

Dejar la silla vacía, Educación Física en docentes, administrativos y personal de apoyo para la mejoría de hábitos saludables.

Miguel Alexander Quinche Antonio

021220059



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Abril,2026

Dejar la silla vacía, Educación Física en docentes, administrativos y personal de apoyo para la mejoría de hábitos saludables.

Miguel Alexander Quinche Antonio

2021220059

John Jairo García Díaz

Mg. En Educación

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Abril, 2026

Dedicatoria

Dedico este trabajo, primeramente, a mi familia, en especial a mis hermanos Fercho, Giova, Jenny, Willi, Mari, Leo, Mari, Tata y Viví quienes de una u otra manera, me han acompañado y apoyado en este proceso, siendo ese soporte, de charlas, risas, y aprendizajes.

También a aquellas personas que han estado conmigo desde la niñez, brindándome ánimo para seguir luchando por mis sueños como mis tíos Gabriel y Yolanda, así como amigos cercanos que creen en mí.

De manera especial, dedico este logro a mi madre, una mujer luchadora, que ha entregado mucho de sí, que no ha dejado de creer en mi ni un solo instante. Gracias por ser mi polo a tierra, por enseñarnos a mi y mis hermanos a buscar nuestros propios sueños y por cargar sobre tus hombros tantas responsabilidades

Con tus envueltos de mazorca nos diste más que alimentos, nos diste un hogar, un techo y la posibilidad de estudiar. Te amo, mami, que tu nombre sea reconocido: Flor Marina Antonio Parra, quien, sin saber leer ni escribir, fue mi primera maestra, por siempre el hijo de la señora de los envueltos.



Agradecimientos

La realización de este Proyecto Curricular Personal (PCP) ha sido posible gracias al apoyo y la valiosa colaboración de diversas personas e instituciones, a quienes deseo expresar mis más sinceros agradecimientos.

En primer lugar, al profesor John García y la profesora Ana María, por tenerme mucha paciencia a la hora de la construcción del PCP, por su dedicación, charlas, e ideas que iban planteando en este transcurso, para el desarrollo de la propuesta, de igual manera al Colegio la Nueva Esperanza por permitir realizar los talleres allá, del mismo modo a los profesores, administrativos y personal de apoyo por brindar un poco de su tiempo en las actividades realizadas.

Y por ultimo quisiera recordar una frase de un compañero, “déjenme aprender sin risas” ... al cual quiero decir lo contrario, “déjenme aprender con risas”...

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Lista de Tablas	9
Lista de Figuras	10
Lista de Anexos.....	12
Lista de Siglas	13
Introducción.....	14
Fundamentación Contextual	16
Caracterización de la realidad	16
Pregunta orientadora:	19
Propósito de formación	19
Justificación.....	19
Antecedentes	20
Antecedentes locales.....	20
Antecedentes nacionales.....	23
Antecedentes Internacionales.....	27
Marco normativo	33
Perspectiva Educativa.....	37

Área humanística	37
Ideal de hombre, cultura y sociedad.	37
Teoría de desarrollo humano.....	41
Área Pedagógica	44
Educación.....	45
Rol del estudiante.	46
Rol del maestro.	46
Área Disciplinar.....	47
La Educación Física de Base (EFB).	47
Relación entre lo disciplinar (EFB) y humanístico (T. Complejidad)	49
Diseño e implementación	52
Macrocurrículo	52
Relación del modelo con el propósito de formación.....	53
Propósitos.....	55
Propósito general.....	55
Propósitos específicos.....	55
Mesocurrículo	59
Unidad 1: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.	59
Unidad 2. La percepción motriz en ajustes físicos – posturales.	62

Unidad 3: Ritmo en la coordinación de mis movimientos saludables.....	63
Microcurrículo.....	65
Contextualización de la institución.....	65
Metodología.....	66
Desarrollo y evaluación.....	68
Cronograma de las sesiones	71
Resultado de la Propuesta	72
Descripción de la propuesta.....	73
Desarrollo del propósito general de la propuesta	73
Desarrollo de los propósitos específicos de la propuesta	74
Resultados de la experiencia,.....	75
Resultados de Google Forms hábitos de vida saludable.....	76
Resultados Google Forms de Unidad 1 Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.....	79
Resultados Google Forms de Unidad 2 La percepción motriz en ajustes físicos.....	82
Resultados de la entrevista semiestructurada 1	86
Resultados Google Forms de Unidad 3 Ritmo en la coordinación de mis movimientos.	90
Resultados de la entrevista semiestructurada 2	93

Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.....	97
Perspectiva educativa y educación física.	97
Metodología vs hallazgos encontrados, tipo de prácticas.	98
Relación de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber.	100
Conclusiones	101
Referencias	105

Lista de Tablas

Tabla 1. Antecedentes locales	20
Tabla 2. Antecedentes nacionales	23
Tabla 3. Antecedentes Internacionales.....	28
Tabla 4. Unidad 1	59
Tabla 5. Unidad 2	62
Tabla 6. Unidad 3	63
Tabla 7. Cronograma.....	71
Tabla 8. Hábitos que necesita mejorar	82
Tabla 9. Aprendizaje sobre el cuidado corporal	85
Tabla 10. Análisis de la entrevista #1	87
Tabla 11. Sensación corporal	88
Tabla 12. Cooperación	88
Tabla 13. Vida cotidiana	89
Tabla 14. Resolución de problemas	90
Tabla 15. El proyecto en la afectación del clima laboral	93

Tabla 16. Resultados de la entrevista semiestructurada.....	96
--	----

Lista de Figuras

Figura 1. Relación de la E.F.B, Teoría de desarrollo Bronfenbrenner y los principios de Edgar Morin.....	51
Figura 2. Relación de las unidades con el propósito formativo.....	57
Figura 3. Relación de las unidades	58
Figura 4. Frecuencia de actividad física en los actores educativos,	76
Figura 5. Horas sentado a la semana.....	76
Figura 6. Relación de las horas sentado vs actividad física.....	77
Figura 7. Frecuencia de actividad física a la semana.....	77
Figura 8. Horas de sueño	78
Figura 9. Horas de sueño vs Actividad Física	78
Figura 10. IMC de la población censada	79
Figura 11. Percepción del estado físico	80
Figura 12. Percepción del estado emocional	81

Figura 13. Escala de estrés.....	81
Figura 14. Hábitos que necesita mejorar	82
Figura 15. Relación del cuerpo con su trabajo laboral	84
Figura 16. Influencia de la postura en el desempeño laboral.....	84
Figura 17. Relación de la respiración para la regulación de los estados de animo.....	84
Figura 18. Aprendizaje sobre el cuidado corporal	85
Figura 19. Representación visual del análisis entrevista #1	87
Figura 20. Representación visual de la sensación corporal	88
Figura 21. Representación visual del Aprendizaje cooperativo	88
Figura 22. Representación visual vida cotidiana	89
Figura 23. Resolución de problemas.....	90
Figura 24. Comunicación y la relación con los compañeros	92
Figura 25. Percepción del acompañamiento grupal.....	92
Figura 26. Relación del trabajo al desarrollo de las actividades.....	92
Figura 27. El proyecto en la afectación del clima laboral	93
Figura 28. Resultados entrevista semiestructurada.....	96

Lista de Anexos

Anexo 1. Formato de ficha de planeación de sesión.	110
Anexo 2 Que hábitos necesita mejorar	174
Anexo 3 Aprendizaje del autocuidado.....	175
Anexo 4. Entrevista semiestructurada#1	177
Anexo 5 Afectación de las sesiones en el clima laboral.....	185
Anexo 6. Entrevista semiestructurada #2	186

Lista de Siglas

EF	Educación Física
EFB	Educación Física de Base
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

Introducción

En el escenario contemporáneo de la educación, el cuerpo humano ha sido desplazado, relegado y la sumido por las propuestas y dinámicas del sistema laboral, privilegiando la productividad por encima del ser, las largas jornadas, la sistematización de las practicas docentes, la permanencia frente a las pantallas, y la inmovilidad prolongada, entre otras, hace emerger en este contexto el *sedentarismo laboral* como una problemática silenciosa que se escabulle por las aulas, convirtiéndose en algo significativo, que atraviesa a *los docentes, administrativos y personal de apoyo*, afectando notablemente la salud, el bienestar emocional, social y las dinámicas de sus vidas.

Desde la experiencia en el Colegio La Nueva Esperanza del municipio de La Calera, Cundinamarca, se identificó que estas acciones de inactividad no son aisladas ni casualidad, sino que estas responden a las lógicas del sistema de producción, el cual limita el movimiento consciente y reduce al cuerpo en la lógica de la funcionalidad. De tal modo, el sujeto toma distancia inconscientemente de su corporalidad, perdiendo así la posibilidad de reconocer, habitarse y desarrollarse mediante un movimiento corporal consciente.

Ante este panorama, el presente Proyecto Curricular Particular (PCP), propone una intervención pedagógica que sitúa el cuerpo como centro importante del proceso educativo, desligándolo del rendimiento físico, buscando que el PCP sea un territorio lleno de experiencias, de reflexión activa y de construcción de su sentir. En este sentido, se plantea como propósito formativo, *generar en los docentes, administrativos y personal de apoyo procesos de aprendizaje cooperativo orientados a la adquisición de hábitos de vida saludable, a partir de la Educación Física de Base (EFB)*

Esta propuesta se fundamenta en la idea de un ser humano holístico, reconociendo la importancia de las interrelaciones de sus dimensiones, físicas, cognitivas, sociales y culturales, las cuales permiten explorar sus posibilidades y habilidades de esta población, Así mismo, la actividad física se presenta como un método significativo que plantea trascender de los ejercicios mecánicos a acciones que posibiliten la conciencia corporal, la interacción social y las transformaciones de las practicas cotidianas que lleva esta población.

Por otra parte, el aprendizaje cooperativo se configura como un eje de metodología que favorece la construcción colectiva del conocimiento, permitiendo en los sujetos la participación activa, el reconocimiento del sí mismo y de los otros, y la generación de nuevos vínculos que favorezcan el bienestar dentro del entorno educativo, provocando una relación estructurada que conlleve a la emergencia de nuevos hábitos de vida saludable, asimismo, el documento presenta una característica crítica contra el sedentarismo laboral, sustentada por antecedentes y el marco normativo vigente. Después, se desarrolla la perspectiva educativa desde los componentes humanísticos, pedagógicos y disciplinar, para finalmente exponer el diseño, la implementación de la propuesta y la evaluación.

Por consiguiente, el PCP no solo busca una intervención a una problemática en específico, sino que pretende reconfigurar la relación de los sujetos con su propio cuerpo y su entorno, aportando a la construcción de una cultura de actividad física consciente que trascienda las fronteras de las instituciones y se proyecte en la vida misma de los actores educativos.

Fundamentación Contextual

Caracterización de la realidad

El sedentarismo es un enemigo invisible que ataca a las personas que llevan una inactividad física en su diario vivir, siendo la causa principal de enfermedades cardiovasculares, óseas- musculares, entre otras, lo que también desencadena una serie de factores sociales y de salud pública. La Real Academia Española (RAE) define al sedentarismo como la actitud de una persona que lleva una vida de poco movimiento mientras se encuentra en vigilia, pues, Carson (2023, como se citó en Castellanos Capacho *et al.*, 2023) definen, “el sedentarismo como la ejecución de actividades con poco gasto energético en una posición específica como sentado o reclinado”(p. 38), el cual lleva a desarrollar malos hábitos en esas situaciones particulares, además de generar depresión, ansiedad, baja autoestima, y estrés.

De acuerdo con lo anterior, es importante precisar que el sedentarismo, observado en las prácticas de los semestres V a VII en el Colegio La Nueva Esperanza del municipio de La Calera, se pudo identificar esta problemática enfocada en los docentes, administrativos y personal de apoyo, por sus largas jornadas de trabajo, calificaciones, planeaciones, reuniones de padres de familia y demás, ya que se enfrenta a una vida de “inactividad física” en su diario vivir.

El fenómeno del sedentarismo no solamente es un problema local, que afecta a unos cuantos, es una situación a nivel global dada por el sistema de producción capitalista, donde se ha ensañado con el ser humano llevando a niveles de deshumanización, por lo cual solo importa las largas jornadas laborales, y la sistematización de sus movimientos, enfocándose en la fuerza del trabajador y, así mismo, el sistema disponer de sus dimensiones cognitivas, emocionales y físicas, entre otras, para su cometido, la producción en cadena y secuencial. Según Polanyi

(1997) “La producción mecánica en una sociedad comercial supone nada menos que la transformación de la sustancia natural y humana de la sociedad en mercancías” (p. 82). Esto conlleva a que exista un arrasamiento de la parte humana llevando al hombre a un estado animal. Esto se originó desde la revolución industrial donde se trajo consigo la priorización del trabajo sobre el bienestar humano.

Sin embargo, estos sistemas de producción capitalistas han logrado escabullirse por las sombras utilizando a la Educación Física y a la actividad física para configurar en la sociedad un cuerpo “ficticio”; es decir, un cuerpo irreal sometido a la estética moderna, aportada desde las cirugías plásticas, hasta la venta de productos para adelgazar o adquirir masa muscular, generando estereotipos, apoyados por “grandes” “modelos” y sometiendo a la actividad física como caja menor de sus intereses económicos, desatando en las personas ilusiones de un “buen” cuerpo alejándolos de la reflexión frente a las acciones para lograrlo. Esto quiere decir que el sistema de producción capitalista no ofrece una reflexión sobre las prácticas que conlleva la Educación Física y los beneficios que realmente trae con ella, ya que el tiempo es corto, pero las ganancias para estos sistemas son eternas.

Desde una mirada crítica, esto se puede comprender por el planteamiento de (Foucault, s.f) el cual afirma que en la sociedad se han desarrollado mecanismos orientados al “sometimiento del cuerpo [...] y manipulación de sus fuerzas” (p.26), dando a entender que el cuerpo no es solo una realidad biológica, sino que también es un espacio de la intervención de relaciones de poder. Además, esos sistemas de producción se adentraron en la Educación Física, donde el cuerpo ha quedado subyugado como una herramienta de producción, enseñado al individuo a “saber gastar” sus fuentes de energía para soportar y durar más en ambientes hostiles con el objetivo de “economizar la fuerza”. Muy bien los expresaría el profesor Chinchilla, (2002)

“Ejercicios destinados a producir un resultado económico, es decir, a que el alumno aprenda a medir y conocer sus fuerzas para que no las malgaste, perfeccione su marcha normal y produzca el máximo trabajo con el mínimo de fatiga”. (p. 7). Ya que se habla de la producción es de aclarar que este ideal de cuerpo esta también sometido a unas políticas y una construcción social. Esta unidad está en función de un cuerpo tecnificado, direccionado a la productividad económica, donde se adiestra para la disciplina.

La idea es superar el imaginario que tiene el capitalismo y al hiper-consumismo frente a la concepción de cuerpo y llevar a esta población al acto de “reflexionar las acciones por la reflexión”, y ayudarle a desligarse un poco del sistema productivo y direccionarlos al *auto-eco-organización*. Sin embargo, el sedentarismo laboral no sería en si el problema de raíz, el problema real en esta situación es la falta de movilidad consciente, lo que desencadena una serie de acciones que están sujetas al sistema de producción capitalista donde el movimiento se vuelve auto mecánico en pro de la globalización y el capitalismo. El ser humano no está diseñado para estar sujeto a una misma posición por largas jornadas. Fue creado para correr, saltar, agarrar, trepar entre otras, pero nos hemos convertidos en organismos semi-estaticos (aclaro que existe movimientos internos, por eso sugiero el semi-estatico) rígidos y sin capacidad de reflexionar sobre la acción misma del moverse o en este caso del no moverse conscientemente.

A menudo esta población es la fuente de inspiración de muchos estudiantes, por su manera de pensar, actuar y su discurso en las clases que brinda, también en la forma de vestir, de interactuar con sus colegas y estudiantes, hasta el proceder de entender y vivir su vida. Por ejemplo, Fernandez (2017, como se cito en Suárez Erazo *et al.*,2019). en Colombia, el 53,7% de la población docente perteneciente al sistema educativo de la iglesia Adventista del Séptimo Día, presenta niveles de sedentarismo moderado, y Gallego y Muñoz (2021) docentes de la

Universidad Corporación en Estudios de la Salud (CES) encontraron que, todos los docentes de este estudio son sedentarios. El 26,5% se ubicó entre los menos sedentarios; en el cuartil mediano se ubicó el 44,1%; y casi tres de cada diez (29,4%) se ubicó en la categoría de los más sedentarios. Por lo anterior se propone este Proyecto Curricular Particular (PCP) para generar hábitos de vida saludables en la población de docentes, administrativos y personal de apoyo del Colegio La Nueva Esperanza ubicada en La Calera Cundinamarca.

Pregunta orientadora:

¿Qué componentes de la Educación Física de Baso (EFB), se pueden implementar en la rutina diaria de los docentes, administrativos y personal de apoyo para adquirir hábitos de vida saludables?

Propósito de formación

Formar en los docentes, administrativos y personal de apoyo el aprendizaje cooperativo para adquirir hábitos de vida saludable, desde la Educación Física de Base (EFB),

Justificación

Este PCP propone implementar un programa que integre estrategias de actividad física dirigido a los docentes, administrativos y persona de apoyo con una metodología desde el aprendizaje cooperativo en un ambiente dinámico y participativo, donde el movimiento consciente y la cooperación se convierte en pilar fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, este trabajo de grado se centra en la creación de interacción social y la adquisición de hábitos de vida saludables en los docentes, administrativos y personal de apoyo que enfrentan un sedentarismo laboral, lo que afecta negativamente su salud física, mental y rendimiento laboral, por ejemplo, cuando las personas tienen largas jornadas de trabajo, reuniones, calificaciones, planeaciones, duran varias horas sentados y frente a la pantalla.

Al promover hábitos de vida saludables y una cultura de actividad física consciente, se pretende: mejorar la salud y el bienestar de la población para prevenir enfermedades cardiovasculares, óseo-musculares, estrés, obesidad, entre otras, así como reducir los riesgos que se pueden presentar por “inactividad física”, además de generar un espacio de aprendizaje cooperativo entre esta comunidad. También es importante que este PCP trascienda el espacio de esta institución educativa para llegar a más docentes y convertirse en un modelo a seguir en toda la comunidad educativa y de manera indirecta impactar positivamente a la sociedad, promoviendo una cultura de salud y bienestar consciente.

Antecedentes

Antecedentes locales.

Tabla 1. *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
La educación física a través de las pausas activas: una estrategia para reducir el sedentarismo laboral.	Mauricio Andrés Pinzón Garzón	2023	En este trabajo de grado (PCP) el autor plantea cómo problemática del sedentarismo laboral en una población en el ámbito formativo no formal (call center) y como desde las pausas activas contribuir a disminuir los niveles de sedentarismo, para la generación de hábitos saludables a partir de la Ed. Física, además en la prueba piloto existió un avance significativo en la apropiación de los conocimientos de la salud. Este trabajo sirve de punto de referencia para abarcar los problemas del sedentarismo que se

			presentan en los diferentes ambientes laborales y como desde un programa de actividad física se puede llegar a disminuir esta problemática. http://hdl.handle.net/20.500.12209/19249
Programa para la promoción de la actividad física, cultural y ambiental, con el apoyo de grupos intergeneracionales para la mitigación del sedentarismo en los adultos mayores (Programa FIAMCU)	Montenegro Castiblanco, Leidy Alejandra	2020	La autora plantea en esta tesis de la Universidad del Rosario un programa que sirve para mitigar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida del adulto mayor del hogar geriátrico de Santa Librada en el municipio de Guaduas Cundinamarca, con el apoyo de estudiantes de secundaria. El programa tuvo una aprobación del 92% por los adultos mayores en las actividades planteadas, además los adultos mayores manifestaron satisfacción. Este trabajo sirve como referencia para abarcar la importancia de un programa de actividad física, el cual permite contribuir a la disminución del sedentarismo a futuro y lograr tener una población de adultos mayores con niveles altos de salud óptima. https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/20958

Prevención del sedentarismo como un principio de la educación física.	Casas Suárez, Paula Katherine y Castaño Vargas, Alexander	2018	En este trabajo los autores proponen la prevención del sedentarismo como un principio de la Ed. Física por medio de la actividad física, teniendo en cuenta al sedentarismo como una problemática vista en los contextos formales, no formales e informales, lo cual conlleva a buscar estrategias para la mejoría de la salud de los sujetos. La población fue niños y niñas entre 12 y 15 años del colegio IED Prado Veraniego ubicado en la localidad de Suba Este trabajo sirve para comprender la importancia de un programa de actividad física enfocado a la prevención del sedentarismo en todas las edades. http://hdl.handle.net/20.500.12209/11176
Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15 años en una I.E.D de Bogotá	Tinjacá Martínez, Helder Darío	2018	En este trabajo el autor plantea una metodología mixta para identificar los conceptos que tienen los adolescentes de una institución educativa en Bogotá, acerca de actividad física y sedentarismo. En este trabajo sirve como punto de partida para entender el imaginario social que existe frente al concepto de sedentarismo y como este se puede relacionar con el PCP a desarrollar para mitigar sus efectos en la sociedad.

			https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/20958
La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo	Cadena Reyes, Daniel Andrés, Espinel Ruiz, Daniel Jordán, Camacho Londoño, Ricardo Alonso y Castro Martin, Yonatan Antonio	2014	En este trabajo los autores exponen al sedentarismo como una problemática social que afecta de manera directa las relaciones interpersonales entre los sujetos, y la actividad física con una mirada pedagógica para mitigar el sedentarismo en entornos formales e informales, mediante competencias específicas de la Educación Física. Este trabajo proyecta como el sedentarismo puede afectar las relaciones interpersonales de la sociedad, pero también que se puede implementar un programa que contribuya desde un aprendizaje cooperativo, a disminuir los niveles de sedentarismo y mejorar las relaciones interpersonales en el ambiente laboral, como lo rponone mi trabajo de grado http://hdl.handle.net/20.500.12209/2724

Antecedentes nacionales.

A nivel nacional, se indaga en bases de datos de diferentes Bibliotecas Nacionales y repositorios de las diferentes universidades e instituciones de educación superior en Colombia, que nos permita al acceso a trabajos realizados desde diferentes disciplinas, que contribuyan al análisis y orientación de este proyecto.

Tabla 2. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021	Laura Isabel Gallego Ortega y Diana Isabel Muñoz Rodríguez	2023	En el artículo las autoras exponen el tema de sedentarismo en una población de docentes universitarios del área de la salud en Medellín Colombia, identificando que el 44,1% de la población se ubicó en la categoría de los más sedentarios. Se evidencia la necesidad de implementar programas de actividad física para docentes por el alto nivel de sedentarismo y el riesgo para la salud. Revista CES Salud Pública y Epidemiología Este artículo sirve como punto de partida para identificar que la problemática del sedentarismo trasciende las fronteras locales abarcando las nacionales, y que es de suma importancia tener un programa de actividad física que pueda mitigar el sedentarismo en todo los ambientes laborales. https://doi.org/10.21615/cesspe.7097

Efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del centro de salud San Juan Bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2	Areiza Salazar, Rosa María	2022	En este trabajo la autora aborda la seguridad y salud en el trabajo como una herramienta para mejorar la calidad de vida laboral. En ese contexto se analiza el impacto del sedentarismo y la inactividad física de los trabajadores administrativos del centro de salud San Juan Bautista de Pupiales. El análisis que realiza es determinar el estado nutricional, índice de masa corporal y estado físico para evaluar los efectos del sedentarismo y la inactividad física. Los resultados muestran una población joven con un IMC predominantemente normal, pero con una proporción de sobrepeso y obesidad que requiere atención. Este trabajo sirve de punto de partida para reconocer la importancia de un programa de actividad física que contribuya a prevenir los niveles de sedentarismos altos en los diferentes contextos sociales. https://publicaciones.ibero.edu.co/index.php/t-grad/catalog/book/1567
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN	Deymar Ayala Villamizar, Cristian Alexander Martínez Bohórquez y Saul	2020	En este trabajo los autores exponen los impactos que trajo el confinamiento de la pandemia ocasionada por el COVID-19 en la actividad física y el sedentarismo de los estudiantes. Este trabajo está enfocado a determinar los niveles de actividad física y

ESTUDIANTES DE PROGRAMAS DEL ÁREA DEPORTIVA, RELACIONAD OS CON LA PANDEMIA COVID-19	Hernández Meneses		conducta sedentaria en los estudiantes de Tecnología Deportiva y su nivel Profesional de las UTS durante el confinamiento. Los resultados del IPAQ señalaron que, la mayoría de los participantes del estudio, mostraron un nivel de actividad física alto, posiblemente relacionado con el tipo de población escogida para esta investigación. Mientras que los resultados arrojados por el SBQ exponen medianas negativas respecto a la conducta sedentaria de los estudiantes durante el confinamiento, por lo cual se aconseja la introducción de pausas activas en las clases. Este trabajo sirve como punto de referencia para reconocer que sin importar las actividades que se realicen en la vida cotidiana el sedentarismo puede atacar a la sociedad, así este enfocada su rutina diaria al campo educativo-deportivo y un programa enfocado en la actividad física pueda contribuir a mitigar los niveles altos de sedentarismos. http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4971
--	----------------------	--	--

Secuencia didáctica para disminuir el sedentarismo en el grado 10c a partir de Recursos Educativos Digitales en la Institución Educativa Luis Carlos González Mejía de Pereira	Rodríguez Hillón, Doris Helena	2022	La autora plantea una secuencia didáctica mediadas por aplicaciones móviles gratuitas para disminuir el sedentarismo en estudiantes de grado decimo de un colegio en Pereira, Colombia. Busco fomentar la actividad física, aprovechando el interés de los jóvenes por la tecnología móvil. Este trabajo sirve como punto de referencia para aplicar programas de actividad física que contribuyan a bajar los niveles de sedentarismo en la población de docentes y administrativos generando en ellos hábitos de vida saludable y reconociendo la importancia de las interacciones personales https://hdl.handle.net/11227/15121
---	--------------------------------	------	--

Antecedentes Internacionales.

