundizar un poco más se mostrará un cuadro que permite ver y consultar algunos autores europeos y sus mayores aportes a la psicomotricidad y cómo algunas de sus propuestas complementan aún más en la construcción del proyecto:

Cuadro. 1. Paralelo de la Psicomotricidad FUENTE: producción propia

<p><i>Psicocinética</i> <i>(J.Le Boulch)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -La adaptación del ser humano a través del conocimiento de sí mismo, y a manera como se desenvuelve en su medio. -La utilización de los movimientos del cuerpo con relación al desarrollo de la persona. -Cada persona debe vivir su movimiento, y no vale la referencia de la experiencia del otro. -La exploración recíproca él YO y él medio.
<p><i>Educación corporal</i> <i>(Louis Picq y Pierre Vayer)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -El movimiento tiene que ser sentido, querido y controlado. -La conciencia y control de sí, con ello se alcanza las diferentes posibilidades que debe generar aprendizaje. -Para que exista un aprendizaje adecuado es necesario ser consciente del contacto consigo mismo y con el medio.
<p><i>Educación vivenciada</i> <i>(la Pierre y Aucouturier)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -El movimiento como medio de adquisición de conceptos, saberes y conductas sociales. -El niño debe encontrar los recursos para conocerse a sí mismo a través de experiencias obtenidas. -El niño se debe poner en situaciones que le permita la exploración y la contrastación para la concepción de diferentes tipos de nociones.

2.8. IDEAL DE HOMBRE A PARTIR DEL PROYECTO

Después de tener una serie de clarificaciones conceptuales y disciplinares que sustentan la importancia del educar en la conciencia del cuerpo, la actividad física para la salud, teniendo en cuenta la teoría de desarrollo humano y modelo pedagógico implementado en este proyecto, los cuales brindan las bases para la construcción del tipo de hombre que se pretende formar a partir del proyecto curricular particular.

Desde este planteamiento, se busca fundamentar un tipo de hombre que no tenga una vida en función del dinero, que sea libre, y que pueda tener una vida larga, saludable y digna, que participe en los procesos de su comunidad y a la vez comprenda que el conocimiento se da a través de la interacción con el otro desde sus dimensiones cognitiva, afectiva y práxica.

3. IMPLEMENTACION PILOTO

MACROCURRICULO.

Educación Física en el ámbito laboral, “en la búsqueda de una conciencia del cuerpo”

3.1. Justificación

El proyecto curricular particular parte del reconocimiento de una serie de problemáticas que aquejan a la sociedad actual de la cual no es ajeno nuestro país. Las plazas de mercado son un contexto en el cual el cuidado del cuerpo ha sido relegado a un segundo plano, en donde solo importan las necesidades económicas y se olvida totalmente del respeto y el cuidado por él, es por ello que se pensó en crear y fundamentar un proyecto que cambie estructuras de pensamiento previamente establecidas en estos contextos desde hace muchos años, creando hábitos de salud, que afectan negativamente en gran medida a estas personas, al realizar movimientos y técnicas desaconsejadas, aún más si se tiene en cuenta, que dichas personas a quienes se aplicara el proyecto, no tienen ningún tipo de cobertura en salud y prevención de accidentes.

La educación física como disciplina académica juega un papel determinante en el desarrollo de la adquisición de una conciencia corporal, es por tal motivo que debe trascender más allá de la escuela haciendo énfasis en las plazas de mercado para que las personas aprendan a conocerse, a cuidarse y que tengan la oportunidad de adquirir conocimiento que trascienda a su cotidianidad permitiendo el mejoramiento de la forma de ver y pensar su cuerpo.

De la misma manera, se hizo el ejercicio de indagar como el gobierno se hace presente en esta problemática que se presenta a nivel nacional en estos contextos y se encontró que este, no presenta ningún tipo de interés por esta población, se llegó a esta aseveración luego de entrevistar a uno de los presidentes de estas agremiaciones sindicales, quien indico como ha sido el proceso que se ha llevado, todo en busca de que el gobierno se preocupe y fundamente un plan en salud para esta población en donde se encuentran ancianos hasta de noventa (90) años, lesionados de por vida, quienes no gozan de ningún tipo de atención en salud. Cabe resaltar que un gran porcentaje de estas personas son desplazados y analfabetas, razón por la cual se convierte en un foco esencial de investigación y de aplicación de este PCP.

3.2. Objetivos

General. Fomentar una conciencia del cuerpo, a través de procesos físicos, cognitivos, afectivos y sociales que permitan la transformación de los imaginarios que se tienen del cuerpo en el contexto ya mencionado.

Específicos. Incentivar actividades que permitan el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro de este grupo social.

Descubrir formas y técnicas que propicien el cuidado del cuerpo en las actividades laborales.

Redimensionar el sentido formativo de la educación física hacia la población inmersa en este contexto: plazas de mercado.

3.3 Planeación.



FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
CAPITULO #3 METODOLOGIA

Cuadro.2. Metodología.

ETAPAS	SESIONES	DESCRIPCION	INSTRU. EVALUA.
ETAPA # 1 <i>“identificar”</i>	1	Para esta etapa se busca desarrollar actividades que permitan generar interacción entre las personas que allí laboran y quienes plantean el proyecto, identificando las ideas de imagen corporal, hábitos saludables que se tienen y movimientos desaconsejados que realizan en la actividad laboral.	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas. • Test. • Pruebas de test.
ETAPA # 2 <i>“sensibilizar”</i>	3	Por medio de actividades de concienciación, se debe reconocer el cuerpo como medio de interacción en la búsqueda de un mejor manejo de este en el ámbito laboral, enfatizando en los movimientos desaconsejados, que se suelen presentar en esta labor; así mismo brindar pautas en la prevención y manejo de lesiones que se puedan presentar a futuro.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de concienciación. • Talleres prácticos.

ETAPA # 3 <i>“transformar”</i>	2	Evidenciar si fue posible generar la toma de conciencia corporal a partir de actividades reflexivas en el desarrollo de sus labores diarias y sus hábitos de vida saludable, y detectar si sus niveles de respeto (por su cuerpo y el del otro) se desarrollaron acorde a lo planteado.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajos en grupo. • Cuestionarios.

El desarrollo de la temática mencionada en la perspectiva educativa e implementarla, se evidencia en el anterior cuadro de manera detallada los siguientes parámetros:

- **Etapa:** Fase en el desarrollo de una acción u obra. El cuadro se divide en 3 etapas (1-Identificar, 2-Sensibilizar, 3-Transformar) Las que determinan el momento específico y la intención del proceso que se está llevado a cabo. (DRAE)
- **Sesión:** Espacio de tiempo ocupado por una actividad. El proyecto se divide en “x” cantidad de sesiones por etapa para dar respuesta a cada momento que se plantea. (DRAE)
- **Descripción:** Acción y efecto de describir. Se describe lo que se implementa en cada etapa. (DRAE)
- **Instrumento evaluativo:** Herramientas que se tienen en cuenta en el momento de realizar la evaluación.

3.4. Contenidos.

FACTORES INTERNOS O COGNITIVOS.

- Conocimiento del yo
- Conocimiento de otro
- Conciencia de si

FACTORES EXTERNOS.

Hábitos de las personas

- Posturales
- Alimenticios

3.5. Metodología.

Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal. (DRAE).

Cuadro.3. Formato de planeación.

LUGAR		LOCALIDAD	
FECHA		HORA	
TEMATICA		GRUPO	
PROFESOR		PROPOSITO	
JUSTIFICACION	METODOLOGIA		SEG. EVALUATIVO
OBSERVACIONES:			

A continuación se realiza la descripción de los ítems más importantes del formato de planeación utilizado. **Cuadro.3.**

Justificación: En este ítem se desarrolla el por qué y para qué de la sesión brindando posibilidad de estrategias que se implementan en la metodología de cada sesión.

Metodología: Aquí se lleva a cabo el desarrollo de las estrategias y contenidos propuestos en la temática del día.

Seguimiento Evaluativo: Dependiendo las actividades realizadas en la sesión se realiza una reflexión general, para que cada persona tome postura y genere una auto-evaluación del trabajo del día, además se realiza una hetero-evaluación por parte del docente y al final de todo el proceso una hetero- evaluación por parte de las personas del grupo a los profesores.

Las prácticas corporales que se dan en este contexto tienen una incidencia en las personas que laboran allí. Puesto que forman personas y hábitos que transforman al ser humano en un ente que solo esté en función de la recolección de suplir la necesidad fundamental, pero no única, la obtención de dinero. Por tal motivo se propone en este escenario, una Educación Física intencionada y formativa que sea la adquisición de conciencia del cuerpo como primera medida, estas sesiones estarán propuestas bajo diferentes situaciones de la cotidianidad individual y grupal orientándolas a sentir su cuerpo y que sean capaces de utilizarlo de una manera aconsejada desde los movimientos diariamente utilizados en este lugar. Siendo estas generadoras de aprendizajes significativos, evidenciándose en procesos de observación, auto observación, análisis y reflexión con miras a la apropiación e interiorización de las practicas corporales.

3.5.1. Estilo de enseñanza.

El estilo de enseñanza acorde a este proyecto se toma según Muska Mosston (1986), al que el refiere como un estilo cognitivo, “Resolución de problemas” y se relaciona en el siguiente cuadro:

Cuadro.4. Estilo de enseñanza.