A nivel internacional se indaga en diferentes bases de datos, usando Google académico como el principal motor de búsqueda, que nos permitan tener una mirada internacional de las disciplinas y temáticas que nos interesan.

Tabla 3. *Antecedentes Internacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
Sedentarismo en docentes del Colegio Nacional Manuel González Prada, Huaycán, Ate, 2023	Pineda Mallcco, Yanira Estefany	2024	En este trabajo la autora estudia el sedentarismo como un problema global, desencadenando ciertos factores de riesgo en la salud. También destaca que los docentes son una población vulnerable al sedentarismo debido a la naturaleza de su trabajo, lo cual implica jornadas largas y poca actividad física. Este estudio fue realizado en el Colegio Nacional Manuel Gonzales Prada en Huaycan Ate. El 74% de los docentes presento un nivel de sedentarismo moderado y un grupo menos de 16% presento un nivel de sedentarismo alto y un 10% un nivel bajo. Este estudio sirve como punto de partida para identificar al sedentarismo como un problema global y que es de suma importancia crear programas de actividad física enfocado a todas las poblaciones, especialmente a los docentes ya que por su rutina diaria son propensos a tener niveles altos de sedentarismo. https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/8516

Actividades físicas para prevenir el sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de Educación – Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación – Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	David Bustamante Cerna	2023	En este trabajo de investigación el autor centra su mirada en la Escuela Profesional de Educación – Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación – Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, donde observo una actitud de sedentarismo en los docentes debido a la informatización de las actividades académicas, el uso de tecnologías de la información, el desconocimiento del beneficio de la actividad física y el escaso tiempo para realizarlas. En conclusión, se determinó que existe un predominio del sedentarismo en los docentes, así como una alta dedicación a las actividades académicos profesionales. Este trabajo de investigación sirve como punto de referencia para plantear un programa de actividad física en pro de mejorar los hábitos saludables en la población de docentes, además de entender que esta problemática del sedentarismo es global https://hdl.handle.net/20.500.12893/11148
---	------------------------	------	---

Programa de ejercicios recreativos para reducir el sedentarismo en docentes de primaria.	Rosales Reyes Martha Maritza	2023	En este trabajo la autora analiza el impacto que tienen el sedentarismo en los docentes, destacando también los factores que impiden realizar actividades físicas, como las jornadas laborales extensas, la planificación de clases fuera del horario laboral, lo que puede producir en los docentes cansancio, fatiga, y estrés. Así aumentando en los docentes enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, y problemas óseos. La metodología fueron tres unidades de entrenamiento los cuales se llevarían los martes, jueves y viernes, con una duración de 10 minutos cada unidad, Fase inicial calentamiento, fase principal juegos recreativos y fase final estiramientos. concluye que es reconfortante empezar o finalizar un día de trabajo lleno de energía y los resultados fueron positivos. Este trabajo sirve como referencia para implementar programas de actividad física que sirva como método de desarrollo de hábitos saludables en los docentes, además de tener espacios donde los docentes puedan realizar sus prácticas de actividad física. https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9401
--	---	-------------	---

Nivel de sedentarismo en docentes de la institución educativa 1228 Leoncio Prado. Ate – Vitarre	Palomino Peláez, Claudia Sofia	2020	En este trabajo la autora determinar el nivel de sedentarismos de los docentes de la Institución Educativa 1228 Leoncio Prado de Ate. Vitarre en el año de 2019. Aplican un cuestionario GPAQ a los 41 profesores para evaluar el sedentarismo en tres dimensiones: actividad física, actividades recreativas y desplazamiento. La conclusión principal fue que el mayor porcentaje de los docentes de la Institución Educativa 1228 Leoncio Prado de Ate Vitarre tiene un nivel medio de sedentarismo. Este trabajo permite identificar el problema global que presenta los docentes frente al sedentarismo laboral, además de encontrar una oportunidad como un programa de actividad física que le permita contribuir a su estado físico y generar hábitos saludables en su vida laboral y personal. https://hdl.handle.net/20.500.14138/3642
El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador	Rosa Tatiana Suárez	2019	En este trabajo los autores exponen el aumento del sedentarismo y su preocupación frente a la misma, ya que existen programas de actividad física no es suficiente para que las poblaciones en este caso los docentes realicen estas actividades debido a su labor, además adicionan que se hace imprescindible realizar un

		diagnóstico sobre la situación del maestro en su lugar de trabajo para saber si es o no sedentario, identificar el nivel de actividad física y el porcentaje de tiempo que el docente permanece de pie, sentado, caminando o haciendo trabajo pesado . Se encontró una relación entre el sedentarismo del docente y el tiempo que pasa de pie y sentado, totalizando un 76% y la mayoría de los docentes presentaban niveles bajos de actividad física en las categorías de actividad intensa. Este trabajo sirve como punto de partida para afrontar el problema del sedentarismo laboral en docentes y administrativos con un programa de actividad física que aporte a generar hábitos de vida saludable y generar conciencia sobre su importancia. https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/294
--	--	--

Marco normativo

El sedentarismo laboral, aunque no este definido como un riesgo laboral, por ejemplo, una sustancia química, o una maquina peligrosa, está relacionado con condiciones de trabajo que afecta la salud a largo plazo, por falta de movimiento o posturas prolongadas, lo que puede conllevar a enfermedades crónicas no transmisibles. De acuerdo con lo anterior bajo el marco normativo la ley 1562 de 2012 del Sistema General de Riesgo Laborales, los docentes al ser trabajadores independientes o del servicio públicos, se encuentran afiliados obligatoriamente a este sistema en su Artículo 13. Afiliados.

Son afiliados al Sistema General de Riesgo Laborales:

a) En forma obligatoria:

1. Los trabajadores dependientes nacionales o extranjeros, vinculados mediante contrato de trabajo escrito o verbal y los servidores públicos; las personas vinculadas a través de un contrato formal de prestación de servicios con entidades o instituciones públicas o privadas, tales como contratos civiles, comerciales o administrativos, con una duración superior a un mes y con precisión de las situaciones de tiempo, modo y lugar en que se realiza dicha prestación.

Por tal motivo el sistema busca prevenir enfermedades y lesiones, causadas por las condiciones del trabajo, además de promover la seguridad y la salud. A pesar de que el sedentarismo no está en lista, los resultados para la salud relacionados pueden ser abordadas por la Educación Física, para proteger la salud de los trabajadores.

Además, el Artículo 21, ordena al Ministerio de Educación Nacional y el Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio a establecer un manual de calificaciones de invalidez, y una tabla de enfermedades laborales, e implementar programas de salud ocupacional.

Artículo 21. Salud Ocupacional del Magisterio. El Ministerio de Educación Nacional y el Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio establecerán el Manual de Calificación de Invalidez y tabla de enfermedades laborales para los docentes afiliados a dicho fondo. Igualmente establecerá la implementación de los programas de salud ocupacional, los comités paritarios de salud ocupacional, las actividades de promoción y prevención y los sistemas de vigilancia epidemiológica.

Con lo anterior, se da con el fin de promocionar y prevenir enfermedades laborales en el gremio docente.

Igualmente, La Ley 1355 Prioridad de Salud Pública 2009, la cual hace referencia a la obesidad y las enfermedades asociadas a la salud pública, se adopta como una prioridad y medidas para abordar y adquirir hábitos saludables, incluidos el sedentarismo, esta ley en su Artículo 1°:

Declárase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Asimismo, esta ley hace relación a la promoción de políticas de actividad física, precisamente en el sector educativo, exigiendo a las instituciones educativas promover espacios escolares saludables, resaltando la actividad física y advirtiendo sobre los riesgos del sedentarismo. En sus Artículos 3° Promoción y Artículo 5° Estrategias para promover Actividad Física en su Parágrafo

Artículos 3° Promoción. El estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y desarrollo territorial y Agricultura

y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

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 Riegos Profesionales.

Aunque esta ley está dirigida directamente a los estudiantes, cabe resaltar que en su Parágrafo del Artículo 5º la disposición sobre pausas activas en las empresas durante la jornada laboral se emplea decididamente al contexto laboral de los docentes, administrativos y personal de apoyo, los cuales pasan sus labores en una misma posición de manera prolongada.

También la Ley 181 de enero 18 de 1995 Fomento del Deporte y la Actividad física: Promueve la actividad física como habito saludable y mejoramiento de la calidad de vida. No obstante, esta ley está dirigida a los estudiantes, sin embargo, el principio de incentivar la actividad física como habito saludable extiende su relevancia en búsqueda del bienestar en toda

la comunidad educativa, incluyendo a los docentes. En su Artículo 3o. numeral 5º: Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Es de suma importancia en este PCP dirigir y orientar el desarrollo de la educación física, para el desarrollo del potencial humano de los docentes, administrativos y personal de apoyo en el contexto educativo, sustentado por la normatividad nombrada.

Perspectiva Educativa

Área humanística

Ideal de hombre, cultura y sociedad.

En el tejido escabroso de la existencia humana, emerge el ideal del hombre holístico, un ser del cual su comprensión traspasa la mera suma de sus partes para abrazar la unidad compleja de sus dimensiones emocionales, físico, socio-cultural, Según Morin (1999) “El ser humano es a la vez físico, biológico, psíquico, cultural, social, histórico. [...] Hay que restaurarla de tal manera que cada uno, desde donde esté, tome conocimiento y conciencia al mismo tiempo de su identidad compleja” (p. 2)

Bajo esta idea el autor Edgar Morin (2002) propone en su libro la cabeza bien puesta 7 principios para un pensamiento vinculante y complejo, para este PCP se utilizarán los principios sistémicos, hologramático, recursivo, dialógico, bucle retroactivo o retroalimentación y la reintroducción del que conoce en todo conocimiento, pero antes de entender porque estos son pertinentes, es necesario definir cada principio de manera breve.

- Principio sistémico: En este principio se une la parte del todo del conocimiento, dando entender que el todo es más que la suma de las partes.
- Principio hologramático: En este principio se propone que el todo también se encuentra en todas las partes.
- Principio recursivo: Permite entender que la producción y efectos de la misma, son al mismo tiempo producción de sus interacciones, es tratar de alcanzar la autoproducción y la autoorganización.
- Principio dialógico: Estable relaciones con nociones contradictorias lo que permite emerger fenómenos complejos.

- Principio de reintroducción del que conoce en todo conocimiento:

Reconoce que todo conocimiento es la traducción y una reconstrucción de una mente/cerebro en una cultura/tiempo establecido.

Para los fines de este PCP la visión de Morín convoca a restaurar una comprensión integral del ser holístico. En este sentido, el fortalecimiento pleno del desarrollo del potencial humano se devela como un deber humanístico. La escuela como microcosmos de una sociedad, tiene el deber de cultivar ciudadanos con una mirada global de la realidad, esencial para entender la complejidad que el mundo ofrece, la cual se desplaza al ámbito del bienestar laboral. Por ello, al promover la actividad física consciente y los hábitos de vida saludables en docentes, administrativos y personal de apoyo no puede ser una acción aislada, más bien es un componente integral de un ambiente de aprendizaje cooperativo que identifica y reconoce la interdependencia de sus miembros.

Morín, en su teoría de la complejidad recuerda que el bienestar humano no es un estado unidimensional, sino el producto de una armonía entre varios aspectos del ser. La actividad física, bajo este sentido, no solo beneficia el cuerpo, también interviene positivamente en la mente y las emociones contribuyendo a un equilibrio holístico, la promoción de *una cultura de actividad física y bienestar laboral* desde ambientes de aprendizaje cooperativo se enfila con la idea «antropo-ética» de Morin (1999) quien,

la expansión y la libre expresión de los individuos constituyen nuestro propósito ético y político para el planeta; ello supone a la vez el desarrollo de la relación individuo <-> sociedad en el sentido democrático, y el desarrollo de la relación *individuo <-> especie* en el sentido de la realización de la Humanidad; es decir que los individuos permanecen

integrados en el desarrollo mutuo de los términos de la tríada *individuo <-> sociedad <-> especie*. (p. 59)

De acuerdo con lo anterior, el bienestar individual aporta al bienestar colectivo de la comunidad educativa, y esta, a su vez, trasciende a una sociedad más saludable, lo cual conlleva a que cada miembro sea responsable de su propio bienestar y el de los demás, es decir a una corresponsabilidad. En este proyecto de grado, la Educación Física sirve como un componente crucial de procesos educativos integradores, contribuyendo al desarrollo del ser holístico, al traspasar las fronteras de la ejercitación corporal, generando experiencias significativas, las cuales se ensanchan en la conciencia y autoconocimiento del ser humano. Así la Educación Física como un hecho social y cultural, como una disciplina académica y pedagógica y con su proyección social es clave para el desarrollo de hábitos de vida saludables.

Ahora bien, si tenemos un ideal de hombre, también emergería un ideal de cultura, y para efectos de las observaciones realizadas existe una cultura, la cual es poco activa frente al auto-eco- organización, llevándolos a una inactividad física, por tal motivo se pretende desde esta propuesta curricular personal cuestionar esa cultura para hacer emerger una cultura donde se valore la Educación Física por medio de la actividad física consciente.

Antes de adéntranos al ideal de cultura que se pretende en este PCP es importante dar una conceptualización de actividad física que es el medio que conducirá a la población intervenida a valorar la Educación Física, por tal motivo, se entienda la actividad física como el conjunto de movimientos organizados y practicados, manifestación de la experiencia corporal, llenos de significados, de valores, y ritos de las cuales viven en la persona, hacen parte de ella y de una sociedad. De acuerdo con Devís (2000) “La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la

actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural” (p.12). Ya conceptualizado la actividad física, como la interacción del movimiento del cuerpo con la práctica es de suma importancia aclarar que la actividad física tiene diferentes tipos, por eso no se van a tomar todos, si no las actividades físicas como: la cíclica, la dancística, y actividades en la naturaleza; ellas comparte algo muy particular que es la intensidad ya que son actividades donde las personas pueden controlar el ritmo de sus movimientos ajustándolos a sus posibilidades.

De acuerdo con la anterior el concepto de actividad física se entrelaza al ideal de cultura que se pretende en este PCP, una cultura de actividad física consciente, entendiendo el concepto de cultura como un conjunto de prácticas, ritos, creencias, saberes, y el saber hacer, que atraviesa todas las estructuras corpóreas y corporales de un sujeto, lo lleva a una adquisición de las mismas, que lo construyen y configuran dando así nuevas culturas, donde se comparte esos conjuntos, las cuales emigra de generación en generación, perdurando y perpetuándose en la sociedad o como bien lo expresaría Morin (1999) “La cultura está constituida por el conjunto de los saberes, saber-hacer, reglas, normas, interdicciones, estrategias, creencias, ideas, valores, mitos que se transmiten de generación en generación, se reproducen en cada individuo”. (p. 26). Bajo esta mirada se permite entender que toda transformación significativa en el ámbito laboral y personal debe ser intervenida por la cultura, no es suficiente implementar acciones, programas o proyectos aislados de actividad física, es necesario cultivar un tejido o identidad colectiva que permita la emergencia de la nueva cultura de actividad física consciente.

Para tal efecto, se implica una modificación de las practicas cotidianas, los valores compartidos, las creencias que rondan entre los docentes, administrativos y personal de apoyo. En esta línea el aprendizaje cooperativo se convierte en un instrumento al fomentar la

colaboración, la construcción de conocimiento colectivo y el respeto mutuo, dando paso a la creación de un ambiente donde el bienestar no sea individual si no colectivo.

Teoría de desarrollo humano.

La Educación Física, tradicionalmente enfocada en los estudiantes, puede ampliar su red para comprender e incidir en el bienestar personal educativo (docentes, administrativos y personal de apoyo), desde la Teoría ecológica de Bronfenbrenner ofreciendo un marco valioso para el desarrollo humano, dado que la teoría se entiende como la interacción dinámica entre un individuo activo y los diversos sistemas ambientales que lo rodean. Según Bronfenbrenner (2001, citado por Prieto,2019) “el desarrollo personal –con sus rasgos biológicos, cognitivos, emocionales y conductuales- tendrían lugar en un tiempo determinado como fruto de la interrelación dinámica del individuo en un contexto o ambiente ecológico”. (p. 105). Aunque esta teoría, que fue propuesta para entender el desarrollo infantil y adolescente, también brinda una mirada para analizar y fomentar cambios de hábitos de vida saludables en adultos dentro de los contextos laborales, comprendiendo los ambientes que influyen en el desarrollo humano:

Microsistema: este nivel es el más cercano e inmediato a la persona, el cuales incluye el entorno cotidiano en el que la persona interactúa de manera directa, como el hogar, la familia, la escuela, el trabajo, o grupos de amigo, en este ambiente se establece los comportamientos, roles, y relaciones interpersonales, lo que conlleva a interacciones bidireccionales.

Mesosistema: Se comprende como las interrelaciones que hay entre dos o más microsistemas en los cuales las personas participan activamente. Este ambiente se amplía cuando la persona entra en un nuevo entorno generando nuevas interacciones entre los diferentes ambientes, por ejemplo: relación familia y escuela.

Exosistema: Este ambiente se conforma por el sistema de relaciones más cercanas a la persona, enmarcados por las instituciones que median entre la cultura y el nivel individual, el cual se refiere a uno o más ambientes que hace participe activo a la persona, produciendo acciones que afectan al ambiente en la cual se encuentran inmersa, como, por ejemplo: El lugar de trabajo de la persona, la iglesia, los medios de comunicación, entre otras.

Macrosistema: Este se refiere a la forma y contenido de los sistemas de menor orden, que existen al nivel de la cultura y la subcultura, junto al sistema de creencias o ideologías, las cuales incluyen valores, moda, tendencias, organización política entre otras. Este macrosistema influye en la subjetividad de las personas y sus percepciones lo cual lo lleva a como se relaciona con su entorno y la manera de vivir.

Cronosistema: Este se refiere a la dimensión del tiempo con relación a los demás sistemas. Declara el efecto que tiene el tiempo sobre los demás sistemas. Esto puede incluir cambios en la composición de una familia, las guerras, los trabajos, los ciclos de economías, entre otras. También contempla las condiciones socio-históricas, y los cambios que tiene la persona a través del tiempo de la vida.

De acuerdo con los diferentes sistemas, podemos llevar esta teoría al contexto educativo y al propósito formativo de este PCP promoviendo una cultura de actividad física consciente, en los docentes, administrativos y personal de apoyo. El macrosistema es relevante porque influye en todos los sistemas, ya que constituye una estructura de mayor orden y por ende contiene a la cultura y subculturas, junto a una estructura de ideologías, y creencias que forman parte del individuo, y hacen parte de lo que es el. Comprender el macrosistema como recipiente donde se dan estas interacción entre individuo-individuo, individuo-relación personal, individuo-sociedad,

individuo- exosistema, individuo-moda, tendencias, valores, permite reconocer y afrontar las estructuras que han formado a los docentes, administrativos y personal de apoyo y la razón que los llevan a pensar y actuar de ciertas maneras, partiendo desde la subjetividad que ellos tienen frente a la Educación Física y como ella ha formado parte de su vida.

Asimismo, es esencial para implementar estrategias de bienestar considerando un contexto más amplio al de la población educativa, dado que el macrosistema son relaciones y ambientes que suelen ser mediadoras entre la cultura y la persona por ejemplo las normativas institucionales, la cual permea al individuo de manera indirecta. La implementación de programas basados en esta teoría lleva a generar ambientes que faciliten una interrelación dinámica y activa de los miembros de la comunidad educativa en sus diferentes contextos, teniendo en cuenta que la implementación no solo debe ser al microsistema (escuela) si no que su propósito en si es ir más allá de este sistema, promoviendo el desarrollo y potencial de cada uno lo que se podría materializar por ejemplo en:

- Recreos-activos para la comunidad educativa (estudiantes-docentes-administrativos-personal de apoyo) en los espacios del descanso, generando las interacciones de los sistemas de ambiente a través de la actividad física.
- Organización de actividades que involucre la interrelación con otra comunidad educativa, lo que puede generar las relaciones entre profesionales.
- La generación de actividades comunitarias las cuales relacionen a la familia con otros agentes en pro de la promoción de hábitos saludables, entre otras.

Para que las iniciativas de este PCP sean efectivas, es crucial que la comunidad educativa, entienda, comprenda y acepte la problemática del sedentarismo laboral y sus consecuencias, para apoyarse en la Educación Física para la adopción de nuevos hábitos de vida

saludable y como vía para potenciar el desarrollo humano de cada uno de los integrantes de los diferentes sistemas, considerando las interconexiones que existen entre los mismos y proyectarse más allá del aula-del patio, generando cambios reales en toda la comunidad educativa.

Área Pedagógica

La Interestructuración se define como la organización de ciertas conductas que corresponden a estructuras en funcionamiento cognitivo y mental, las cuales se llaman estructuras mentales, según Not (2000) “la organización de estas conductas corresponde a cierto número de estructuras de funcionamiento mental” (p. 233). por tal motivo se puede entender que el conocimiento no se da por la separación de estructuras de información con la acción, sino que está ligado a la organización de las acciones del sujeto, y estas acciones son aquellas que el sujeto domina y ejecuta de forma observable, o están las acciones que puede surgir en situaciones específicas las cuales estas apropiadas mediante los procesos de pensamiento interno, el cual derivan de la interacción y la acción. Estas estructuras son una agrupación de elementos donde cada uno necesita del otro, y es allí donde su ser puede ser, por su interrelación. Not (2000) “Las estructuras mentales son estructuras de acciones cumplidas o en potencia, exteriorizadas en movimiento o interiorizadas en el pensamiento” (p. 234).

Promover en este PCP una cultura de hábitos de vida saludables, involucra, desde esta idea, posibilitar la construcción y organización de nuevas estructuras de acción, relacionadas con la actividad física y el bienestar laboral, con las correspondientes estructuras mentales. La obtención de hábitos de vida saludables no es solo transmisión de información, sino la interacción de los docentes, administrativos y personal de apoyo con las prácticas y el conocimiento, reconociendo las estructuras existentes y reorganizando sus estructuras para generar nuevas conductas, como lo expresa Not (2000).

El sujeto organiza las situaciones nuevas con estructuras de representación o de acción procedentes de sus actividades anteriores, en las situaciones análogas y conservadas en la memoria desde que se construyeron. Es lo que sucede cuando unos elementos aprendidos de memoria intervienen en el tratamiento (procesamiento) de la información. Pero el objeto no es nuevo sino porque es portador de caracteres [...] obligan a las estructuras de comportamiento o de pensamiento a transformarse para ajustarse(acomodarse) a la novedad de la situación. (p. 241).

Educación.

El promover la actividad física consciente y el bienestar laboral se enfila en función de la escuela, pero esta a su vez debe pasar el muro escolar y llegar a la sociedad impulsando el desarrollo del potencial humano, en todas sus dimensiones, que lo sensibilice socialmente y tome posturas éticas frente a las arbitrariedades de su contexto y que esto contribuya a la formación del sujeto en su vida según De Zubiria (2006): "somos responsables del desarrollo de la dimensión cognitiva de nuestros estudiantes; [...] en la formación de un individuo ético que se indigne ante los atropellos, se sensibilice socialmente y se sienta responsable de su proyecto de vida individual y social". (p. 197). no se trata de meramente de entregar rutinas de ejercicios o "prefabricar" información sobre hábitos de vida saludables, sino de dotar a las personas de herramientas para su adquisición de conocimiento de hábitos saludables y el bienestar en pro de fomentar personas autónomas en sus proyectos de vida individuales y su labor social. La adquisición de hábitos involucra la interiorización de estas acciones en las estructuras mentales, convirtiendo la actividad física de un simple movimiento exteriorizado a una estructura de acción valorizada y de aprendizaje.

Rol del estudiante.

En el marco del PCP, los docentes, administrativos y personal de apoyo de la Institución Educativa, tiene un papel activo y no serán meramente receptores pasivos de información, sino que ellos asumen la restructuración de sus conocimientos, en hábitos y valores relacionados al bienestar mediante el dialogo y la interacción del saber con la acción. Feuerstein (1993, como se citó en De Zubiria, 2006) dice que “Hay que reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e Interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente”, (p 17). Además, los intereses y necesidades son puntos de reflexión importantes, lo cual se espera que indaguen, pregunten, dialoguen y compartan experiencias, sobres las participaciones de las actividades físicas, además de confrontar las ideas previas que tengas acerca de hábitos saludables, y reflexión sobre ellas, la equidad y la cooperación serán cruciales para el propio desarrollo individual y grupal.