<i>ESTILOS COGNITIVOS (MUSKA MOSSTON)</i> <i>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS</i>	
ROL DEL PROFESOR	Presenta la información: que admita distintas soluciones y adecuada al nivel del alumno. Que sea significativa para los alumnos. Debe suponer un reto posible de alcanzar. Refuerza lo positivo de cada actividad. Observa y espera la consulta del alumno.
ROL DE LOS ALUMNOS	Escucha las cuestiones que plantea el profesor y solicita la aclaración de dudas. Explora indaga y actúa. Consulta con el Profesor.
VENTAJAS	Capacidad de decisión e individualización máxima por parte del alumno. Implicación cognitiva y emocional. Recompensas internas
INCONVENIENTES	Planteamiento lento No aplicable a todas la tareas motrices Recomendable en grupos reducidos

3.5.2 Modelo didáctico.

El modelo didáctico que refuerza el estilo de enseñanza anteriormente nombrado es el que se conoce como *ESPONTANEISTA-ACTIVISTA*, "que se puede considerar como una alternativa espontaneísta al modelo tradicional." Porlán y Toscano. (1991).

Este modelo tiene como finalidad educar al alumno imbuyéndolo de la realidad que le rodea, desde el convencimiento que el contenido verdaderamente importante para ser aprendido por ese alumno ha de ser expresión de sus intereses, experiencias y se halla en el entorno en que vive. Esa realidad ha de ser "descubierta" por el alumno mediante el contacto directo, realizando actividades de carácter muy abierto, poco programadas y muy flexibles, en las que el protagonismo lo tenga el propio alumno, a quien el profesor no le debe decir nada que él no pueda descubrir por sí mismo. En todo caso, se considera más importante que el alumno aprenda a observar, a buscar información, a descubrir que el propio aprendizaje de los contenidos supuestamente presentes en la realidad; ello se acompaña del fomento de determinadas actitudes, como curiosidad por el entorno, cooperación en el trabajo común, etc.

3.6. Seguimiento Evaluativo.

La evaluación planteada en este proyecto se realizara de manera continua constante durante todo el proceso, pertinente a través de la auto-evaluación, co-evaluación, en función del mejor aprovechamiento por ambas partes; Además en concordancia con el modelo didáctico donde la evaluación es centrada en las destrezas y, en parte, en las actitudes; además atiende al proceso, aunque no de forma sistemática, el profesor realiza su evaluación mediante la observación directa y el análisis de trabajos de alumnos.



FACULTAD DE EDUCACION FISICA
EDUCACIÓN FÍSICA X
FORMATO DE EVALUACION

Cuadro.5. Formato de evaluación.

CRITERIOS	INDICADORES	SI SE EVIDENCIA	NO SE EVIDENCIA	EN PROCESO
MANEJO DEL CUERPO	<ol style="list-style-type: none"> 1. La persona reconoce el cuerpo y sus segmentos. 2. Se toma conciencia de movimientos aconsejados y desaconsejados. 3. Se genera el uso apropiado del cuerpo en función del trabajo. 			
CUIDADOS DE SI	<ol style="list-style-type: none"> 4. Genera reflexión sobre sus hábitos diarios. 5. Se relaciona con sus compañeros de trabajo en la búsqueda de soluciones a problemas habituales. 6. Comprende que es parte de una sociedad y que debe enfocarse en otras necesidades. 			

4. EJECUCION PILOTO

4.1. Micro contexto.

A continuación se conocerá la información relevante del contexto en el cual se ha puesto en práctica el proyecto curricular particular (PCP), Corporación de Abastos de Bogotá CORABASTOS.

- **Nombre:** Corporación de Abastos de Bogotá, CORABASTOS
- **Dirección:** Av. carrera 80 # 2-51 sur
- **Barrio:** María Paz
- **Localidad:** Kennedy
- **Naturaleza jurídica:** Corporación Privada
- **Horario de práctica para ejecución:** 7:30 am 11:00 am
- **Jornada:** Continua
- **Nombre del presidente sindical:** Juan de Dios Bautista

- **Horizonte institucional:** “Del campo a la ciudad”.

4.1.1. Población.

La población a la cual se le implementa este proyecto curricular particular (PCP), tienen unas características específicas, las cuales serán citadas a continuación:

- Son personas pertenecientes a estratos 0-1y 2.
- Tienen nivel de educación que no supera los primeros grados de básica primaria.
- La mayoría de estas personas son de sexo masculino.
- Las edades oscilan entre 19 y 78 años.
- Algunos tienen sistema de salud y otros no.

4.1.2. Aspectos Educativos.

Esta población, está compuesta, por personas que en su mayoría no iniciaron algún tipo de ciclo educativo, o en el mejor de los casos solo tuvieron la oportunidad de ingresar a los primeros grados concernientes a la básica primaria (primero o segundo grado), ya que, solo se preocupan por trabajar para suplir necesidades esenciales.