Rol del maestro.

El maestro asume el rol esencial en función de ser un promotor o facilitador de favorecer al desarrollo del potencial humano, no será un “guía de información”, será ese impulsador hacia una cultura de hábitos de vida saludables, según De Zubiria (2006) “El docente deja su connotación de maestro y se convierte en guía, en acompañante o en facilitador. En sentido estricto, se convierte en partera de las ideas y sentimientos” (p. 114).

De acuerdo con la anterior se debe:

- Organizar, seleccionar y planificar los contenidos y actividades,
- Los contenidos deben ser acordes al nivel de desarrollo, cognitivo, afectivo, entre otros.

- Utilizar metodologías que promuevan la participación activa y lleven a la reflexión a través de la metodología dialogante e Interestructurante.

Área Disciplinar

La Educación Física de Base (EFB).

La educación física, desde una perspectiva formativa, es el proceso pedagógico que colabora en el desarrollo integral de las personas, desarrollando el potencial humano, no solamente en la bio-físico, sino también en las dimensiones de su ser, según Garduño (2000, como se citó en Terreros Gómez, 2024) “Es una disciplina pedagógica que contribuye a la formación integral de las personas, promueve estilos de vida saludable, potencializa las capacidades perceptivo motrices, físico-motrices, socio-motrices y ludo-motrices para consolidar su corporeidad, motricidad y creatividad” (p. 35). por lo anterior, la educación física traspasa las fronteras de la ejercitación física, incidiendo en los aspectos sociales, cognitivos y emocionales. En este camino del PCP, la promoción de una cultura de actividad física y el bienestar laboral de los docentes, administrativos y personal de apoyo se dirige como un propósito fundamental para la edificación de un aprendizaje cooperativo en pro de fomentar hábitos de vida saludables de la comunidad educativa.

Bajo este contexto la Educación Física de Base (EFB) emerge como un enfoque crucial, para fomentar una cultura de actividad física consciente en el ámbito educativo, dentro de un aprendizaje cooperativo. Esta mirada reconoce que el aprendizaje de los conocimientos y habilidades que se propone está directamente relacionado con la iniciación y el desarrollo del potencial humano, según afirman Guamán Yumiceba et al, (2024)

Nos referimos al hecho de que el aprendizaje de los conocimientos y habilidades que esta disciplina propone se relaciona directamente con la iniciación y el fortalecimiento de

procesos esenciales para el niño y joven en su proceso de crecimiento bio-psico-social. La educación física es considerada como la educación del movimiento. (p. 215).

Dentro de lo anterior, la EFB es una aliada estratégica para proporcionar a la comunidad educativa, las herramientas fundamentales para el movimiento eficiente y placentero; también para abordar la conciencia corporal, la cual se entiende como: “la noción fáctica del cuerpo como resultado de la existencia continua entre la Imagen corporal y Esquema corporal” (Castañer y Camerino, 1996, p. 61). es un elemento esencial para cualquier persona independiente de su edad; la regulación de postural (tono y equilibrio), técnicas de respiración y relajación.

Estos elementos son importantes para el desarrollo del potencial humano en relación con su propio cuerpo, contribuyendo a mejorar su bienestar físico-psíquico en el entorno laboral, reduciendo el estrés, teniendo en cuenta a la EFB para la adquisición de hábitos de vida saludables. Esta tendencia no se limita meramente a la transmisión de técnicas deportivas, sino de crear las mayores posibilidades de movimiento, permitiendo reconocer la individualidad de cada persona en sus intereses y capacidades. Además, contribuye al desarrollo integral de los individuos, el cual influye en el equilibrio entre las distintas funciones de la persona.

Al introducir un ambiente de aprendizaje cooperativo, para la práctica de actividad física se promueven las habilidades sociales como la cooperación y el trabajo en equipo, según Lagunas (2006) “El área de Educación Física debe contribuir a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás a través del respeto, la resolución de conflictos mediante el dialogo y el respeto a las reglas establecida”. (p.277). este tipo de acciones al trasladarse fuera de las aulas y no volverlas independientes de los estudiantes, alcanzando el ambiente laboral logra fortalecer las relaciones interpersonales mejorando el clima laboral. De igual manera es de suma importancia reconocer que la Educación Física no debe considerarse

como únicamente una asignatura aislada con contenidos y horarios propios, sino que es de suma importancia extenderse e introducirse en los diferentes aspectos, fortaleciendo el potencial de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.

Relación entre lo disciplinar (EFB) y humanístico (T. Complejidad)

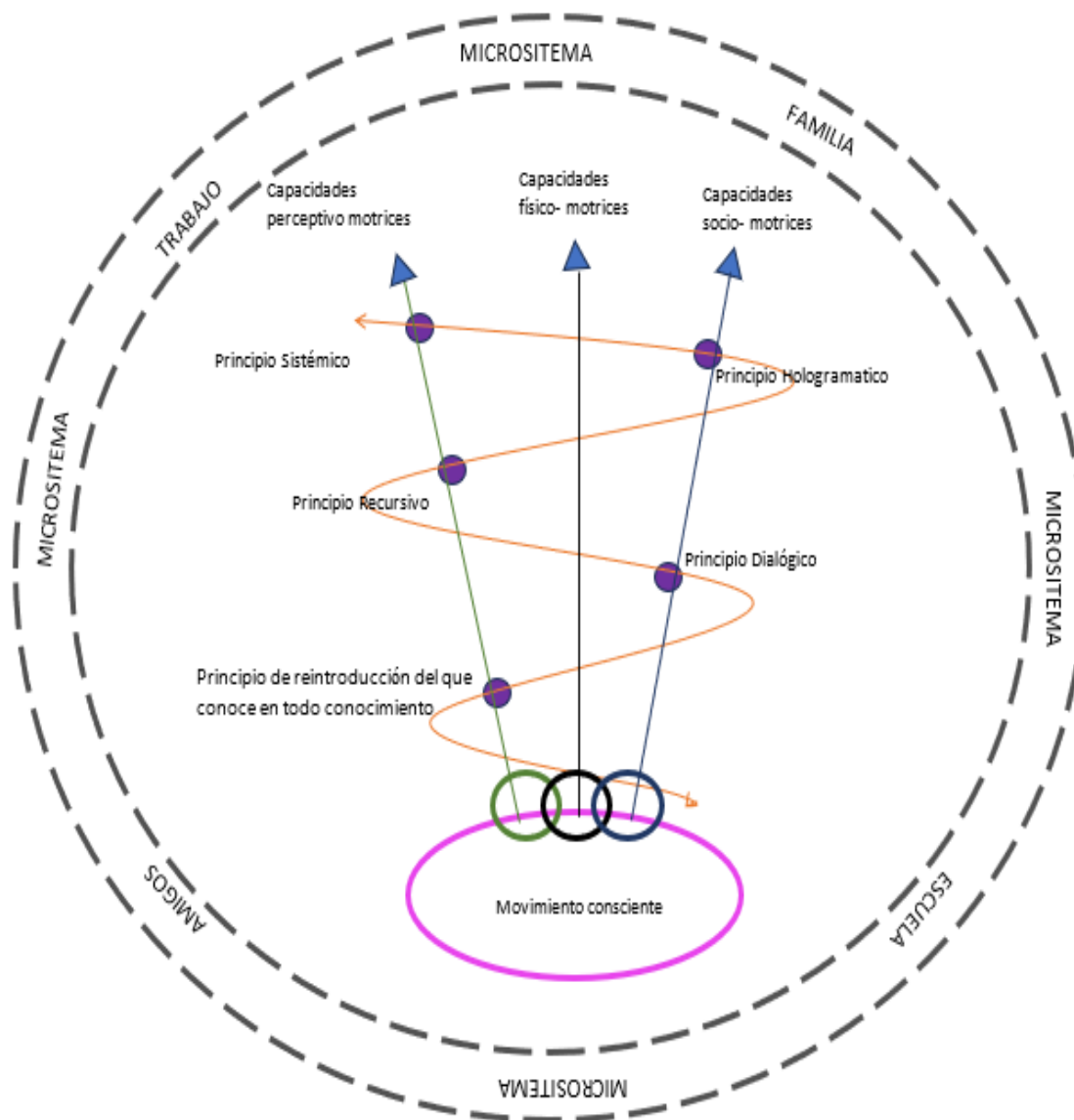
Con relación a los siete principios de Morin (2002) y la propuesta de la EFB de Castañer y Camerino (1996) estas dos perspectivas se pueden entrelazarse, ya que ambas ven al movimiento como un sistema de relaciones, donde cada parte como lo corporal, lo emocional, lo cognitivo, el contexto social- cultural, lo económico y político están interconectadas una de la otra y a su vez interdependientes, por lo cual una parte afecta a la otra para la emergencia de nuevas estructuras. Al entender el movimiento no es solo el componente físico y técnico, sino que también contamos con otros elementos por ejemplo la percepción, la relación con los otros, emociones, toma de decisiones y lo cognitivo, se lograr tener un movimiento consciente siempre y cuando esté reflexionando sobre cada acción realizada.

Para entender este punto me permito dar un ejemplo de cómo los principios de Morin se ven reflejados en los contenidos de la EFB, el sujeto al entrar en contacto con el entorno logra percibirlo como un sistema abierto, donde las interacciones de los elementos producen nuevas estructuras en el movimiento, pero se logra la mejoría por el principio de la recursividad donde causa- efecto, efecto- causa, reorganiza las partes, además estas partes se entrelazan con las partes de la emocionalidad las cuales se integran al movimiento, generando ya sea una fluidez o que esta relación genere otros resultados de su expresión corporal, facilitando el principio dialógico, y esto generar un conocimiento sobre el conocimiento antes existente y así la emergencia de dicha estructura dando el principio de la reintroducción del que conoce.

Ahora bien, si este ejemplo lo llevamos al plano del movimiento inconsciente el que genera el sedentarismo laboral, podríamos lograr 1) darle herramientas al sujeto para entender que existe un problema derivado de los movimientos inconscientes, poco reflexivo, 2) Lograr mitigar los efectos de dicho problema ajustándola a la reflexión activa. 3) Pasar de una unida consciente al todo de la conciencia colectiva por tal modo una cultura en hábitos de vida saludables mediante movimientos conscientes.

El siguiente esquema (figura 3) nos presenta una perspectiva sobre el movimiento, dándolo como un proceso complejo. Este movimiento se entiende mediante los principios de Edgar Morin, el cual es un sistema dinámico, y se da a través de las capacidades de la EFB, este proceso genera retroalimentación continua que favorece el desarrollo de un movimiento consciente para los hábitos de vida saludables, en un microsistema donde estas acciones interactúan entre sí.

Figura 1. Relación de la E.F.B, Teoría de desarrollo Bronfenbrenner y los principios de Edgar Morin



Diseño e implementación

Macrocurrículo

Para abordar el currículo vale aclarar que varios autores han tratado de definir el concepto de currículo, unos como mediador entre el profesorado y el estudiante, otros como guía y orientación de una sociedad a la era de la demanda y oferta de productos, donde los estudiantes deben aprender a crear habilidades para la producción. Bajo esta perspectiva De Zubiria (2006) plantea que “un currículo es, pues, la caracterización de los propósitos, los contenidos, la secuenciación, el método y la evaluación. Cada uno de estos elementos resuelve una pregunta pedagógica diferente, pero interrelacionada” (p. 40). es decir, una estructura de elementos que deben ir coherentemente planteados para la práctica educativa.

Por tal motivo, el currículo no se debe limitar solo a la mera planificación de contenidos, sino que debe ser un enlace entre las ideas educativas y lo que realmente ocurre en el aula, lo que conlleva a que el currículo debe ser coherente con los propósitos de la sociedad, lo cual debe responder a esas intenciones formativas profundas, con el tipo de ciudadanos que se quiere formar, en este sentido del PCP un hombre con características holísticas en pro del auto-eco-organización, según Morin (1996) “el principio auto-eco-organizacional complejo, no se puede separar un ser autónomo (autos) de su hábitat bio-físico (oikos), a la par que oikos está en el interior de autos sin que por esto autos cese de ser autónomo” (p.1), esta idea resalta que la propia identidad y autonomía del individuo están intrínsecamente configurado por la interacción de su ambiente rompiendo la noción de un ser aislado, por tal motivo el currículo debe ser reflexivo, contextualizado y alterador, que sea capaz de contestar los problemas y expectativas de una sociedad, llegando a las necesidades reales que habitan en ella.

De acuerdo a lo anterior, el modelo curricular dialogante expresa que el conocimiento no se da de manera pasiva, si no que se reconstruye de manera activa en las aulas, a través del dialogo reflexivo, entre el estudiante, el saber y el docente, el cual es un agente activo, que orienta el desarrollo del potencial humano del estudiante, de los docentes, administrativos y personal de apoyo del Colegio La Nueva Esperanza y, esa mediación debe estar cargada de una intencionalidad, significativa que trascienda las estructuras establecidas y se generen nuevas redes de interpretación.

Relación del modelo con el propósito de formación.

La relación entre la EFB y el currículo dialogante De Zubiria, con el propósito formativo de formar en los docentes, administrativos y personal de apoyo dentro, el aprendizaje cooperativo para adquirir hábitos vida saludables desde la EFB, se basa en los principios de la pedagógicos, los cuales trasciende las diferentes edades y se instaura en el desarrollo integral del potencial humano.

Teniendo en cuenta que los fundamentos conceptuales la EFB están orientados principalmente al desarrollo infantil hasta los 12 años, sus principios son universales y pueden estar adaptados a los adultos, ya que el propósito no es formar desde cero, si no trabajar la problemática del sedentarismo en administrativos y maestros de la Institución Educativa (IE), por lo que se tendrán en cuenta los siguientes fundamentos conceptuales:

- **Capacidad perceptivo-motrices:** La comprensión del esquema corporal, percepción espacio y temporal y las habilidades de coordinación
- **Capacidades física-motrices básicas e intermedias:** Resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza, potencia y agilidad

- **Capacidades socio-motrices:** La interacción, comunicación, juego-colectivo, imaginación y creatividad.
- **Habilidades motrices fundamentales:** El cual es un pilar fundamental del movimiento humano que contribuye a la ejecución eficiente y consciente de las acciones físicas.

Por ello se busca reactivarlos, mantenerlos, ajustarlos y optimizarlos para una salud integral y contrarrestar el sedentarismo laboral, gracias al movimiento consciente como una manifestación de conducta para un desarrollo adecuado. Además, como el currículo dialogante ayuda al desarrollo cognitivo, ético, político, valorativo, del estudiante, con miras a humanizar el ser humano y, desde este PCP quiere formar individuos sentí-pensante-actuante capaces de cooperar con el otro.

Con esta relación el propósito formativo se entrelaza con la tendencia y el currículo dialogante en tres ejes para el desarrollo del potencial humano: El cognitivo el cual pretende invitar a la población a reflexionar sobre los beneficios de la actividad física; valorativo, la apreciación del bienestar y la salud como valores no negociables para el desarrollo, y aprendizaje de hábitos saludables como consecuencia de las acciones consientes reflexivas.

Por otro lado, los contenidos de la EFB, como el esquema corporal, la postura, la coordinación, está directamente relacionado con los contenidos curriculares dialogantes, lo cual permite llevarlos al campo laboral, y estos materializarse en contenidos sobre, ergonomía, reflexión sobre el autocuidado entre otras. Asimismo, la tendencia de EFB se encuentra en paralelo con la metodología del currículo dialogante, porque promueve la participación activa y reflexiva del conjunto mediante el trabajo de la conciencia, perceptivo y la actividad corporal. De

esta manera, el aprendizaje cooperativo se alimenta mediante prácticas grupales, guidas, para el desarrollo del potencial humano.

A lo anterior, la evaluación no va a estar centrada en la participación en actividades física, si no en la comprensión de los beneficios que trae consigo el trabajo cooperativo y la reflexión; el cambio de actitud frente al autocuidado, y la adquisición de hábitos de vida saludables, por tales motivos la evaluación no debe enfocarse solo en el proceso de aprendizaje si no también al proceso de su aprendizaje. La relación de este enfoque permite la construcción de la propuesta formativa de reconocer al ser humano como un ser holístico en constante desarrollo, capaz de modificar estructuras para adquirir nuevas en pro de hábitos saludables y mejoramiento de la calidad de vida por medio de la Educación Física.

Propósitos.

Propósito general.

Desde la EFB y el aprendizaje cooperativo, diseñar una propuesta formativa dirigido a docentes, administrativos y personal de apoyo, que promueva la adquisición de hábitos saludables y el bienestar laboral a través de metodologías activas, reflexivas y cooperativas, orientadas al desarrollo del potencial humano, en sus diferentes dimensiones, cognitivas, físicas y valorativas.

Propósitos específicos

- Identificar y recolectar las percepciones que tienen los docentes, administrativos y personal de apoyo sobre hábitos saludables.
- Integrar contenidos, físicos, cognitivos y valorativos, para responder a las necesidades detectadas.

- Incorporar metodologías activas, y cooperativas que promuevan el dialogo y la participación reflexiva durante las sesiones que articulen el movimiento corporal con el trabajo cooperativo llevándolo al campo de la reflexión, generando la interacción que fortalezca la autonomía, la empatía y el sentido de la comunidad educativa.
- Fortalecer, ajustar y reactivar la lateralidad, el esquema corporal, la percepción tiempo espacio, la coordinación entre otras a través del movimiento.

Figura 2. *Relación de las unidades con el propósito formativo*

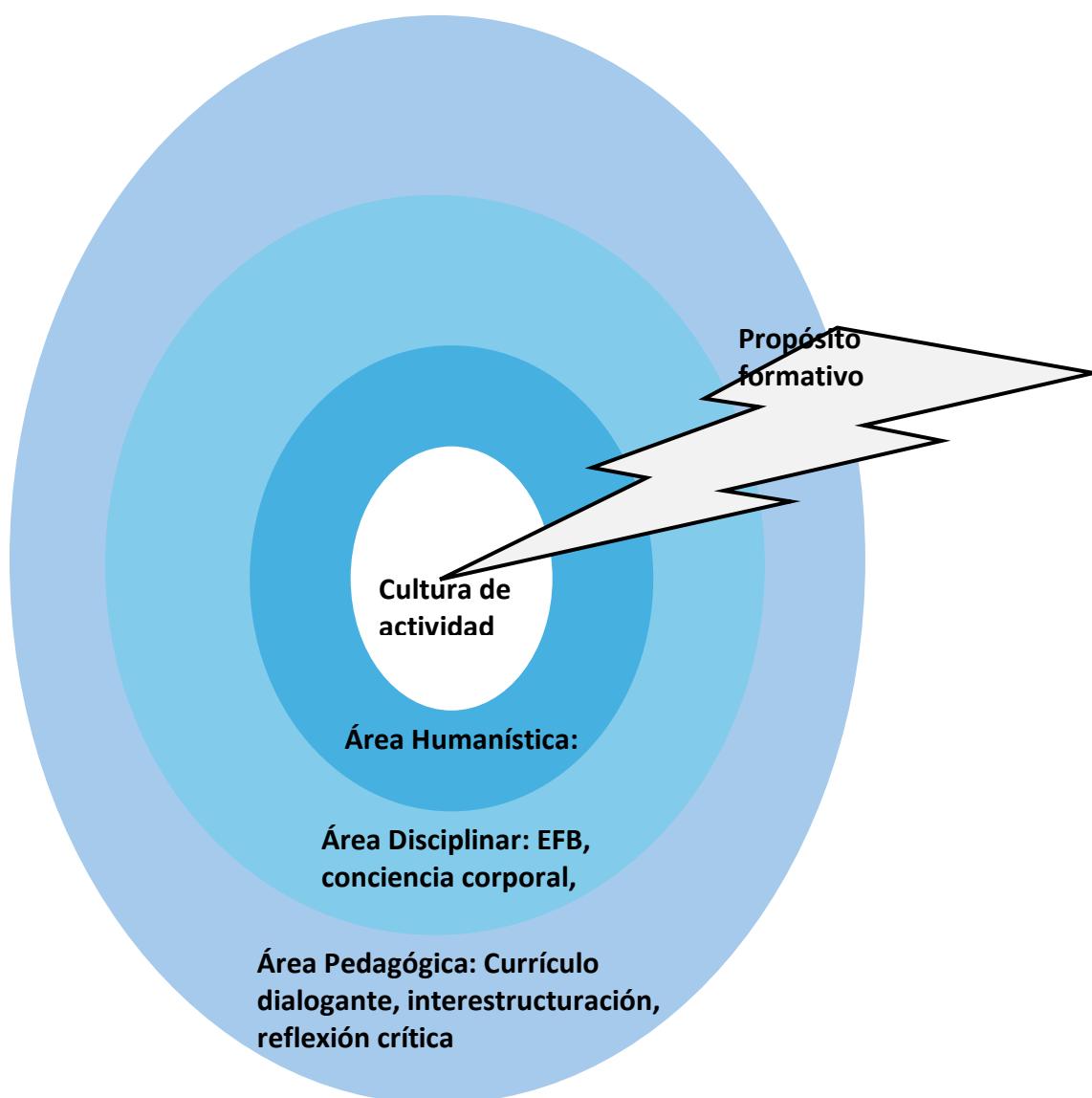
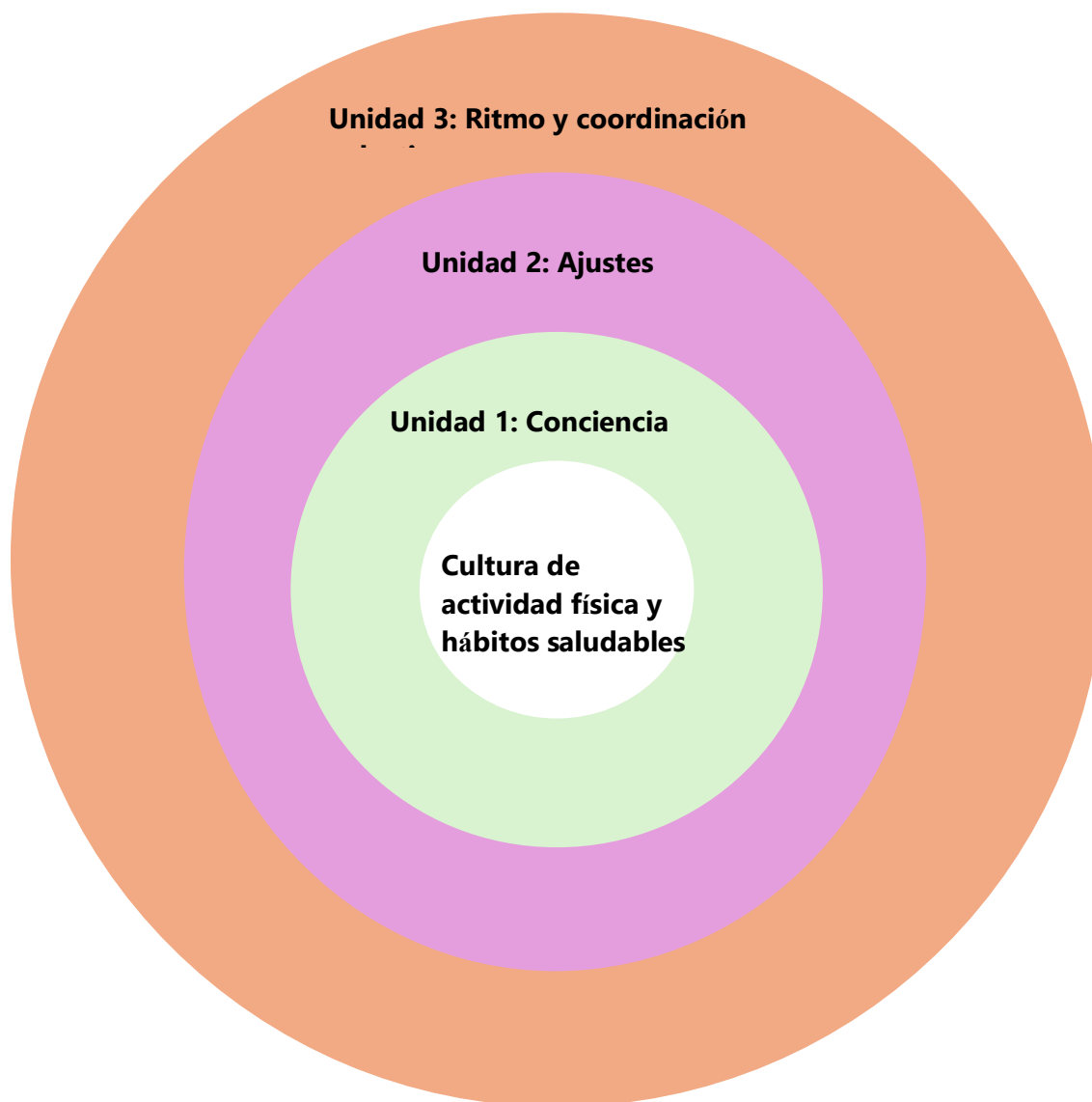


Figura 3. *Relación de las unidades*



Las unidades se entrelazan de manera concéntrica y progresiva, iniciando con la unidad 1 acerca del reconocimiento del esquema corporal individual como colectivo, esto mediante las capacidades perceptivo- motrices (conciencia corporal, equilibrio, respiración, flexibilidad entre otras) en búsqueda de contrarrestar los efectos de la inactividad física. Avanza luego a la unidad 2 con el cuidado y el ajuste postural, para la prevención de riesgos, incorporando capacidades físico-motrices que contribuyan al mejoramiento como es la fuerza, resistencia y agilidad, llevando a la conciencia de la postural, y así

reduciendo los riesgos de dolores y fatiga laboral. Y ya para finalizar esta onda se expande en la unidad 3 mediante la experiencia al ritmo de la coordinación de los movimientos, desarrollado por la lateralidad y la resistencia, integrada así el movimiento y su expresión. Todo esto sin olvidarnos de la metodología de las mesas redondas, la reflexión crítica de las acciones ejecutada por cada uno de los participantes de los talleres, la interacción social, y la retroalimentación constante.

Además, esto convergen en el propósito formativo de formar desde la EFB una cultura de actividad física y bienestar laboral desde la educación física con fundamentos humanísticos disciplinares y pedagógicos.

Mesocurrículo

Unidad 1: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.

Esta unidad (Tabla 4) propone incorporar la actividad física de manera accesible en la planta docentes, administrativos y personal de apoyo, de manera significativa a través de talleres prácticos que favorezca el bienestar físico, emocional y las interrelaciones personales

Tabla 4. *Unidad 1*

PROPÓSITOS	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	ACTIVIDADES
• Cognitivo: Reconocer el impacto positivo de la actividad física regular en la salud integral, para la gestión del	Capacidades Perceptivo-Motrices: • Conciencia corporal • Equilibrio • Respiración	• Aprendizaje cooperativo: Actividades grupales que promueva a reflexión individual y	• El espejo activo: En parejas, uno va realizando el movimiento y el otro lo imita. • El tacto como reconocimiento

estrés y la concentración • Valorativo: Asumir una visión positiva del movimiento como parte fundamental del autocuidado, valorando. • Praxeológico: Involucrarse activamente en los recreos activos, integrando ejercicios funcionales, con conciencia corporal en el diario vivir, generando autonomía para adaptar estas prácticas a sus necesidades personales.	• Flexibilidad	grupal, la ayuda conjunta, y la creatividad en la variación de los ejercicios. • Autonomía y participación: proporcionar actividades que promuevan la iniciativa personal en pro del reconocimiento del propio cuerpo y la construcción de hábitos saludables desde su experiencia.	de la corporalidad: ojos vendados, el compañero identifica el cuerpo de su compañero. • Circuito censo-corporal: Estaciones donde las texturas y las posturas se exploran mediante la sensación es corporales. • La relajación en grupo: Trabajo de respiración y estiramiento en la comunidad.
EVALUACIÓN: • Diagnostico participativo: Autoevaluaciones, y diálogos grupales para identificar los cambios en la percepción corporal, el estado de ánimo, mediante encuestas.			

- **Integral y cualitativo:** Observación del compromiso, la actitud y la evolución de la práctica.

Unidad 2. La percepción motriz en ajustes físicos – posturales.

Esta unidad (Tabla 5) busca fortalecer los vínculos de los participantes en los diferentes talleres, mediante las actividades físico-recreativas- cooperativas, para la prevención de molestias físicas y en el desarrollo del auto cuidado diario.

Tabla 5. *Unidad 2*

PROPÓSITOS	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	ACTIVIDADES
• Cognitivo: Comprender como la postura y el equilibrio son pilares fundamentales para la salud. • Valorativo: Promover el cuidado corporal. desarrollando la empatía, y el respeto al otro, reconociendo la diversidad como fuente de enriquecimiento colectivo	Capacidades Perceptivo-Motrices: • Conciencia corporal • Postura • Equilibrio Capacidades Físico-Motrices • Velocidad • Fuerza • Agilidad • Resistencia Adaptados en desafíos físicos cooperativa y torneos recreativos.	• Mediación reflexiva: Promover el dialogo entre los participantes antes, durante y después de las actividades generando la retroalimentación continua. • Trabajo en equipos mixtos: Equipos de solución de dilemas durante las actividades para fomentar la escucha y la	• Nuestra espalda: Movimiento y fortalecimiento de las zonas de la espalda, lumbar cervical, y torácica. • Juegos de equilibrio: Mantener la postura mientras avanza por líneas, conciencia corporal. • Modelando postura: Enseñanza de las posturas correctas y la

• Praxeológico: Aplicar ejercicios funcionales en pro de ajustar las posturas corporales beneficiando la salud de los participantes.		construcción conjunta de las interrelaciones personales.	réplica de los participantes. • El juego en circuito de las capacidades físico motrices: Circuito en donde el juego priorizado re activa las capacidades físicas.
EVALUACIÓN: • Valorativa: La observación de las diferentes iniciativas en pro de la solidaridad en el trabajo grupal. • Intersubjetividad: Registro de las interacciones, la reflexión y las actitudes a través de un diario de campo, registro filmico y fotográfico.			

Unidad 3: Ritmo en la coordinación de mis movimientos saludables.

En esta unidad (Tabla 6) se busca desarrollar el ritmo, la coordinación motriz, su lateralidad, en actividades grupales, promoviendo el disfrute, en la acción colectiva, en búsqueda del bienestar físico.

Tabla 6. Unidad 3

PROPÓSITOS	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	ACTIVIDADES (Descripción corta)
------------	------------	-------------	------------------------------------

• Cognitivo: Comprender el ritmo, la coordinación, tiempo y espacio en beneficio de una salud integral. • Valorativo: Valorar la salud como una corresponsabilidad grupal e individual fomentando la armonía social. • Praxeológico: Implementar actividades en beneficio de mejorar la salud mediante de actividades motrices y colaborativas.	Capacidades Físico-Motrices: Coordinación, ritmo, fuerza y resistencia. Capacidades Socio-Motrices para la autogestión. • Introyección (Creación, expresión e imaginación) • Comunicación • Interacción (colaboración	• Mediación reflexiva: Mesas redondas que promuevan la reflexión crítica sobre los diferentes estilos de vida. • Desestabilización cognitiva: Confrontación de creencias limitantes, acerca del cuidado de sí, generando espacios para la creatividad y la búsqueda de soluciones.	• El circuito motriz saludable: Balones, aros y la coordinación óculo-manual y pedía. • Mi cuerpo como instrumento musical consciente: Palmas, pisada, percusión corporal y secuencias rítmicas. • Bailes grupales: Coreografía simples. rumbatón, aeróbicos, • Jugando con mi lateralidad: Manos pies alternados, conciencia corporal.
EVALUACIÓN:			

- **Impacto integral:** Retroalimentación de reflexiones, seguimiento de la recolección de datos, cambios en las actitudes, su participación en la promoción del bienestar.
- **Metaevaluación participativa:** Reflexión crítica de las metodologías, contenidos, para su mejoría y transcendencia del contexto educativo.

Microcurrículo

Contextualización de la institución.

El colegio La Nueva Esperanza ubicado en La Calera Cundinamarca vereda La Toma, atiende desde preescolar hasta el grado undécimo; cuenta con dos sedes, la sede A va del grado preescolar hasta el grado segundo, y en la sede B del grado tercero hasta el grado undécimo, con 17 cursos, 17 docentes, 2 secretarias, y el personal de apoyo que son 3.

Cuenta con una cancha múltiple de asfalto, zona verdes y aulas de uso múltiple con capacidad entre 25 a 30 estudiantes por aula, sus aulas son de material prefabricado en la sede B y en la sede A de ladrillo y bloques, en varias aulas cuentan con televisiones para las presentaciones digitales, además de un televisor móvil, una sala de sistema y la sala del material de Educación Física, cuenta también con una huerta, y puntos ecológicos para la recolección de materiales aprovechables y no aprovechables.

El PEI promueve en su filosofía la formación integral del ser humano el cual se basa en conocimientos, actitudes y valores, fomentando el respeto por la naturaleza, la cultura y el trabajo creativo. Se busca un espíritu investigativo, crítico y analítico que permita a los estudiantes ser ciudadanos activos y responsables desde temprana edad.

En su misión busca formar hombres y mujeres creativos, responsables y solidarios, con capacidad de trabajo en equipo y valores humanos, preparados para la vida social, profesional y el ámbito de la microempresa y el marketing.

La visión del colegio es ser líder educativo en el municipio y fuera de él, promoviendo el equilibrio con la naturaleza, el uso adecuado de la tecnología y el desarrollo de proyectos de emprendimiento empresarial y microempresas funcionales.

La Educación Física en el colegio La Nueva Esperanza en los grados de preescolar hasta tercero de primaria se da en pro de la formación de las dimensiones y la motricidad fina y gruesa; en los grados de cuarto a undécimo es una tendencia deportiva, en donde se ven deportes como voleibol, fútbol sala, baloncesto y atletismo, entre otros. La intensidad horaria varia, en básica primaria y media académica son de dos horas semanales, y en básica secundaria son de tres horas semanales, las cuales no se dan en bloque si no una hora por día correspondiente.

Metodología.

En este apartado se pondrá en acción los fundamentos pedagógicos, humanísticos y disciplinares al servicio del hombre a formar, entendiendo la parte de la Interestructuración como el proceso en el que el sujeto aprende mediante las interacciones significativas que se relacionan con experiencias previas de los sujetos, llevando dichas experiencias al campo de la reflexión. De tal manera las actividades físicas no se conciben meramente como una transmisión de contenidos, si no de análisis de las experiencias que los docentes, administrativos y personal de apoyo, experimenta en los talleres, construyendo sentidos en pro de prevenir el sedentarismo. Así mismo bajo esta línea se busca que la población a intervenir se reconozca como un ser complejo, para superar la fragmentación del saber, incorporando la visión holística para desarrollar el ser

integral en sus dimensiones, físicas, psicológicas, emociones, cognitivas, sociales y éticas, para el cuidado del cuerpo y su bienestar integral.

También se asume una mirada desde la EFB porque da un margen más amplio porque no se entra en el rendimiento deportivo, sino que va más allá del desarrollo de habilidades motrices, hábitos saludables. Se busca el disfrute del movimiento guiado a la conciencia corporal lo que contribuye a que la clase de EF este pensada para todas las edades, condiciones físicas y experiencia del docente.

Para tal efecto se propone un instrumento de recolección de datos como el cuestionario de Google Forms *Encuesta de Hábitos de Vida Saludable* con preguntas sobre el nivel de actividad física de los participantes como test de entrada, seguimiento, y test de salida para identificar avances del proceso, este formulario cuenta con cinco secciones y diferentes preguntas, este instrumento de recolección de datos será compartido por medio de aplicación WhatsApp.

Sección 1. Actividad Física

1. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física moderada (caminar, correr, ciclismo)?
2. ¿Cuántas horas a la semana pasas sentado (trabajo, estudio, televisión)?
3. ¿Realizas ejercicio de fuerza (pesas, entrenamiento de resistencia)?

Sección 2. Hábitos Alimenticios

4. ¿Cuántas comidas al día comes?
5. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras comes al día?
6. ¿Consumes bebidas azucaradas (refrescos, jugos)?

Sección 3. Hábitos de Sueño y Estrés

7. ¿Cuántas horas duermes por noche?

8. ¿Te sientes estresado/a con frecuencia?

Sección 4. Salud y Enfermedades

9. ¿Tienes alguna enfermedad crónica (hipertensión, diabetes, obesidad)?

10. ¿Tomas medicamentos con regularidad?

Sección 5. Bebidas alcohólicas y Sustancias psicoactivas.

11. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?

12. ¿Ha consumido alguna vez sustancias psicoactivas?

13. ¿Con que frecuencia consume sustancias psicoactivas?

Desarrollo y evaluación.

A través de las unidades planteadas con sus diversos contenidos se busca contrarrestar la problemática identificada sobre el sedentarismo laboral en la planta docente, administrativos, y personal de apoyo, mediante estrategias las cuales están combinadas con la sensibilización de la población y la acción. Para tal efecto se propone ejecutar juegos dinámicos, y de cooperación acompañados con charlas y reflexiones sobre el sedentarismo y la importancia de realizar actividad física consciente, que conlleve a la promoción del movimiento, la interacción social, y el desarrollo del potencial humano en sus diferentes dimensiones. Estas sesiones estarán acompañadas por actividades de movilidad, fáciles de ser incorporadas en la jornada laboral, que fomenten los hábitos saludables.

En cuanto a la evaluación, estará dirigida a la formación participativa y reflexiva, además de la asistencia, la motivación y el dinamismo de los participantes de las sesiones, se tendrá en cuenta la reflexión crítica y acompañada de la acción en los cambios de hábitos, la disposición para la implementación de los talleres.

En resumen, la evaluación no estará enfocada meramente a la a la ejecución física de las actividades, sino a la parte de la transformación de actitudes, la construcción del auto-eco-organización y el movimiento consciente para contrarrestar el sedentarismo. Para tal fin se emplearán instrumentos de evaluación cualitativos y cuantitativos para apreciar los cambios en la prácticas, actitudes y percepciones, además de la retroalimentación para la mejoría del proceso formativo.

En la visión del PCP propuesto para la prevención del sedentarismo en docentes, administrativos y personal de apoyo para la institución educativa Colegio Nueva Esperanza, con un enfoque pedagógico dialogante el cual promueve una participación activa y reflexiva de los contenidos, es apropiado adoptar una evaluación formativa como una estrategia principal en el desarrollo del proyecto. Al respecto Stockmann y Meyer (2016, como se citó en La Universidad del Valle, 2022) dicen que:

Si la evaluación se organiza como un proceso interactivo, que conduzca un diálogo intensivo entre los evaluadores y las personas e instituciones participantes en evaluación, entonces no sólo se pueden determinar intereses valores y necesidades de los actores y aprovechar su conocimiento y sus experiencias para el desarrollo del diseño, sino que también puede mejorarse la adaptación de la ejecución de la evaluación al crearse un ambiente de confianza. (p. 59).

Esta modalidad evaluativa, permite integrar evaluaciones con enfoque cualitativos y cuantitativos, generando la captación de información importante como la experiencia individual, así como patrones grupales. Con ese fin, se emplearán las técnicas participativas que conlleven a la construcción colectiva del conocimiento en relación a la prevención del sedentarismo, y conduzca a los hábitos de vida saludables, la retroalimentación constante será parte esencial de

esta evaluación, además estas orientada a la mejora continua y la optimización del proyecto durante su implementación, demanda un enfoque evaluativo dinámico lo que permite realizar ajustes progresivos, ser flexible a las necesidades que surjan en los participantes, además su alcances esta relacionando con el ajuste de las actividades y en demás insumos como el tiempo, los recursos y la estrategia.

Cronograma de las sesiones

Tabla 7. *Cronograma*

Sesión	Fecha	Contenido
1	19-febrero-26	Diagnostico Google forms
2	20-febrero-26	Capacidades Perceptivo-Motrices: • Conciencia corporal
3	20-febreto-26	• Equilibrio
4	27-febrero-26	• Respiración
5	27-febrero-26	• Flexibilidad • Circuito
6	06-marzo-26	Capacidades Perceptivo-Motrices: • Conciencia corporal • Velocidad • Fuerza
7	13-marzo-26	• Agilidad • Postura
8	20-marzo-26	• Equilibrio • Resistencia
9	27-marzo-26	Capacidades Físico-Motrices Circuito de capacidades

10	30-marzo-26	Capacidades Físico-Motrices: Coordinación, ritmo, fuerza y resistencia. Circuito
11	30-marzo-26	Preguntas semiestructuradas de percepción corporal
12	10-abril-26	Capacidades Socio-Motrices para la autogestión. • Introyección (Creación)
13	17-abril-26	Preguntas semiestructuradas de la experiencia
14	24-abril-26	• Introyección (Expresión e imaginación) • Percusión corporal
15	24-abril-26	• Comunicación Interacción (colaboración) Bailes grupales

Resultado de la Propuesta

La sistematización de la presente propuesta permitió reconocer que el PCP no se configura como una estructura cerrada, sino como un proceso dinámico en constante transformación. Desde la experiencia desarrollada con docentes, administrativos y personal de apoyo, se evidenció que la implementación de estrategias basadas en el movimiento consciente favorece la toma de conciencia sobre el cuerpo, especialmente en contextos de sedentarismo laboral.

Uno de los principales aprendizajes radica en que las prácticas tradicionales de actividad física, centradas en la repetición mecánica, aún resiste en las personas participantes, por el motivo de que en ellos existe un imaginario sobre la Educación Física centrada en el

acondicionamiento físico, preparación para algún deporte, por tal motivo donde exista el dolor, sudor y olor de un organismo existe una “buena” Educación Física. Esto conlleva a que exista una menor adherencia en comparación con aquellas que incorporan la reflexión, la cooperación y la vivencia significativa del movimiento. En este sentido, el enfoque desde la complejidad, inspirado en Edgar Morin, la Educación Física de Base entra en constante tensión con el imaginario sobre acondicionamiento físico impidiendo comprender todas las partes que compone al sujeto desde su dimensión física, hasta su ser bio-psico-social el cual aún inmerso en un sistema laboral condiciona sus hábitos.

Con una mirada hacia el futuro, se plantea la necesidad de fortalecer estrategias que permitan al sujeto entender la importancia de la prevención en salud, al igual de incorporar proyectos que abarquen las dimensiones emocionales y cognitivas del movimiento, así como expandir la propuesta hacia unos espacios institucionales, dejando de lado la centralización de los beneficios de unos cuantos y llegando a más instituciones que se encuentran a la periferia. De mismo modo, se proyecta la integración de espacios de formación continua que permitan consolidar hábitos saludables sostenibles en el tiempo.

Descripción de la propuesta

Desarrollo del propósito general de la propuesta.

Desde la EFB y el aprendizaje cooperativo, diseñar una propuesta formativa dirigido a docentes, administrativos y personal de apoyo, que promueva la adquisición de hábitos saludables y el bienestar laboral a través de metodologías activas, reflexivas y cooperativas, orientadas al desarrollo del potencial humano, en sus diferentes dimensiones, cognitivas, físicas y valorativas.

De acuerdo con el propósito general del proyecto propuesto, el cual está orientado a potenciar los hábitos saludables a través del movimiento consciente en el contexto laboral de los actores escolares (docente, administrativos, personal de apoyo), mediante talleres que permitan la reflexión, movimientos conscientes, y actividades cooperativas. Este tejido de estrategias posibilitó no solo “activar” el cuerpo, sino permitir al participante el reconocimiento de su corporalidad, de sus falencias físicas y emocionales, además de identificar las diferentes acciones que generaban un sedentarismo laboral. De esta manera la Educación Física toma una importancia al posicionarse como una disciplina que puede mediar entre las acciones diarias en un espacio laboral.

Desarrollo de los propósitos específicos de la propuesta.

Se recolectó datos relacionados a hábitos de vida saludables, reafirmando que existe una fuerte relación entre la poca inactividad física con las personas que duran más tiempo sentando frente a una pantalla, por ejemplo, de igual modo la relación entre las personas que realizan actividad física durante varios días permitiendo tener una buena higiene del sueño,

Con relación a la conciencia corporal, se realizaron talleres enfocados a la respiración consciente, la percepción del propio cuerpo y del otro, además de como este se relaciona con su espacio, permitiendo la integración entre cuerpo- entorno- percepción corporal. Respecto a la disminución del sedentarismo laboral, se desarrollaron talleres durante un día a la semana especialmente los viernes luego de la jornada laboral, adaptadas a las condiciones reales del trabajo, permitiendo la participación activa sin alterar significativamente las dinámicas institucionales, sin embargo, ya que no se cuenta con todos los docentes ese viernes porque una buena parte de ellos son por horas cátedras no se les facilitaba la participación de dichos encuentros. En cuanto al fomento del aprendizaje cooperativo, se promovieron actividades

grupales en las que los participantes compartían experiencias, reflexionaban sobre sus acciones, posturas y sensaciones que no se permitían sentir en el transcurso de sus horas laborales.

Resultados de la experiencia,

La experiencia desarrollada permitió encontrar patrones significativos en los participantes en relación con la conciencia corporal, los hábitos de vida saludable y las relaciones sociales en el contexto laboral. Los resultados se obtuvieron a partir de un proceso sistémico de recolección de la información, la cual estuvo orientada desde un enfoque mixto.

Para iniciar, la recolección de la información se llevó mediante una encuesta de Google Forms sobre *hábitos de vida saludable*, luego en cada unidad se utilizaba el mismo instrumento de recolección de la información (Google Forms) el cual tenía preguntas abiertas (cualitativos) y cerradas (cuantitativo), y por último se realizaron dos entrevistas semiestructuradas una finalizando la unidad 2 y la otra finalizando la unidad 3, al ser una aplicación, esta misma arrojaba las gráficas cuando eran preguntas cerradas y cuando era preguntas abiertas se utilizaba la *técnica de análisis de contenido*, esta fue utilizada en las preguntas abiertas como lo fueron las entrevistas semiestructuradas.

En el caso de las entrevistas semiestructuradas la información se recolecto en una matriz de información, luego se le realizo una lectura exhaustiva de los datos, seguida de la codificación abierta, en la cuales se identificaron unidades de mayor relevancia, después de esta codificación, se establecieron categorías emergentes que permitieron agrupar la información de manera sistémica, una vez definida las categorías, se procedió a la categorización y cuantificación de las frecuencias de aparición de cada una, lo que permitió identificar tendencias dentro del grupo, para después llevarlos a un interpretación de la información.

Resultados de Google Forms hábitos de vida saludable

Las Figuras 4, 5 y 6, nos permite relacionar dos categorías la frecuencia de actividad física versus la cantidad de horas que los participantes permanecen sentados durante la semana. Se puede identificar que las personas que realizan actividad física entre 5 y 7 días se encuentran en relación con la categoría de menor tiempo sentado, en contraste con los que realizan menos actividad física con una distribución más equilibrada entre las diferentes horas de sedentarismo. En conclusión, existe una relación entre la práctica de actividad física y la disminución de tiempo sedentario.

Figura 4. *Frecuencia de actividad física en los actores educativos,*

Sección 1 Actividad Física 1. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física moderada (caminar, correr, ciclismo)?

22 respuestas

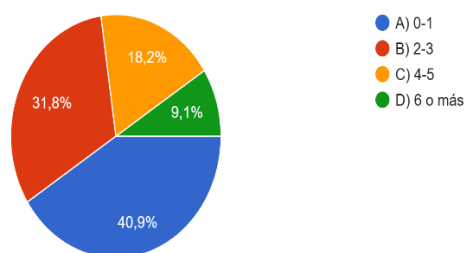


Figura 5. *Horas sentado a la semana*

2. ¿Cuántas horas a la semana pasas sentado (trabajo, estudio, televisión)?

22 respuestas

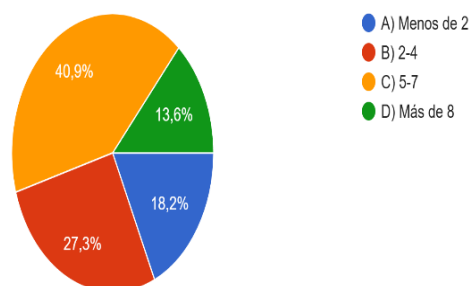
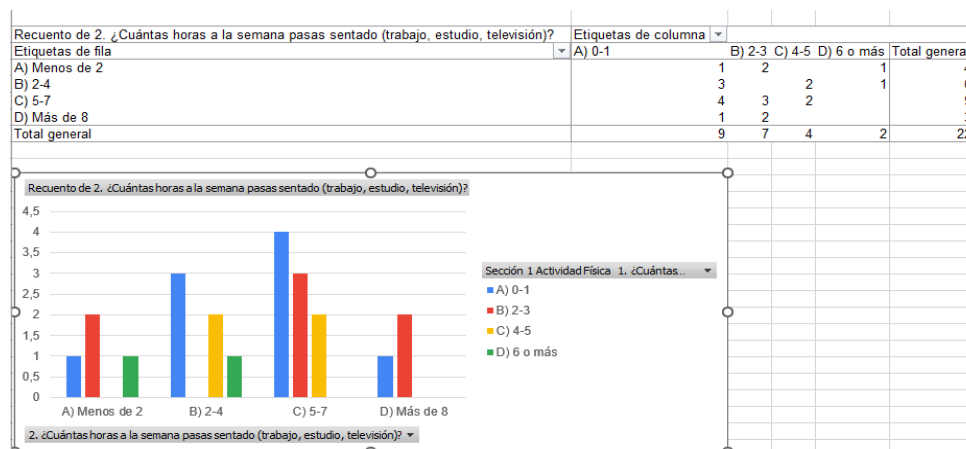


Figura 6. Relación de las horas sentado vs actividad física



Las figuras 7, 8 y 9 muestra la relación que existe entre la frecuencia de actividad física con la categoría de horas de sueño de los participantes. Se puede analizar que quienes realizan actividad física con frecuencia tienen a ubicarse en rangos de sueños adecuado, especialmente entre las 7 y 8 horas. En conclusión, esto sugiere que los que realizan actividad física están relacionados con hábitos de sueños más saludable.