4.1.3. Planta física.

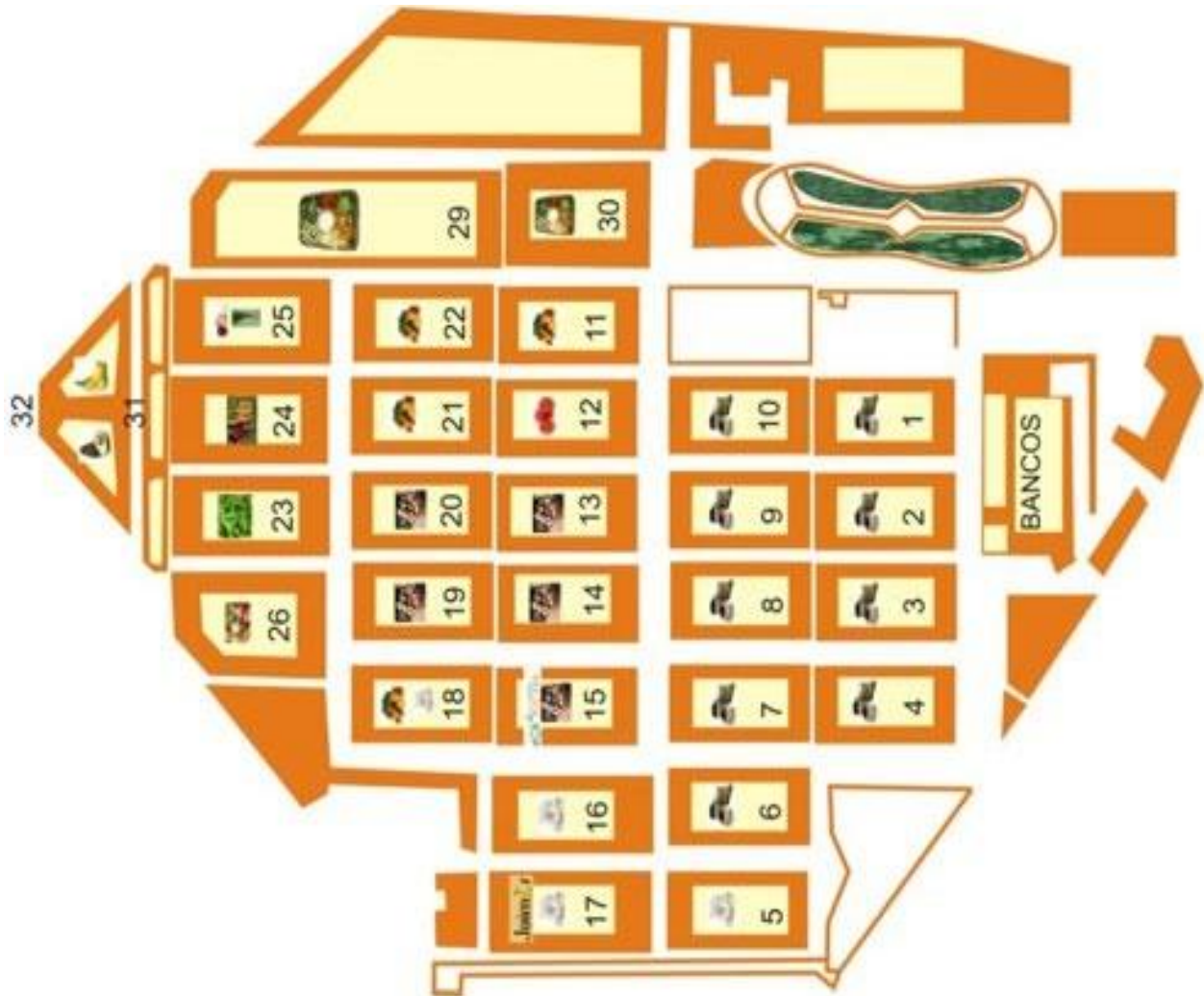


Figura.2. Plano Corabastos.

Corabastos comprende un área total de cuarenta y dos hectáreas, con una infraestructura de treinta y dos bodegas que se subdividen en locales para la venta y almacenamiento de los productos alimenticios; red de fríos para conservación y bodegaje de frutas; tres cámaras de congelación y tres de refrigeración; y un túnel de congelación rápida. También, se encuentra un edificio de administración, áreas de

circulación vehicular y peatonal, parqueaderos, zona de entidades bancarias, oficinas comerciales, centro médico y odontológico, dos estaciones de servicios, un concesionario de vehículos, restaurantes, cafeterías, oficinas de correo y encomiendas, zona de ferreterías, ventas de insumos y un puesto de policía.

Las bodegas son clasificadas de acuerdo con su tamaño y sus características de almacenamiento. Existen seis bodegas tipo 1, lo que significa que cuentan con un área promedio de 400 metros cuadrados (m²) y una capacidad máxima de almacenaje de hasta 100 toneladas. El producto que predomina en los locales contenidos en este tipo de bodegas es la papa. Si se deseara utilizar la capacidad total, se podrían almacenar hasta 2.000 bultos con un peso de 50 kg cada uno.

4.2. Micro diseño.

A continuación se dará a conocer la estructura que se utilizó durante la implementación de este proyecto curricular particular (PCP), y los parámetros por los cuales, este fue orientado.