Figura 7. Frecuencia de actividad física a la semana

Sección 1 Actividad Física 1. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física moderada (caminar, correr, ciclismo)?

22 respuestas

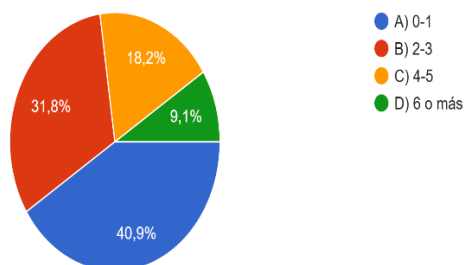
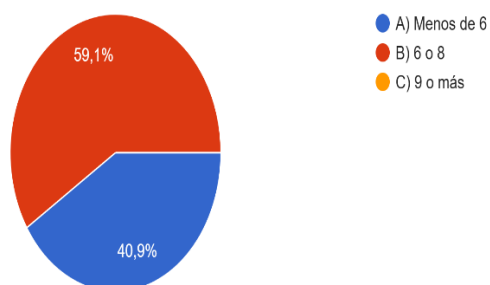
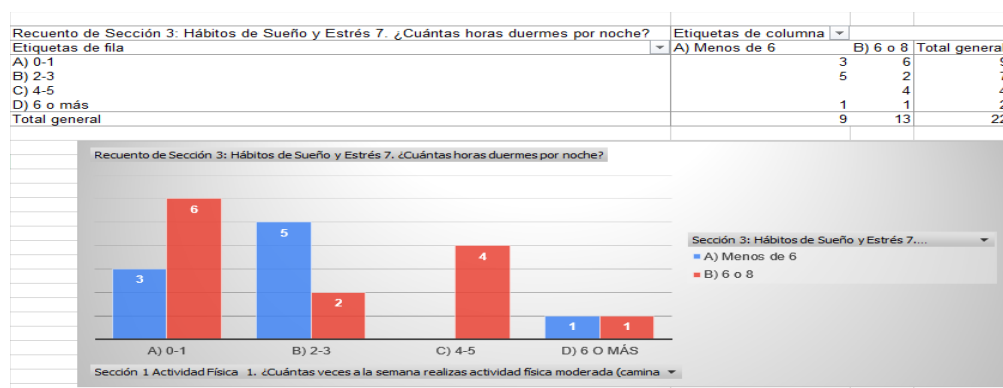


Figura 8. Horas de sueño

Sección 3: Hábitos de Sueño y Estrés 7. ¿Cuántas horas duermes por noche?

22 respuestas

**Figura 9. Horas de sueño vs Actividad Física**

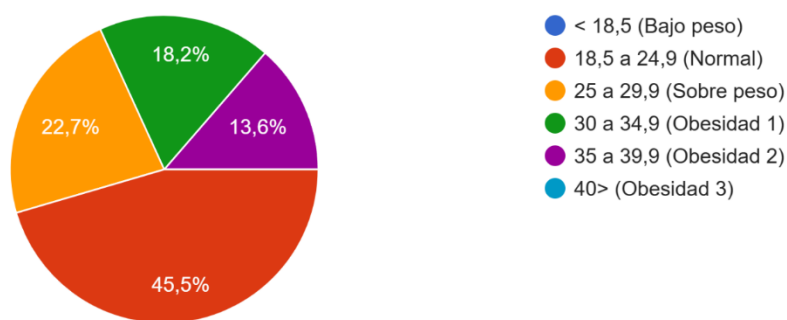
Análisis: En este caso se utilizó un gráfico circular que representa (Figura 10) la distribución porcentual del índice de masa corporal (I.M. C) de la población censada en el Colegio La Nueva Esperanza, con un total de 22 respuestas. A partir de la representación gráfica se observa que: El 45,5% de la población censada se encuentra en un rango I.M.C normal, el 22,7% presenta sobre peso. Asimismo, el 18,2% Obesidad 1 y el 13,6 % Obesidad 2.

Al sumar las categorías de sobrepeso y obesidad, se evidencia que el 54,5% de la población presenta algún grado de exceso de peso, lo cual sugiere que la presencia de los

factores asociados al sedentarismo o a hábitos de vida poco saludable dentro de la comunidad analizada

Figura 10. *IMC de la población censada*

I.M.C Calcula y registra tu índice de masa corporal. Ej: 26,7 Sobrepeso
22 respuestas



Resultados Google Forms de Unidad 1 Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.

Con relación a los datos obtenidos, (figura 11, 12 y 13) se percibe una característica clara de relación de la población con su estado físico, emocional y los niveles de estrés asociados con la jornada laboral. Con relación al estado físico inicial se puede evidenciar que la mayoría de los participantes se encuentra en una percepción intermedia, sobresaliendo las categorías de “bueno” y “regular” cada una con un porcentaje de 35,7%, lo que indica que el 70% de los participantes no presenta una condición física óptima, sin embargo, no se encuentran en un estado crítico. Por otras partes las categorías más altas como “excelente” y “muy bueno” se encuentran en un porcentaje menor, y la percepción negativa es casi inexistente.

Respecto al estado emocional, se resalta una tendencia más favorable. La mayoría de los participantes se perciben en niveles positivos, como un 50% en la categoría “bueno” y un 25%

en “muy bueno”, sin encontrarse registro de la categoría “malo”. Se puede deducir que los participantes cuentan con una buena base emocional moderadamente estable, no obstante, la predominancia de los niveles “bueno” sobre “excelente” se puede llegar a interpretar como un bienestar moderado, no desarrollado plenamente, lo que permite abrir la posibilidad de potencializar la relación entre las emociones con la corporalidad.

Por otra parte, los niveles de estrés después de una jornada laboral, se identifica una distribución mixta, con presencia tanto de niveles bajo como alto, ubicándose los niveles bajos de estrés en un porcentaje de 20,8% frente un 25% de niveles altos, lo que evidencia una polarización con relación a la experiencia del estrés, lo que puede indicar que las condiciones laborales no afectan a todos de manera uniforme a todos los individuos, sino que depende de las dinámicas, los roles, y los hábitos personales. Bajo este sentido el estrés se manifiesta de manera relevante, aunque no siempre se percibe de manera crítica, pero si hace parte de la vida cotidiana de las personas.

De todo lo anterior se puede analizar que existe una aparente contradicción, mientras que los participantes manifiestan un estado emocional positivo, el estado físico se mantienen en niveles intermedios y el nivel de estrés evidencia tensiones importantes en diferente caso. Lo que sugiere una posible desconexión entre la percepción emocional y la vivencia corporal, donde el cuerpo no está siendo reconocido plenamente como un indicador de bienestar. En conclusión, se puede entender que la población no se encuentra en crisis, pero si en una situación de riesgo silencioso, muestra de un sedentarismo, la acumulación progresiva de estrés y una limitación de la conciencia corporal.

Figura 11. *Percepción del estado físico*

1. ¿Cómo percibe su estado físico al iniciar este proceso?

28 respuestas

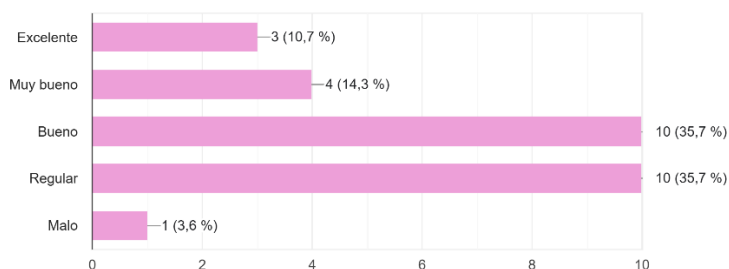


Figura 12. *Percepción del estado emocional*

2. ¿Cómo percibe su estado emocional al iniciar este proceso?

28 respuestas

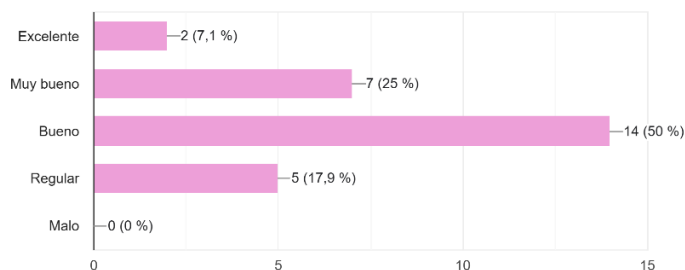
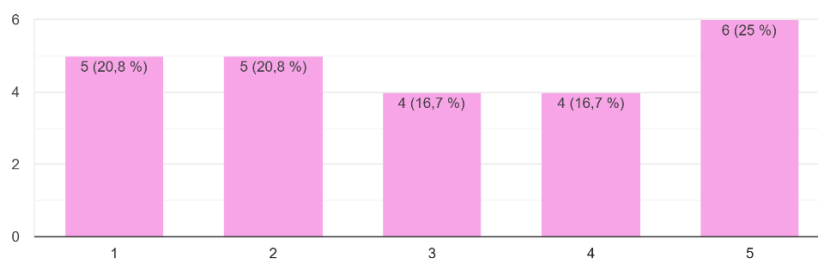


Figura 13. *Escala de estrés*

1. En una escala de 5 como alto y 1 como bajo ¿Que tan estresado se siente después de la sesión de trabajo?

24 respuestas



Frente a la pregunta sobre que hábitos relacionados con el bienestar que los participantes consideran necesario para mejorar (Tabla 8 y Figura 14), los resultados

indican que la alimentación con un porcentaje de 41,94% se encuentra en el mayor rango, evidenciando en los participantes reconocen significativamente una mejoría en las prácticas en la ingesta de alimentos, en segundo lugar el ejercicio con un 29,03% lo cual indica que los participantes identifican dificultades para la incorporación de estas acciones en su vida diaria, el sueño por otra parte con un 19,35% es un indicador a mejorar, lo que refleja una incipiente comprensión de la importancia del descanso en los procesos de bienestar, y por último la frecuencia de menor porcentaje la del manejo de emociones con un 9,68% presenta una baja visibilización de esta dimensión dentro del autocuidado, esto puede permitir realizar una inferencia, sobre, que bien existe una comprensión del bienestar desde lo físico y biológico, aun es necesario fortalecer el reconocimiento de los aspectos emocionales como una parte integral del autocuidado.

Tabla 8. *Hábitos que necesita mejorar*

Categoría	%
Alimentación	41,94
Ejercicio	29,03
Sueño	19,35
Manejo de emociones	9,68

Figura 14. *Hábitos que necesita mejorar*



Resultados Google Forms de Unidad 2 La percepción motriz en ajustes físicos

De acuerdo con las figuras 15,16, y 17 es posible establecer la relación y comprensión que tiene la población sobre la relación entre el cuerpo, el trabajo y la respiración como método para la regulación de las emociones, así como el nivel de conciencia corporal asociado al desempeño laboral. Primeramente, sobre la pregunta si existe una relación entre el cuerpo y las exigencias laborales, el 100% de los participantes respondieron afirmativamente, lo que se evidencia un reconocimiento generalizado de que el cuerpo no es ajeno a las dinámicas laborales, sino que estás se encuentran implicado una a la otra lo que

indica que existe una relación, no obstante, este reconocimiento parece ser más un discurso que algo práctico y consciente.

Por otra parte, la segunda gráfica, se observa que el 70% de los participantes reconoce completamente que su postura y movimientos influyen en el desempeño de sus labores, mientras que el 15% lo comprende de manera moderada, un 10 % de forma adecuada “bien” y un 5% lo identifica comprender menos. Aparentemente, estos indicadores podrían reflejar un nivel alto de conciencia corporal dentro de los participantes.

Por otro lado, la relación de la respiración con la regulación de sus emociones, indica que la parte de la población se encuentra en la barra “completamente” con 70%, la cual es el indicador más alto, seguida por “bien” con 20%, poco y moderado con 5%. Esto sugiere que los participantes tienen una base sólida sobre inteligencia emocional, ya sea que lo han recibido en formación o información previas sobre la técnica de la respiración en la influencia de la regulación de emociones, Sin embargo, existe una pequeña minoría, el cual admite no entender sobre esta relación.

Sin embargo, al confrontar esos resultados con los datos previos (estado físico, regular y presencia de estrés) de la unidad 1, surge una lectura más profunda, aunque los sujetos afirman reconocer esa relación entre cuerpo y, postura y desempeño, esa comprensión solo se queda en el discurso, pero no paso a la práctica o hábitos corporales saludables, dicho de otro modo, existe una diferencia entre el saber del sujeto con el hacer. Desde una mirada más concreta, esto permite identificar una tensión clave entre; la población reconoce la importancia del cuerpo en el trabajo y manifiesta la influencia de la misma, pero al mismo tiempo mantienen condiciones físicas medias y niveles de estrés que sugiere una limitada apropiación de dicho conocimiento. Bajo este sentido, la problemática no está en la falta de información, sino en la dificultad para

encarnar ese saber en su ser y así ponerlo en práctica es decir su conciencia parece estar solamente en el discurso, pero no completamente incorporada a su experiencia cotidiana del cuerpo.

Figura 15. *Relación del cuerpo con su trabajo laboral*

1. ¿Considera que existe una relación de su cuerpo con las exigencias de su trabajo diario?
25 respuestas

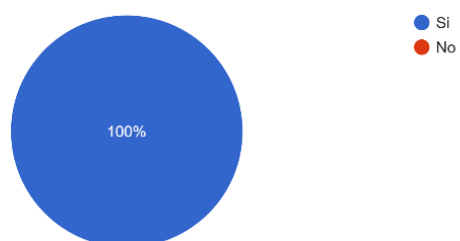


Figura 16. *Influencia de la postura en el desempeño laboral*

1. ¿En que medida comprende como su postura y sus movimientos influyen en su desempeño laboral?
20 respuestas

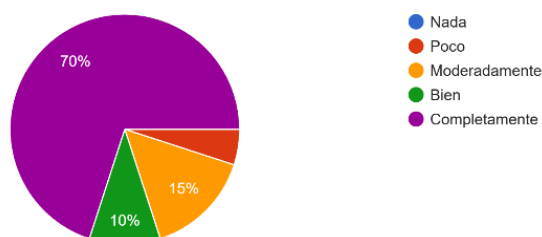
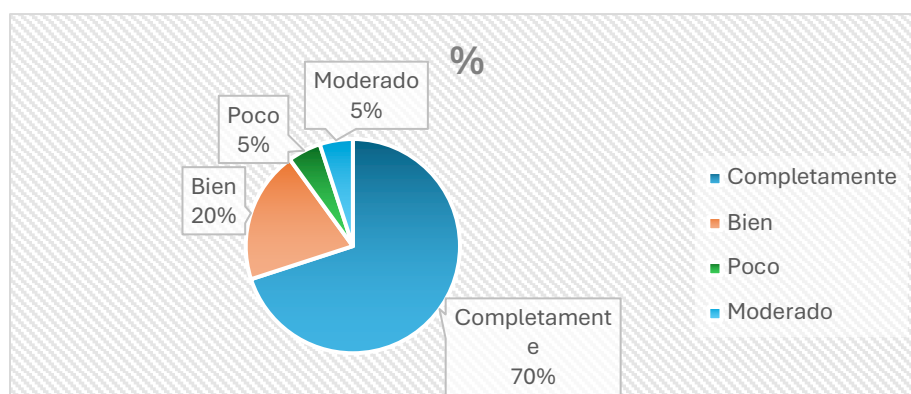


Figura 17. *Relación de la respiración para la regulación de los estados de animo*



Los resultados de la Tabla 9 y la Figura 18, muestran que el aprendizaje sobre el autocuidado corporal no se centra únicamente en el cuidado como concepto, sino que se construye desde el movimiento corporal con un 38,89%, indicando que para los participantes el cuidarse no es solo saber, no es pasivo sino activo, también lo entiende como la conciencia corporal con un 22,22% , indicando la escucha del propio cuerpo, cuidado corporal, y mejora de hábitos salubres con 11,11% lo que se expresa en los participantes es que el aprendizaje del autocuidado se da al trasladar estas acciones a la vida misma, por ultimo ejercitación corporal y necesidad para la salud con un 5,56% esto se puede entender que los participantes no ven el discurso desde lo biomecánico, más bien lo perciben como algo activo de la misma conciencia del sujeto.

Tabla 9. *Aprendizaje sobre el cuidado corporal* **Figura 18.** *Aprendizaje sobre el cuidado corporal*

Categoría	%
Movimiento corporal	38,89
Conciencia corporal	22,22
Cuidado corporal	11,11
Mejora de hábitos	11,11
ejercitación corporal	5,56
Necesidad para la salud	5,56
Desarrollo corporal	5,56



Resultados de la entrevista semiestructurada 1

En la Tabla 10 y Figura 19, se evidencia la recolección de información de la entrevista semiestructurada realizada a una población de 17, (es de aclarar que toda la población no se encontraba por motivos personales) a los cuales se le realizaron 5 preguntas las cuales fueron: 1) Describa un momento de la sesión en el que tuvo que ajustar su cuerpo para lograr la actividad ¿Qué hizo exactamente), 2) Que sensaciones corporales identifico durante los ejercicios y en que momento aparecieron?, 3) en alguna actividad, ¿Dependió de sus compañeros para lograr el ejercicio? Explique cómo influyo esa relación en su desempeño. 4) Cuando tuvo dificultades en una actividad, ¿Qué hizo para intentar resolverla?, 5) A partir de la experiencia en la sesión ¿qué relación encuentra entre su forma de moverse en clase y su cuerpo en el trabajo o en la vida diaria?, a partir de las preguntas salieron los siguientes resultados:

Las capacidades perceptivo motrices (52,94%) se entiende como el ajuste postural, flexión, control corporal, la autogestión, ausencia de dificultad, memoria corporal, trabajo en equipo, disposición, esfuerzo físico y activación corporal.

La disposición (11,75%) se encuentra como segunda categoría emergente dentro del ajuste corporal, la autogestión, sin dificultad, memoria corporal, cooperación, esfuerzo físico y activación corporal como tercera categoría con un (5,88%).

Tabla 10. Análisis de la entrevista #1 **Figura 19.** Representación visual del análisis

entrevista #1

Categoría	Frecuencia %
Capacidades perceptivo motrices	52,94
Disposición	11,76
Autogestión	5,88
Sin dificultad	5,88
Memoria corporal	5,88
Cooperación	5,88
Esfuerzo físico	5,88
Activación caporal.	5,88



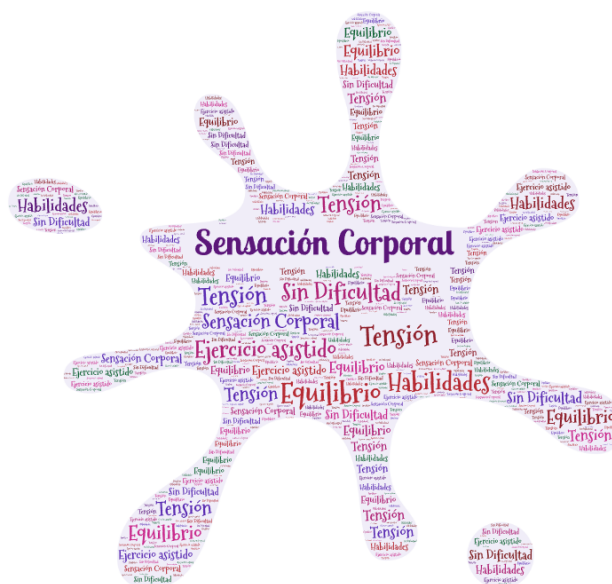
La sensación corporal (70,59%) se entiende como tensión, equilibrio, ejercicio asistido, sin dificultad, habilidades con un (5,88%). (Tabla 11, Figura 20)

Tabla 11. *Sensación corporal*

corporal

Categoría	Frecuencia %
Sensación corporal	70,59
Tensión	5,88
Equilibrio	5,88
Ejercicio asistido	5,88
Sin dificultad	5,88
Habilidades	5,88

Figura 20. *Representación visual de la sensación*



La cooperación se entiende como la categoría de aprendizaje cooperativo que se encuentra en el (94,12%) y el contrapeso con un (5,88%) (Tabla 12) y (Figura 21)

Tabla 12. *Cooperación*

cooperativo

Categoría	Frecuencia %
Aprendizaje cooperativo	94,12
Contrapeso	5,88

Figura 21. *Representación visual del Aprendizaje*



La categoría de vida cotidiana (Tabla 13) y (Figura 22) se entiende como la relación con los otros con un (23,53%), luego análisis del movimiento y consciencia corporal con un (17,65%), seguido de inconsciente con un (11,76%), ayuda, relaciones, percepción, postura corporal y cuidado de si con un (5,88%)

Tabla 13.*Vida cotidiana*

Categoría	Frecuencia%
Relación con los otros	23,53
Análisis del movimiento	17,65
Consciencia corporal	17,65
Inconsciente	11,76
Ayuda	5,88
Relaciones	5,88
Percepción	5,88
Postural corporal	5,88
Cuidado de si	5,88

Figura 22.*Representación visual vida cotidiana*



La resolución de problemas (Tabla 14) y (Figura 23) se entiende como estrategia con un (29,41%), también emerge la categoría de evitación con el (17,65%), ajuste postural y sin dificultad con el (11,76%) y comunicación, déficit de atención, confianza, respiración y concentración con el (5,88%)

Tabla 14. Resolución de problemas

Categoría	Frecuencia %
Estrategia	29,41
Evitación	17,65
Ajuste postural	11,76
Sin dificultad	11,76
Comunicación	5,88
Déficit de atención	5,88
Confianza	5,88
Respiración	5,88

Figura 23. Resolución de problemas



Resultados Google Forms de Unidad 3 Ritmo en la coordinación de mis movimientos.

En las siguientes Figuras 24,25, 26 y 27, y Tabla 15 se puede realizar un análisis articulado entre dichos resultados obtenidos:

En primer lugar (Figura 24), a la pregunta sobre la comunicación y la relación con los compañeros mejoró, el 62, 5% está de acuerdo, mientras que el 37,5% se mantienen en una posición neutral. Esto sugiere que existe una tendencia positiva al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, aunque aún existe un grupo que no percibe cambios claros, lo que puede estar relacionado con procesos de adaptación o niveles distintos de la experiencia.

En relación con lo anterior, el 62,5% (Figura 25) afirma que siempre se sintió acompañamiento del grupo y el 37,5% que casi siempre, lo que permite evidenciar una percepción altamente favorable del clima laboral. Este resultado es importante dentro del enfoque del aprendizaje cooperativo dado en el PCP, ya que el acompañamiento no solo se percibe, sino que se mantiene con la práctica.

Este hallazgo se refuerza aun cuando el 100% (Figura 26) de los participantes consideran que el trabajo en equipo mejora y facilita el desarrollo de las actividades, lo que muestra una validación total de la estrategia metodológica de la implementación, consolidando el trabajo cooperativo como un eje central de la experiencia, ahora bien, al cruzar estos resultados con la categorización con la pregunta ¿Cree que el proyecto tuvo una afectación en el clima laboral? ¿En qué, descríbalos? (Tabla 15 y Figura 27) El cambio laboral con 50% se puede interpretar como una consecuencia directa de estas dinámicas colectivas, es decir, la mejora de la comunicación, el acompañamiento impacta de manera en que los participantes habitan su entorno laboral, por otro lado el 25% sin afectación, se puede entender en relación con aquellos que se ubicaron en la opción neutral de la primera figura (24) evidenciando que no todos los sujetos interiorizan de la misma manera las experiencias, y el esparcimiento y conexión consigo mismo con un 12,5% muestran que, aunque el eje está centrado en lo colectivo, también emerge la transformación en lo personal, coherente con la perspectiva del bienestar integral.

Figura 24. *Comunicación y la relación con los compañeros*

1. ¿La comunicación y la relación con sus compañeros mejoró durante el proyecto?

8 respuestas

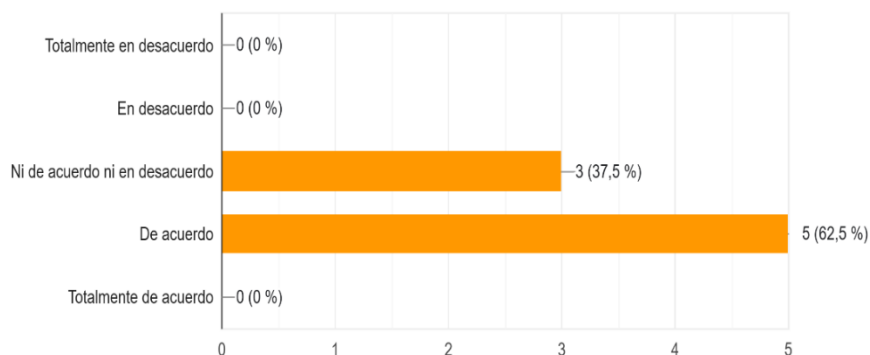


Figura 25. *Percepción del acompañamiento grupal*

1. ¿Siente acompañamiento del grupo durante los ejercicios?

8 respuestas

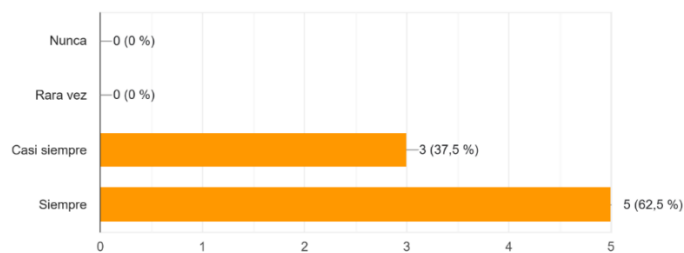


Figura 26. *Relación del trabajo al desarrollo de las actividades*

1. ¿Considera que el trabajo en equipo mejora y facilita el desarrollo de las actividades propuestas?

8 respuestas

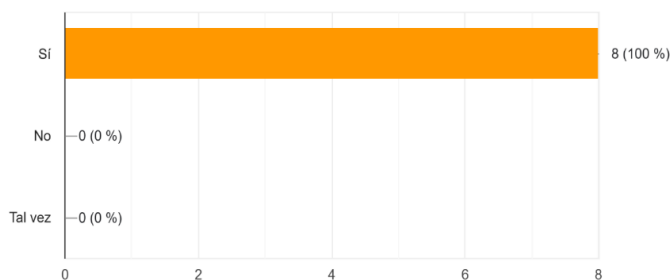


Tabla 15. El proyecto en la afectación del clima laboral **Figura 27.** El proyecto en la afectación del clima laboral

Categoría	%
Cambio laboral	50
sin afectación	25
Esparcimiento	12,5
Conexión con si mismo	12,5



Resultados de la entrevista semiestructurada 2

En la tabla 16 y figura 28, se evidencia la recolección de información de la entrevista semiestructurada realizada a una población muestra de 6 participantes, a los cuales se le realizando diez preguntas las cuales fueron: 1) ¿Cómo describiría su experiencia participando en actividades de aprendizaje cooperativo durante las sesiones de educación física?, 2)¿qué cambios ha notado en su conciencia corporal, coordinación o percepción del movimiento (capacidades perceptivo-motrices)?, 3)¿De qué manera las actividades realizadas en grupo influyeron en su motivación para participar y mantenerse activo/a?, 4) ¿qué habilidades físicas siente que fortaleció (resistencia, fuerza, flexibilidad) y cómo las relaciona con su vida cotidiana?, 5)¿Cómo percibe el trabajo en equipo en relación con su bienestar físico y emocional dentro del entorno laboral?, 6)¿cómo fue su experiencia al crear o proponer movimientos propios (introyección del movimiento)?, 7)¿Qué tan cómodo/a se sintió al expresarse corporalmente frente a sus compañeros durante las actividades cooperativas?, 8)¿Considera que estas experiencias han influido en sus hábitos de vida saludable? ¿De qué manera?, 9) ¿Qué aprendizajes considera más significativos de todo el proceso vivido en las tres unidades?, 10 ¿Qué sugerencias daría para

mejorar las actividades y fortalecer el aprendizaje cooperativo en futuros procesos?, a partir de esas preguntas salieron las siguientes categorías con su respectiva frecuencia:

Los resultados obtenidos dan muestra de una tendencia significativa hacia el reconocimiento del cuerpo como eje central. La categoría *consciencia corporal* con un 18,33% se posiciona como la mayor frecuencia, lo que indica que los participantes lograron percibir una mayor comprensión de su cuerpo, sus posibilidades y sus movimientos. Este hallazgo es coherente con los propósitos de la educación física propuesta, en tanto se promueva la potencialización de la corporeidad como dimensión importante y fundamental del ser humano.

Por otro lado, la categoría de *hábitos de vida saludable* con un 16,67% se sitúa como la segunda mayor frecuencia, lo que permite analizar la importancia del proceso en pro de la mejoría de las practicas cotidianas de los participantes, esto conlleva a que no solo reconoce la importancia de la actividad física, sino que comienza a integrarla como parte de su vida diaria, así mismo la transferencia de aprendizaje más allá de la intervención de la propuesta,

A demás, la presencia del *aprendizaje cooperativo* con un 15,00% estando en el tercer lugar de la mayor frecuencia, afirma que la pertinencia del enfoque metodológico propuesto, favoreció las dinámicas grupales, permitiendo y favoreciendo la participación, el apoyo mutuo, y la construcción colectiva de un mismo conocimiento, aspecto que fortalece el aprendizaje como el clima laboral. Por su parte la *interacción social* con 10.00% confirma que el movimiento no solo se produce de manera aislada, sino que se de manera con las interacciones y relaciones, lo que permite fortalecer los vínculos entre los participantes, contribuyendo a la comunicación y producir ambientes más sanos laboralmente.

Las categorías como lo es el *esparcimiento* con 6,67% y *la condición física e introyección* 5,00% da a entender que los participantes valoran estos espacios como una

oportunidad para liberar el estrés, tensiones y al mismo tiempo contribuir al desarrollo de su potencial humano, además, la introyección, aunque no se ha consolidado, muestra procesos de autonomía en el sujeto, lo genera la capacidad de crear sus movimientos a raíz de sus posibilidades. Continuando, las de menor frecuencia como *corporeidad y percepción*, *capacidades físicas-motrices*, con un 3,33% permite entender que estos elementos estuvieron presentes en la propuesta, pero no fueron plenamente verbalizados por los participantes, lo que indica una necesidad de fortalecer estos conceptos para que sean conscientes de este aprendizaje.

Para finalizar las de menor frecuencia como *bienestar integral*, *gestión emocional*, *inclusión y equidad*, *ninguna o impotencia* con un 1,67%, evidencia que los aspectos emergentes con poca frecuencia resultan relevantes, ya que se pueden interpretar como indicios de experiencias diversas dentro de los participantes, así como una oportunidad para la mejoría en el proceso formativo, especialmente en la incorporación de dimensiones como la inclusión y lo emocional,

Estos resultados permiten concluir que el proceso formativo trasciende las dimensiones físicas, dando así configuraciones como una experiencia integral el cual articule el cuerpo, la emoción y las relaciones sociales, en coherencia con el planteamiento que realiza Edgar Morin, por tal motivo se puede resaltar que la Educación Física de Base mediada por un aprendizaje cooperativo contribuye significativamente a la generación de hábitos de vida saludable en un contexto laboral con los agentes educativos.

Tabla 16. Resultados de la entrevista semiestructurada **Figura 28.** Resultados

entrevista semiestructurada

Categoría	% Frecuencia
consciencia corporal	18,33
Hábitos de vida saludable	16,67
Aprendizaje Cooperativo	15,00
Interacción social	10,00
Esparcimiento	6,67
Condición Física	5,00
Introyección	5,00
Corporeidad y percepción	3,33
Capacidades físicas	3,33
Sin cambio	3,33
Capacidades perceptivo-motrices	3,33
Bienestar integral	1,67
Ninguna	1,67
impotencia	1,67
Gestión de la emoción	1,67
Valoración positiva	1,67
Inclusión y equidad	1,67



Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.

Al confrontar el propósito formativo con los resultados obtenidos, se evidenció que,

- 1) Al iniciar la propuesta curricular se encontraron niveles de sedentarismo preocupante ya que, al sumar las categorías de sobrepeso y obesidad, se encontró que el 54,5% de la población presenta algún grado de exceso de peso, lo cual sugiere que la presencia de los factores asociados al sedentarismo.
- 2) Si bien se lograron generar espacios para la Educación Física en los actores escolares y la reflexión de la conciencia corporal, el asentar hábitos saludables en esta población que está sujeta al sistema de producción capitalista es de largo plazo, lo cual requiere de procesos más continuos y estructurados.
- 3) Si bien algunos participantes incorporaron cambios en su rutina, el sedentarismo laboral persiste como una condición estructural asociada al sistema de trabajo, lo que limita el alcance de la intervención cuando no se acompaña de transformaciones institucionales más amplias.

Perspectiva educativa y educación física.

La idea educativa que orienta este proyecto curricular se fundamenta en una visión holística del ser humano, donde el cuerpo se dota de sentido como el eje central del auto-eco-organización del sujeto y no como una herramienta de producción. Desde la propuesta de Edgar Morin, se invita a pensar en una Educación Física articulada desde lo físico a los psico-social, emocional y cultural de la persona.

Igualmente, los aportes de Castañer y Camerino, plantean la Educación Física de Base como un proceso de desarrollo global del individuo, que a su vez se entrelaza con la idea de la complejidad de Morin, haciendo posible comprender una Educación Física holística que

trasciende el enfoque tradicionalista, el cual se basaba en la enseñanza de algún deporte, para transformarse en un espacio para la formación y reflexión sobre la vida misma, así como la prevención y promoción de hábitos saludables.

De tal forma, se contribuyendo a la disminución del sedentarismo laboral, otorgando a los docentes, administrativos y personal de apoyo herramientas para su bienestar, lo que permitió abordar el sedentarismo no solo como una problemática física, sino como un fenómeno multidimensional.

Metodología vs hallazgos encontrados, tipo de prácticas.

La metodología del PCP está encaminada en un enfoque mixto, orientado a la comprensión de las practicas corporales y las experiencias de los participantes, dando lugar a los hábitos del movimiento que existe en el contexto laboral de los actores educativos. Desde perspectiva, se pretende no solo narrar los fenómenos del sedentarismo, sino también como se interpreta en un manto de realidad donde se involucran varias dimensiones como lo cognitivo, lo emocional, lo físico y lo social, en una lógica del planteamiento de Edgar Morin, la Educación Física de Base y la Interestructuración de Julián de Zubiria.

Los participantes fueron los docentes, administrativos y personal de apoyo de la institución educativa, quienes, debido a las dinámicas de su propio ejercicio profesional, han presentado niveles de inactividad física y por ende movimientos inconscientes durante las jornadas laborales.

Con lo anterior el proceso de metodológico se construyó en tres momentos,

- 1) En primera instancia se realizó un diagnóstico permitiendo identificar las condiciones y niveles de sedentarismo que presenta esta población.

2) En segundo momento, se implementó las unidades y por ende los talleres que comprendía cada unidad, dando una intervención pedagógica desde la Educación Física, mediante la actividad física como ejercicios de percepción, posturas corporales, movimientos dinámicos, reflexión sobre la acción realizada, y los beneficios de los mismos talleres.

3) En el tercer momento se recolecto la información obtenida en los diferentes talleres, mediante las respuestas dadas en Google Forms, entrevistas y las reflexiones dadas por algunos participantes, en la cual se interpretan los cambios que obtuvieron o no en los talleres implementados.

De este modo, la metodología no se quedó en la mera aplicación de actividades, sino que constituyo un proceso así la reflexión y formación del sujeto, donde el cuerpo se convirtió en el eje central de la construcción de bienestar y la calidad de vida en un entorno laboral.

En los hallazgos encontrados a partir del desarrollo del PCP, se pudo identificar

1) Que aun en los participantes se encuentra un imaginario muy fuerte sobre la Educación Física, entendida como espacio para el deporte, la condición física y la competitividad.

2) A raíz de ese imaginario, surgen demasiada tensión en los participantes y resistencia a otras maneras de comprender la Educación Física, y más en pro de un beneficio como son los hábitos saludables.

3) También que la mayoría de participantes permanecen largos periodos en una misma posición, debido a las exigencias de sus funciones laborales, llevando al último día de la semana estar sobrecargados, tensionados, cansados, y con una baja

disposición, (no en todos) con frases como, por ejemplo, ya casi se termina el taller, quiero irme a mi casa a descansar, cuantas sesiones faltan, esto frente a los talleres.

Relación de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber.

La Educación Física, en el ámbito del PCP, no se concibe como una disciplina aislada, más bien como una disciplina que en ella se articulan diversos campos de saberes para lograr comprender de manera integral el cuerpo, y el movimiento consciente, dente de un contexto labora. En tal sentido, se establecen unas relaciones directas y dinámicas, con las ciencias de la salud, por ejemplo, lo anatomía, la fisiología, y morfología, las cuales permiten entender el cuerpo humano, y los efectos que trae el sedentarismo laboral.

De la misma manera, la psicología se vincula en este engranaje, al abordar rasgos relacionados con el estrés, el cansancio, el estrés, comportamiento de los sujetos frente a nuevos retos o miradas de la Educación Física, de igual manera la sociología aportando aspectos para entender como son las dinámicas laborales, y culturales que de una u otra manera influyen en las acciones que llevan a los sujetos al sedentarismo.

Por otra parte, la pedagogía, como mano derecha del PCP, permitió la orientación de estrategias de intervención, logrando estructurar procesos de enseñanza frente a la problemática-oportunidad del sedentarismo, al promover un aprendizaje significativo en los actores educativos. Esto se enlaza con los saberes planteados por Edgar Morin, quien propone una visión de educación holística, integrando diferentes disciplinas para una comprensión de los fenómenos humanos.

De tal manera, se reconoce la influencia de factores sociales y económicos en la configuración de cuerpo, lo que posibilita entender el sedentarismo como una problemática que trasciende el ámbito individual y se incorpora en las dinámicas propias del sistema de producción

capitalista, por lo tanto, la Educación Física se afianza como un campo multi-interdisciplinario el cual trasciende la práctica motriz, contribuyendo a la formación, comprensión y transformación del sujeto en un fenómeno multidimensional.

Conclusiones

El desarrollo del presente PCP permitió comprender que el sedentarismo laboral en docentes, administrativos y personal de apoyo no puede ser entendido únicamente como la inactividad física, sino como la expresión de las dinámicas que trascienden al sujeto con su cuerpo, con su entorno, y tiempo laboral. La implementación de la propuesta logró revelar que, el movimiento corporal cuando se integra a experiencias significativas, a la cooperación y la contextualización, es posible hacer emerger transformaciones reales en la manera en que los participantes se perciben, se habitan y se sienten con su corporeidad, bajo este sentido la EFB se consolida como un medio oportuno para reactivar no solo la parte física del cuerpo, y sus capacidades, sino también la conciencia sobre sí mismo.

Uno de los hallazgos más relevantes de la intervención fue lograr un fortalecimiento sobre la consciencia corporal e introducir este concepto en la población participante, el cual es entendida como la capacidad de reconocer el propio cuerpo sus necesidades y posibilidades dentro de la vida misma. Respecto a esto se constituyó como un punto de partida para poder hablar y construir hábitos de vida saludable, los cuales comenzaron a ser tema de conversación para identificar causales del sedentarismo y así volverlos consciente.

Por otro lado, el aprendizaje cooperativo, aunque nunca fue nombrado en las sesiones, los participantes lograron identificarlo como un método activo, el cual posibilitó trascender las experiencias individuales, a favorecer la creación de los espacios de interacción, el apoyo mutuo y una construcción colectiva al entorno del cuidado del otro, permitiendo evidenciar que el

bienestar no es tema únicamente de responsabilidad personal, al contrario, es una práctica que fortalece los vínculos, generando emerger espacios de encuentro y participación llevándolos a olvidar el rol que tienen en la institución educativa.

Igualmente, se demostró que es viable integrar la actividad física en contextos laborales como el colegio, los cuales están caracterizados por la limitación en el tiempo y espacio, siempre y cuando la propuesta sea flexible, pertinente y adaptada a las condiciones reales de la población, y descentralizando un poco el ejercicio que hacen las cajas de compensación donde el trabajador debe ir a esos espacios en búsqueda de su bienestar mientras que ellos se alejados de esta población. Esto abre la posibilidad de resignificar los espacios cotidianos como espacios potenciales donde los actores educativos se reencuentren con su movimiento consciente, con su cuerpo y el auto-eco-organización.

En términos generales, el PCP permitió que la transformación de los hábitos de vida saludable no se produjera desde el yugo de la imposición, más bien desde los procesos pedagógicos que articulen la experiencia, la interacción social y los lleven a la reflexión misma, la Educación Física trasciende su enfoque tradicional para lograr posicionarse como una realidad clave para la construcción de bienestar en las dimensiones de las personas, dentro y fuera de las aulas.

En relación con el propósito general, orientado a la adquisición de hábitos de vida saludable mediado por el aprendizaje cooperativo desde la EFB, se puede afirmar que se cumplió de manera parcial y progresiva, ya que no se consolidaron cambios estructurales en los hábitos debido a la corta duración de la intervención y a las dinámicas propias del sistema laboral, sin embargo se generaron procesos significativo de la conciencia corporal, reflexión crítica, y el

reconocimiento del movimiento corporal como un elemento fundamental para el bienestar de la persona.

Además, en relación con el propósito formativo, que está orientado a la formación de un sujeto consciente de su corporalidad, en pro de la construcción de hábitos de vida saludable mediado por el aprendizaje cooperativo, se puede enunciar que su alcance al igual que el propósito general fue de manera parcial, ya que, los participantes lograron reconocer su cuerpo y reflexionar sobre sus prácticas cotidianas y experimentar formas colectivas sobre el bienestar de si mismo, estos procesos no se tradujeron en todos los casos en cambios sostenidos en el sentido de sus vidas, lo que permite inferir que el ser humano a formar en esta propuesta curricular, no se consolidó en una intervención de unas cuantas sesiones, por la corta durabilidad del proceso, esto quiere decir, que el proceso requiere más tiempo para efectuar cambios reales.

Por otra parte, con los objetivos específicos, se logró identificar las percepciones iniciales de los participantes sobre sus hábitos de vida, además de integrar dimensiones físicas, cognitivas y de valoración en las sesiones implementadas, al igual promover un aprendizaje cooperativo como una estrategia metodológica para así reactivar las capacidades perceptivas mediante experiencias significativas, así mismo permite evidenciar que el proceso formativo tuvo una relevancia en la manera en que los sujetos comprenden su cuerpo, sus movimientos corporales y su relación con los demás.

Para finalizar, el proyecto permite proyectar la necesidad de consolidar espacios permanentes donde los actores educativos sean reconocidos como sujetos integrales, promoviendo no solo su bienestar físico, sino también su desarrollo humano y relacional, bajo este sentido, el propósito formativo se orienta hacia la construcción de un sujeto consciente de sus movimientos, crítico y cooperativo, el cual es capaz de reconocer su corporeidad y de asumir

el cuidado de sí mismo y de los demás, como una práctica colectiva, además desde lo humanístico, pedagógico, y disciplinar, la propuesta constata que la Educación Física puede trascender su enfoque tradicionalista para posicionarse como un medio transformador que favorece la emergencia de una cultura del movimiento, impactando a su calidad de vida y el entorno social de los participantes.

Referencias

- Areiza Salazar, R. M. (2021). *Efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del Centro de Salud San Juan Bautista de Pupiales E.S.E., en el periodo 2021-2* [Informe final de proyecto de grado, Corporación Universitaria Iberoamericana].
- Ayala Villamizar, D., Martínez Bohórquez, C. A., y Hernández Meneses, S. (2020). *Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19* [Trabajo de grado, Unidades Tecnológicas de Santander].
- Cadena, D. A., et al. (2014). La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2724>
- Casas, P. K. y Castaño, A. (2018). Prevención del sedentarismo como un principio de la educación física. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11176>
- Castañer Balcells, M., y Camerino Foguet, O. (1996). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la Reforma*. INDE Publicaciones.
- Castellanos-Capacho, K, Galvis-Colmenares, S y Suárez-Téllez, M. (2023). Relación de los Niveles de Actividad Física y Sedentarismo con el Rendimiento Académico en los Estudiantes de Fisioterapia de la Sede de Bucaramanga de la Universidad de Santander. Universidad de Santander.
- Cerna, D. B. (2023). *Actividades físicas para prevenir el sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de Educación – Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación – Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo*.
- Chinchilla Gutierrez, V. J. (2002). Educación física en el proceso de modernización. *Lúdica Pedagógica*, 1(7).

- Colypro. (2022). *Guía didáctica: Evaluación de proyectos*. Departamento de Desarrollo Profesional y Humano; Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (Colypro)
- Devís, J. D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE Publicaciones
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI Editores.
- Gallego, LI; Muñoz, DI. Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. Rev. CES Salud Pública y Epi.
- Guamán Yumiceba, A. E., Lalangui Armijos, L. L., Ayala Laverde, D. F., Vergara Terán, M. R., & Vergara Terán, A. P. (2024). Aportes de la educación física al desarrollo integral de los estudiantes. *GADE: Revista Científica*,
- Ley 115 de 1994* (1994, 08 de Febrero). *Ley General de Educación*. Congreso de Colombia. Obtenido de www.mineduccion.gov.co
- Ley 1355* (2009, 14 de Octubre). *Prioridad de Salud Pública*. Congreso de Colombia. Obtenido de www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma
- Ley 1562* (2012, 01 de Julio). *Sistema General de Riesgo Laborales*. Congreso de Colombia. Obtenido de www.minsalud.gov.co
- Ley 181 de 1995* (1995, 18 de Enero). *Fomento del Deporte y la Actividad física*. Congreso de Colombia. Obtenido de www.mineduccion.gov.co
- Manzano Lagunas, J. (2006). *Educación física y desarrollo integral*. Isla de Arriarán,
- Montenegro Castiblanco, L. A. (2020). *Programa para la promoción de la actividad física, cultural y ambiental, con el apoyo de grupos intergeneracionales para la mitigación del sedentarismo en los adultos mayores (Programa FIAMCU)* [Trabajo de maestría, Universidad del Rosario].

- Morin, E. (1996). El pensamiento ecologizado. *Gazeta de Antropología*, (12), Art. 01. handle.net
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro* (Trad. M. Vallejos Gómez). Santillana; UNESCO.
- Morin, E. (2000). *La cabeza bien puesta: Repensar la reforma, reformar el pensamiento* (P. Mahler, Trad.). Nueva Visión.
- Muñoz Rodríguez DI, Gallego Ortega LI. Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. CES SPE [Internet]. 30 de mayo de 2023 [citado 30 de diciembre de 2025];1(2):51-7. Disponible en:
<https://revistas.ces.edu.co/index.php/spe/article/view/7097>
- Not, L. (2000). *Las Pedagogías del Conocimiento*. Fondo de Cultura Económica.
- Palomino Pelaez, C. (2020). Nivel de sedentarismo en docentes de la Institución Educativa 1228 Leoncio Prado. Ate - Vitarte. Universidad Ricardo Palma - URP. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/3642>
- Pineda Mallcco, Y. (2024). Sedentarismo en docentes del Colegio Nacional Manuel González Prada, Huaycán, Ate, 2023. Universidad Ricardo Palma - URP. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/8516>
- Pinzón, M. A. (2023). La educación física a través de las pausas activas: una estrategia para reducir el sedentarismo laboral. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19249>
- Polanyi, K. (with Alvarez-Uria, F., y VARELA, J.). (1997). *La gran transformación crítica del liberalismo económico*. Ediciones de la piqueta.

- PRIETO, J. (2019). APLICACIÓN DEL MODELO BIOECOLÓGICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN CONTEXTOS DE EXCLUSIÓN SOCIAL. *Consejería de Educación, Junta de Andalucía*.
- Rodríguez Hillón, D. (2022). Secuencia didáctica para disminuir el sedentarismo en el grado 10c a partir de Recursos Educativos Digitales en la Institución Educativa Luis Carlos González Mejía de Pereira. Universidad de Cartagena. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11227/15121>
- Rosales Reyes, Martha Maritza (2023). Programa de ejercicios recreativos para reducir el sedentarismo en docentes de primaria. La Libertad. UPSE, Matriz. Instituto de Postgrado.
- Suarez Erazo, R. T., Reynaga-Estrada, P., & Flores Tello, C. D. (2019). El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador. *Revista Científica Retos De La Ciencia*, 3(7), 98–107. Recuperado a partir de <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/294>
- Terreros Gómez, O. (2024). *Educación Física una disciplina transformadora* (Presentación de diapositivas). Federación Internacional de Educación Física y Deportiva (FIEPS).
- Tinjacá Martínez, H. D. (2019). *Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 a 15 años en una institución educativa distrital de Bogotá*
- Zubiría, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante* (2.^a ed.). Fundación Alberto Merani. Magisterio Editorial.

Anexo 1. *Formato de ficha de planeación de sesión.*

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:												CÓDIGO			
PERIODO ACADÉMICO:												GRUPO			
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:															
Nombre de la Institución:								Dirección:							
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución								Cargo							

Número de población a Intervenir		Rango de Edad:	
Unidad:			
Propósito de la unidad:			
Propósitos específicos de la sesión:			

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNES		SABADO		DOMING O		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	M	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)						Dirección:		Vereda La Toma						

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 1: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.			
Propósito de la unidad: incorporar la actividad física de manera accesible en la planta docentes, administrativos y personal de apoyo, de manera significativa a través de talleres prácticos que favorezca el bienestar físico, emocional y las interrelaciones personales.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Reconocer el impacto positivo de la actividad física regular en la salud integral, para la gestión del estrés y la concentración • Valorativo: Asumir una visión positiva del movimiento como parte fundamental del autocuidado. Praxeológico: Involucrarse activamente en los ejercicios funcionales, con conciencia corporal en el diario vivir, generando autonomía para adaptar estas prácticas a sus necesidades personales.			