4.2.1. Cronograma.

Cuadro.6. Cronograma de sesiones.

FECHAS	ETAPAS	TEMATICAS
Oct 8/2013 (1)	IDENTIFICAR	<ul style="list-style-type: none"> • DIAGNOSTICO
Oct 10/2013 Oct 15/2013 Oct 22/2013 (3)	SENSIBILIZAR	<ul style="list-style-type: none"> • RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA. • ANALISIS DE MOVIMIENTOS DESACONSEJADOS. • SENSIBILIZACION DEL CUERPO EN EL TRABAJO.
Oct 29/2013 Nov 7/2013 (2)	TRANSFORMAR	<ul style="list-style-type: none"> • CONCIENCIAR EL MOVIMIENTO DEL CUERPO. • ANALIZAR LA EXPERIENCIA DE MANERA PERSONALIZADA.

4.2.2. Sesiones.

SESIONES	JUSTIFICACIÓN	METODOLOGIA	SEG. EVALUA.
1	<i>Reconocer a cada una de las personas del grupo con quienes se va a trabajar, en la búsqueda de los imaginarios que se tienen sobre cuerpo y hábitos de vida saludable.</i>	<i>Como primera medida se realizara la presentación del grupo, seguido de una entrevista, para saber que ideas tienen sobre cuerpo, hábitos de vida saludables y el uso de su cuerpo en el ámbito laboral.</i>	<i>Video-entrevista.</i>
2	<i>Analizar como utilizan el cuerpo individualmente y que movimientos realizan en cada actividad planteada. Identificar qué tipos de relaciones interpersonales se dan dentro del grupo y como ven el cuerpo dentro del área laboral (como lo utilizan y que significa para ellos).</i>	<i>Se plantea una actividad de reconocimiento corporal, y una en grupo con la intención de generar procesos de confianza y de autoconfianza que deriven en el descubrimiento del “yo con yo” y “yo con el”. Se hará un simulacro donde ellos explicaran cuales son los movimientos que utilizan en el momento de laborar.</i>	<i>Se evalúa a partir de la observación y la participación de los integrantes.</i>
3	<i>Ilustrar de manera adecuada la preparación del cuerpo al realizar una actividad laboral, para dar inicio al reconocimiento de la conciencia corporal por parte del grupo.</i>	<i>Se inicia con una pequeña explicación de movimientos aconsejados que se deben realizar antes de cualquier actividad (estiramiento y/o calentamiento muscular). Se realiza una actividad para reconocer los segmentos del cuerpo e iniciar la etapa de sensibilización llamada “el mundo al revés”. Se socializan las actividades realizadas.</i>	<i>Se evalúa a partir de la observación y la participación teniendo en cuenta la actitud de los integrantes.</i>
4	<i>Generar un paralelo entre los movimientos desaconsejados y aconsejados, para que se identifiquen las ventajas y desventajas del uso del cuerpo en el trabajo. Brindando opciones reflexivas sobre él.</i>	<i>A partir de los movimientos desaconsejados, se descubren nuevas formas o técnicas de trabajo para el uso aconsejado de los movimientos que implementan a diario.</i>	<i>Autoevaluación teniendo en cuenta la reflexión del trabajo realizado.</i>

5	<p><i>Se incentiva el trabajo en equipo y la reflexión a partir del trabajo con su compañero para favorecer relaciones inter e intrapersonales.</i></p>	<p><i>A partir de problemas reales que surgen en su cotidianidad, debe buscar múltiples soluciones pero siempre teniendo en cuenta el trabajo en equipo.</i></p>	<p><i>Se evalúa a partir de la observación y la participación teniendo en cuenta la actitud de los integrantes.</i></p>
6	<p><i>Es necesario verificar el avance o el alcance del proceso y las temáticas del cuidado y la conciencia del cuerpo implementadas, para hacer un análisis general de la incidencia que el proyecto tuvo en ellos.</i></p>	<p><i>Se realiza un taller práctico (match) sobre el cambio de las formas y estrategias en las que utilizan su cuerpo en el trabajo. Se finaliza con una charla de concienciación acerca del proceso efectuado.</i></p>	<p><i>Evaluación por parte de las personas que acompañaron el proceso a los docentes a partir de unos ítems establecidos.</i></p>

5. ANALISIS DE LA EXPERIENCIA

Partiendo del desarrollo del presente proyecto curricular particular, y la implementación realizada, se genera un análisis desde diferentes puntos de vista, como son los aprendizajes por parte de los autores del P.C.P., incidencias que surgen de la implementación en este contexto, en las personas que se abordan quienes ayudan en el enriquecimiento de este diseño piloto y propiciando la construcción de conocimientos para el campo de la Educación Física.

5.1. Aprendizajes como docentes.

Es gratificante para uno como persona ver realizado y condensado un proyecto de vida propio que sirve y enriquece no solo a él o los autores del mismo si no a todo un pueblo, a toda una comunidad; por eso destacamos la construcción de aprendizajes que nos deja el participar en el desarrollo y la implementación de este proyecto como:

- Se comprende y entiende que la Educación Física no solo se debe tomar desde el ámbito escolar, pues demuestra que puede ser aplicada de

igual forma, al campo laboral, brindando aportes significativos en la construcción del ser desde el cuerpo.

- Se evidenció no de manera grata, como algunas de las personas que participaron en el desarrollo del proyecto, no lo acogieron como se esperaba debido a motivos que no se tienen en cuenta (tiempo de descanso, tiempo laboral, o no le encontraron algún valor social o productivo al proyecto), sin importar la disposición y entusiasmo que se tiene durante la implementación por parte del grupo docente.
- Fue evidente la falta de compromiso por algunas de las personas participantes del proyecto, pero se quiere resaltar lo gratificante que es ver como este P.C.P. es importante y de vital importancia para algunas personas que acompañaron el proceso en la construcción de nuevos conocimientos que derivan en generar conciencia del cuerpo en el trabajo.
- El aprendizaje más importante que este proceso nos brinda es el enriquecimiento de la fundamentación praxica, que proporciona diversidad de bases y argumentos en la toma de decisiones apropiadas y acertadas en el desarrollo del campo de la Educación Física para nuestra vida laboral.

- Gracias a la implementación de este proyecto, podemos asegurar que nuestra labor debe perdurar y fortalecerse, debe generar un aprendizaje para la vida y no para el momento, nada es más gratificante que evidenciarlo en el grupo de participantes de este contexto laboral. Claramente nos fortalece no solo como docentes, sino como personas que trabajamos y trabajaremos para mejorar con nuestras enseñanzas, el cuidado por el cuerpo y la adquisición de hábitos saludables en jóvenes y adultos que tanto lo necesitan en nuestra sociedad.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas.

En el proceso de construcción de aprendizajes por parte de nosotros los docentes se deben evidenciar otras incidencias tanto en el contexto como en las personas; en el contexto no se da un gran cambio ya que es muy difícil permear un contexto tan amplio, en el que se encuentran miles de personas que tienen o poseen necesidades distintas, manejan diferentes horarios, dan diferentes usos a su cuerpo en el trabajo y además que tienen unas costumbres culturales y sociales instauradas muchos años atrás.

En las personas encontramos dos formas de incidencia, ya que inicialmente el grupo que colaboraría con la implementación de este proyecto era de 15 personas, pero se mantuvieron hasta la última sesión solamente siete 7; Por tanto se determina

que en las personas que no quisieron participar no se generó un cambio actitudinal con respecto al uso de su cuerpo en el trabajo.

A diferencia, las siete 7 personas que decidieron acompañarnos en las sesiones de implementación y ejecución evidenciaron un cambio en su manera de pensar, actuar y relacionarse por medio de su acción corporal y la conciencia que generaban a partir de esa acción.

5.3. Incidencias en el diseño.

Fue difícil implementar desde la parte disciplinar un contenido de la psicomotricidad como la conciencia corporal, esta se encuentra diseñada para las primeras etapas del desarrollo psicomotor, ya que las personas a quienes se dirigió este proyecto están en edades que oscilan entre 17 y 78 años de edad, haciendo más complejo la asimilación de las actividades.

- Una de las incidencias que más nos afectó fue la falta de un espacio que fuera propicio para el desarrollo de actividades que se plantearon para la implementación, debido a los factores climáticos que afectaron el curso de la misma, lo que desencadenó en la necesidad de postergar algunas de las sesiones previamente diseñadas.

- Otra incidencia que reflejó este proyecto fue, que en la implementación se realizaron actividades pensadas solamente por parte de los docentes, pero se pudo haber tenido en cuenta recomendaciones por parte de las personas con quienes se implementó el proyecto curricular particular.

5.4. Recomendaciones.

A partir del análisis de la experiencia anteriormente realizado, se originan unas recomendaciones para una mejor ejecución de este proyecto si en un momento específico alguna persona lo quiere retomar:

- proponer metodologías alternativas que tengan en cuenta las edades de las personas dependiendo el contexto en el que se quiera implementar, para que así sea un proceso más integrador, ya que las personas que tienen una edad avanzada son más apáticos a las actividades que se plantearon y se observó que las formas y estrategias metodológicas no fueron las adecuadas para que estas se sintieran atraídas con la esencia del proyecto.
- El tiempo de implementación fue muy corto aunque se alcanzó a observar cambios acordes con la finalidad del proyecto, se observó que las sesiones realizadas no fueron suficientes para responder a las

necesidades que surgieron allí; creemos que con un número significativo de sesiones el resultado puede ser aún más gratificante.