--

Sesión No.	1	Fecha	19/02/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Saludo: Presentación de la propuesta a los participantes		15 minutos
2	Se comparto el Google Forms sobre habitos de vida saludable (Diagnostico) por medio del WhatsApp		30minutos
3	Recolección de la información		15 minutos

Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 1: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.			
Propósito de la unidad: Incorporar la actividad física de manera accesible en la planta docentes, administrativos y personal de apoyo, de manera significativa a través de talleres prácticos que favorezca el bienestar físico, emocional y las interrelaciones personales.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Reconocer el impacto positivo de la actividad física regular en la salud integral, para la gestión del estrés y la concentración			

- **Valorativo:** Asumir una visión positiva del movimiento como parte fundamental del autocuidado.

Praxeológico: Involucrarse activamente en los ejercicios funcionales, con conciencia corporal en el diario vivir, generando autonomía para adaptar estas prácticas a sus necesidades personales.

Sesión No.	2	Fecha	20/02/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante juegos como: • Ponchados, congelados, y cadenita. Movilidad articular cefalocaudal, (desde la cabeza, hasta los pies)		15 minutos
3	• Respirar y sentir: De pie, los participantes realizarán respiraciones profundas, de inhalación por 4 segundos por la nariz, con retención de 2 segundos y una exhalación de 6 segundos, esto llevando la atención al recorrido que hace el aire en el cuerpo. • Sentir mi pisada: Descalzas sobre la zona verde caminarán despacio enfocándose en la pisada, el contacto con el suelo, sus texturas y el equilibrio en cada pisada, tendrán diferentes movimientos en la pisa.		1 hora con 30 minutos

	• El espejo activo: En parejas, uno va realizando el movimiento y el otro lo imita. Ejemplo: tocarse la nariz, cerrar un ojo, ponerse en un solo apoyo, correr o trotar de acuerdo con su capacidad, luego cambiar el rol • Triqui: Por grupos, se jugará al triqui, inicialmente se jugará sin modificación de las reglas normales, luego se les pedirá a los integrantes que anden saltando, luego de espalda, laterales (como cangrejos) variando el movimiento. • Variante: Pasado la primera parte del triqui, se solicitará que en los grupos se hagan de a parejas la cual una de ellas tendrá los ojos vendados. La idea es que la persona que no tenga los ojos vendados lleve a su compañero dándole indicaciones con su voz sin tocarlo; por el trayecto tendrá obstáculos los cuales deberá pasar con ayuda de su compañero. • Escaneando mi cuerpo: Con los ojos cerrados se les pedirá a los participantes que con sus manos se comiencen a palpar las partes que se vayan nombrando, y tengan presente la textura, la tensión, la temperatura, energía, el peso, sensaciones.	
3	Estiramiento y manejo de la respiración.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan.	

	Evaluación cualitativa.
Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, conos, platillos, pelotas, hojas y esferos.

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														

Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
----------------------------------	----------------------------------	-------------------	----------------

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 1.: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.			
Propósito de la unidad: Incorporar la actividad física de manera accesible en la planta docentes, administrativos y personal de apoyo, de manera significativa a través de talleres prácticos que favorezca el bienestar físico, emocional y las interrelaciones personales.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Reconocer el impacto positivo de la actividad física regular en la salud integral, para la gestión del estrés y la concentración • Valorativo: Asumir una visión positiva del movimiento como parte fundamental del autocuidado. • Praxeológico: Involucrarse activamente en los ejercicios funcionales, con conciencia corporal en el diario vivir, generando autonomía para adaptar estas prácticas a sus necesidades personales.			

Sesión No.	3	Fecha	20/02/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Se divide el grupo en cuatro sub grupos, y jugaran hacerse pases con las manos (tipo balonmano) • Movilidad articular • Alineación y respiración postural: De pie ir sintiendo la respiración (inhalación y exhalación), ajustando la postura corporal.		15 minutos
2	• Equilibrio en la caminata: Caminar lentamente por las líneas de la cancha sin salirse de las demarcaciones, ser consciente de cada pisada. • Variante: Saltos a pie juntos, luego en un solo pie, intercalado. • Equilibrio estático de la postura: Realizar diferentes posturas como: El flamenco (brazos abiertos, en un solo pie de apoyo), la postura de guerrero (postura firme y mirada al frente, luego en grupo con un canto), postura del árbol (brazos arriba, en un solo pie de apoyo)		90 minutos

	• Mi compañero -mi equilibrio: El grupo se dividirá en parejas, cada pareja se sentará y se harán espalda con espalda y tratarán de subir sin tener que utilizar otra parte del cuerpo. • Variante: Se unirán con otra pareja, pero esta vez se tomaron de brazos en gancho y trataran de subir los cuatro al mismo tiempo. • Relevos en equilibrio dinámico: Se formarán dos filas, cada participante tendrá en su cabeza un cuaderno el cual no se podrá caer por nada, mientras va llevando una pelota de tenis la cual tendrá que rebotar mientras va al nuevo punto, se regresará y le dará salida al otro integrante. • El círculo del equilibrio: Todo el grupo se sentará en el círculo central y se tomaran de gancho tratando de subir el grupo completo ayudándose uno al otro.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, pelotas, hojas y esferos.	

OBSERVACIONES

Al ser una de las primeras sesiones ellos se esperan o tenían en su cabeza que las actividades iban estar centradas en la educación física tradicional del sudor, dolor y olor, tienen un imaginario fuerte sobre que es la educación física.

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNE S		SABADO		DOMING O		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														

Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
----------------------------------	----------------------------------	-------------------	----------------

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 1: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.			
Propósito de la unidad: Incorporar la actividad física de manera accesible en la planta docentes, administrativos y personal de apoyo, de manera significativa a través de talleres prácticos que favorezca el bienestar físico, emocional y las interrelaciones personales.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Reconocer el impacto positivo de la actividad física regular en la salud integral, para la gestión del estrés y la concentración • Valorativo: Asumir una visión positiva del movimiento como parte fundamental del autocuidado. • Praxeológico: Involucrarse activamente en los ejercicios funcionales, con conciencia corporal en el diario vivir, generando autonomía para adaptar estas prácticas a sus necesidades personales.			

Sesión No.	4	Fecha	27/02/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Rebotar el balón y responder con palma: Se hará rebotar el balón y cada rebote los participantes harán una palmada, quien se equivoque dará una vuelta al círculo en un trote suave. • Arriba, abajo, derecha e izquierda, contrarios, cuando se diga arriba será abajo, abajo arriba, izquierda derecha y derecha izquierda, concentración. • Ajuste postural con respiración.		15 minutos
2	• Estiramiento con compañero: Por parejas se harán y estos serán los siguientes momentos: • Uno sentado, realiza una apertura de piernas mientras su compañero colocara las manos en la espalda para ayudarle hacer una leve carga para llevar su peso adelante.		90 minutos

	• Variación: La pareja estará sentados frente a frente, uno le abrirá las piernas mientras le toma las manos llevándolo hacia él. • Nota: Esto se hará con la explicación antes de la ejecución y como es el manejo de la respiración y siendo conscientes de las posibilidades de cada participante. • Ejercicios de pilates (4rep x 4series): Elevación de piernas boca arriba y boca abajo, elevación de cadera y pelvis, elevación de pierna atrás.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, pelotas, hojas y esferos.	
OBSERVACIONES		

El trabajo de pilates y de estiramiento con el compañero los libera un poco del estrés de la semana que tuvieron, una persona cuando se hizo el tema de la respiración consciente pensé que iba a contar de manera rápida, no se esperaba que iba ser pausada, le costó un poco.

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	2021220059			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														

Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
----------------------------------	----------------------------------	-------------------	----------------

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 1: Mi esquema corporal, re-activa mis capacidades perceptivo-motrices.			
Propósito de la unidad: Incorporar la actividad física de manera accesible en la planta docentes, administrativos y personal de apoyo, de manera significativa a través de talleres prácticos que favorezca el bienestar físico, emocional y las interrelaciones personales.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Reconocer el impacto positivo de la actividad física regular en la salud integral, para la gestión del estrés y la concentración			

- **Valorativo:** Asumir una visión positiva del movimiento como parte fundamental del autocuidado.
- **Praxeológico:** Involucrarse activamente en los ejercicios funcionales, con conciencia corporal en el diario vivir, generando autonomía para adaptar estas prácticas a sus necesidades personales.

Sesión No.	5	Fecha	27/02/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Mi cuerpo una letra: Estarán caminando los participantes por el espacio de la zona verde, cuando nombre un número y una letra, se harán según la cantidad para hacer la letra. • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración.		15 minutos
2	• Circuito: El circuito estará conformado por 5 estaciones y cada cambio se dará a los 7 minutos, con descanso de dos minutos por ronda, se harán dos rondas. • Primera estación: Realizar elevación de cadera y pelvis consciente de la postura, no importa la cantidad de repeticiones. • Segunda estación: Equilibrio postural, árbol, guerrero, flamenco.		90minutos

	• Tercera estación: Salto por encima de conos con caída en un solo pie manteniendo el equilibrio lanzando una pelota de tenis. • Cuarta estación: Los mimos, uno de los integrantes realizara movimientos con música y los demás imitaran los pasos. • Quinta estación: Badminton por grupo en un solo apoyo, raquetas y pelotas artesanales.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, raquetas artesanales y pelotas de bádminton artesanales. pelotas, hojas y esferos.	
OBSERVACIONES		

Muchos de los participantes no son conscientes de las actividades y lo hacen con una cierta indisposición, quizás el empezar a retomar el movimiento del cuerpo les genera algo de tensión en sus dimensiones.

DATOS GENERALES																
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59				
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02				
HORARIO:	LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNES		SABADO		DOMIN GO			
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T		
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS							
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio															

Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 2: La percepción motriz en ajustes físicos – posturales.			
Propósito de la unidad: Fortalecer los vínculos de los participantes en los diferentes talleres, mediante las actividades físico-recreativas- cooperativas, para la prevención de molestias físicas y en el desarrollo del auto cuidado diario.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender como la postura y el equilibrio son pilares fundamentales para la salud. • Valorativo: Promover el cuidado corporal y la seguridad de esta. Desarrollando la empatía, y el respeto al otro, reconociendo la diversidad como fuente de enriquecimiento colectivo.			

- **Praxeológico:** Aplicar ejercicios funcionales en pro de ajustar las posturas corporales beneficiando la salud de los participantes.

Sesión No.	6	Fecha	06/03/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Pac-Man: Uno de los participantes será Pac-Man mientras los otros harán de fantasmas, no se podrán salir de las líneas demarcadas en la cancha, Pac-Man tendrá que atrapar a los demás. • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración.		15 minutos
2	• Estatuas en equilibrio: Se pondrá música mientras los participantes van haciendo diferentes movimientos se pausará la música y la indicación ellos deberán quedar quietos, en la posición que quedaron. • Equilibrio en el volcán: Por las líneas avanzaran sin salirse, tomaran todas las líneas de la cancha • Variante: Se pondrá un cuaderno encima de la cabeza, la idea es mantener la postura sin dejar caer el cuaderno.		90 minutos

	• Relevos sin dejar caer la pelota: EL grupo estará dividido en 4 subgrupos la idea es jugar relevos, pero teniendo el cuaderno encima de la cabeza y la pelota de tenis lanzándola arriba y atrapando sin dejarla caer. • Platillo de reacción: Se divide el grupo en dos filas, van subiendo de parejas, mientras el profesor detrás de su espalda tendrá dos platillos diferente color uno indica derecha e izquierda, depende del platillo saldrán a un lado o al otro. (Velocidad de reacción). • Estiramiento con compañero: Por parejas se harán y estos serán los siguientes momentos: • Uno sentado, realiza una apertura de piernas mientras su compañero colocara las manos en la espalda para ayudarle hacer una leve carga para llevar su peso adelante. • Variación: La pareja estará sentados frente a frente, uno le abrirá las piernas mientras le toma las manos llevándolo hacia él.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	

Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, raquetas artesanales y pelotas de bádminton artesanales. pelotas, hojas y esferos.
OBSERVACIONES	
La actividad del Pac-man les gusto ya que muchos son de la época de los 80 y 90 y hacerles recordar su infancia los motiva, y la competencia los mueve demasiados, igual las profesoras de la sede A llegan un poco tarde por las distancias entre sede y sede.	

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	2021220059			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														

Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
----------------------------------	----------------------------------	-------------------	----------------

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 2: La percepción motriz en ajustes físicos – posturales.			
Propósito de la unidad: Fortalecer los vínculos de los participantes en los diferentes talleres, mediante las actividades físico-recreativas- cooperativas, para la prevención de molestias físicas y en el desarrollo del auto cuidado diario.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender como la postura y el equilibrio son pilares fundamentales para la salud. • Valorativo: Promover el cuidado corporal y la seguridad de esta. Desarrollando la empatía, y el respeto al otro, reconociendo la diversidad como fuente de enriquecimiento colectivo. • Praxeológico: Aplicar ejercicios funcionales en pro de ajustar las posturas corporales beneficiando la salud de los participantes.			

Sesión No.	7	Fecha	13/03/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración. • El gato y el ratón: Uno de los integrantes hará de ratón y otro de gato, mientras los otros tomado de mano será y resguardo del rato, la idea es no dejar que atrapen al ratón.		15 minutos
2	• Quítele la cola al zorro: Todos tendrán en la parte de la cintura parte de atrás un trapo el cual hará de cola, la idea es evitar que le quiten la cola, mientras quita la cola de los demás, el que tenga más gana. • Los obstáculos humanos: El grupo se dividirá en dos, unos partirán de la parte del arco, mientras los demás se sitúan sobre la línea de la cancha de voleibol. La idea es que los que están saliendo del arco pasen al otro extremo sin que los atrapen, los que están en la línea deberán atraparlos sin salirse de la línea un desplazamiento en lateral. Después cambian de roles.		90minutos

	• KickBall: Se mantendrán los grupos tal cual, y jugaran un partido de Kickball adaptado, solo sea con dos bases, trabajo cooperativo, (es similar al beisbol, pero se juega con una pelota de goma y se pateo la pelota)	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, raquetas artesanales y pelotas de bádminton artesanales. pelotas, hojas y esferos.	
OBSERVACIONES		
Les gusto mucho la actividad del KickBall, les pareció una actividad nueva, hubieron unos que se demoraron en captar la idea del juego pero siempre estuvieron con buena energía, la competencia los hacer mover.		



DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNES		SABADO		DOMING O		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)						Dirección:		Vereda La Toma						

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad: La percepción motriz en ajustes físicos – posturales.			
Propósito de la unidad: Fortalecer los vínculos de los participantes en los diferentes talleres, mediante las actividades físico-recreativas- cooperativas, para la prevención de molestias físicas y en el desarrollo del auto cuidado diario.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender como la postura y el equilibrio son pilares fundamentales para la salud. • Valorativo: Promover el cuidado corporal y la seguridad de esta. Desarrollando la empatía, y el respeto al otro, reconociendo la diversidad como fuente de enriquecimiento colectivo. • Praxeológico: Aplicar ejercicios funcionales en pro de ajustar las posturas corporales beneficiando la salud de los participantes.			

Sesión No.	8	Fecha	20/03/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración. • Cambio de dirección: Empezamos caminando por la cancha con una palma caminan más rápido, con dos palmas lento, luego con tres palmas en un solo pie, y cambio con cuatro palmas, con un “ya” al que se encuentre lo saluda, con un “vamos” se hacen de parejas y se desplazan por las mismas direcciones.		15 minutos
2	• Avanza el puente: Se harán por tríos, dos se tomarán de las manos el cual harán de puente, el otro queda solo, salta por encima del puente, luego el puente pasa por encima del compañero y van avanzando. • Micro- reflexión: ¿Qué hizo para no perder el equilibrio?, ¿Dependió de sí mismo o de otros?		90 minutos

	• La plancha: Se realizará una plancha ajustando la postura y los seguros articulares, durara la plancha 30segundo y se repetirán 4 minutos. • Micro- reflexión: ¿En qué parte de su cuerpo realizo más tensión?, ¿La respiración cambio, o fue consciente? • El equilibrio del aro: Nuevamente, los tríos deberán llevar en su cabeza un aro, pero lo harán al mismo tiempo y será un recorrido de ida y vuelta. • Micro- reflexión: ¿Cómo se organizó el grupo sin hablar? • Lanza la pelota al aro: Se formarán dos grupos y se ubicaran a los extremos de la cancha de futbol sala, en la mitad estará dos balones de baloncesto, la idea es meter la pelota en el aro, cada distancia tendrá una puntuación diferente y los participantes de cada grupo tendrán un numero para tener claro la salida.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	

Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, raquetas artesanales y pelotas de bádminton artesanales. pelotas, hojas y esferos.
OBSERVACIONES	
Se les hace extraño que en las actividades no corran mucho, siento que ellos en su imaginario la educación física la centraban mas hacia el rendimiento físico.	

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:	Educación Física								CÓDIGO		20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo								GRUPO		02			
HORARIO:	LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNES		SABADO		DOMING O	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS					
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio													
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)						Dirección:		Vereda La Toma					

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 2: La percepción motriz en ajustes físicos – posturales.			
Propósito de la unidad: Fortalecer los vínculos de los participantes en los diferentes talleres, mediante las actividades físico-recreativas- cooperativas, para la prevención de molestias físicas y en el desarrollo del auto cuidado diario.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender como la postura y el equilibrio son pilares fundamentales para la salud. • Valorativo: Promover el cuidado corporal y la seguridad de esta. Desarrollando la empatía, y el respeto al otro, reconociendo la diversidad como fuente de enriquecimiento colectivo. • Praxeológico: Aplicar ejercicios funcionales en pro de ajustar las posturas corporales beneficiando la salud de los participantes.			

Sesión No.	9	Fecha	27/03/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración. • Trote por la cancha, a una intensidad media baja.		15 minutos
2	• Circuito de capacidades físico-motrices: Se realizarán 5 estaciones en la cual cada uno tendrá una capacidad, la duración por cada estación será alrededor de 7 minutos, lo importante es la conciencia del movimiento, y no tanto las repeticiones. • Primera estación (fuerza): Se realizará en esta estación fuerza explosiva un salto a pie junto sobre unos conos y con caída en un pie dando equilibrio. Micro-Reflexión: ¿Qué parte de su cuerpo controla la caída? • Segunda estación (agilidad): Se colocará dos escaleras de tela, en una se ejecutará pie adentro afuera con alternancia, y en la segunda un solo pie dentro fuera en skipping. Esta tendrá varias variantes. Micro-Reflexión: ¿Cuándo perdió coordinación y por qué?		90 minutos

	• Tercera estación (velocidad): Se ubicará cono, aro, cono aro, la idea es que en los conos saltan y realicen una apertura de piernas y en el aro cierren las piernas, cuando terminen la secuencia salen corriendo lo más rápido posible. • Cuarta estación (resistencia): Se ira de platillo a platillo los más rápido posible sin parar durante 30 segundo con descanso de 30segundos, cuando se completen dos repeticiones de 30 segundo habrá un descanso de un minuto y se vuelve a repetir: Micro-Reflexión: ¿Velocidad o control? ¿Qué priorizo? • Quinta estación (equilibrio): En un solo pie como apoyo, deberán golpear una pelota con una raqueta sin dejar caer la pelota y el pie. Pasado la mitad del tiempo se cambia de pie y se juega en parejas sin dejarlo caer.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Vendas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, raquetas artesanales y pelotas de bádminton artesanales. pelotas, hojas y esferos.	

OBSERVACIONES	
Existe mucho afán por salir de las sesiones, a veces preguntan cuanto falta para terminar.	

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)						Dirección:	Vereda La Toma							

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 3: Ritmo en la coordinación de mis movimientos saludables.			
Propósito de la unidad: Se busca re-activar el ritmo, la coordinación motriz, su lateralidad, en actividades grupales, promoviendo el disfrute, en la acción colectiva, en búsqueda del bienestar físico.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender el ritmo, la coordinación, tiempo y espacio en beneficio de una salud integral. • Valorativo: Valorar la salud como una corresponsabilidad grupal e individual fomentando la armonía social. • Praxeológico: Implementar actividades en beneficio de mejorar la salud mediante de actividades motrices y colaborativas.			

Sesión No.	10	Fecha	30/03/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Todos a sus conos: Cada participante tendrá un cono que será su salvavidas, el juego consiste en que habrá uno haciendo el rol de atrapar mientras otro intentará llegar a un cono, cuando llegue a un cono el que estaba en ese cono debe salir y evitar ser atrapado. • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración.		15 minutos
2	• Circuito motriz saludable: El circuito constará de cinco estaciones y en cada uno estará formado por 6 integrantes. Cada estación durara 7 minutos con rotación, y su respectivo descanso. • Estación 1 (Golpear la bomba y rebotar la pelota de tenis): Cada integrante tendrá un globo y una pelota de tenis, en una mano golpeará la bomba y en la otra hará rebotar la pelota, la idea es mantener ambos elementos en movimiento. Micro-Reflexión: ¿Qué hiciste primero, pensar o actuar?		90 minutos

	• Estación 2: (Lanzar los balones sin dejarlo caer): Realizaran un círculo los participantes, y tendrán dos balones, la idea es que un mientras lanza el balón lo más alto posible sobre su cabeza, el que está a su lado derecho le pasara el balón el cual tendrá que pasarlo al siguiente que está a la derecha, y evitar que ambos balones caigan al suelo. Micro-Reflexión: ¿Cómo lograron resolver? • Estación 3: (La escalera y sus movimientos): Skipping en la escalera hasta el final con trote de vuelta, luego laterales entrando y saliendo de la escalera, luego pie junto en el siguiente cuadro, luego abierto las piernas fuera del cuadro de la escalera, e ir avanzando, siguiente ejercicio es cambio de pie en el mismo cuadro realizando tijeras con semiflexión de rodillas. Los ejercicios se repiten 4 veces y se cambia. • Estación 4: (Coordinando la carrera): Se realizar ejercicios skipping militar, ruso, elevación de cadera y rodilla, cada ejercicio con una duración de un minuto. • Estación 5: (Sentadilla de sumo, y salto lateral con caída en un pie): Cada integrante realizará 20 repeticiones de sentadilla de sumo, avanzará y al frente tendrá un cono el cual deberá saltar y caer en un solo pie en una semiflexión de rodilla. Se harán tanto sea posible durante el tiempo determinado.	
3	Estiramiento y vuelta a la calma.	15 minutos

Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.
Recursos y/o materiales:	Bombas, petos, aros, cuerdas, cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, escaleras de tela. pelotas, hojas y esferos.
OBSERVACIONES	
En la parte de coordinación les cuesta un poco, además que se fatigan super rápido, es de aclarar que no son en todos ya que unos van a el gym o realizan otra actividad.	

DATOS GENERALES																
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59				
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02				
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO			
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T		
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS							
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio															
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)						Dirección:	Vereda La Toma								

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 3: Ritmo en la coordinación de mis movimientos saludables.			
Propósito de la unidad: Se busca re-activar el ritmo, la coordinación motriz, su lateralidad, en actividades grupales, promoviendo el disfrute, en la acción colectiva, en búsqueda del bienestar físico.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender el ritmo, la coordinación, tiempo y espacio en beneficio de una salud integral. • Valorativo: Valorar la salud como una corresponsabilidad grupal e individual fomentando la armonía social. • Praxeológico: Implementar actividades en beneficio de mejorar la salud mediante de actividades motrices y colaborativas.			

Sesión No.	11	Fecha	30/03/2026
Momentos	Actividad	Duración	
1	Saludo: Presentación de la entrevista semiestructurada sobre percepción corporal.	15 minutos	
2	Se realizará un cuestionario de cinco preguntas 1) Describa un momento de la sesión en el que tuvo que ajustar su cuerpo para lograr la actividad ¿Qué hizo exactamente), 2) Que sensaciones corporales identifico durante los ejercicios y en qué momento aparecieron?, 3) en alguna actividad, ¿Dependió de sus compañeros para lograr el ejercicio? Explique cómo influyo esa relación en su desempeño. 4) Cuando tuvo dificultades en una actividad, ¿Qué hizo para intentar resolverla?, 5) A partir de la experiencia en la sesión ¿qué relación encuentra entre su forma de moverse en clase y su cuerpo en el trabajo o en la vida diaria?	30minutos	
3	Recolección de la información	15 minutos	

Sesión No.	12	Fecha	10/04/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Piedra, papel o tijera: Se formarán dos equipos los cuales estarán ubicados de esquina a esquina, y en ellos estarán de frente un camino de aros los cuales deberán pasar. La idea es que cada vez que se encuentren los participantes jueguen un piedra, papel o tijera avanza el que gane. • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración.		15 minutos
2	Se utilizará notas y pentagramas como medio que servirá con el fin de generar conciencia de los sonidos que puede hacer mi cuerpo cuando lo percuto con sus movimientos. • Secuencia musical: Se dará una secuencia de notas el cual tendrán que avanzar mientras lo van cantando. (redonda 4tiempos, blanca dos tiempos, negra un tiempo, y semicorchea como ½ tiempo) • Toco música ya: Mediante una foto copia con la estructura de la canción de percusión corporal se realizar el movimiento. Nota: es de aclarar que se les explicara antes que		90 minutos

	significa cada nota y la ubicación que lleva. Micro-Reflexión: ¿El ritmo lo sigues o lo crea? • Nueve sonidos Con el cuerpo se realizará una secuencia de nueve sonidos: Pie derecho, pie izquierdo, muslo derecho, muslo izquierdo, pecho, cachete, palma. • Creación percusión corporal: Cada participante realizara una secuencia de 8 sonidos para mostrar en clase. Micro-Reflexión: ¿Ese movimiento lo representa o lo sigue?	
3	Reflexión sobre las preguntas dadas en la actividad.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Fotocopias de las secuencias musicales. cuadernos, pelota de tenis, conos, platillos, escaleras de tela. pelotas, hojas y esferos.	
OBSERVACIONES		
Unos participantes les cuesta un poco más sobre la coordinación y el ritmo musical, igual no es en todo el grupo, sin embargo se les hace raro que utilice una herramienta como la partitura en función del movimiento consciente.		

Sesión No.	13	Fecha	17/04/2026
Momentos	Actividad	Duración	
1	Saludo: Presentación de la entrevista semiestructurada #2.	15 minutos	
2	Se realizará un cuestionario de 10 preguntas 1) ¿Cómo describiría su experiencia participando en actividades de aprendizaje cooperativo durante las sesiones de educación física?, 2)¿qué cambios ha notado en su conciencia corporal, coordinación o percepción del movimiento (capacidades perceptivo-motrices)?, 3)¿De qué manera las actividades realizadas en grupo influyeron en su motivación para participar y mantenerse activo/a?, 4) ¿qué habilidades físicas siente que fortaleció (resistencia, fuerza, flexibilidad) y cómo las relaciona con su vida cotidiana?, 5)¿Cómo percibe el trabajo en equipo en relación con su bienestar físico y emocional dentro del entorno laboral?, 6)¿cómo fue su experiencia al crear o proponer movimientos propios (introyección del movimiento)?, 7)¿Qué tan cómodo/a se sintió al expresarse corporalmente frente a sus compañeros durante las actividades cooperativas?, 8)¿Considera que estas experiencias han influido en sus hábitos de vida saludable? ¿De qué manera?, 9) ¿Qué aprendizajes	30minutos	

	considera más significativos de todo el proceso vivido en las tres unidades?, 10 ¿Qué sugerencias daría para mejorar las actividades y fortalecer el aprendizaje cooperativo en futuros procesos?	
3	Recolección de la información	15 minutos

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:		Educación Física										CÓDIGO		20212200 59	
PERIODO ACADÉMICO:		Primer periodo										GRUPO		02	
HORARIO:		LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNES		SABADO		DOMIN GO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)		M	T	M	T	M	T	M	T	x	x	X	T	M	T
FECHA INICIO:				FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS					

PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio		
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)	Dirección:	Vereda La Toma
Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 3: Ritmo en la coordinación de mis movimientos saludables.			
Propósito de la unidad: Se busca re-activar el ritmo, la coordinación motriz, su lateralidad, en actividades grupales, promoviendo el disfrute, en la acción colectiva, en búsqueda del bienestar físico.			
Propósitos específicos de la sesión:			

- **Cognitivo:** Comprender el ritmo, la coordinación, tiempo y espacio en beneficio de una salud integral.
- **Valorativo:** Valorar la salud como una corresponsabilidad grupal e individual fomentando la armonía social.
- **Praxeológico:** Implementar actividades en beneficio de mejorar la salud mediante de actividades motrices y colaborativas.

Sesión No.	14	Fecha	24/04/26
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Serpiente en movimiento: Se harán dos grupos uno estará alrededor del círculo central mientras el otro grupo estarán agarrados de la cintura, la idea es que los que están afuera deberán pegarle con una pelota al último jugador de la serpiente, el otro grupo evitar que le peguen a la cola. • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración.		15 minutos
2	• Relevos: Se harán dos grupos y saldrán en un orden de fila detrás de un cono, la idea es que cada grupo lleve un testigo vaya hasta el cono del grupo contrario y gire regrese a su grupo y entregue el testigo para que salga el siguiente y así sucesivamente.		90 minutos

	• Atrapadas por pareja: Se harán por parejas, la actividad consiste en que uno de la pareja estará dándole la espalda a su pareja, pero el tendrá abierta las piernas y debajo de un balón, apenas llegue el otro tratará de quitar el balón y salir corriendo lo más rápido posible sin ser atrapado por el otro. • Menos aro, menos platillos: Por grupos divididos por la red de voleibol, cada grupo en el suelo tendrá platillos y aros, la idea es lanzar al otro campo los platillos y los aros, el grupo que tiene más elementos perderá. • Dodgeball: Jugaran ponchados por equipos, sin pasar la cancha del otro. Quedan ponchado cuando el balón golpea cualquier parte del cuerpo directo sin rebote, menos la cara. • Variante: Los que son ponchados podrán ir alrededor de la zona del contrario y podrán ponchar desde esa parte. Se pueden salvar si atrapan la pelota lanzada por un contrario, si se cubren con un balón. • Micro-Reflexión: ¿Por qué lo eliminaron, que decisión cambiaria?, ¿Como reacciono al cambio?	
3	Reflexión sobre las preguntas realizadas.	15 minutos
Formas de Evaluación		Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras.

	Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.
Recursos y/o materiales:	Aros, pelota de tenis, conos, platillos, escaleras de tela. pelotas, hojas y esferos.
OBSERVACIONES	
Aunque se ve un poco de clima frio y lluvioso los participantes siguen en la actividad sin embargo llegan tarde los profesores hasta que los muchachos se vayan del colegio.	

DATOS GENERALES															
ASIGNATURA:	Educación Física										CÓDIGO	20212200 59			
PERIODO ACADÉMICO:	Primer periodo										GRUPO	02			
HORARIO:	LUNE S		MARTES		MIERCOLES		JUEVE S		VIERNES		SABADO		DOMING O		
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	X	X	X	T	M	T	
FECHA INICIO:			FECHA TERMINACIÓN:						NÚMERO DE CRÉDITOS						
PROFESOR:	Miguel Alexander Quinche Antonio														
Nombre de la Institución:	Colegio La Nueva Esperanza (CNE)						Dirección:	Vereda La Toma							

Nombre del docente (tutor) acompañante de la Institución	Mary Luz Espinosa	Cargo	Coordinadora
Número de población a Intervenir	22	Rango de Edad:	25 a 60 años
Unidad 3: Ritmo en la coordinación de mis movimientos saludables.			
Propósito de la unidad: Se busca re-activar el ritmo, la coordinación motriz, su lateralidad, en actividades grupales, promoviendo el disfrute, en la acción colectiva, en búsqueda del bienestar físico.			
Propósitos específicos de la sesión: • Cognitivo: Comprender el ritmo, la coordinación, tiempo y espacio en beneficio de una salud integral. • Valorativo: Valorar la salud como una corresponsabilidad grupal e individual fomentando la armonía social. • Praxeológico: Implementar actividades en beneficio de mejorar la salud mediante de actividades motrices y colaborativas.			

Sesión No.	15	Fecha	24/04/2026
Momentos	Actividad		Duración
1	Calentamiento: Elevación de la frecuencia cardiaca (FC) mediante el juego como: • Pasa el balón y golpea el cono: Por grupos de cinco personas, se hará en fila y cada fila al frente de ellos tendrá unos aros donde llevaran llegar, el primero lleva el balón al primer aro, lánzalo al que sigue en la fila, el siguiente al segundo aro y pasar el balón para salir, el ultimo tendrá la responsabilidad de golpear el cono • Movimiento articular: Movimientos articulares con respiración.		15 minutos
2	• Rumbatón, aeróbicos: Tendremos una clase dirigida a los aeróbicos. Con paso básicos como, balanceo, elevo lateral de piernas, elevación de rodilla, desplazamiento lateral con pie cruzado, Step touch, talón a la cola, triangulo, toques adelante, entre otras, Se realizará de manera progresiva con duración de 15 minutos por tanda con descanso de 5 minutos, por dos repeticiones. • Estilo libre: Pasara cada participante y realizara dos pasos dirigiendo al grupo.		90 minutos

	• Coreografía creativa: Se le pondrá una canción al azar no conocida y tendrán que crear una coreografía sencilla que este ajustada al ritmo de la canción. • Micro-Reflexión: ¿Quién lidero, por qué?	
3	Estiramiento y vuelta a la calma, dialogo reflexivo.	15 minutos
Formas de Evaluación	Redactar en una hoja, como se sintieron en la clase, percepciones, que idea tienen sobre el sedentarismo, que idea tienen sobre la conciencia corporal, si lo habían pensado alguna vez, entre otras. Compartir el escrito con los compañeros y dialogar frente a las discusiones que surjan. Evaluación cualitativa.	
Recursos y/o materiales:	Bafle, música de aerobicos.	
OBSERVACIONES		
A pesar de la lluvia se pudo realizar la actividad dentro de un aula, aunque es muy complicado ya que el espacio es muy reducido.		

Anexo 2 *Que hábitos necesita mejorar*

Participantes	¿Qué hábitos relacionados con tu bienestar necesita mejorar?	Código	Categoría	Frecuencia
P.1	Alimentación y sueño	Alimentación, sueño	Alimentación	13
P.2	Alimentación	Alimentación	Sueño	6
P.3	El ejercicio y la alimentación	Ejercicio, alimentación	Ejercicio	9
P.4	El sueño	Sueño	Manejo de emociones	3
P.5	Higiene del sueño y actividad física adecuada para mí.	Sueño y actividad física		
P.6	Puntualidad a la hora de consumir los alimentos necesarios del día	Horarios regulares de alimentos		
P.7	Manejo de estrés	Manejo de estrés		
P.8	Dormir	Dormir		
P.9	Actividad física	Actividad física		
P.10	En la alimentación y el ejercicio físico	Alimentación, ejercicio		
P.11	Mejorar mi alimentación, realizar actividad física	Hábitos de alimentación, actividad física		
P.12	Alimentación, ejercicio	Alimentación, ejercicio		
P.13	La alimentación y realizar más ejercicios	Alimentación, ejercicio		
P.14	Dejar de transportarme en el carro son necesidad	Dependencia del vehículo		

P.15	Dormir más	Dormir		
P.16	Más estiramiento, menos harinas	Hábitos de alimentación		
P.17	Eliminar tendencia al sedentarismo, socializar un poco más, mejorar respiración	Mejorar la respiración		
P.18	Mejorar la hora de la alimentación, ser constante con los ejercicios y estiramiento del cuerpo (sobre todo cuando permanece sentado la mayoría del tiempo).	Horarios regulares de alimentos, y ejercicios		
P.19	Comer más saludable y ejercicio	Alimentación y ejercicio		
P.20	Hábitos de sana alimentación.	Hábitos de alimentación		
P.21	Hábitos alimenticios y del sueño	Alimentación y sueño		

Anexo 3 *Aprendizaje del autocuidado*

Categoría	<i>Participantes</i>	¿Qué aprendizaje se lleva sobre el autocuidado corporal?	Código	Categoría	Frecuencia
Autocuidado corporal	P.1	Que debemos tener conciencia de nuestro cuidado diario, no solo en la alimentación, sino que el ejercicio físico es fundamental para nuestra vida	Conciencia del cuidado para la vida	Conciencia corporal	4
Autocuidado corporal	P.2	Que es importante darles tiempo a nuestros movimientos corporales ya que estos son indispensables en nuestro diario vivir.	Movimientos corporales para el diario vivir	Movimiento corporal	1
Autocuidado corporal	P.3	Es importante cuidarse a nivel corporal para tener una vida sana, y evitar accidentes	Cuidado a nivel corporal para la vida	Cuidado corporal	

Autocuidado corporal	P.4	Es importante para mantener una buena salud, evitar sobrecarga muscular y emocional y poder responder bien a los retos diarios que implica la labor diaria docente	Para el cuidado de la salud, y lo emocional	Cuidado corporal	7
Autocuidado corporal	P.5	Es muy importante mantener buenos hábitos diarios tanto en salud física como mental.	Buenos hábitos diarios para la salud y mental	Mejora de hábitos	2
Autocuidado corporal	P.6	El cuidado corporal como fundamental en la vida para tener salud y calidad de vida	Cuidado corporal para la salud y calidad de vida	Cuidado corporal	
Autocuidado corporal	P.7	Es importante cuidar de nuestra salud física, reconocer la postura que tenemos en la vida diaria	Cuidado para la salud física, y en postura	Cuidado corporal	
Autocuidado corporal	P.8	El aprendizaje que me llevo del autocuidado corporal es que es importante hacer actividad física, evitar el sedentarismo y escuchar a nuestro cuerpo. Este bienestar no solo influye en el estado físico sino también en nuestro bienestar emocional y mental.	El autocuidado corporal para la actividad física, escuchar el cuerpo, y bienestar emocional, mental	Cuidado corporal	
Autocuidado corporal	P.9	Que se debe mejorar la alimentación, realizar ejercicio físico	Mejorar hábitos	Mejora de hábitos	
Autocuidado corporal	P.10	Es la conexión mente cuerpo, de este modo se llega una relación sana.	Conexión entre mente-cuerpo relación sana	Conciencia corporal	
Autocuidado corporal	P.11	Se requiere ejercitar el cuerpo, mejorar la respiración y la concentración	ejercitar cuerpo, para la mejoraría	ejercitación corporal	1
Autocuidado corporal	P.12	Me parece muy importante cuidar mi cuerpo y mente porque nuestro cuerpo necesita de ejercicios físicos y ejercicios mentales, debemos tener una rutina diaria.	Importancia de cuidar cuerpo y mente para la vida	Cuidado corporal	
Autocuidado corporal	P.13	Que es necesario para mi salud	Necesidad para la salud	Necesidad	1

Autocuidado corporal	P.14	Que es muy importante para nuestro desarrollo emocional y físico	Para el desarrollo emocional y físico	Desarrollo corporal	2
Autocuidado corporal	P.15	Que es importante para nuestra vida y nuestra salud en el futuro	Importante para la vida y salud futura	Cuidado corporal	
Autocuidado corporal	P.16	Es necesario hacer una pausa en el diario vivir, y así mismo colocarle cuidado. Mi cuerpo.	Atención del cuidado y el cuerpo para el diario vivir	Conciencia corporal	
Autocuidado corporal	P.17	Qué es muy importante para el buen desarrollo de las actividades diarias.	importante para el desarrollo en actividades diarias	Desarrollo corporal	
Autocuidado corporal	P.18	Que es un tema, sumamente importante en la medida en la que nos permite concientizarnos del cuidado de nuestra salud.	Importante para la concientización del cuidado de la salud	Conciencia corporal	
Autocuidado corporal	P.19	Cuidar la postura, mantener un cuerpo activo	Cuidado de postura y cuerpo activo	Cuidado corporal	

Anexo 4. Entrevista semiestructurada#1

Participante	Pregunta	Respuesta Textual	Código	Categoría	Frecuencia
P.1	P.01	Movimiento en el que ajuste el cuerpo cuando se realiza sentadillas en el primer ejercicio	Ajuste postural, flexión, control corporal	Capacidades perceptivo matices	9
P.1	P.02	Sensación primero y segundo ejercicio tensión en piernas y	Tensión muscular, postura	Tensión	1

		espaldada al tenerlo recto			
P.1	P.03	En las dos actividades que realice siempre dependí de mi compañero para realizar bien el ejercicio	cooperación, dependencia	Aprendizaje cooperativo	16
P.1	P.04	Por el problema del tobillo cuando veía que se presentaba dificultades siempre me retire	evitación	Evitación	3
P.1	P.05	La forma de relacionarse con la vida diaria y la sesión es distinta ya que no se tiene presente observaciones o cuidados para realizar diferentes actividades	Inconsciente	Inconsciente	2
P.2	P.02	Equilibrio	Equilibrio corporal	Equilibrio	1
P.2	P.04	Dialogo con los compañeros observación	Comunicación	Comunicación	1
P.2	P.05	Que hay que pensar más en cada	Análisis del movimiento	Análisis del movimiento	3

		movimiento, para trabajar en grupo			
P.3	P.02	Estiramiento en los músculos, al hacer el ejercicio de las sentadillas asistido con el compañero	Ejercicio asistido	Ejercicio asistido	1
P.3	P.04	La principal razón de no poder realizar alguna actividad fue la falta de atención en la instrucción así que aclaraba cual era la instrucción	Falta de atención	Déficit de atención	1
P.3	P.05	En la vida diaria uno es muy sedentario depende de uno de su círculo social y de las otras actividades que realizo para tener una vida más saludable y ejercitable.	Dependencia de un círculo social	Relación con los otros	4
P.4	P.02	Manejo de la respiración, calor, sed, sudor, equilibrio, todas después de realizar el primer ejercicio	Sensación corporal	Sensación corporal	12
P.4	P.04	Cuando mis compañeros no	Estrategia	Estrategia	5

		coordinaban, teníamos que explicar cuál era la postura correcta, divide el peso, y los movimientos.			
P.4	P.05	Estos ejercicios nos ayudan a mantener una excelente coordinación, en la vida diaria, mantener una vida saludable con las actividades que realizamos, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, son experiencias que utilizamos diariamente.	Ayuda	Ayuda	1
P.5	P.05	Inactividad y acción relacionado con tipo de actividad vs campo de acción (competitividad)	Oposiciones	Relaciones	1
P.6	P.05	Las clases de aula no soy consciente de mi cuerpo en las sesiones siento más mi cuerpo	Exploración consciente	Consciencia corporal	3
P.7	P.03	Si, presto que para lograr la postura	Contrapeso	Contrapeso	1

		correcta era necesario un contrapeso			
P.7	P.04	Cambiar a una postura más cómoda para poder continuar	Ajuste de postural	Ajuste postural	2
P.8	P.01	En todas las actividades realice un control en el ritmo de la actividad	Autogestión de la intensidad	Autogestión	1
P-10	P.01	No tuve dificultad	Ausencia de dificultad	Sin dificultad	1
P-10	P.02	Ninguna	Dominio de situación	Sin dificultad	1
P-10	P.04	No tuve dificultad	Ausencia de dificultad	Sin dificultad	2
P.11	P.01	Una de ellas fue el puente ya que tenía cuenta muchos movimientos de memoria	Memoria corporal.	Memoria corporal	1
P.12	P.01	La confianza y el trabajo en pareja, logra en mí la confianza el equilibrio y fuerza en piernas y brazos, logrando un mejor equilibrio	Trabajo en pareja	Cooperación	1

P.12	P.02	Una de las sensaciones más observada fue la habilidad, la concentración y agilidad de rapidez para lograr el trabajo propuesto manteniendo el equilibrio y la comunicación con mis compañeros	Habilidades	Habilidades	1
P.12	P.04	La confianza con mi compañero y entre juntos buscar una posición ajustable sin maltratar y así bajar el ejercicio	Confianza	Confianza	1
P.12	P.05	esta actividad permitió salir de la rutina, sentir más mi cuerpo, donde en actividades ocasiones se podía observar que el estiramiento es uno donde se observo es uno donde se observó el dolor de alguna parte del cuerpo, ya que, en el diario vivir, es	Percepción corporal	Percepción	1

		notorio un dolor cuando hacemos mal un movimiento, mas es poco tiempo que salimos y hacemos algo desde la concentración y tiempo determinando.			
P.13	P.01	Me sentí bien en el momento de realizar las actividades, animada y entusiasmada a lo que íbamos a realizar,	Disposición	Disposición	2
P.14	P.04	Me costó un poco el salto de la actividad por lo mencionado en el punto 1 lo que hice fue respirar profundo en bastantes ocasiones	Respiración.	Respiración	1
P.14	P.05	Es importante mantener una buena postura y una posición activa en el aula, sobre todo estando con los niños pequeños que demandan mas	Postura corporal	Postural corporal	1

		movimiento y acción			
P.15	P.01	al momento de hacer la actividad en pareja el momento de la sentadilla hice sobre esfuerzo para hacer el ejercicio de manera correcta	Esfuerzo físico	Esfuerzo físico	1
P.16	P.04	Concentración y calma	Concentración, calma	Concentración	1
P.17	P.01	Estaba un poco frio entonces me toco ir calentar mi cuerpo	Activación corporal.	Activación caporal.	1
P.17	P.05	A veces desarrollamos movimiento de una forma incorrecta la cual nos pueden lesionar, por eso que es importante tener conocimiento de buenas prácticas para realizar movimientos.	Riesgo corporal, conciencia corporal, prevención	Cuidado de si	1

Anexo 5 *Afectación de las sesiones en el clima laboral*

<u>Participante</u>	¿Cree que el proyecto tuvo una afectación en el clima laboral? ¿En qué, descríbalos?	Código	Categoría	Frecuencia
P.1	No, desde la perspectiva, que en el momento indicado cada uno hace lo que le corresponde de manera cooperativa brindando lo mejor de sí. Después, se continúa en su labor sin mayor impacto de lo trabajado en el encuentro.	se realizan trabajos grupales desde la perspectiva del momento de la sesión, sin afectar el clima laboral	sin afectación	2
P.2	Si cambio, lo mejoro y fortaleció el ambiente laboral	Cambio y fortaleció el clima laboral	Cambio laboral	3
P.3	No....todo lo contrario permitió que nos relacionáramos mejor y nos dio la oportunidad de compartir otro espacio	Permitió la relación con otros en otros espacios mejorándolo	Cambio laboral	
P.4	No afecto en nada	Sin afectación	sin afectación	
P.5	Disminuye el estrés de la semana y genera un espacio de esparcimiento donde al participar todos, se siente más unión grupal	Genera un espacio de esparcimiento, dando unión en el grupo	Cambio laboral	
P.6	Para nada creo que fue un momento para cambiar y olvidarnos de diario vivir y estar en el presente sintiendo nuestro cuerpo	Es un momento para cambiar de rutina y sentir el cuerpo	Esparcimiento	1

P.7	Si de manera positiva nos ayudó a realizar algo diferente y a conectarnos con nosotros	Realizar algo de manera positiva y conectar con nosotros	Conexión con si mismo	1
-----	--	--	-----------------------	---

Anexo 6. *Entrevista semiestructurada #2*

Participante	Pregunta	Respuesta Textual	Código	Categoría	Frecuencia
P.1	P.01	fue una experiencia muy significativa la cual hizo que volviera a ser consciente de la importancia de la actividad física.	Consciencia de la importancia de la actividad física	Hábitos de vida saludable	10
P.1	P.02	la postura y la necesidad de estar en movimiento.	Necesidad de moverse	Corporeidad y percepción	2
P.1	P.03	influyeron mucho ya que ayudaban con el estrés de la semana, nos unía como grupo de trabajo y lo más importante género una consciencia de movimiento.	Union grupal, generar consciencia en el movimiento	Bienestar integral	1
P.1	P.04	creo que se fortalecieron varias habilidades que son muy importantes para nuestra vida como docentes	fortalecimiento de habilidades	Condición Física	3
P.1	P.05	durante las actividades el trabajo en equipo es muy bueno y positivo	El trabajo en equipo es positivo	Aprendizaje Cooperativo	9

P.1	P.06	al principio no tan bien ya que no era consciente de muchas cosas de mi cuerpo, con el pasar de la sesión mejore bastante.	No era consciente del cuerpo, mejoro con las sesiones	Introyección	3
P.1	P.10	Ninguna	sin dificultad	Ninguna	1
P.2	P.03	Pues que siempre se realizaban muchas actividades en equipo donde debíamos tener estrategias unión y se fortaleció los vínculos laborales con los compañeros	Fortalecimiento de los vínculos laborales	Interacción social	6
P.3	P.01	Experiencias participando en las actividades de aprendizaje fue buena, momento que dedique hacer otra cosa, tiempo para mi	Conciencia y aprendizaje para si mismo	consciencia corporal	11
P.3	P.06	Mi experiencia ha sido frustrante debido a la dificultad o cuidado que debo tener con ni tobillo para no lastimarme.	Frustración al no poder realizar las actividades sin miedo a lastimarse	impotencia	1
P.4	P.01	Buena, salimos de la rutina	Salir de la rutina	Esparcimiento	4
P.4	P.03	se me olvido en ese momento algunas situaciones por las que estaba pasando.	Catalizador de conflictos	Gestión de la emoción	1
P.4	P.04	Resistencia, Caminar un poco más	Resistencia física	Capacidades físicas	2
P.4	P.06	Considero que no cree movimientos	No hubo modificación	Sin cambio	2
P.4	P.07	Buena	Buena	Valoración positiva	1
P.4	P.09	Percepción corporal – respiración	Capacidades perceptivo-motrices	Capacidades perceptivo-motrices	2

P.5	P.10	Tener variantes de los retos para quienes tienen restricciones físicas o menos condición, sin que se sientan excluidos.	Ejercicios más incluyentes	Inclusión y equidad	1
-----	------	---	----------------------------	---------------------	---