- Tener en cuenta el espacio donde se van a desarrollar las actividades y generar alternativas o estrategias que no impidan llevar a cabo la sesión (Plan B), por causas climáticas o que pueden surgir en cualquier momento (en nuestro caso invasión del espacio por camiones, carros u otras personas, el paro agrario que se realizó y otros agentes externos).
- Para poder llegar a más personas en este y en cualquier contexto laboral un proyecto debe plantearse no solo para un grupo específico y reducido sino tratar de involucrar diferentes actores dentro del mismo (dueños, obreros, administradores, gerentes, etc.) con el fin de crear una conciencia y un respeto generalizado hacia su cuerpo y el del otro.

REFERENCIAS

Bird, V. (1995). *Comunicado personal*. Puerto Rico. Edifi

Delgado N. M.A. (2000). *Estudio sobre los estilos de enseñanza en educación*

Física. En www.fdeportes.com.

De Zubiría, J. (2006). *Los modelos pedagógicos*. Popayán (Colombia): Magisterio.

Guadalupe. J. (2008. Marzo. 3). La teoría de aprendizaje y desarrollo de Vygotsky. *Innovar en Educación*: Recuperado de <http://innovemos.wordpress.com/2008/03/03/la-teoria-del-aprendizaje-y-desarrollo-de-vygotsky/>

Porlan & Toscano, M. (1991). *El diario del profesor, un universo para la investigación en el aula*. Sevilla, España. Diada.

Porlan, & Toscano, M. (1991). *La innovación educativa*. Andalucía, España: Akal.

Pórtela, J. M. (2008). *Educación física, recreación y deporte*. Puerto Rico. Edifi

Rodríguez, H.M. (2009). *La conciencia corporal: una visión fenomenológica-cognitiva*.

Morelia México: círculo latinoamericano de fenomenología.

Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Barcelona (España): Planeta.

Sierra, F. (2004). *Educación integral*. México D.F. (México): Episteme.

Sierra, A. F. (2004). Episteme. Educación integral; plenitud necesaria. Extraído de Episteme- México- 2004-1. Recuperado de www.uvmnet.edu

Vaquero, D. L. (2011). *Las plazas de mercado como catalizadores urbanos*. Bogotá (Colombia). UNAL.

Zagalas, M.L. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*. Barcelona (España): Inde.

ANEXOS

De acuerdo a lo que se planteado en el anterior proyecto curricular particular, se hace necesario anexar las planeaciones, con el fin de enriquecer la composición de este.

A. Planeaciones o sesiones.

PLANEACIÓN # 1.



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL**
Educadora de Educadores

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
PLANEACION N° 1

LUGAR	CORABASTOS	LOCALIDAD	KENNEDY Z-8E
FECHA	OCT 08 DE 2013	HORA	7:30 AM
TEMATICA	DIAGNÓSTICO	GRUPO	15 PERSONAS
PROFESOR	WILSON-FABIAN- CRISTHIAN	PROPOSITO	SE RECONOCE EL GRUPO Y SU IDEAL DE CUERPO
JUSTIFICACION	METODOLOGIA	SEGUIMIENTO EVALUATIVO	
Reconocer a cada una de las personas del grupo con quienes se va a trabajar, en la búsqueda de los imaginarios que se tienen sobre cuerpo y hábitos de vida saludable.	Como primera medida se realizara la presentación del grupo, seguido de una entrevista, para saber que ideas tienen sobre cuerpo, hábitos de vida saludables y el uso de su cuerpo en el ámbito laboral.	Video-entrevista.	
OBSERVACIONES:			

PLANEACION # 2.



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
 PLANEACION N° 2

LUGAR	CORABASTOS	LOCALIDAD	KENNEDY Z-8E
FECHA	OCT 10 DE 2013	HORA	7:30 AM
TEMATICA	RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA	GRUPO	10 PERSONAS
PROFESOR	WILSON-FABIAN-CRISTHIAN	PROPOSITO	EVIDENCIAR MOV. DESACONSEJADOS
JUSTIFICACION		METODOLOGIA	SEGUIMIENTO EVALUATIVO
<p>Analizar como utilizan el cuerpo individualmente y que movimientos realizan en cada actividad planteada. Identificar qué tipos de relaciones interpersonales se dan dentro del grupo y como ven el cuerpo dentro del área laboral (como lo utilizan y que significa para ellos).</p>		<p>Se plantea una actividad de reconocimiento corporal, y una en grupo con la intención de generar procesos de confianza y de autoconfianza que deriven en el descubrimiento del “yo” con yo” y “yo con él”. Se hará un simulacro donde ellos explicaran cuales son los movimientos que utilizan en el momento de laborar.</p>	<p>Se evalúa a partir de la observación y la participación de los integrantes.</p>
OBSERVACIONES:			

PLANEACION # 3.



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
PLANEACION N° 3

LUGAR	CORABASTOS	LOCALIDAD	KENNEDY Z-8E
FECHA	15 OCT. DE 2013	HORA	7:30 AM
TEMATICA	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO	GRUPO	
PROFESOR	WILSON-FABIAN-CRISTHIAN	PROPOSITO	IDENTIFICAR CADA SEGMENTO DEL CUERPO
JUSTIFICACION		METODOLOGIA	
<p>Ilustrar de manera adecuada la preparación del cuerpo al realizar una actividad laboral, para dar inicio al reconocimiento de la conciencia corporal por parte del grupo.</p>		<p>Se inicia con una pequeña explicación de movimientos aconsejados que se deben realizar antes de cualquier actividad (estiramiento y/o calentamiento muscular). Se realiza una actividad para reconocer los segmentos del cuerpo e iniciar la etapa de sensibilización llamada “el mundo al revés”. Se socializan las actividades realizadas.</p>	
SEGUIMIENTO EVALUATIVO			
<p>Se evalúa a partir de la observación y la participación teniendo en cuenta la actitud de los integrantes.</p>			
OBSERVACIONES:			

PLANEACION # 4.



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
PLANEACION N° 4

LUGAR	CORABASTOS	LOCALIDAD	KENNEDY Z-8E
FECHA	22 OCT. DE 2013	HORA	7:30 AM
TEMATICA	USO DEL CUERPO EN EL TRABAJO	GRUPO	7 PERSONAS.
PROFESOR	WILSON-FABIAN-CRISTHIAN	PROPOSITO	SENSIBILIZAR SOBRE EL MOVIMIENTO REALIZADO
JUSTIFICACION		METODOLOGIA	SEGUIMIENTO EVALUATIVO
Generar un paralelo entre los movimientos desaconsejados y aconsejados, para que se identifiquen las ventajas y desventajas del uso del cuerpo en el trabajo. Brindando opciones reflexivas sobre él.		A partir de los movimientos desaconsejados, se descubren nuevas formas o técnicas de trabajo para el uso aconsejado de los movimientos que implementan a diario.	Autoevaluación teniendo en cuenta la reflexión del trabajo realizado.
OBSERVACIONES:			

PLANEACION # 5.



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
PLANEACION N° 5

LUGAR	CORABASTOS	LOCALIDAD	KENNEDY Z-8E
FECHA	29 OCT. DE 2013	HORA	7:30 AM
TEMATICA	SE IDENTIFICA EL MODO DE RELACIONARSE	GRUPO	7 PERSONAS.
PROFESOR	WILSON-FABIAN-CRISTHIAN	PROPOSITO	SOLUCIONAR PROBLEMAS EN EQUIPO
JUSTIFICACION		METODOLOGIA	
Se incentiva el trabajo en equipo y la reflexión a partir del trabajo con su compañero para favorecer relaciones inter e intrapersonales.		A partir de problemas reales que surgen en su cotidianidad, debe buscar múltiples soluciones pero siempre teniendo en cuenta el trabajo en equipo.	
		SEGUIMIENTO EVALUATIVO	
Se evalúa a partir de la observación y la participación teniendo en cuenta la actitud de los integrantes.			
OBSERVACIONES:			

PLANEACION # 6.



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA X
PLANEACION N° 6

LUGAR	CORABASTOS	LOCALIDAD	KENNEDY Z-8E
FECHA	07 NOV. DE 2013	HORA	7:30 AM
TEMATICA	REFLEXIÓN GENERAL PROCESO	GRUPO	7 PERSONAS.
PROFESOR	WILSON-FABIAN-CRISTHIAN	PROPOSITO	ANALIZAR EL PROCESO INDIVIDUAL DEL CUIDADO Y LA CONCIENCIA DEL CUERPO.
JUSTIFICACION		METODOLOGIA	SEGUIMIENTO EVALUATIVO
Es necesario verificar el avance o el alcance del proceso y las temáticas del cuidado y la conciencia del cuerpo implementadas, para hacer un análisis general de la incidencia que el proyecto tuvo en ellos.		Se realiza un taller práctico (match) sobre el cambio de las formas y estrategias en las que utilizan su cuerpo en el trabajo. Se finaliza con una charla de concienciación acerca del proceso efectuado.	Evaluación por parte de las personas que acompañaron el proceso a los docentes a partir de unos ítems establecidos.
OBSERVACIONES:			

B. Esquema de evaluación a los docentes.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA FORMATO DE EVALUACION AL DOCENTE P.C.P. CORABASTOS 2013		
CRITERIOS DE EVALUACION	SI	NO
¿Cree usted que los temas vistos y desarrollados durante las sesiones fueron pertinentes con las necesidades encontradas?		
¿Los temas que se acordaron para las sesiones, se cumplieron a cabalidad?		
¿La forma como se transmitieron las sesiones fueron lo más clara posibles?		
¿Los horarios de encuentro acordados para los encuentros, por parte de los docentes se cumplieron?		
¿Encontró disposición para trabajar por parte de los docentes durante las sesiones de clase?		
¿Los docentes fueron idóneos en el momento de la implementación		

Sugerencias y observaciones: