

**DISCAPACIDAD SOCIAL, UN MODELO QUE PERMITE COMPRENDER Y
COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Autor:

Erick Santiago Casas Nope

Tutor:

Marco Aurelio Rodríguez Mora

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ, 2025

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi familia, que siempre estuvo para mí, nunca me dejó solo y quien me dio el primer impulso para hacer parte de la academia, en especial agradezco a mis padres por todos los esfuerzos y el amor que siempre me brindan, por ello cada logro en mi vida lo dedico a su infinito cariño, de igual manera y con especial sentimiento dedico este proyecto a mis abuelos que están en el cielo, aunque físicamente no están conmigo, espiritualmente me acompañan en cada paso que doy.

Agradecimientos

Quiero agradecer principalmente a mi familia por el apoyo inmenso, estar lejos de ellos fue difícil, pero comprendí en gran sentido el valor de la familia, aunque no los tenía cerca muchos compañeros estuvieron para mí, me acogieron y me ayudaron en todo lo que necesitaba, junto a los maestros y demás personal de la Universidad pude encontrar otra familia que jamás olvidaré y de la cual me siento muy orgulloso, cada enseñanza y cada frase de amor y de intriga construyeron lo que ahora soy.

Así mismo agradecer a cada maestro y compañero que he tenido desde la escuela hasta ahora, porque junto a ellos construí el ser humano que soy ahora, que entiendo dentro de la academia, el ámbito laboral y para la vida que, en la cooperación, en el respeto y el amor podemos alcanzar lo que nos proponemos juntos, gracias infinitas a Dios y cada persona que se hizo partícipe de una u otra manera de este proyecto como de mi crecimiento a nivel personal.

LISTA DE SIGLAS

UPN: Universidad Pedagógica Nacional

PCP: Proyecto Curricular Particular

PM: Praxiología Motriz

OMS: Organización Mundial de la Salud

EF: Educación Física

SH: Ser Humano

CVS: Centro de Vida Sensorial

Tabla de Contenido

1. Introducción	1
Capítulo I.....	4
1.1 Justificación.....	4
1.2 Caracterización contextual	7
1.3 Etiología	8
1.4 Datos y cifras.....	10
2. Antecedentes Conceptuales.....	15
2.1 Antecedentes a nivel local	17
2.2 Antecedentes a nivel nacional	18
2.3 Antecedentes a nivel internacional.....	20
2.4 Marco Legal	23
Capitulo II	31
3. Perspectiva educativa	31
3.1 Perspectiva humanística	31
3.1.2 Discapacidad social	32
3.2 Perspectiva Disciplinar.....	38
3.3 Educación física	43
3.4 Perspectiva Pedagógica.....	44
3.5 Pedagogía	44
3.6 Educación Informal	45
Capitulo III	47
4. Implementación.....	47
4.1 Metodología	47
4.2 Ejes temáticos.....	48
4.3 Rol Maestro/ Estudiante	49
4.4 Evaluación.....	50
5. Ejecución piloto.....	51

5.1 Contextualización.....	51
5.2 Historia.....	53
5.3 Caracterización de la población	54
5.4 Diagnósis Inicial.....	55
6. Estructura del proceso enseñanza aprendizaje	57
6.1 Instrumentos de recolección de datos.....	57
6.2 Planeación de sesiones	58
7. Resultados	98
8. Reflexión pedagógica.....	104
9. Referencias	108
Anexos.....	112

Lista de Ilustraciones

Figura 1	34
Modelo ecológico de Bronfenbrenner	34
Figura 2	38
Esquema de la teoría socio cultural de Lev Vygotsky	38
Figura 3	45
Enfoque Pedagógico de Lev Vygotsky	45
Figura 4	52
Parque Municipio El Colegio	52
Figura 5	52
Centro de Vida Sensorial	52
Figura 6	53
Escudo y bandera del municipio de El Colegio	53
Figura 7	57
Elaboración Macroestructura Curricular	57
Figura 8	98
Cooperación sin oposición	98
Figura 9	99
situaciones motrices de oposición sin interacción praxica con compañeros	99
Figura 10	100
Situaciones motrices al aire libre	100
Figura 11	101
Situaciones motrices con cuidadores, familiares y docentes	101
Figura 12	102
situaciones motrices de cooperación y oposición con cuidadores y docentes y personas del contexto	102
Figura 13	103
Preparación a festival regional de discapacidad	103

1. Introducción

Los acontecimientos que han cambiado al mundo siempre tienen un trasfondo social de gran impacto, la humanidad se ha acostumbrado a ser golpeada para responder, es decir, se ha dedicado a combatir miles de problemas que pudieron ser evitados. Sin embargo, la conciencia y la reflexión tienen un valor fundamental sobre la labor de la educación física y el docente en las diferentes problemáticas sociales y corporales de su contexto, así que este proyecto pretende impactar favorablemente tanto a las personas con discapacidad como a la población en general.

Este proyecto curricular particular nace de la problemática que históricamente ha existido sobre las barreras que socialmente se le imponen a las personas con discapacidad en torno al desarrollo de la actividad física y en general, la exclusión de actividades deportivas y recreativas por parte del estado y los profesionales a cargo de estas áreas, la falta de infraestructura que se adecue para las personas con discapacidad (rampas para acceso de silla de ruedas, espacios públicos con lenguaje braille o espacios deportivos adaptados a deportes paralímpicos para promover la inclusión), también en la falta de espacios y profesionales que les proporcionen a las personas con discapacidad una oportunidad de tener educación física dentro del ámbito informal.

De igual manera este proyecto se sitúa dentro de una intención social, pretende favorecer no solo a las personas con discapacidad a sus familias o cuidadores, también busca generar conciencia en las personas sin discapacidad pues el ideal de una sociedad con apoyo del micro contexto permite comprender la discapacidad como un factor que no es ajeno al desarrollo humano, ya que este no puede darse de manera individual sino colectivo, es así como la intención de este proyecto en a las personas con discapacidad es brindarles ambientes pedagógicos característicos de la educación Física para evitar y combatir el sedentarismo y potenciar el desarrollo humano.

Como ya se mencionó, en las personas con discapacidad el sedentarismo es condicionado por las barreras sociales que continuamente se les presentan (Pisonero.2007, p4) a su vez las implicaciones patológicas como la obesidad, problemas cardio vasculares, respiratorios, diabetes y demás pueden aparecer o complicarse en mayor grado para las personas con discapacidad por la falta de actividad física. Es así como surge una pregunta importante para bordar esta problemática:

¿qué estrategias implementar que prevengan y combatan el sedentarismo en personas con discapacidad desde la educación física en el ámbito informal?

Para responder esto y poder tener un panorama más claro de la problemática y al mismo tiempo generar una oportunidad para la misma, en este Proyecto Curricular Particular (PCP) se realizará un recorrido por los diferentes antecedentes como de la problemática social de la discapacidad, también las diferentes maneras de abordarlo y combatirlo desde el contexto informal por medio de la educación física abordando las dimensiones pedagógicas, humanistas y disciplinares.

Dar cuenta sobre los diversos conceptos, causas y maneras de conocer acerca de la discapacidad es una oportunidad para entrar en un campo olvidado por los mismos docentes de educación física como de las diferentes instituciones, esto genera una importante motivación por recordar el papel de la educación física en romper ese tradicionalismo que se basa en los antiguos criterios de evaluación y de simple imposición de contenidos y técnicas, por su parte la educación física debe caracterizarse por incluir en sus prácticas a toda la población, en el desarrollo de experiencias, sensaciones, la importancia del ser humano y sus relaciones.

No obstante darle un sentido a estas prácticas y actividades en torno al desarrollo humano, la participación de las personas con discapacidad y evitar el sedentarismo desde su espectro social proporciona un interés mayor para que el cuerpo como mediador de este aprendizaje sobresalga, también se valore como un pilar fundamental para la comprensión de la vida, el cuidado de esta y el conocimiento. Así mismo ayudar en el entorno de las personas con discapacidad como a las personas ajenas al tema, desde la práctica y la consciencia, para resaltar sus características de valor axiológico que puedan darle una oportunidad para la construcción de sociedad basada en el respeto, la empatía, el amor y la interdependencia.

De igual manera aproximarse a los elementos correspondientes de la discapacidad social conlleva una revisión bibliográfica , epistemológica y científica que se abordará en este documento desde diferentes autores, trabajos de pregrado y maestría que desde diferentes perspectivas como la salud , la educación física y el trabajo social , busca desglosar términos y características desde diferentes poblaciones para caracterizar a un grupo de personas como sedentarias, sin embargo en muy pocos de ellos se plantea una solución frente a la problemática que si plantea dar un resultado en este documento desde una dimensión biológica y social mediante la educación física para las personas con discapacidad.

Capítulo I

1.1 Justificación

La Principal intención de este proyecto radica en fomentar prácticas corporales que motiven y sean adaptadas para todos los participantes entendiendo la discapacidad social como un factor que posibilita la integración y la participación, que se caractericen por el goce del sujeto y por lo tanto encuentre alternativa para evitar llevar una vida sedentaria, que le ocasione futuros problemas de salud, física, mental, es más, que potencie todas sus capacidades tanto fisiológicas como simbólicas y sentimentales que la Educación Física le brinde.

"mi cuerpo existe orientado hacia todas las percepciones". (M Ponty, 1945) la incidencia del cuerpo en los diferentes fenómenos que podamos percibir en nuestras vidas, enfatiza que el cuerpo es el principal medio para conocer el mundo por lo tanto es la primera etapa para conocer no solo lo material si no también todo lo que se refiere a la sociedad y sus componentes , el papel fundamental del cuerpo en la construcción y el desarrollo humano va a manifestarse en diferentes teorías tanto educativas como sociológicas, fisiológicas, filosóficas, epistemológicas etc. Por ello la educación física es transdisciplinar pues atraviesa un sin número de componentes desde lo biológico, la sociedad y la cultura para la construcción propia y por consiguiente de la sociedad con el cuerpo como principal mediador, sus experiencias y sus sensaciones.

De igual manera este proyecto de grado se ubica en un contexto con problemáticas sociales tanto económicas, exclusión laboral, también de transporte y desplazamiento ya que la mayoría de la población viven en una zona rural. Por lo tanto, se identifica la oportunidad desde

la educación física para fomentar ambientes pedagógicos a las personas con discapacidad y así comprendan la importancia de evitar el sedentarismo, entendiendo la importancia de las experiencias corporales en su vida y la de los demás.

Se ha evidenciado como optar por llevar una vida sedentaria genera patologías entorno al sistema cardio vascular, diabetes, hipertensión, problemas psicológicos y de humor (OMS. 2023) en efecto principales causas de muerte a nivel global, entonces la preocupación por el sedentarismo en personas con discapacidad tiene connotaciones tan relevantes que es imposible tomarlas a la ligera y si no se educa a las personas con conciencia por la salud propia, por amor propio y cuidado de los demás, no tendremos avances frente a la dificultad de la salud y las barreras sociales que se presentan.

Por lo tanto, combatir el sedentarismo desde sus cimientos, antes de adquirir hábitos y se cree una normalidad sobre invisibilizar a las personas con discapacidad se plantea evitar ser sedentarios o sedentarias sin importar la condición biológica y social, asumir la responsabilidad por la salud y la interdependencia en personas con discapacidad, es tan importante desde el apoyo directo ya sea familiar o de amigos que radica en tomar una postura de conciencia social por un tema que cada año lleva a miles de personas a ser excluidas y al no actuar contra ello nos hace cómplices de la exclusión y de igual manera abrimos la posibilidad de que cada día las cifras aumenten más.

“El hecho de que yo tenga un cuerpo orgánico no significa que yo sea sólo ese cuerpo, sino que yo vivo ese cuerpo como un yo anímico, animado y espiritualizado” (Gallo, 2009). La intención de este proyecto además del cuidado de la salud radica en los procesos sociales que posibilitan el sedentarismo en las personas con discapacidad pues esto no solo repercute en la

dimensión física de los seres humanos, la OMS señala, que también desde la parte psicológica incrementando el riesgo de sufrir depresión, apatía, falta de impulsos, pereza e insatisfacción.

Así mismo el sedentarismo conlleva a alejarnos de lo que más nos hace humanos y es el movimiento intencionado, pensado y reflexionado dentro del marco de las relaciones interpersonales, por ejemplo; en la clase de educación física en conjunto que potencia esas características axiológicas, la solidaridad, honestidad, empatía, trabajo en equipo, libertad, justicia, entonces, que las personas con discapacidad puedan experimentar esto desde diferentes situaciones mediadas por la educación física es de gran importancia para mejorar su estilo de vida y el de los demás.

Plantear una propuesta novedosa desde la educación física para evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad conlleva revisar propuestas pedagógicas y humanísticas referente al concepto de currículo y de sociedad respecto al desarrollo humano, como la historicidad del sedentarismo para entender la problemática e identificar una diversidad de oportunidades que permitan combatir el tema desde un sentido social, de igual manera es el principal sustento para visualizar y teorizar la intención frente al grupo donde se va a intervenir e implementar diferentes estrategias que unan y relacionen dicha praxis .

CAPITULO I

1.2 Caracterización contextual

Es importante comprender acerca de la discapacidad, las clasificaciones y sus causas, esto nos permite tener más consciencia sobre el tema, para el lector y para las mismas personas con discapacidad fomentando una sociedad con respeto y empática. Primero, hay que reconocer desde este documento que hay múltiples tipos de discapacidad cada una con unas particularidades sin embargo desde la clasificación y definición de la OMS vamos a nombrar tres grandes estructuras donde englobamos a las demás discapacidades para un mayor entendimiento del tema:

Discapacidad cognitiva: La discapacidad cognitiva engloba una serie de condiciones que afectan el funcionamiento intelectual y las habilidades mentales de una persona. Estas dificultades suelen manifestarse en áreas como la adquisición de conocimientos, la memoria, la toma de decisiones, la resolución de problemas y el procesamiento de información. (párr. 3, OMS, 2023)

Discapacidad física: La discapacidad física se presenta cuando existe una pérdida de la función motora, ya sea parcial o total, afectando la capacidad de una persona para moverse o manipular objetos. Es importante reconocer que la discapacidad física también puede influir en otras áreas, como el lenguaje. (párr. 3, OMS, 2023)

Discapacidad Sensorial: La discapacidad sensorial es un término que abarca un amplio espectro de limitaciones que afectan la capacidad de percibir el mundo que nos rodea a través de uno o varios de los sentidos, las más conocidas son la discapacidad visual y la auditiva. (párr. 3, OMS, 2023) “los niveles en que se manifiesta la discapacidad pueden ir desde leve, moderada hasta severa” (párr. 3, OMS, 2023)

Sin embargo, a nivel de datos hay múltiples concepciones sobre las clasificaciones de la discapacidad, también es de gran relevancia la discapacidad psicosocial que no permite un buen

desempeño a nivel de las relaciones interpersonales y sociales de los individuos, como la esquizofrenia o trastornos afectivos severos, sin embargo al ser un documento estructurado en un sentido educativo es más factible relacionar estos conceptos para poder comenzar con una comprensión de la discapacidad social para el lector y a la población con la que se va a implementar este proyecto curricular.

1.3 Etiología

La discapacidad, aunque en este documento tenga una fuerte base de origen a nivel social, no se puede desconocer su espectro biológico que es el que predomina históricamente como la característica fundamental de la discapacidad, en este texto se busca desmontar la idea de la concepción netamente biológica de la discapacidad no obstante hay que reconocer que múltiples factores biológicos dan cabida a una deficiencia en el cuerpo y que en cualquier momento estamos propensos a tener un diagnóstico de discapacidad ya sea a nivel sensorial, psico-social, emocional, cognitiva o física.

Las causas de estos diagnósticos son muy variadas, sin embargo, poder tener una idea de cómo se puede generar una particularidad biológica que pueda hacer partícipe a la persona de tener una discapacidad podría clasificarse en tres momentos claves de la vida de todo ser humano, desde la Etiología vamos a abordar tres momentos:

Prenatal: Antes del nacimiento es clave entender que hay múltiples causas que pueden llevar a afecciones congénitas, estas afecciones pueden impactar en el feto con:

- Alteraciones del sistema nervioso central en el sentido de su función general.
- Su estructura corporal (malformaciones, no desarrollo de sistemas internos o externos del cuerpo)

- Alteraciones cromosómicas: estos son cambios en el número o estructura normal de los cromosomas, entre ellos podemos encontrar, el síndrome de Down o el síndrome de Turner.
- Trastorno congénito del metabolismo: principalmente afecta la asimilación y producción de aminoácidos, vitales para el funcionamiento y desarrollo del cuerpo.
- Intoxicación: medicamentos como la talidomida están comprobados que afectan la estructura del feto en desarrollo, el alcohol también genera repercusiones graves, los alucinógenos y los agentes químicos también.
- Irradiaciones: los rayos X y diferentes compuestos tóxicos como el uranio pueden provocar complicaciones en el feto
- Hipertensión: esta puede generar preeclampsia, nacimiento prematuros y complicaciones tanto para la madre gestante como para el feto.
 - Traumatismos: los traumas físicos y psicológicos pueden afectar bastante el desarrollo del feto y la salud de la madre.

Debido a la anterior información del primer momento a tener en consideración se puede inferir en que el cuidado de la madre durante el embarazo es fundamental para el feto y para ella misma, concientizar a la población de la importancia de un buen acompañamiento a la madre gestante prioriza evitar complicaciones para la misma, así mismo es importante considerar un segundo momento en la vida que puede dar origen a una afección que posibilite la discapacidad.

Perinatales:

- Durante el parto es de vital importancia considerar aspectos relacionados con el cuidado y la buena ejecución de esta práctica pues aquí una de las cosas para tener en cuenta es la vulnerabilidad del cerebro, por ejemplo, la Fontanela, un hueso que aún está en desarrollo

justo en la parte de arriba del cráneo dejando expuesto el cerebro muchas veces suele maltratar por prácticas cotidianas y de tradición con él bebe recién nacido.

- Las infecciones vaginales y del ambiente también son un factor clave pues el parto necesita de un espacio totalmente descontaminado y a la madre sana para evitar contagiar de virus, infecciones o bacterias al recién nacido.
- La buena ejecución en la práctica del parto, el cuidado y las características profesionales y de asepsia para brindarle seguridad al recién nacido y a la madre en tan complejo procedimiento.

Como último momento, el *Posnatal*, es decir durante el resto de la vida puede haber la posibilidad de adquirir una característica que posibilite la discapacidad ya que pueden ocurrir accidentes o afecciones que lleven al ser humano a adquirir una discapacidad ya sea física, sensorial o cognitiva. -Después de haber incurrido un poco en las causas de la discapacidad a nivel biológico y comprender la importancia del cuidado y la buena ejecución de las prácticas tanto de la madre gestante como del contexto involucrado estos son algunos datos y cifras que la OMS nos brinda entorno a la discapacidad:

1.4 Datos y cifras

-Se calcula que 1300 millones de personas, es decir, 1 de cada 6 personas en todo el mundo sufren una discapacidad importante. (párr. 2, OMS,2023)

-Algunas personas con discapacidad mueren hasta 20 años antes que las personas sin discapacidad. (párr. 2, OMS,2023)

-Las personas con discapacidad tienen dos veces más riesgo de desarrollar afecciones como la depresión, el asma, la diabetes, el ictus, la obesidad o problemas de salud bucodental. (párr. 2, OMS,2023)

-Los establecimientos de salud inaccesibles suponen una dificultad hasta 6 veces mayor para las personas con discapacidad. (párr. 2, OMS,2023)

-Los medios de transporte inaccesibles e inasequibles suponen una dificultad 15 veces mayor para las personas con discapacidad que para las personas sin discapacidad. (párr. 2, OMS,2023)

Es importante contemplar la relación que existe entre las características biológicas pertinentes a la discapacidad, su origen y como la problemática del sedentarismo impulsada por las condiciones sociales y culturales indica la vulnerabilidad de esta población a padecer de sedentarismo a nivel global, Por lo tanto, es importante resaltar lo que la OMS menciona acerca del sedentarismo como una verdadera preocupación a nivel de salud y social.

Desde 1994 que la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud, identificó unos factores claves para el sedentarismo en niños y jóvenes:

- Conductas imitadas (familias sedentarias)
- Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día).
- Largos períodos que el menor pasa solo, sin la supervisión de un adulto.
- Tiempo dedicado a las labores escolares y jornadas de trabajo (en el caso de los padres)
- Desinterés en practicar deportes.
- Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades.
- Inseguridad en las comunidades.

- Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos.

Por otro lado, la discusión siempre que se habla sobre sedentarismo es si es lo mismo a inactividad física, según la OMS se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo, sin embargo, estos parámetros están situados en sujetos mayores de 18 años y sin discapacidad no obstante en este contexto nos vamos a referir a personas con discapacidad con una diversidad de características tanto biológicas como de edad y social que no se pueden clasificar en parámetros tradicionales con un punto de vista netamente médica.

Una gran cantidad de autores convergen en la idea de que hablar de sedentarismo está relacionado a la idea de inactividad física o actividad física deficiente, por lo tanto, evidenciar el sedentarismo y la inactividad física en personas con discapacidad y evidentes problemáticas sociales de exclusión como la falta de infraestructura, espacios adaptados o programas desde el estado para su participación en temas relacionados a la actividad física, conlleva una revisión de orden ontogenético y desde perspectivas subjetivas como, entrevistas, encuestas, preguntas, por ejemplo los cuestionarios IPAQ e IPAG donde la OMS enfatiza en ciertos parámetros para su realización, sin embargo la parte fisiológica también va a estar apoyando la estructura del concepto de sedentarismo en dicho contexto con una mirada más objetiva y científica relacionando conceptos y características que potencian ambos factores.

“Existen dos maneras de medir la actividad física: Las medidas subjetivas en las cuales están los cuestionarios, entrevistas y encuestas. La otra forma, son las medidas objetivas en las cuales se miden parámetros fisiológicos” (Bauman, A et al., 2002). Por lo tanto, caracterizar este problema en un contexto en específico requiere tanto de medidas subjetivas como objetivas que

permitan brindar una mirada más amplia del concepto de sedentarismo que está inmerso en un ser humano corporal, dejando de lado aquella dualidad que viene desde el pensamiento cartesiano.

Pensarse al ser humano complejo compuesto por características de orden filogenético y ontogenético nos hace recurrir a Gallo, L mencionando que para la fenomenología el cuerpo no es sólo lo que se puede decir de él por la Fisiología, ni tampoco lo que se puede explicar como una mera cosa objetiva, porque las cosas que nosotros experimentamos no son sólo cosas físico-matemáticas sino que tienen que ver con el propio cuerpo, tienen que ver con nosotros mismos en primera persona-, y la forma como yo percibo el mundo no se puede reducir a una explicación mecanicista, porque la percepción de la propia corporalidad, del otro y de las cosas está atravesada por aspectos subjetivos como actitudes, motivaciones, circunstancias, lazos afectivos, sentimientos y emociones (Gallo, L, 2009).

Según lo anterior el análisis de una problemática como es el sedentarismo en el contexto parte primero de, la ausencia de la educación física en el mismo, ya que la OMS menciona la importancia del acompañamiento hacia las personas con discapacidad por parte de sujetos capacitados para brindarles experiencias de recreación, deporte y actividad física en sus espacios habituales como el principal acompañamiento de su familia o amigos para que pueda hacer parte de dichas experiencias.

Al contar desde la informalidad con un docente que tenga como objeto de estudio el movimiento y el cuerpo en su totalidad y su objetivo sea fomentar las practicas corporales en personas con discapacidad, permite presenciar momentos donde el cuerpo se vea involucrado de una manera participativa en actividades lúdicas, deportivas o de ocio que les generen expectativas y los motive ya que desde diferentes espacios como las instituciones educativas del estado, privadas y grupos de personas que realicen deportes se les excluye a esta población o

simplemente ni se les toma en cuenta esto conlleva a que ellos no les genera ningún interés por lo tanto no quieren realizar estas actividades, no entienden los juegos, les aburre , así que optan por no realizar ningún tipo de actividad física.

No obstante, tradicionalmente ocupar esos momentos en charlas o en sesiones tradicionales donde su motricidad está concentrada únicamente en algún salón, una silla y en recibir más información que para ellos es relevante y que no los motiva pues están en un contexto que en realidad no está pensado para ellos desde sus hogares y las diferentes esferas del sistema como la escuela la familia las entidades públicas, los gobiernos municipales hasta los nacionales, entonces ¿desde dónde se les invita a divertirse, jugar, practicar deportes y socializar con sus pares para su desarrollo?

Es así como se produce una oportunidad para que las personas con discapacidad tengan la posibilidad de recibir un acompañamiento mediado por la educación física, que les genere expectativas de vida, de socializar, de comprender el mundo como un espacio, no solo de exclusión y de problemas, si no que provenga de ellos la necesidad de descubrir, despertar su curiosidad, socializar e implementar diferentes conceptos axiológicos en sus vidas y la de los demás.

Por lo tanto, esta oportunidad para implementar la educación física en las personas con discapacidad que necesitan realizar prácticas diferentes a las habituales y monótonas, tiene como objetivo proporcionar estrategias lúdicas para evitar el sedentarismo. En este contexto las personas con discapacidad carecen de acompañamiento para llevar a cabo actividades que promuevan la vida saludable y la integración, por lo que este PCP quiere enfocarse en brindar las herramientas necesarias para que ellos logren tener cuidados y ser conscientes de sí mismos y de su entorno fomentando el apoyo familiar.

Así mismo partimos de una preocupación por poder guiar a las personas con discapacidad sobre la posibilidad de vivir en un contexto que no solo genere inconvenientes y desigualdades, si no que les proponga diferentes retos para superar las brechas sociales , la injusticia que se vive en los diferentes contextos colombianos, que les permita comprender los diferentes fenómenos que inciden en cada historia de vida , no para evadir estos si no apropiarse de las vicisitudes que surgen en la vida e intentar afrontarlas con amor, diversión, y valores mediante la educación física.

Citando a Dinello (2007, p. 22) “La lúdica es una opción de comprensión que concibe nuevas representaciones que transforman creativamente la percepción fenomenológica de la comunidad “. Desde la disciplina de la educación física existe una multiplicidad de herramientas que favorecen el desarrollo del potencial humano y para integrarlos de mejor manera la lúdica aparece, desde los diversos contextos; edades, poblaciones, culturas, para crear una intención pedagógica a cada práctica que se realice y por lo tanto crear experiencias significativas en los seres humanos así que, vemos la relevancia de intervenir en esta población con estrategias participativas interesantes.

2. Antecedentes Conceptuales

Los autores José Carlos López y Luis Guillermo Cejas Lara en un documento de pregrado de la Universidad de La Laguna en España elaboran un recorrido bibliográfico del concepto de sedentarismo, como identificarlo, sus causas, implicaciones en la salud y repercusiones, como también desde que perspectiva se aborda dicho concepto, para aproximarnos al concepto de sedentarismo desde esta revisión los autores citan a Cristi-Montero y Rodríguez que mencionan la indiscutible relación entre inactividad física y sedentarismo, así que ellos resaltan la idea de que el sedentarismo, se produce cuando una persona es inactiva físicamente, ya que la mayoría de

los cuestionarios catalogan de activa si cumple al menos 30 min(tres veces por semana) de ejercicio físico, y de sedentaria si no los cumple según los autores.

Así también, el sedentarismo además de afectar físicamente a las personas que lo padecen, genera una baja autoestima donde los hace incapaces de poder realizar cualquier actividad física, muchas personas reaccionan de una forma agresiva manifestando que “los ejercicios físicos son para personas que se preocupan más por su apariencia, que por lo que verdaderamente son internamente (Queralt 2015)

A pesar de que el concepto de sedentarismo varía según cada autor se llega a una aproximación referente a la salud al mencionar que el sedentarismo está estrechamente relacionado con patologías a nivel físico y mental como las enfermedades cardiacas, respiratorias, de obesidad, diabetes, propensión al cáncer y repercute también en el sistema nervioso, influyendo en diferentes estímulos del cuerpo humano también a nivel psicológico la depresión, el estrés, la autoestima y la conciencia corporal.

Así que la educación Física entra a jugar un papel fundamental para contrarrestar un fenómeno de la improvisación y la exclusión a las personas con discapacidad ya que las practicas sin sentido pueden cohibir a las personas del goce de experiencias corporales que enriquecen los diferentes ámbitos en la vida al ser humano mediante la diversión, la solidaridad, el trabajo en equipo y la intencionalidad, es allí donde se crea una gran oportunidad para el docente en educación física como menciona textualmente Maturana "La educación es un ámbito de convivencia que está siendo guiado por mayores, en el cual los niños se introducen y los invita para que vayan aprendiendo el vivir" (pág., 5 Maturana, 1987).

2.1 Antecedentes a nivel local

Este proyecto de grado titulado *El síndrome de Down y un acercamiento a la actividad física como método de prevención del sedentarismo en niños con S.D. en las localidades de Suba y Chapinero* de la autora Nancy Torres de la Universidad Pedagógica Nacional hacen un recorrido histórico y de antecedentes sobre los indicios del síndrome de Down inclusive categorizando sus inicios desde épocas de civilizaciones tan antiguas como los aztecas, esto permite tener una concepción de que la discapacidad no es un concepto ajeno a nuestra cultura y el desarrollo de la misma, realizar un trabajo enfocado en la pertinencia de la educación Física en las personas con discapacidad es propio de nuestra sociedad que intenta resignificar a la población.

Este trabajo concibe al sedentarismo como un factor de riesgo comportamental por la insuficiencia de la actividad física mínima diaria , así mismo plantea que el campo de acción para combatir el sedentarismo es la educación física, protagonizado un papel fundamental en el cuidado de la salud y la calidad de vida pues engloba unas temáticas principales propias de la disciplina a la actividad física como solución entendida desde la interdisciplinariedad para el sedentarismo dejando un aporte interesante, y significativo.

Así mismo este trabajo de grado genera una importante apreciación sobre el problema del sedentarismo en los niños con síndrome de Down, explicando las diferentes afecciones que los niños pueden llegar a poseer, como lo son; cardiopatías, algunos tipos de cáncer, problemas osteomusculares y resistencia a la insulina.

Los autores de este proyecto insisten en la necesidad de mejorar las prácticas de educación física en el nivel informal implementando la didáctica y la lúdica dentro de las fundaciones para que los niños no adopten actitudes sedentarias a lo largo de su vida, ellos se

ubican el contexto informal específicamente en la fundación ICBF Chapinero y Centro Crecer de Suba con niños de 8 a 16 años con síndrome de Down.

Dar sentido a toda práctica que el niño realice para aportar no solo conceptos si no en realidad brindarle una educación sobre su cuerpo, sobre las maneras de comportarse, de expresarse y de socializar está relacionado con el trabajo expuesto, de igual manera esta es una de las ideas directamente involucradas con este proyecto que en realidad busca motivar y brindar a los niños y jóvenes en condición de discapacidad ambientes educativos que los divierta y los concientice sobre las afecciones de llevar una vida sedentaria.

Podemos decir que el trabajo a nivel local que aquí se presenta tiene una característica y es la mirada de el sedentarismo como concepción biológica, con incidencias sociales también, pero se caracteriza determinantemente por un cuerpo objetivado y en pro de la salud y la convivencia, recalca la importancia del docente en educación física por combatir el problema del sedentarismo desde la modalidad formal e informal.

2.2 Antecedentes a nivel nacional

Otro documento que aporta a la construcción de este proyecto es el realizado en la Universidad del Valle por el autor David Eliecer López Salamanca llamado *Prevalencia y factores asociados a sedentarismo en personas mayores de 60 años en la comuna 18 de Santiago de Cali año 2010*, en donde plantea la problemática del sedentarismo desde un contexto informal y como su título menciona, busca establecer las condiciones que hacen sedentarias a las personas mayores de 60 años en un contexto en específico dentro de la ciudad de Cali.

En este trabajo se plantea que el sedentarismo es la falta de actividad con sentido realizada diariamente, de igual manera el autor plantea una serie de encuestas y entrevistas donde

busca caracterizar los diferentes problemas de salud que tiene la población de adultos mayores, relacionarla con las actividades que realizan habitualmente y luego emitir un diagnóstico frente a cuáles son las causas que prevalecen en el sedentarismo y la falta de actividad física con sentido , entre ellas están la tecnología, las afecciones osteomusculares y la falta de espacios por parte de las instituciones locales.

Así mismo el trabajo tiene una incidencia dentro de la salud pública, con una alta preocupación por el estado en tanto a costos, tiempo dentro de los hospitales a nivel administrativo y asistencial, de igual manera una característica fundamental es el riesgo de muerte que el autor plantea y finalmente dentro de sus observaciones logra constatar que los adultos mayores alrededor del 85 % ya tenían una prevalencia al sedentarismo desde muy jóvenes lo que en ellos género actitudes en donde su gasto energético era muy poco .

De igual manera el trabajo se centra en identificar como los hábitos generados desde muy temprana edad se arraigan en el ser, incluso esos hábitos son los ejemplos de los niños dentro del hogar, de igual manera estos adultos mayores a lo largo del trabajo manifiestan que hubieran preferido ser más activos físicamente desde niños para haber evitado diferentes afecciones que hoy en día los aquejan, lo que se relaciona directamente con este PCP que se basa en estos ejemplos para poder crear un documento y una experiencia que evidencie cómo se puede evitar el sedentarismo en la población en condición de discapacidad.

Para hacer referencia al trabajo anterior cabe mencionar un concepto de Pierre Bourdieu, el habitus, Bourdieu entiende el conjunto de esquemas generativos a partir de los cuales los sujetos perciben el mundo y actúan en él. Estos esquemas generativos generalmente Bourdieu, P los define como *estructuras estructurantes estructuradas*. No se puede mencionar lo social sin hablar de Pierre Bourdieu y en este proyecto juega un papel fundamental en la idea que plantea

de Habitus entendido como esa relación existente entre nuestras acciones, emociones, maneras de expresarnos y el contexto que ha construido y forjado nuestros deseos y anhelos, es decir cada individuo o grupo homogéneo de similares características sociales es el reflejo de su condición en tanto que se diferencia por una compleja relación de experiencias que los identifica.

Entonces el Habitus es un concepto que se adquiere mediante la corporalidad y que reflejamos por la misma, mediante las experiencias que adquirimos desde niños es que identificamos la Génesis de nuestra manera de actuar, como hablamos, como nos expresamos, cómo nos vestimos y de qué manera visualizamos la vida.

Aunque parezca imposible cambiar ese habitus es probable transformarlo , por eso mismo la importancia de actuar rápidamente en este contexto, invitando a estos niños, jóvenes y adultos a que dejen a un lado las diferentes problemáticas por las que pasan, no olvidándose de las mismas si no enfrentándose y siendo conscientes de su cuerpo y de los problemas que pueden traerles el ser sedentarios y que el lugar en la sociedad que ellos desean en un futuro está mediado por las decisiones que tomen ahora, decisiones que empiece a construir sus deseos y proyectos para la vida.

Este recorrido por los antecedentes a nivel nacional nos deja en evidencia la multiplicidad de concepciones que se tiene sobre el sedentarismo, ya sea biológico, sociológico o patológico, suponiendo una gran variedad de herramientas para identificar, y proponer estrategias para evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad en el municipio de El Colegio, Cundinamarca.

2.3 Antecedentes a nivel internacional

En el documento de Rojas H, *Práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de Huancavelica (2020)* se evidencia nuevamente la referencia que realiza un autor

frente a las problemáticas de salud que genera el sedentarismo y en la calidad de vida de las personas con discapacidad, analizando las estructuras sociales y las barreras que imposibilitan que las personas con discapacidad realicen prácticas deportivas, según el autor no solo trae beneficios a nivel físico el desarrollo de prácticas deportivas adaptadas si no emocionales y mentales.

Desde una visión crítica y reflexiva el autor plantea maneras de poder incluir a las personas con discapacidad en las prácticas deportivas, pero también menciona la importancia de transformar las políticas públicas en beneficio de las personas con discapacidad, la preparación de docentes en cuanto a dinámicas y adaptabilidad en la población como el sentido social que esto debe conllevar al tratarse de un problema de salud pública.

De igual manera en un sentido formal el autor plantea que dentro de las instituciones se crean bastantes barreras y los docentes como los materiales no generan una participación activa de las personas con discapacidad por cuestiones de orden pedagógicas y que están en un contexto vulnerable, en ese sentido se le otorga una visión dentro del modelo de discapacidad social con el énfasis de que las limitaciones van más allá del diagnóstico médico si no del entorno y las personas que influyen en el desarrollo de las personas con discapacidad

Aunque al trabajo le falte profundizar más acerca de las maneras metodológicas de afrontar este problema del sedentarismo que menciona y de las barreras sociales en el desarrollo de actividad física para las personas con discapacidad, proporciona una visión fuera de lo tradicional que busca abarcar varios aspectos que influyen en el desarrollo de ser humano de las personas con discapacidad puntualizando en que esta exclusión proporciona que la calidad de vida de las personas con discapacidad se vea afectada.

Este Trabajo de grado también brinda una perspectiva mas amplia de la problemática del sedentarismo y sus repercusiones en las personas con discapacidad, entendiendo que es un problema global que tiene características puntuales a nivel latinoamericano, por ende la importancia y la pertinencia de promover proyectos educativos que impacten a la sociedad y cada vez sea mas recurrente la idea de impulsar estrategias que combatan el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la EF.

Tabla 1

Recopilación y comparación de los antecedentes conceptuales

Contexto	Título	Autor	Año	Nivel	Aporte a PCP
Local	<i>El síndrome de Down y un acercamiento a la actividad física como método de prevención del sedentarismo en niños con S.D. en las localidades de Suba y Chapinero</i>	Nancy Torres	2012	Pregrado	Un recorrido histórico sobre los orígenes y primeros antecedentes de las personas con síndrome de Down para entender cómo la cultura siempre ha tenido la pertinencia de las personas con discapacidad y desde allí comprender la importancia de no invisibilizar a la población desde la educación física
Nacional	<i>Prevalencia y factores asociados a sedentarismo en personas mayores de 60 años en la comuna 18 de Santiago de Cali año 2010</i>	David Eliecer López Salamanca	2010	pregrado	Aquí se expone el problema del sedentarismo en una edad ya avanzada, y compara las patologías que padecen las personas frente a la falta de actividad física que tuvieron a lo largo de la vida y por su contexto en específico con problemáticas sociales que no los motivaba a fomentar prácticas para evitar el sedentarismo.

Internacional	<i>Práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de Huancavelica</i>	Milagros Uziel Rojas Cabrera, Yurico Huilca Martel	2020	pregrado	Este apartado tiene una gran relevancia dentro de este proyecto pues aquí se hace un sobre problemáticas sociales que no posibilitan que las personas con discapacidad participen de prácticas deportivas
---------------	--	--	------	----------	---

2.4 Marco Legal

Sumergirse en una revisión desde las leyes y la normatividad permite aclarar el panorama desde el cual se va a efectuar este PCP y poder delimitar las acciones, como los planteamientos referentes al tema en cuestión, de igual manera desde la disciplina de la educación física con los aportes constitucionales que se han desarrollado en el gobierno nacional se puede inferir sobre la población a la que va dirigida este proyecto.

También las diferentes muestras y ejemplificaciones desde el contexto internacional sobre las leyes que hablen de la problemática y los sujetos implicados posibilitan comparar los contextos para generar una identidad única y característica de este trabajo, que busca innovar y educar tanto al autor como a los participantes en una constante búsqueda por evitar el sedentarismo desde la modalidad informal con la educación física.

A continuación, se expondrán y explicarán las leyes que contribuyen al sustento de este trabajo:

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030

En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad.

En este plan de acción mundial creado principalmente por la problemática del sedentarismo está situado en el contexto actual de consumismo y capitalismo que deja a un lado lo corporal por lo material, que cada vez olvida la importancia de ser seres activos en tanto a el movimiento intencionado para la salud y el ocio, aquí se plantean cuatro objetivos fundamentales:

- Crear una sociedad activa
- Crear entornos activos
- Fomentar poblaciones activas
- Crear sistemas activos

Estos objetivos buscan cumplir un fin específico y es evitar y combatir el sedentarismo a nivel local, nacional e internacional, por lo tanto, el Plan de Acción Mundial Sobre Actividad Física dice: Cinco medidas normativas describen las inversiones necesarias para fortalecer los sistemas necesarios a fin de aplicar medidas internacionales, nacionales y subnacionales efectivas y coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

A nivel local dentro del municipio donde se va a realizar este proyecto, Mesitas de El Colegio, Cundinamarca, se realizan programas para fomentar el deporte, el arte, la música, la danza y la recreación desde todas las edades, sin embargo, son programas que en su mayoría no cuentan con procesos que involucren a las personas en condición de discapacidad, por lo tanto, esa exclusión desde los sistemas más amplios de la sociedad promueve el sedentarismo y la invisibilidad de la población.

Sin embargo, la problemática del sedentarismo a nivel legal ha sido una lucha que no parece tomarse en serio, en general la preocupación por los gobiernos locales no es del todo cierta ya que debería haber una articulación con el hospital del municipio o instituciones de la salud para fomentar programas que ayuden a la ciudadanía a evitar el sedentarismo antes que combatirlo pues genera más costos y más riesgos para las personas, el actual proyecto es una base concisa frente a las alternativas que deberían existir frente a esta problemática en diferentes niveles educativos desde la niñez.

El Plan Nacional Decenal de Educación (PNDE) 2016-2026

Se constituye de un documento orientador de la política educativa, que se materializa en estrategias, proyectos y acciones, para avanzar hacia una educación que contribuye a la equidad compensando las desventajas socioeconómicas y para generar igualdad de oportunidades y logra resultados socialmente deseables para todos, lo cual exige un Estado que toma las medidas necesarias para que el sistema educativo mejore continuamente con el concurso decidido de toda la sociedad como educadora (PNDE, 2017, p.15).

Una vez más se visualiza una intención por parte del gobierno nacional por instaurar políticas educativas referentes a las comunidades con más problemáticas sociales, lo cual incide principalmente en este proyecto

DECRETO 2771 DE 2008

Que el incremento del sedentarismo es un serio problema de salud pública que afecta la calidad de vida de los individuos, especialmente a los niños y adolescentes, el cual debe ser abordado por el sector de la salud y los demás sectores involucrados de manera integral, por lo que se hace necesario a través del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, coordinar las

políticas nacionales y locales para promover la actividad física, involucrando la participación de los sectores señalados en el presente decreto, a fin de darle un carácter intersectorial que favorezca el papel de las alianzas y la organización social, y que contribuya a reducir los alarmantes y crecientes niveles de sedentarismo, así como a disminuir un porcentaje del incremento de la morbilidad por enfermedad cardiovascular en la población colombiana, mediante la creación de un programa nacional de actividad física.

Referente a este decreto en particular se dictan disposiciones de carácter normativo para que el problema del sedentarismo sea abordado no solo por las instituciones públicas, si no que, desde la actividad física referente a escuelas de formación, programas de deportes, de artes, de danzas y referente a los municipios de toda Colombia exista un apoyo por parte del gobierno, que también sea garante de la buena ejecución de dichos proyectos.

Aquí mismo se engloba todo lo referente a las actividades que involucren al cuerpo en torno al movimiento, desde la ley general de educación busca potenciar el aprovechamiento del tiempo libre, cuestión de suma importancia en el contexto de las personas con discapacidad, por lo tanto, plantea desde la educación física unos espacios que fomenten la recreación, el deporte y la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

Ley 361 de 1997 (Ley de Inclusión de Personas con Discapacidad)

Esta ley establece una serie de medidas para garantizar la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad, y promueve su inclusión en diversos aspectos de la vida, incluyendo la actividad física. En el contexto deportivo, se menciona la necesidad de promover el acceso a instalaciones deportivas, la práctica del deporte y la recreación.

Ley 1753 de 2015 (Plan Nacional de Desarrollo "Todos por un Nuevo País")

Esta ley, también conocida como el Plan Nacional de Desarrollo, tiene una serie de disposiciones relacionadas con la inclusión de las personas con discapacidad en diferentes áreas, incluyendo el deporte. Además, establece políticas para la accesibilidad a los servicios de salud, que son fundamentales para la realización de actividades físicas de forma segura.

Ley 1145 de 2007 (Por la cual se establece la Política Pública para las Personas con Discapacidad)

Esta ley establece que las personas con discapacidad tienen derecho al acceso a actividades recreativas y deportivas, y busca garantizar su participación en estas actividades de manera inclusiva. También promueve la creación de espacios accesibles para el deporte.

Esta ley da cabida a una noción más empática y solidaria en el sentido de la promoción tanto de espacios como de infraestructura para favorecer la inclusión mediante las grandes esferas o sistemas del ser que buscan la realización de la actividad física y el cumplimiento de los derechos humanos para toda la población con discapacidad.

Ley 181 de 1995 Política Pública Nacional de Deporte y Recreación

por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física

De esta ley partimos para hablar de las diferentes incidencias que tiene la educación física, un tema central que es el tiempo libre, el deporte y la recreación a nivel legislativo en Colombia, aquí podemos apreciar porque es importante potenciar estos conceptos dentro del territorio nacional y las preocupaciones que han tenido a nivel político e institucional.

Así mismo tiene unos objetivos específicos que se plantean a lo largo del artículo primero en disposición de las obligaciones institucionales que tienen los gobiernos ya sean departamentales, nacionales o municipales por fomentar, integrar y coordinar prácticas relacionadas con la educación física y que los sujetos adquieran una formación integral en torno a la salud y el cuidado del tiempo como el del aprovechamiento del tiempo libre.

Artículo 4º. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte, la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, el pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

También menciona que el gobierno debe garantizar la formación profesional y técnica de los sujetos para solventar los espacios que se le adjudiquen al deporte, la recreación y la educación física, así mismo no crear una conceptualización errónea de los diferentes programas que el gobierno fomenta para la práctica de deporte y la instrumentalización de elementos referente a la ejecución de los mismos.

Así mismo podemos ver cómo se crean argumentos y conceptos de peso y fundamentados en motivar a los ciudadanos a gozar de diversos derechos relacionados a las prácticas deportivas y de ocio, sin embargo, no parece ser una realidad lo que ocurre en el territorio nacional, pues el gobierno y diferentes instituciones del estado muchas veces no generan estos espacios de vital

importancia para las personas en condición de discapacidad, que en efecto son una posibilidad de evitar el sedentarismo y promover el desarrollo humano en ellos.

Tabla 2

Recopilación y comparación del marco legal frente a la Discapacidad y la educación física

Contexto	Título	Autor	Año	Aporte a PCP
internacional	plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030	<i>organización panamericana de la salud-organización mundial de la salud</i>	2018-2030	Aquí se presentan los parámetros a nivel mundial que la OMS y la OPS están direccionando a todos los países para que combatan el sedentarismo desde la promoción de la palabra activo, refiriéndose a personas, lugares, poblaciones e infraestructuras que promuevan la actividad física.
nacional	<i>El Plan Nacional Decenal de Educación (PNDE) 2016-2026</i>	Ministerio de educación	2016-2026	Aquí ya sugiere una connotación de problemática social para potenciar en el país la equidad y la educación en poblaciones que padecen situaciones económicas, morales, saludables mínimas, y así garantizar igualdad en el contexto colombiano para la mejora de la calidad de vida de la población en general
nacional	<i>DECRETO 2771 DE 2008</i>	Ministerio de educación – ministerio de cultura- ministerio de protección	2008	Desde este decreto se expone el problema de salud pública que subyace de el sedentarismo englobando las diferentes patologías, cardio vasculares, pulmonares, de obesidad y demás enfermedades no transmisibles que son las principales causas de muerte a nivel global y nacional, por lo tanto, se crean alternativas para unas políticas de salud pública que respondan mediante la actividad física, el movimiento y el ocio a evitar y combatir el sedentarismo.
nacional	<i>Ley 181 de 1995</i>	Ministerio de educación nacional	1995	Aquí surge el sistema nacional de deporte y se crean políticas públicas para fomentar el deporte, la actividad física, la recreación y el arte en el

				territorio nacional, poniendo como uno de los ejes centrales la participación ciudadana, el fomento de prácticas tanto escolares como informales en torno al movimiento y el aprovechamiento del tiempo libre por parte de los niños, jóvenes y adultos para el cuidado de la salud física y mental.
nacional	<i>Ley 1145 de 2007</i>	ministerio de salud y protección social	2007	Esta ley busca la implementación de la política pública sobre las personas en condición de discapacidad a nivel nacional, departamental, regional y local, para intentar el cumplimiento de los derechos igualitarios para la población
nacional	<i>Ley 1753 de 2015</i>	función pública	2015	en esta ley se busca el desarrollo humano integral, la equidad y la creación de oportunidades para todos en el territorio nacional, resulta una herramienta muy satisfactoria para combatir la exclusión y mitigar las problemáticas de aislamiento de la población en condición de discapacidad.

Capítulo II

3. Perspectiva educativa

3.1 Perspectiva humanística

El ideal de ser humano a formar tiene un papel fundamental en la construcción de todo proceso educativo, por lo tanto desde este PCP se sustenta bajo la premisa de ideal de la interdependencia con apoyo familiar o de su microsistema entendiendo el papel fundamental de la familia o cuidador de la persona con discapacidad como la reciprocidad del mismo con su cuidador o su familia en esta relación emergen procesos axiológicos como la solidaridad, la empatía, la responsabilidad social, ya que estos elementos componen un ser humano que entienda, que el desarrollo humano no es individual si no que es entorno a las relaciones interpersonales que existen y en cómo yo también potenció al otro a que se desarrolle dentro de sus cualidades (Vygotsky, 1981). Esto permite la inclusión ya que promueve la capacidad de cooperación y de entendimiento de la discapacidad para la población en general asumiendo conceptos básicos en torno a la discapacidad, los tipos, las causas, los deportes y la estructura legal que compone a la población.

También es importante visibilizar como un tema que nos compete a todos como sociedad es la cultura en la empatía y la solidaridad por las personas que históricamente han sido aisladas de la actividad física como de situaciones cotidianas que las personas sin discapacidad muchas veces obviamos, entonces la interdependencia permite entender que para poder desarrollarnos a nivel cognitivo, motriz o humano necesitamos construir estos conocimientos en sociedad.

3.1.2 Discapacidad social

Por lo tanto desde este documento vamos a tomar una postura sobre el desarrollo humano apoyado desde la Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky y El Modelo Ecológico de Urie Bronfenbrenner ya que desde ambos pensamientos se relacionan de la mejor manera para abordar

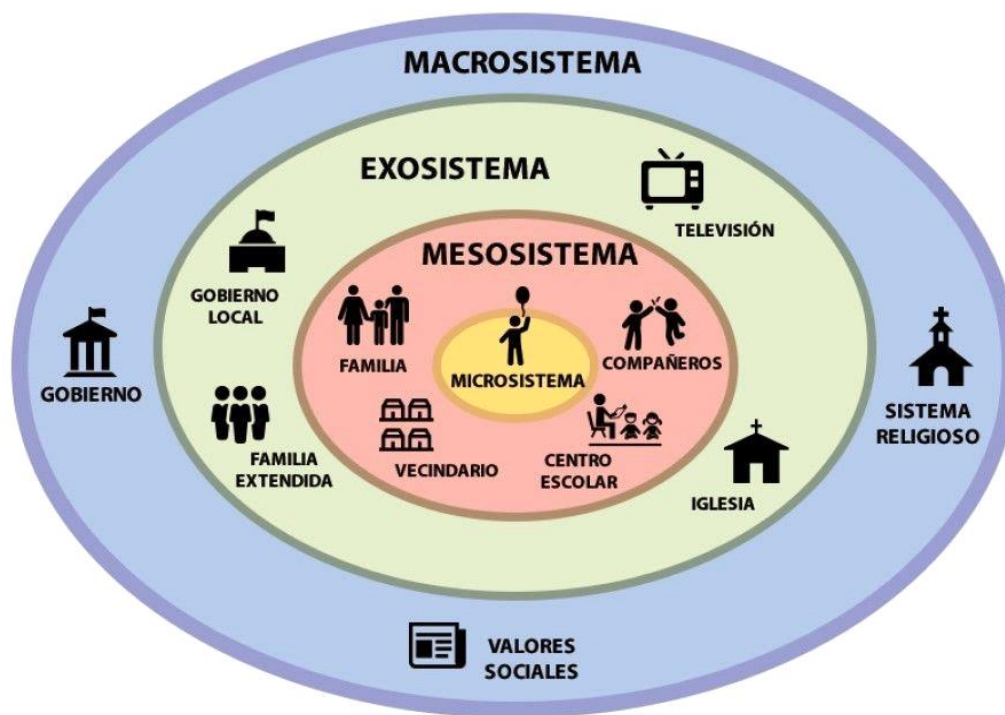
la discapacidad social pues es una mirada fuera de lo tradicional y rompe con paradigmas netamente médicos y asistencialistas, al mismo tiempo es revolucionario y emancipador poder comprender que la discapacidad no son netamente atributos fisiológicos sino también características propias del entorno y de la sociedad, entendiendo que esta es la que configura las limitaciones de las personas con discapacidad, ya que sobre un modelo económico consumista y de la productividad la exclusión se naturaliza.

Por ello la pertinencia de explicar cómo el contexto y el entorno están ligados a la discapacidad desde el Modelo Ecológico (Bronfenbrenner, 1987), de igual manera como menciona Oliver, M (1990) “No son las limitaciones individuales, de cualquier tipo, las que causan el problema, sino la incapacidad de la sociedad para ofrecer servicios adecuados y garantizar que se tengan plenamente en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad” (Oliver, 1990, p. 11)

Por lo tanto, es primordial entender como son los diferentes sistemas que componen al sujeto quienes limitan y excluyen, sin embargo, entender esta problemática permite tener las bases para responder y proponer una solución frente a este problema y proponer estrategias desde la educación física para potenciar el desarrollo humano de las personas con discapacidad.

Figura 1

Modelo ecológico de Bronfenbrenner



Nota: se explican los sistemas que componen al sujeto desde el microsistema hasta el macrosistema y como todos directa o indirectamente influyen en su desarrollo. Tomado de: <https://www.goconqr.com/diapositiva/20844859/modelo-ecologico-de-bronfenbrenner>

- **Microsistema:** Son los entornos inmediatos en los que el individuo interactúa de manera directa, como la familia, la escuela o los amigos. Este primer sistema involucra lo más cercano y directo que tiene la persona con discapacidad que es fundamental para su desarrollo pues desde allí es que el sujeto comienza a entender su papel dentro de la casa con su familia o cuidadores y desde estos aproximarse a la exclusión o la inclusión ya sea por el miedo de la familia o amigos a que realice por ejemplo actividad física, asista a las

instituciones educativas o se involucre social y culturalmente con un grupo.

(Bronfenbrenner, 1979)

-Mesosistema: Es la interrelación entre diferentes microsistemas, como la interacción entre la familia y la escuela (Bronfenbrenner, 1979). Desde este sistema también se evidencian esas relaciones de exclusión que muchas veces son potenciadas por las mismas instituciones ya se privadas o gubernamentales, de igual manera entra en colación el factor económico de gran relevancia para los modelos económicos actuales que no promueven la inclusión ya sea en la educación, el transporte público, el trabajo y las diferentes relaciones que tiene a su alcance la población con discapacidad y sus familias.

- **Exosistema:** Son los entornos indirectos que afectan al individuo, aunque este no interactúa directamente con ellos (Bronfenbrenner, 1979). Un ejemplo podría ser la política educativa o las decisiones laborales de los padres que afectan la dinámica familiar. En este sistema juega un papel fundamental la crítica y la reflexión frente a el apoyo verdadero y los programas que desde el gobierno nacional, regional y municipal se le brinde las personas con discapacidad tanto a nivel económico, educativo, social y de aprovechamiento del tiempo libre y el tiempo de ocio para incentivar a las personas con discapacidad a que realicen actividad física, deportes etc. de igual manera desde los ámbitos profesionales la preparación para poder atender esta población y brindarles un acompañamiento idóneo.

- **Macrosistema:** Son los valores, creencias y normas culturales y sociales de la sociedad en general (Bronfenbrenner, 1979). Incluye las ideologías que afectan las estructuras sociales y políticas. Aquí se realiza una reflexión más a fondo dentro de las estructuras sociales y culturales que pareciera no influir pero que permean completamente a la población con discapacidad, pues en el modelo capitalista, consumista y neoliberal las personas con discapacidad no generan un grupo amplio y llamativo para abarcar los mercados y las formas de producción pues en tanto a las oportunidades laborales se ve el reflejo de la exclusión que muchos de ellos pasaron en su vida en los otros sistemas quizá influenciados por este mismo, así mismo los costos y gastos que desde el estado se refieren frente a la población con discapacidad no permite una idea de potenciar el desarrollo humano íntegro y completo desde perspectivas progresistas y de carácter social.

- **Cronosistema:** Es la dimensión temporal, que hace referencia a los cambios y transiciones a lo largo del tiempo, como el envejecimiento o los cambios sociales y culturales (Bronfenbrenner, 1979). aquí de sentido más complejo se pueden analizar históricamente los cambios y la perspectiva que ha tenido la población con discapacidad acerca de su papel dentro de la sociedad, que irónicamente no debería tomarse por apartado si no darse por hecho entendiendo que dentro de las diferencias que nos componen es que nos construimos como sociedad y podemos potenciar el desarrollo humano.

En relación con lo anterior desde una perspectiva de Vygotsky que plantea que todo conocimiento surge de las relaciones sociales y culturales que se presentan en las prácticas que comúnmente desarrollamos, esta teoría se apoya la idea del apoyo del micro contexto

caracterizando a un ideal de interdependencia, para poder construir aprendizaje sin importar su condición, colaborativo en el hecho de querer desarrollar actividades y prácticas para todos, la adaptabilidad juega un papel fundamental porque hace parte de la conciencia que ese ser humano interdependiente debe poseer para comprender que aunque ya existan prácticas establecidas socialmente se pueden adaptar para poder incluir a personas con discapacidad.

Por lo mismo el enfoque humanístico converge de la mejor manera con la teoría de Vygotsky y permite desde la comprensión de su pensamiento entender que un ser humano interdependiente necesita construir su conocimiento y potenciar su desarrollo humano socialmente, haciendo énfasis en una tesis del autor de la zona de desarrollo próximo, promoviendo la idea de que las personas pueden potenciarse cuando interactúan con personas con capacidades distintas o más avanzadas, en conclusión la pertinencia de la teoría de desarrollo humano de Vygotsky promueve un ser humano con apoyo del micro contexto por la riqueza social que emerge de su pensamiento y la puesta en práctica de la educación física como posibilitadora de estas relaciones personales desde las prácticas corporales adaptadas para las personas con discapacidad.

Por consiguiente, el papel de la educación física entendido como una disciplina que le otorgue a la población diferentes ambientes pedagógicos en donde puedan emerger todas estas características tanto de su corporalidad como de su corporeidad, es vital para el desarrollo de las personas con discapacidad en el municipio de el Colegio.

Figura 2

Esquema de la teoría socio cultural de Lev Vygotsky



Nota: Aquí se evidencian las características principales de la teoría de Lev Vygotsky en cuanto a aprendizaje y carácter social. Tomado de:

<https://i.pinimg.com/736x/af/07/4c/af074c3bbc1b58de9cc87033854bd857.jpg>

3.2 Perspectiva Disciplinar

La tendencia que nos permite tener una educación física inclusiva, adaptada y que se centre en el ser desde una comprensión holística es la de la Praxeología Motriz, en donde su objeto de estudio es la acción motriz (Parlebas, 2001), un concepto amplio sobre el movimiento humano del cual Parlebas tiene mucha preocupación frente a las concepciones antiguas sobre la educación física vista como una ciencia, esto lo desmiente Parlebas y desmonta esa idea infiriendo que la educación física es una práctica y por lo tanto debe responder a unos esquemas y requisitos sociales y culturales.

La praxeología motriz permite una adaptación de las prácticas corporales que se van a realizar sin importar las capacidades de los participantes, así mismo al centrarse en la interacción con el entorno y no tanto en el ejercicio físico si no en la persona que lo ejecuta, la praxeología motriz es pertinente para crear estrategias que promueven la integración en el sentido que reconoce las necesidades particulares del individuo en el contexto de las prácticas corporales mediadas por la educación física.

Por lo tanto es muy importante la convergencia que surge entre la tendencia o enfoque y el concepto de desarrollo humano socio-cultural de Vygotsky y de Urie Bronfenbrenner ya que potencia el desarrollo humano en el sentido del desarrollo personal mediado por las interacciones sociales y culturales que brindan nuestra comprensión del mundo, para Vygotsky los individuos no son autónomos en su desarrollo si no que son seres interdependientes en un entorno socio cultural que potencian y desarrollan sus capacidades humanas desde las relaciones y las redes sociales que nos rodean (Vygotsky, 1981) y para Parlebas la educación física tiene un carácter profundamente social y cultural.

Es pertinente aclarar que esta tendencia permite la clasificación de las situaciones motrices de las personas con discapacidad, por lo tanto, este enfoque permite el desarrollo inclusivo de las prácticas y de la colaboración de personas con o sin discapacidad para apoyarse mutuamente entendiendo que cada individuo tiene capacidades diferentes pero que pueden compartir una práctica como un juego que es más flexible y menos rígido en las reglas.

Al adaptar desde la praxeología motriz las dinámicas de los juegos y también los apoyos que posibiliten la acción motriz como prótesis o sillas de ruedas o elementos que les genere menos incertidumbre motriz promueve en las personas con discapacidad poder tener mayor

confianza al poder realizar las diferentes prácticas, ya que identificar y reducir los riesgos para esta población es vital para su desarrollo.

Desde esta Tendencia o enfoque al tener como objeto de estudio la acción motriz brinda herramientas para la educación física como una práctica que potencie el desarrollo humano teniendo también como objeto de estudio la conducta motriz, esta característica es observable sin embargo en su análisis no puede ser mal interpretada si no entendida en el sentido que el autor plantea;

responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria [...] Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa y del significado interno permite al concepto conducta motriz desempeñar un papel crucial en la educación física (p5. Parlebas, 2001)

Al tener como objeto de estudio la acción motriz que resulta ser la convergencia de todas las técnicas y actividades que se realicen esta se compone de tres grandes esferas:

- La incertidumbre procedente del entorno físico (es decir, estandarización o no de los espacios, escenarios dedicados a las prácticas)
- interacción práxica con compañeros (entendida como la relación o no con practicantes de la misma actividad que cooperan tras el logro de un mismo fin)
- interacción práxica con adversarios (entendida como la relación o no con participantes que limitan la obtención de resultados)

- Estas tres características de la acción motriz dan cabida a los ocho dominios propios de la práctica y el desarrollo del currículo dentro de la educación física para la praxiología motriz según el autor:

- Dominio 1 situaciones motrices con presencia de incertidumbre procedente del entorno, con interacción praxica con compañeros e interacción praxica con adversarios. (C A I). Ejemplo de este son los juegos tradicionales de conjunto, yermis, soldado libertado.

- Dominio 2 situaciones motrices con ausencia de incertidumbre procedente del entorno, con interacción praxica con compañeros e interacción praxica con adversarios. (C A I). Ejemplo de esta categoría actividades de estrategia colectiva como baloncesto, voleibol, ping pong por parejas, etc.

- Dominio 3 situaciones motrices con presencia de incertidumbre procedente del entorno, con interacción praxica con compañeros y sin interacción praxica con adversarios. (C A I). Ejemplo de estas carreras de observación, excursionismo en grupo, descenso en ríos en balsa y en general juegos que apunten al desarrollo de solidaridad activa.

- Dominio 4 situaciones motrices con ausencia de incertidumbre procedente del entorno, con interacción praxica con compañeros y sin interacción praxica con adversarios. (C A I). Por ejemplo, patinaje artístico, ejercicios acrobáticos de circo y en general juegos que requieran reajustes para desarrollo de tareas comunes.

- Dominio 5 situaciones motrices con presencia de incertidumbre procedente del entorno, ausencia de interacción praxica con compañeros e interacción praxica con adversarios. (C A I). Ejemplo juegos tradicionales individuales; ponchados y la lleva.

- Dominio 6 situaciones motrices con ausencia de incertidumbre procedente del entorno, sin interacción práxica con compañeros e interacción práxica con adversarios. (CAI). Por ejemplo, juegos de estrategia individual: boxeo, esgrima, tenis de campo y ping pong individual.
- Dominio 7 situaciones motrices con presencia de incertidumbre procedente del entorno, ausencia de interacción práxica con compañeros y no presencia de interacción práxica con adversarios (CAI). Catalogado como una situación sicomotriz por no tener relación con los demás, ejemplo alpinismo en solitario y espeleología.
- Dominio 8 situaciones motrices con ausencia de incertidumbre procedente del entorno, sin interacción práxica con compañeros y sin interacción práxica con adversarios. (CAI). Caracterizado este dominio por la presencia de estereotipos rígidos es una segunda situación sicomotriz, ejemplo de este; lanzamientos de atletismo, pruebas de gimnasia y competencias de natación en carriles.

En esta tendencia tienen cabida todas las actividades y medios incluso desde las otras tendencias como del deporte, la psicomotricidad, la expresión corporal, lo realmente importante aquí es el previo análisis de estas prácticas y sus relaciones para la ejecución del sujeto, por eso el autor plantea cuatro grandes categorías para el desarrollo de la práctica:

- Situaciones motrices codificadas de forma institucionalizada. (deportes)
- Situaciones motrices codificadas de forma competitiva no institucionalizada (los juegos)
- Situaciones motrices con consigna. (ejercicios de reeducación motriz).
- Situaciones motrices libres, sin apremios formales codificados. (Actividades de tiempo libre en la naturaleza).

De igual manera desde la praxeología motriz también se promueve el empoderamiento de las personas con discapacidad ya que no solo los hace partícipes de las prácticas corporales como juegos, deportes adaptados si no que al desarrollarlos potencia sus capacidades motrices y sociales desde un entorno en el cual se sientan seguros, por eso la pertinencia de la educación física para evitar y combatir el sedentarismo desde una práctica multidisciplinar que se preocupe por el sujeto y sus relaciones tanto internas como externas desde sus diferentes esferas sociales y culturales para promover ese apoyo del micro contexto potenciando el desarrollo humano.

3.3 Educación física

Es de gran importancia tener claro que se entiende por educación física, por lo tanto, es pertinente comprender que históricamente la educación física ha tenido una visión platónico-cartesiana tanto en sus conceptos como en la práctica, por lo tanto, la labor del docente debe situarse en la reflexión y la crítica frente a ello por la evolución de la disciplina enfocada en el concepto de cuerpo, movimiento y enseñanza (Gallo, L, 2010).

Como menciona Gallo Luz (2010) la educación física debe centrarse en la educación corporal, en ser un espacio de transformación social, donde el cuerpo debe ser visto a la luz del pensamiento crítico promoviendo la emancipación de estructuras tradicionales de carácter social en donde priman estereotipos de lo que sería un ideal de cuerpo o de lo que es adecuado o está mal.

Por lo tanto, la educación física debe brindar ambientes educativos libres en donde los estudiantes puedan hacerse partícipes de las diferentes practicas ya que no es fundamental una percepción general y objetiva de la motricidad, más bien la importancia radica en comprender el ser humano integral y multidimensional que dentro de la diversidad de corporalidades enriquece las estructuras sociales en las que se desenvuelven.

3.4 Perspectiva Pedagógica

3.5 Pedagogía

Pensarse estrategias que promuevan la participación y la integración en las practicas corporales de las personas con discapacidad conlleva tener la claridad del papel del estudiante y del maestro, así como la didáctica y el sentido de las sesiones que se llevaran a cabo, por lo tanto, este pcp se plantea con un referente educativo del constructivismo social que permite entender que el aprendizaje no es la simple transmisión de información, más bien le otorga al estudiante un papel central en la construcción del conocimiento (Vygotsky, 1981), esto genera una participación activa del estudiante, que apoyado por el maestro puede potenciar esos conocimientos y habilidades previas del individuo que se van a ver reflejadas socialmente a la luz de su comprensión frente al contexto y las relaciones en la cual está involucrado el sujeto.

De igual manera esta corriente educativa se relaciona de la mejor manera con la praxeología motriz y la teoría de desarrollo humano de Bronfenbrenner para esa relación teoría-practica dentro de la educación física buscando el papel protagonista del estudiante entorno a su aprendizaje, la interacción social y las dinámicas que ocurren en los diferentes sistemas que involucran al sujeto para permitir la participación en la educación física desde el ámbito informal de las personas con discapacidad.

La corriente educativa del constructivismo social que plantea Vygotsky posee unas características propias del concepto y que potencian la construcción del conocimiento y del ser humano entre ellas las fundamentales que desde este proyecto se van a trabajar son; la zona de desarrollo próximo que permite entender como el estudiante puede realizar ciertas actividades por sí solo pero con ayuda de sus compañeros o docentes pueden potenciar de mejor manera estas habilidades y conocimientos, el lenguaje que en la construcción del ser humano juega un

papel fundamental pues en la comunicación y en la expresión el sujeto construye conocimiento y ayuda a otros a que lo construya (Vygotsky, 1981)

Por lo tanto, es pertinente comprender que desde esta perspectiva y en este proyecto lo más importante en la enseñanza es el proceso, de esta manera la concepción de evaluación toma un sentido más formativo priorizando elementos cualitativos, sin embargo, en el proceso de enseñanza la labor docente es constantemente evaluada en un sentido que permita mejorar las practicas pedagógicas para los estudiantes.

Figura 3

Enfoque Pedagógico de Lev Vygotsky



Nota: Enfoque del proceso educativo que se va a tener en cuenta en este proyecto para guiar el aprendizaje-enseñanza curricular. Elaboración propia desde los conceptos de Lev Vygotsky.

3.6 Educación Informal

Este proyecto se realiza dentro del contexto de la educación informal, en ese sentido no tiene un certificado o cartón que se otorga por el proceso educativo que se va a llevar, así mismo

permite tener un currículo mas flexible y no las estructuras curriculares rígidas que se presentan en algunas instituciones, por lo mismo permite una libertad como un desarrollo mas propio del proceso en cuanto al currículo y la práctica

Sin embargo, esta modalidad aunque tenga variedad de clasificaciones y percepciones de distintos autores, en este proyecto se asume una postura más flexible y reflexiva por lo cual se apoya fundamentalmente en apreciaciones que van acuerdo con el proyecto como las que realiza Mejía (2015) pues en sus aportes a la educación menciona, que esta desligada de estructuras curriculares rígidas y que esta va más allá del aula y que el aprendizaje se produce través de la experiencia social situada, dándole importancia y relevancia al territorio como posibilitador de experiencias, historias y prácticas que transforman la sociedad y los proceso educativos (Mejía, 2015).

En ese sentido permite comprender la educación en las personas con discapacidad en el municipio de El Colegio como una posibilidad de transformación en cuanto a la concepción de educación física que busca brindar experiencias ligadas al aprendizaje comunitario, dentro de las relaciones del sujeto con con su entorno y consigo mismo, por lo cual es importante trazar una ruta pedagógica centrada en las necesidades del sujeto, del contexto y de romper con el tradicionalismo que no permite una visión crítica de la sociedad y las poblaciones que requieren procesos de aprendizaje desde la acción colectiva según Mejía (2015).

Es esta la razón por la cual aquí se acoge el modelo informal apoyando en concepciones que buscan ir más allá de la simple imposición de conocimientos e información, desarrollando en el docente una visión revolucionaria que implica dinámicas y lúdicas que compaginen con la intención como la población en la cual se sitúa respondiendo a problemáticas que evidencia en su territorio el cual habita y el cual le permitió su construcción personal.

Capítulo III

4. Implementación

Es pertinente entender el sentido que va a tomar la ejecución y la relación teórico-práctica, así como las estrategias y métodos que desde el modelo de la discapacidad social se pretenden incluir en este proyecto curricular particular, para promover una visión de la educación física integradora y multidimensional frente al desarrollo humano y las diversas poblaciones que históricamente han sido olvidadas como las personas con discapacidad.

Así mismo el aprendizaje desde el rol del docente en diferentes contextos proponen un reto interesante y de gran goce para pensarse la educación física más allá del aula de clases, con un sentido social que tenga la incidencia en la vida no solo de las personas directamente relacionadas como lo son las personas con discapacidad, sino también de su micro contexto o su familia posibilitando la interdependencia en esta relación.

4.1 Metodología

En el diseño del proceso educativo en donde se pretende fomentar la interdependencia mediante estrategias educativas dentro del marco de la discapacidad social para poder combatir el sedentarismo, comprender la importancia del apoyo mutuo y la inclusión, como la cohesión social, desde allí se parte para la visualización desde la macroestructura conformada por tres etapas con unos objetivos específicos explicados más adelante y por tres ejes temáticos propios de la disciplina compuestos por contenidos que deben responder a dicha intención formativa en un número de sesiones determinadas.

En esta intervención pedagógica que se realiza en el municipio de El Colegio, Cundinamarca, específicamente en el casco urbano del municipio, en principio se realizara desde el Centro de Vida Sensorial del municipio, un lugar al que convergen las personas con discapacidad, para realizar talleres y manualidades, es importante resaltar que en el transcurso de las sesiones el lugar de la implementación va a variar entre los escenarios deportivos y recreativos del municipio estas sesiones serán los días lunes y viernes de 8:00am hasta las 11:00 con una duración de tres horas por sesión y de seis horas a la semana, esta hora en la que asiste el grupo de discapacidad del municipio mayores de edad.

En estas sesiones se busca implementar un proceso de enseñanza-aprendizaje caracterizado por la participación activa de todas las personas con discapacidad, con situaciones motrices adaptadas teniendo en cuenta reducir la incertidumbre motriz en tanto al miedo, golpes o barreras físicas y sociales que no posibiliten el desarrollo de las sesiones, aquí se buscan implementar relaciones de oposición como de cooperación praxica con compañeros y adversarios de igual manera con ausencia praxica. Esto para que el sujeto pueda convertirse también en observador y sea consciente de si mismo y de las relaciones que surgen con su entorno y compañeros.

4.2 Ejes temáticos

La estructura es fundamental para poder organizar un proyecto curricular, por eso se compone de ejes temáticos, esto desde la importancia de comprender una enseñanza significativa y contextualizada, menciona Litwin, Edith (1997) que el diseño curricular tiene que ir más allá de la simple organización de contenidos más bien debe estructurarse entorno a ejes temáticos que

integren diversas disciplinas y áreas del conocimiento que respondan a verdaderas necesidades y contextos de los estudiantes (Litwin, 1997).

Desde allí se generan cuatro grandes elementos de los ejes temáticos ; la interdisciplinariedad, ya que promueven una visión global compuestas por diferentes disciplinas, Contextualización, ya que debe adaptarse a las necesidades reales de los estudiantes teniendo en cuenta su entorno social, Significatividad, pues los temas deben facilitar la motivación y el compromiso de los estudiantes otorgándoles relevancia y significado a los contenidos, Flexibilidad, pues debe adaptarse a cambios y exigencias educativas en la organización curricular (Litwin, 1997).

4.3 Rol Maestro/ Estudiante

Desde esta perspectiva en el proceso de enseñanza- aprendizaje la labor docente tiene un papel fundamental en la construcción y armonía de las prácticas, desde el modelo socio-constructivista se emplea un papel fundamental del estudiante como un sujeto que participa activamente en la resolución de problemas, el trabajo cooperativo y la construcción social del aprendizaje. Sin embargo, si el docente no tiene una mirada holística e integradora no es factible realizar una adecuada propuesta que rompa con esquemas ambiguos y tradicionales.

Por lo tanto, el docente Guía el aprendizaje mediante el andamiaje proporcionando apoyos hasta cierta medida y alejándose en otros momentos, de igual manera debe generar estrategias que posibiliten al estudiante progresar desde lo que puede hacer por si mismo a lo que logra con ayuda, tanto del docente como de sus compañeros lo cual seria su Zona de Desarrollo Próximo (Vygotsky, 1981).

En ese sentido se entiende que el estudiante aprende en la interacción con otros, de igual manera el docente debe ser un posibilitador de ambientes pedagógicos que motiven a la persona con discapacidad a hacerse partícipe de sus prácticas, promoviendo en ellos el aprendizaje social, la interdependencia y potenciando la autonomía. El docente debe reconocer las capacidades individuales de cada estudiante para poder constantemente reflexionar y evaluar sus sesiones en el sentido de adaptación para que todos puedan realizar las practicas sin importar su diagnóstico, referente a la discapacidad.

4.4 Evaluación

Dentro de la didáctica la evaluación cobra un papel fundamental pues es la manera de poder corroborar que nuestros objetivos y los de los estudiantes si están siendo abordados de la mejor manera, lo importante es la visión que se le da a la evaluación y poder realizar algo más allá de corroborar si se adquirieron ciertos conceptos y se repiten de la mejor manera, para romper está tradicional manera de evaluar lo fundamental es ir más allá, dirigimos hacia el análisis, ya que nos permite comprender, también proponer nuevas concepciones y maneras de enseñar como de aprender.

Así mismo se enfatiza el papel del proceso en el aprendizaje y tiene parámetros más subjetivos frente al estudiante, es flexible y activo promoviendo la participación del sujeto en su evaluación (autoevaluación, coevaluación) no obstante prioriza el análisis cualitativo entendiendo el ser multidimensional e integral, este tipo de evaluación per

mite la recolección de datos y sistematización teniendo elementos claves como:

- Los diarios de campo
- Fichas de análisis de observación

- Cuestionarios
- Entrevistas reflexivas

Entonces la evaluación debe estar directamente relacionada con los ejes temáticos respondiendo a particularidades del currículo que busca responder a los objetivos planteados, que desde este proyecto se basan en la posibilidad de cada sujeto de aprender a su ritmo y desde sus concepciones del mundo y la sociedad, por lo cual es pertinente citar a De Zubiria cuando menciona textualmente: “la evaluación debe dar cuenta del desarrollo individual, reconociendo los avances y progresos respecto a sí mismo y eliminando la competitividad propia de los modelos heteroestructurantes.” (De Zubiria, 2002, p. 119).

5. Ejecución piloto

5.1 Contextualización

Las intervenciones educativas se van a realizar desde el ámbito informal en la alcaldía municipal de El Colegio, Cundinamarca, específicamente en el Centro de Vida Sensorial que hace parte de la secretaria de desarrollo social del municipio, un espacio dedicado específicamente a las personas con discapacidad para que acudan a hacer parte de diferentes programas que desde el gobierno municipal se promueven. En ese sentido se realizan las intervenciones desde el programa “Encáusate” que busca brindar atención terapéutica integral a las personas con discapacidad inscritas en el centro de vida sensorial a partir de los 18 años de edad.

El centro de vida sensorial Tiene un horario de lunes a viernes de 8:00 am - 12:00pm y de 2:00 pm-6:00pm sin embargo las intervenciones educativas se realizan de 8:00am – 11:00 am los días lunes y viernes. En este espacio se cuentan con elementos como conos, pelotas, balones,

gusanos de piscina, apoyos para la movilidad, una silla de ruedas y más elementos para promover la motricidad gruesa y la motricidad fina. De igual manera convergen diferentes profesionales para ayudar en el desarrollo integral de las personas con discapacidad, sin embargo, se evidencia que no cuentan con alguien desde la educación física o la actividad física ni las danzas en su proyecto como un docente obligatorio para el proyecto hacia las personas con discapacidad.

Figura 4

Parque Municipio El Colegio



Figura 5

Centro de Vida Sensorial



Figura 6*Escudo y bandera del municipio de El Colegio*

Nota: Tomado de <https://elcolegiocundinamarca.micolombiadigital.gov.co/>

5.2 Historia

El municipio de El Colegio, Cundinamarca también conocido como Mesitas del Colegio está ubicado a 40 km de la ciudad de Bogotá D.C. Fundado el 20 de septiembre de 1653 por el arzobispo Fray Cristóbal De Torres, la región en ese entonces denominada Calandaima era habitada por una tribu de guerreros indígenas llamada los Panches, quienes resistieron con gran fervor la conquista española pero que al final terminaron siendo derrotados.

Desde entonces la ocupación del territorio fue en un sentido religioso ocupando espacios claves para reproducir la cultura española, El Colegio actualmente se encuentra limitando con los municipios de Viotá, La Mesa, Anapoima, San Antonio del Tequendama y Tena. Actualmente el alcalde del municipio es Diego Andrés Lopez Suarez, el municipio se caracteriza por ser un atractivo turístico ya que cuenta con un clima cálido y acogedor, también cuenta con la mayoría

de plantas hidroeléctricas de la región y por ser un potencial agrícola en café, mango y la producción de flores y plantas desde viveros.

El Colegio cuenta con aproximadamente 30.000 habitantes donde la mayoría se encuentra viviendo en el sector rural, ahora bien desde el municipio se generan ciertos espacios desde el Centro de Vida Sensorial para que las personas con discapacidad tengan atención terapéutica y académica extracurricular que desde las políticas públicas nacionales se exige por lo tanto deben implementarse en el gobierno municipal creando estrategias con la gobernación y articulación desde la secretaria de desarrollo social.

5.3 Caracterización de la población

Las intervenciones se realizarán dos días a la semana los lunes y los viernes, de 8:00 am a 11:00 am en la población con discapacidad mayor de edad que asiste al Centro de Vida Sensorial del municipio de El Colegio, Cundinamarca. Esta población es alrededor de 28 personas, aquí convergen discapacidades múltiples en su mayoría de déficit cognitivo, diagnósticos como Autismo, Síndrome Down, Esquizofrenia, discapacidad sensorial ya que hay dos personas invidentes una persona con mutismo selectivo y una persona sorda y con mutismo, también discapacidad física pues hay dos personas en silla de ruedas y una persona que sufrió un accidente cerebro vascular que le ocasionó daños en el cerebro y le genera una marcha atáxica y pérdida del equilibrio.

Es importante mencionar que Dentro del grupo se encuentran dos personas menores de edad, un hombre y una mujer, ambos de 17 años ya que tienen la posibilidad de asistir al colegio en un programa especial de inclusión mediante la educación formal pero que se realiza en horas

de la tarde y quieren asistir al programa en las mañanas por decisión y deseo de ellos como de los padres los cuales firman y autorizan su participación.

5.4 Diagnósis Inicial

Es común que se recurran a encuestas y test muy generales y objetivos para determinar el nivel de sedentarismo en las personas, sin embargo desde este proyecto se realizó un acercamiento más subjetivo a la luz del contexto de la discapacidad en el municipio en el cual la mayoría de personas tienen un diagnóstico de discapacidad cognitiva por lo tanto en principio se presentan tres preguntas a toda la población que acude al CVS para que desde la sensibilidad se pueda tener una aproximación del concepto de sedentarismo o de poca actividad física en el diario vivir de cada persona con discapacidad, estas tres preguntas que están sujetas a cambios y adaptaciones fueron las siguientes:

1. ¿Qué entendemos por sedentarismo?
2. ¿Te consideras sedentario o sedentaria?
3. ¿Qué actividad que involucre el cuerpo y moverse te gustaría realizar constantemente?

En esta diagnóstico inicial que se realizó participaron 12 personas con discapacidad de las cuales 10 personas solo contestaron la pregunta número 3, expresando deseos de realizar prácticas como el fútbol y bailar. Las primeras preguntas fueron asumidas por las 10 personas como que no sabían que era el sedentarismo y argumentando que solo estaban en la casa ayudando a sus padres y durmiendo la mayoría del tiempo, cabe aclarar que las diez personas tenían un grado de discapacidad cognitivo ente moderado y severo.

Las dos personas que respondieron las tres preguntas, una tenía un grado de discapacidad cognitivo leve y la otra persona era invidente, ambos expresaron que el sedentarismo es quedarse

quieto y no realizar deportes o correr y que si se consideraban sedentarios además mencionaban que por su discapacidad no podían hacer ejercicio y en la pregunta numero tres convergió la idea de querer realizar prácticas de danza.

Entonces este proyecto nace por una problemática global del sedentarismo y la exclusión en las practicas de educación física hacia las personas con discapacidad por diferentes comprensiones ideológicas y medicas que imposibilitan a la persona con discapacidad hacerse participe, por una característica o varias biológicas. Por ende, este proyecto asume el concepto de discapacidad social proporcionando una visión diferente para asumir en una población que históricamente ha sido excluida y así crear ambientes pedagógicos que eviten el sedentarismo, por factores como la infraestructura, modelos económicos de consumismo y unos ideales que permean la sociedad actual en general.

Este sentido global no se escapa de lo más cercano como es el microsistema en el que habitamos pues se identificó mediante la observación no participativa que aunque contaran en el municipio con un espacio terapéutico desde las políticas públicas, no contaban con un espacio dedicado a la educación física en las personas con discapacidad para poder complementar un ambiente educativo integral, que tampoco había una persona dedicada a fomentar experiencias corporales desde la actividad física, el deporte o la danza, esto promoviendo el sedentarismo.

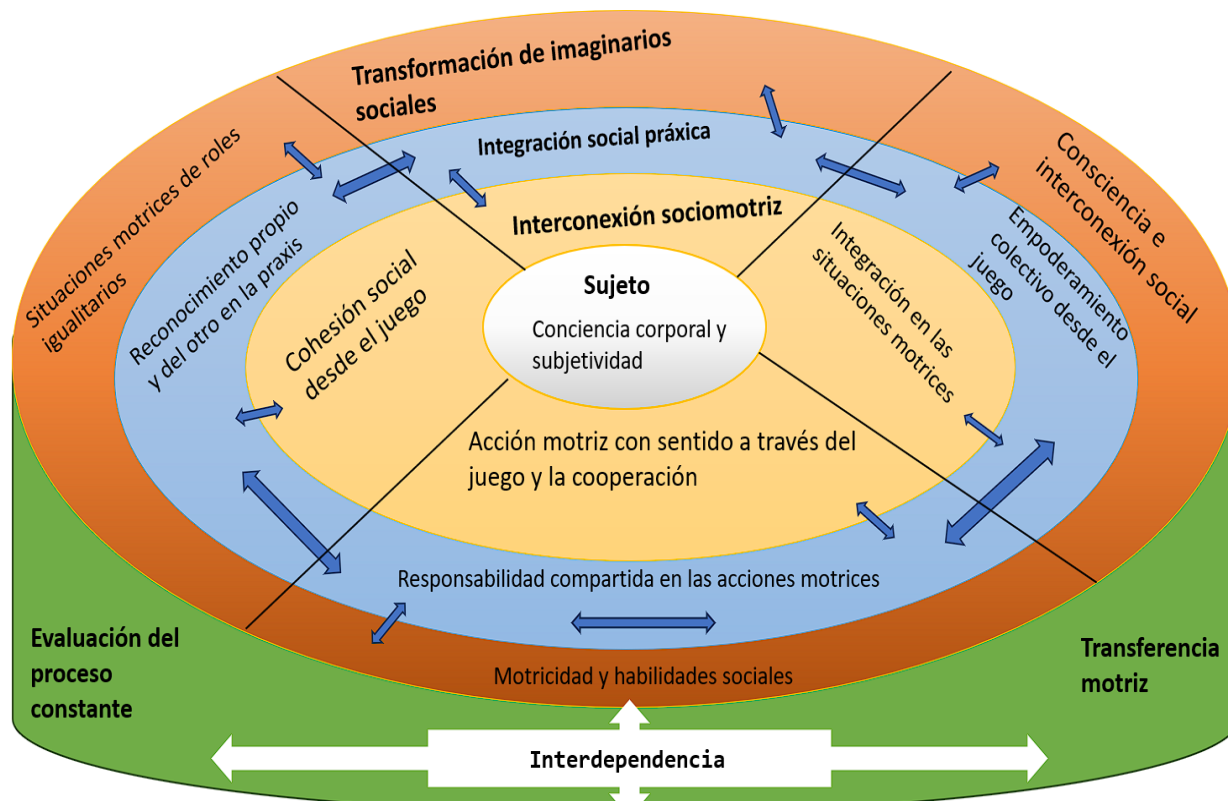
De igual manera en un primer momento ahora desde la observación participativa se realizó un acercamiento a la persona encargada del CVS y posteriormente a las personas con discapacidad y cuidadores que acudían al espacio, esto permitió tener una mirada más real y directa de la necesidad y oportunidad que a la luz de la educación física permitiría en el contexto intervenir para ser consciente de las causas y problemáticas del sedentarismo como compartir las

maneras en que se puede combatir el sedentarismo y la poca actividad física desde el modelo del discapacidad social.

6. Estructura del proceso enseñanza aprendizaje

Figura 7

Elaboración Macroestructura Curricular



6.1 Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos son fundamentales en el proceso de sistematización de la información, también permite tener insumos para evaluar y analizar el proceso que se está llevando a cabo, desde esta perspectiva socio-constructivista en donde es más relevante el proceso que el resultado, la evaluación de aspectos cualitativos y una valoración subjetiva y particular. Para aproximarse a los objetivos trazados en donde se busca potenciar la

interdependencia en el currículo propuesto es necesario en un principio utilizar los diarios de campo donde se va escribir toda la información que se pueda y se observa durante cada sesión para después ubicarlos en una ficha de observación con ciertas categorías específicas que guiaran el proceso del orden de la información a la luz de las categorías establecidas, esto se realiza en cada sesión para estructurar su información y posterior análisis.

De igual manera cada sesión va a contar con una matriz DOFA y así desde cada sesión identificar en la labor docente parámetros como debilidades, oportunidades, fortalezas y aprendizajes, esto permite tener una visión más amplia desde el que hacer pedagógico en el proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar cada sesión o tener en cuenta puntos clave a potenciar. Así mismo en un último momento se realiza una autoevaluación con 4 preguntas orientadoras a la reflexión para dar cuenta de la experiencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje y otras 4 preguntas a 3 familiares respecto a la experiencia desde su punto de vista y como principal implicado en el cuidado y atención de las personas con discapacidad.

A continuación, se presentarán las planeaciones de sesiones con su respectiva ficha de observación y matriz DOFA respecto a la labor docente.

6.2 Planeación de sesiones

PLANEACIÓN DE SESIÓN
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación recíproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.

SESIÓN: 1	FECHA: 31/marzo/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Pelotas de plástico, aros, conos, pinos o tapas plásticas	EJE TEMÁTICO: Interconexión sociomotriz Reconoce las relaciones que se establecen a través del movimiento abordando situaciones motrices donde los participantes cooperan, se oponen o combinan ambas acciones para un fin común o individual. (Microsistema)
Objetivo de sesión: Contextualizar a la población acerca del proyecto y promover interacciones motrices sin oposición			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación y socialización corta de lo que se pretende hacer en el proyecto, resaltar la labor de la educación física y del modelo de discapacidad social para entender las problemáticas como de las posibilidades para la prevención del sedentarismo. • Presentación de cada uno de los participantes nombre y edad. • Juego de aros por parejas en donde los participantes deben pasar el aro por el cuerpo de su compañero y de ellos mismos. • Se agrupan de 7 o 9 participantes para realizar una variedad de acciones motrices en la que deben hacer un “puente” con los aros y los participantes deben pasar por debajo, el participante que pasa por debajo debe tomar el lugar del último y así sucesivamente hasta que se desplacen unos 10 metros, seguido a ello se unirá todo el grupo para realizar el mismo juego, pero con todos haciéndose partícipes en un solo “puente” para pasar por debajo • Descanso de 30 minutos para hidratarse y alimentarse • Se hacen dos grupos de igual cantidad de personas y se realiza un circuito de obstáculos de relevos por equipos en donde tienen que proponerse habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar y mantener el equilibrio) y en el caso de que la persona tenga silla de ruedas se debe adaptar, primero deben saltar dentro de aros que van a estar en el suelo en dos piernas o si esta en silla de ruedas debe rodearlos, luego debe correr en diagonal para pasar 4 conos que van a estar determinando la dirección del movimiento, luego deben intentar desplazarse en un solo pie por un carril determinado hasta alcanzar una pelota e introducirla dentro de un aro, para las personas en silla de ruedas se propone desplazarse teniendo que involucrar en su cuerpo dos aros. Nota: siempre después que cada participante pase se debe aplaudir con todo el grupo Al final hasta que todos los integrantes del grupo hayan completado el circuito. • Al final se realiza una reflexión acerca de los conceptos que involucramos y de cómo se sintieron los participantes. 			



FICHA DE OBSERVACIÓN				
NOMBRE DE PROFESOR: Erick Santiago Casas Nope	FECHA: 31/ marzo/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	N° DE PARTICIPANTES: 14	LUGAR: Centro de vida sensorial, El Colegio	TIPOS DE DISC. cognitiva, visual, auditiva, física, psicosocial
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos -Relaciones de poder	<ul style="list-style-type: none"> • Se observa que la mayoría ya se conocen entre si y manifiestan bastante emoción por el nuevo profesor • Como grupo tienen la costumbre antes de comenzar cada sesión de rezar • La mayoría se comunican de manera efusiva y con gritos entre ellos menos con el profesor • En todos hay disposición a participar de las actividades propuestas • Mencionan que muchos compañeros no vinieron porque los papas no los podían traer • Le cuestionaban al docente como hacer que las personas en silla de ruedas e invidentes participaran • Son muy expresivos • Cuando se les proponía reflexionar la mayoría no participaba al parecer por pena • Algunos expresaban que no sabían contar o leer 			
CARACTERÍSTICAS AXIOLÓGICAS -Empatía -Solidaridad -Respeto	<ul style="list-style-type: none"> • El respeto hacia el docente es muy marcado • Siempre escucharon con respeto y atención las indicaciones frente a la clase • Entre ellos se apoyaban cuando alguien no sabía alguna palabra o no podía comunicarlo • Se preocupaban por la participación de las personas en silla de ruedas los invidentes y las personas con discapacidad cognitiva severa • Ayudaban a explicar a quien no entendía las indicaciones 			
PRÁXICO	<ul style="list-style-type: none"> • Se observo que la mayoría de habilidades de locomoción (caminar, correr saltar) tenían una buena conducta motriz 			

<p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las habilidades manipulativas como lanzar y atrapar se evidencia que no hay una buena técnica o realización, muchos de ellos no asistieron al colegio y también expresan que pocas veces jugaron algo relacionado a los aros o pelotas • la incertidumbre motriz esta bien marcada en el miedo y la relación con los elementos propuestos • Expresan que se divirtieron realizando las acciones motrices propuestas • No se observan niveles de maduración de los gestos técnicos
---	--

Matriz DOFA sesión 1

Fortalezas

- Como docente pude crear un ambiente motivador e integrador desde el comienzo de la sesión
- Desde el comienzo tuve la atención del grupo por el tono de voz
- Como docente maneje el grupo de buena manera, los momentos y la explicación
- Siempre quise proponerles a los estudiantes que sin importar nada se hicieran participes

Debilidades

- A veces daba explicaciones complejas o que no podían entender
- No hice participes a los cuidadores o familiares que los acompañaban
- En algunos momentos me enredaba hablando o utilizaba muchas muletillas
- No tenías claras algunas estrategias para que el desarrollo de las practicas fuera más fluido

Oportunidades

- Se pueden crear estrategias más novedosas para afrontar los retos que implica la

Educación física para las personas con discapacidad

- Traer más materiales para la realización de las practicas sería una buena oportunidad de desarrollar mejor las sesiones

Aprendizajes

- Probablemente la falta de experiencia o de manejo de grupo cuando aumente la participación puede jugar en contra
- Que los cuidadores o familiares no permitan la participación de las personas con discapacidad puede generar menor participación
- La inseguridad después pude denotar falta de conocimiento.

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación reciproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 2	FECHA: 04/abril/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Balón de voleibol, conos, pelotas de plástico, aros	EJE TEMÁTICO: Interconexión Sociomotriz Reconoce las relaciones que se establecen a través del movimiento abordando situaciones motrices donde los participantes cooperan, se oponen o combinan ambas acciones para un fin común o individual
Objetivo de sesión: Realizar reconocimiento del cuerpo y de la espacialidad			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento pasivo, en el sitio realizar una marcha suave y vamos estirando nombrando las partes del cuerpo para el reconocimiento de las mismas • “Patos al agua” formamos un círculo con todos los integrantes en donde damos una charla explicativa del juego que consiste en tener un solo balón de voleibol en todo 			

el grupo y cuando un participante le lanza el balón a un compañero los dos compañeros que estén a su lado deben agacharse de inmediato, poniendo a prueba su espacialidad y la del compañero como la atención.

- Se realiza una variación del juego “patos al agua” en donde el participante que lanza el balo elige el movimiento de los dos compañeros que están a los lados de quien se lo lanza, si el compañero dice al agua los dos compañeros de al lado deben agacharse y si el que lo lanza dice al nido deben saltar.
- En el mismo círculo en el que nos encontramos vamos a seguir, pero damos la indicación de sentarnos y ahora para lanzar el balón a algún compañero debemos decir su nombre
- Se realiza un receso de media hora donde se pueden hidratar y alimentar
- Retomamos la sesión con un círculo y el juego tradicional de “la lleva” para promover las situaciones motrices de oposición individualmente, después de 15 minutos se realiza la modificación en donde algún persona en silla de ruedas debe tocar a los participantes os cuales no pueden correr solamente deben simular la manera en que se mueven los pingüinos así promovemos la integración y participación, el participante invidente debe tocar a sus compañeros con apoyo de un compañero el cual lo lleva del brazo
- Al final se realiza una reflexión acerca de los conceptos y acciones motrices que involucramos y de cómo se sintieron los participantes.

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE PROFESOR:	FECHA:	Nº DE PARTICIPANTES:	LUGAR:	TIPOS DE DISC.
Erick Santiago Casas Nope	04/abril/2025 HORA: 8:00am- 11:00am	19	Centro de vida Sensorial	Cognitiva, visual, Auditiva, física, psicosocial
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> • En el juego de patos al agua la respuesta para agacharse o saltar era muy lenta o no se entendía la explicación • Algunos compañeros se realizaban gestos para indicar que se agacharan o saltaran en el juego de patos al agua • Se pudo dar cuenta que muchos o no se sabían los nombres de los compañeros o no querían decirlos 			

<p>-Comunicación -Resolución de conflictos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En un momento un balón pego en la cara de un compañero y quien le pego sin culpa de inmediato le ofreció disculpas y aparentemente no se molestaron • En el juego de la lleva la mayoría se preocupaba solo porque a ellos no los cogieran y dejaban a las personas con discapacidad más moderada o severa atrás • En la lleva los menores le realizaban gestos y se burlaban de quien era el que debía atrapar o tocar a los compañeros • Ellos expresaron que los juegos les gustaron mucho • La persona en silla de ruedas fue ayudada por un compañero a atrapar a los demás sin que se le diera la indicación • Los adultos y adultos mayores expresaban que de niños jugaban esos juegos, aunque con otros nombres
<p>CARACTERISTICAS AXIOLOGICAS</p> <p>-Empatía -Solidaridad -Respeto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos compañeros le gritaban o regañaban a quienes no se agachaban o no seguían las indicaciones dadas en el juego patos al agua • En algún momento se faltaban al respeto los participantes de menor edad con algunos gestos o siendo muy bruscos • Muchos se olvidaron por sus compañeros con movilidad reducida e el juego de la lleva • Cuando el participante invidente debía atrapar a los compañeros ninguno se ofreció a ayudarlo por la motivación de correr y no ser atrapado que era donde más se divertían • Algunos compañeros se molestaban bastante con una compañera en particular que tiene un grado de discapacidad cognitivo severo
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En un principio cuando les indicaba la parte del cuerpo no lo hacía hasta que el profesor lo hacía y lo repetían o imitaban, la percepción de su cuerpo es diferente, pues en la persona invidente era mucho más notorio • En el juego de patos al agua al momento de agacharse la mayoría no flexionaba las rodillas y dejaba que la cabeza fuera hacia el piso • En la lleva se observó que pasar de caminar a correr en algunos era muy fácil, la mayoría eran los menos entre 17 a 28 años y los adultos o adultos mayores se contenían más de correr • La percepción de estar al lado, encima, debajo, de frente o atrás no era clara para muchos • La conducta motriz no es de una técnica muy avanzada al momento de correr sin embargo es muy buena en la gran mayoría

	<ul style="list-style-type: none"> • La persona que estaba n silla de ruedas cuando se le decía agacharse o saltar hacia el movimiento con las manos • Ellos expresan que sienten su cuerpo con mucha temperatura que se sienten sudados y que a veces les daba miedo correr porque posiblemente se caían
--	---

Matriz DOFA sesión 2

Fortalezas

- Se proponen actividades que les gustan a los participantes
- El tono de voz es importante para la atención del grupo
- La química que se genera por preguntarles sobre su bienestar durante la sesión permite un mejor desarrollo de la sesión
- Proponer practicas integradoras en donde no importe el diagnostico de discapacidad para la participación

Debilidades

- En ocasiones utilizaba términos muy técnicos y no me entendían
- Pensar que la persona invidente solo por mi explicación iba a entender sin ayuda
- El espacio que escogí para el juego de la lleva tenía mucha exposición solar y algunos les molestaba bastante y no participaron
- No hacer partícipe a los acompañantes o cuidadores
- Usaba muchas muletilla y falta de seguridad

Oportunidades

- una sesión para identificar características particulares tanto físicas como sociales
- Identificar situaciones motrices donde emerjan características de interdependencia en el grupo y en la reflexión promoverla en el microcontexto.

Aprendizajes

- La falta de seguridad y experiencia puede jugar en contra al transcurso de las sesiones
- No Reducir los riesgos del entorno puede ocasionar algún golpe
- No tener en cuenta del todo las edades y nivel de madurez motriz al momento de hacer sub grupos.

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación recíproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 3	FECHA: 07/abril/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Pelotas de plástico, conos, aros, Rana artesanal	EJE TEMÁTICO: Interconexión Sociomotriz Reconoce las relaciones que se establecen a través del movimiento abordando situaciones motrices donde los participantes cooperan, se oponen o combinan ambas acciones para un fin común o individual
Objetivo clase: Proponer Acciones motrices en donde predomine el equilibrio y la cooperación sin con oposición y la cooperación con oposición e identificar relaciones sociales desde la comunicación verbal y no verbal			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Entrada en calor, se reúne el grupo en un círculo preguntando como se sienten y la disposición para trabajar, que hicieron el día anterior en la casa para generar más confianza y encontrar puntos clave desde el hogar y se genere una pequeña charla entre los participantes • Se divide el grupo en parejas cada pareja con dos pelotas de plástico sentados frente a frente en una distancia de 30 cm, deben lanzarla pelota con una mano y atraparla con la otra así sucesivamente después de 4 minutos se alejan a 60 cm, después de 4 minutos se alejan a 1 metro. • Se realiza una variación en el ejercicio anterior incluyendo una persona más y siguen a un metro de distancia cada uno formando un triángulo lanzando la pelota con la mano dominante y recibiendo con la que no dominan de la mejor manera • En este momento nos volvemos a reunir todos en un círculo y se propone que los participantes se enumeren de uno a dos hasta terminar se indica que los que fueron 1 vayan a un lado y los 2 hacia el otro, allí se realiza la explicación de un circuito de equilibrio que consta de ubicar un cono sobre la cabeza en ese sentido se deben desplazar alrededor de 5 metros sin dejar caer el cono recoger una pelota de plástico 			

que estaría en el piso y de igual manera intentar lanzar la pelota hacia una rana artesanal con un espacio más amplio para poder entrar la pelota, salen por grupo una persona al mismo tiempo cada persona con dos oportunidades y al final gana quien más veces allá metido la pelota en la rana

- Se realiza un descanso de 30 minutos para hidratarse y alimentarse
- Luego del descanso se reúne el grupo en un círculo para explicar la siguiente actividad que consiste en Yermis un juego tradicional adaptado pues en los mismos grupos de la actividad anterior se organizan por filas cada integrante debe lanzar una pelota plástica hacia 4 conos que están dentro de un aro el equipo que tumbe los conos debe correr y procurar volver a dejarlos en el sitio sin que se caigan mientras el otro equipo intenta poncharlos y evitar que armen de nuevo los conos.
- Al final se reflexión acerca de las acciones motrices realizadas y de la percepción de ellos como del ambiente frente las mismas

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE PROFESOR:	FECHA: 07/abril/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	N° DE PARTICIPANTES: 22	LUGAR: Centro de vida sensorial/ instalación aledaña	TIPOS DE DISC. Cognitiva, visual, auditiva, física, psicosocial
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • La gran mayoría se sigue comunicando con gritos y a veces fuerza desmedida • En el círculo inicial cuando se preguntó cómo estaban entre ellos comentan que bien o que la mama está enferma o que el papa no esta y entre ellos surge un consuelo y se animan a que todo estará bien • Me pareció importante el preguntar cómo están y como les ha ido pues desde ahí pudimos entrar en confianza y crear algo más sensible • En el trabajo en equipo desde los circuitos de equilibrio tuvieron mucho apoyo de sus compañeros de equipo, cada vez que alguien tenía sus dos oportunidades todos los aplaudían propiciando la autoestima y la motivación • Cuando se realizó el circuito de equilibrio una persona sin pedirlo fue a ayudarlo a la persona invidente y de igual manera cuando jugamos al yermis un compañero sin pedirselo se le acerco y todo el momento lo ayudaba, en un momento lo dejaron solo y otro compañero se percató y lo ayudo 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos participantes no entendían la dinámica del juego de yermis y decidieron sentarse
<p>CARACTERISTICAS AXIOLOGICAS</p> <p>-Empatía -Solidaridad -Respeto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se evidencio la empatía en el circulo cuando alguno mencionaba que estaba pasando por un mal momento o uno de sus familiares • Aunque un participante se veía notoriamente afectado los demás compañeros fueron a abrazarlo manifestándole que todo iba a ir bien se pudo notar la solidaridad, la empatía, el compañerismo, el amor y la amistad • El compañerismo en los circuitos de no oposición se veía muy reflejado en el apoyo que desde los grupos se brindaban y en como los aplaudían a si no metieran la pelota de plástico • Así mismo la empatía a la persona invidente pues un compañero de su grupo sin que se le pidiera fue a poyarlo y guiarlo para poder completar el circuito desequilibrio y en el juego de yermis • El compañerismo era bastante marcado en el momento de darse ánimos y de cooperar para lograr un fin en común
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede observar en la práctica de lanzar y atrapar la pelota que el patrón de movimiento no es el mejor sin embargo optan por recibir con ambas manos y no con la que menos dominan de igual manera • La persona invidente solo atrapaba la pelota con la sensación de que la tenía en las manos por eso siempre intentaba recibir con las manos al frente esperando que su compañero la lanzara justo ahí • En el equilibrio la gran mayoría lo hizo muy bien incluso agachándose y recogiendo las pelotas y lanzándolas casi nunca se cayó el cono • Cuando tenían el cono en la cabeza el control del cuello era muy bueno para evitar que se cayera el cono • La persona invidente en el juego de yermis lanzaba hacia los conos cuando el docente le explicaba mediante la voz donde estaban ubicados, de igual manera cuando debían poncha o evitar ser ponchado una compañera lo ayudaba en todo momento • Las habilidades motrices básicas de caminar, correr y saltar tenían una buena ejecución excepto por la persona invidente y una persona con ataxia, sin embargo, eso no impidió su participación y papel dentro del grupo

matriz DOFA sesión 3

Fortalezas

- La sensibilización al preguntar por su bienestar y que si estaban cansados o cómodos permitía una cohesión del grupo y de las prácticas de la mejor manera
- El tono de voz es importante para mantener la concentración
- Las indicaciones en las tres primeras acciones motrices eran entendidas
- Se les proponen prácticas donde pueden disfrutar y pueden sentirse cómodos

Debilidades

- Utilización de muletillas y falta de seguridad para explicar
- Al tener un grupo más o menos grande no se podía estar pendiente de todos los grupos cuando se hacían en parejas
- En el juego de yermis algunas personas no entendieron y se sentaron o dijeron que mejor eso no lo hacían
- En la reflexión de la clase al final algunas personas en su mayoría los más adultos mencionaban que les daba miedo jugar eso
- Más personas se están animando a hacer parte del espacio desde la educación física

Oportunidades

- Se pueden crear estrategias más novedosas para afrontar los retos que implica la Educación física para las personas con discapacidad
- Volver más dinámicos los cambios en los momentos de la sesión
- Propiciar más alternativas en los juegos o explicar de la mejor manera las actividades

Aprendizajes

- La situación emocional de los participantes que está relacionada directamente con su familia probablemente no posibilite su participación
- La claridad en el desarrollo de las prácticas puede demostrar inseguridad

- La participación de los demás docentes y cuidadores no esta muy relacionada con las situaciones motrices que se proponen

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación reciproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 4	FECHA: 11/ abril / 2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Pelotas de boccia artesanales, pelotas plásticas, conos, sillas	EJE TEMÁTICO: Interconexión Sociomotriz Reconoce las relaciones que se establecen a través del movimiento abordando situaciones motrices donde los participantes cooperan, se oponen o combinan ambas acciones para un fin común o individual
Objetivo sesión: Promover el control corporal y la dosificación de la fuerza mediante el deporte paralímpico de las personas con discapacidad, desde las situaciones motrices con dominio de cooperación, con ausencia de interacción práxica con adversarios y con ausencia de incertidumbre			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Nos reunimos en circulo donde daremos una breve explicación de lo que se va a realizar en la sesión explicando parámetros desde la praxiología motriz y la intención que se tiene en la sesión • En un segundo momento dentro del mismo circulo podemos elegir dos dinámicas grupales para romper el hielo; “cambio de lugar sí.” consiste en que en circulo y sentados nos ubicamos todos y queda una persona en el medio sin silla la persona del medio debe comenzar con la frase cambio de lugar si.... Y lo debe complementar con algo que crea obvio que todos se van a mover de la silla para robar un puesto, siempre queda alguien sin silla o también se puede elegir “Simón dice” consiste en que una persona da una indicación y todos deben seguirla quien se equivoque pasa a ser quien de las indicaciones • Realizamos un juego con las pelotas de plástico que consiste en dividir el grupo en dos y vamos a ubicar 8 sillas y frente una caja mediana o pequeña a 6 metros de distancia el juego consiste en que van a pasar 4 participantes de un grupo y 4 de otro un grupo va a tener pelotas rojas y el otro azules cada participante debe lanzar una pelota al mismo tiempo y al final de cada tanda solo valen las pelotas que queden dentro de la caja, así se realizara hasta que pasen todos los miembros de cada grupo. • Se realizará un descanso de 30 minutos donde pueden hidratarse y alimentarse 			

- Después del receso nos volvemos a agrupar y nos trasladaremos hacia un espacio donde practicaremos el deporte de Boccia allí estará la cancha que consiste en una cancha de 12.5 mts de largo por 6 mts de ancho con un espacio viable para jugar de alrededor 48 mts cuadrados en donde se comienza lanzando una pelota blanca y los grupos se dividen en colores rojos y azules cada equipo debe aproximarse lo que más pueda a la bol blanca al final el equipo que más cerca quede a la bola blanca es quien gana, se practicara la boccia sin tanta rigurosidad en tanto a reglas y parámetros como en el deporte paralímpico
- Al final se reflexionará sobre todo lo visto en la sesión y sobre cómo se sintieron, también se plantearán 3 preguntas orientadoras

¿Por qué es importante el apoyo familiar?

¿Qué es lo que más te gusta de venir a este espacio?

¿Qué hago yo para motivar a mi familia a que me posibilite seguir participando de estos espacios?

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE PROFESOR:	FECHA: 11/abril/2025	N° DE PARTICIPANTES:	LUGAR:	TIPOS DE DISC.
Erick Santiago Casas Nope	HORA: 8:00 am – 11:00am	26	Centro de vida sensorial/ lugar aledaño	Cognitiva, visual, Auditiva, física, psicosocial
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • En esta ocasión el grupo decidió por el rompe hielo que se utilizaría y la gran mayoría estaba familiarizado con “simón dice” aunque la mayoría cuando debía dar las indicaciones no lograba comunicar por la pena o por los nervios que decir • En el juego de lanzar la pelota hacia la caja expresaban mediante la risa la diversión, expresaron el gusto por la actividad • Aunque las pelotas de los compañeros a veces sacaban las de ellos no se molestaban simplemente se lamentaban ellos mismos • En la realización de la práctica de la Boccia el apoyo mediante los aplausos para todos sin importar a que equipo pertenecían era notorio lo cual demuestra una cohesión de grupo sin importar el resultado de la practica • la persona invidente expreso que él no podía jugar y los compañeros lo motivaron a que realizara los lanzamientos 			

	<p>mediante la voz y sonidos, de igual manera el docente acompañante le indico a donde estaba la pelota blanca</p> <ul style="list-style-type: none"> • La comunicación entre los integrantes del grupo no era adecuada al momento de lanzar la pelota de boccia, algunos lanzaron la pelota al mismo tiempo lo que dificulto un poco el desarrollo pensado de la practica • De igual manera expresar algo en el juego del cambio de sillas se dificultaba bastante a las personas con discapacidad severa cognitiva pues no expresaban ninguna indicación para poder cambiar de sillas
<p>CARACTERISTICAS AXIOLOGICAS</p> <p>-Empatía -Solidaridad -Respeto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El respeto dentro de las diferentes actividades nuevamente se veía influenciado por parte de gritos y maneras de hablarse entre compañeros que demostraban agresividad e incomodidad • Se resalta la empatía que se tuvo en el desarrollo de las situaciones motrices, aunque estuvieran molestos o desesperados intentaban ayudar en lo que podían a los compañeros que no podían realizar alguna situación motriz o movimiento específico • La solidaridad por parte de las personas con discapacidad moderada hacia los que tenían un nivel severo se veía reflejada siempre en la praxis mediante la ayuda de igual manera por parte de los docentes que se involucraban en las situaciones motrices • Algo particular era la manera de expresar felicitaciones hacia los compañeros fueran de su equipo o del equipo que realizaba oposición mediante aplausos cada vez que alguien realizaba una conducta motriz
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a la conducta motriz se observaba en la mayoría la disposición y el deseo por hacerse partícipe de las situaciones motrices • La manera de lanzar y atrapar las pelotas tenía una mejor técnica y mejor confianza por parte de las personas con discapacidad y entre ellos • Caminar, trotar y correr en las personas con discapacidad cognitiva como habilidades motrices han mejorado en cuanto a su ejecución y técnica, como en la relación de dichas habilidades con el entorno y sus compañeros. • Las personas con discapacidad expresan que se sienten bien al realizar las diferentes habilidades, cuando se sienten cansado lo manifiestan a algún profesor para que puedan descansar y evitar riesgos de salud o de impacto y no alterar la armonía de la sesión

	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiestan que en el juego de boccia se les dificultaba medir la fuerza al lanzar las pelotas y la posición en que lanzar • Muchos de ellos adaptaban posturas diferentes al momento de lanzar la pelota • Para lanzar la pelota algunos doblaban todo su cuerpo y otros mantenían una postura adecuada en la silla y solo utilizaban el brazo para lanzar
--	---

Matriz Dofa sesión 4

Fortalezas

- Las situaciones motrices propuestas fueron interesantes y motivantes para las personas con discapacidad y para los profesores que están en el CVS
- El manejo del grupo fue mejor en concordancia con anteriores sesiones, por el tono de voz y se demostraba más seguridad y confianza
- Hubo una transferencia motriz dentro de la sesión involucrando elementos y características que posibilitaron jugar a la boccia de mejor manera
- Los docentes del CVS manifiestan la importancia de estos espacios y del propósito que se tiene frente a las personas con discapacidad
- E lograron integrar varias personas sin importar el diagnostico de discapacidad

Debilidades

- Los materiales para la sesión no estuvieron muy bien distribuidos y algunos participantes preferían no participar
- El espacio para desarrollar y delimitar la boccia no fue el más indicado por los materiales ni la superficie
- El juego de las sillas debió ser más precavido pues un participante se calló y prefirió no participar

Oportunidades

- Mediante los deportes paralímpicos promover la participación en diferentes espacios como docente y posibilitador de la enseñanza
- Proporcionar más herramientas a las personas con discapacidad para que participen y se interesen por los deportes paralímpicos
- Involucrar a las familias y cuidadores de las personas con discapacidad de las situaciones motrices

Aprendizajes

- No contar con los materiales suficientes y propicios para el desarrollo de las situaciones motrices póstumas
- No reducir la incertidumbre motriz puede aburrir a algunos participantes que sientan más miedo por caídas, por golpearse con compañeros.
- No contar desde la alcaldía con los espacios adecuados para la realización de las prácticas educativas dificulta el proceso

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación recíproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 5	FECHA: 21/ abril/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Pelotas grandes y pequeñas plásticas y sonoras, telas o cuerdas, aros, conos, colchonetas, cintas de colores, bafle de sonido	EJE TEMÁTICO: Integración social praxica Promover la interdependencia mediante las relaciones de inclusión y cooperación entre las personas con discapacidad, sus cuidadores y docentes con situaciones motrices lúdicas y adaptadas.

Objetivo sesión: Propiciar un espacio de reconocimiento mutuo y motivación

Momentos de Clase

- Integración en círculo donde estarán presentes personas con discapacidad, cuidadores y docentes, cada uno se debe presentar con el nombre y un sonido gesto o movimiento que los identifique.
- En el mismo círculo realizaremos un juego de confianza con una bola de lana en donde se creará una telaraña que indicará la conexión entre todos que debe ir pasando por cada participante mencionando algo que les guste hacer en el tiempo libre.
- Luego realizaremos una actividad en donde nos dividimos en grupos de 5 personas donde deben haber mínimo un cuidador o un profesor, se realizará un circuito por estaciones en donde el objetivo es que dos personas guíen a las otras pasando el circuito (solo se puede pisar donde están los aros, después lanzar una pelota hacia un arco armado por dos conos, después de ello saltar en dos piernas o una sola por encima de unas cuerdas que no deben tocarse) después los roles se cambian de guía a participantes. Para personas en silla de ruedas realizan adaptaciones y pelotas sonoras para las personas invidente).
- Realizamos un receso de 30 minutos para hidratarse y alimentarse
- Volvemos a hacer un círculo con cuidadores, docentes y personas con discapacidad, realizamos el juego de agua de limones para dividir el grupo lúdicamente
- Después que queden 3 grupos parejos en cantidad y características que permitan dividir equitativamente a los cuidadores y docentes con los participantes, realizamos el juego “el desafío” que va a tener tres estaciones en donde los equipos competirán para ganar.
 1. Llevar una pelota muy grande de pilates entre todos sin dejarla caer y pasando unos obstáculos en donde deberán tener equilibrio dos personas por una barra, luego pasar por debajo de una cuerda sin dejar caer la pelota y por último lanzándola dentro de un cuadrado delimitado por conos, el equipo que lo consiga primero suma 3 puntos el segundo dos puntos y el primero 1 punto
 2. Una persona con los ojos vendados debe tener una pelota y deberá ser guiado por sus compañeros hasta que logre llegar a una determinada ubicación y lanzar la pelota dentro de un cuadro delimitado por conos, todos los participantes deben pasar con los ojos vendados y todos deben ser guías, en cuanto terminen según su posición de llegada se determinaran los puntos igual que el primer reto
 3. Juego de las cuatro palomas que consiste en que cada grupo en un círculo y con el pie derecho en medio de los pies del compañero de la derecha deberá cantar la lúdica de las cuatro palomas cada vez acercándose más al medio todos, el primer equipo que se desestabilice pierde y así mismo los puntos se reparten.
- Después de la situación motriz de retos realizamos una reflexión todos sentados en círculo donde nos felicitaremos y aplaudiremos todos, estiramos y manejamos pautas de respiración y relajación.

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE PROFESOR: Erick Santiago Casas Nope	FECHA: 21/abril/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	N° DE PARTICIPANTES ANTES: 25	LUGAR: Centro de Vida Sensorial, Patio aledaño de la piscina de al lado	TIPOS DE DISC. Visual, auditiva cognitiva, psicosocial, física
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • En este sentido de integrar los microsistemas del sujeto se puede evidenciar como el trabajo en equipo los cuidadores toman el liderazgo, pero las personas con discapacidad también proponen un lugar protagonista en cuanto al desarrollo de las situaciones motrices • La comunicación es fundamental en el desarrollo de las situaciones motrices desde los cuidadores y docentes hay más ordenes e instrucciones verbales como de las personas con una discapacidad leve hacia los que tienen una discapacidad severa o moderada • Aunque en algunos momentos como equipo no podían avanzar de la mejor manera se desesperaban un poco los cuidadores en cuanto al desarrollo de las instrucciones, esto ocasionaba que algunos participantes con discapacidad se sentaran o molestaran • Cuando los roles y las relaciones de poder intercambiaban los cuidadores eran inseguros frente a las instrucciones que no eran expresadas de la mejor manera por las personas con discapacidad • Aunque los cuidadores y docentes daban muchas indicaciones en la mayoría de dinámicas lúdicas las personas con discapacidad tenían un rol mas participativo y mediante la comunicación no verbal incentivar el desarrollo de las practicas • Los cuidadores cuando observaban a sus familiares realizar algún movimiento o una conducta motriz muy acertada y continua dejaban de participar y se dirigían a felicitar a su familiar. 			
CARACTERÍSTICAS AXIOLÓGICAS -Empatía -Solidaridad -Respeto	<ul style="list-style-type: none"> • La empatía siempre resalto desde cuidadores y sus familiares como con quien no era familiar • La solidaridad de algunos cuidadores frente a las personas con discapacidad que no tenían acompañantes era notoria al relacionarse con ellos la mayoría y no con sus propios familiares entendiendo la necesidad de apoyo • Las mismas personas con discapacidad frente a sus cuidadores de mayor edad o que ellos veían que no realizaban ciertas actividades buscaban la manera de que participaran y se ayudaran • Particularmente el respeto de quienes estaban con sus cuidadores a quienes estaban solos, cambiaba frente a los compañeros, por el hecho de la figura de poder 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Los cuidadores siempre mantuvieron la solidaridad y empatía con el profesor pues entendían el proceso y con paciencia realizaban casi todo lo que se propuso.
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percepciones de las habilidades motrices de las personas con discapacidad en cuanto a caminar, saltar, correr, lanzar y atrapar son buenas y se observa una mejor ejecución de la técnica y la disposición frente a los compañeros de realizar cualquier situación motriz • Los cuidadores evidencian en sus familiares y en los compañeros bastantes capacidades que no entendían o no se habían dado cuenta que tenían • El miedo de que realicen algún movimiento es evidente en los cuidadores y docentes por sus expresiones y gestos en cuanto evitar el daño • Dentro de la incertidumbre motriz que es persistente las personas con discapacidad se atreve mas • Manifiestan ciertos dolores y sensaciones en el cuerpo para descansar y después seguir realizando las situaciones motrices • En relación con el entorno las personas con discapacidad tenían menos miedo de realizar ciertas actividades • Así mismo se evidencio que en el desarrollo de las actividades los mismos compañeros se volvieron observadores de la conducta motriz entre ellos eso permitió que corrijan posturas, maneras de moverse y de interactuar en los juegos de oposición y cooperación.

Matriz Dofa sesión 5

Fortalezas

- La integración entre microsistemas permitió que la labor docente se aligerara en ciertas ocasiones en tanto al manejo de un grupo extenso
- De igual manera la seguridad y el manejo del grupo fueron adecuados
- Las dinámicas propuestas integraron a todo el grupo y le dieron un papel activo a cada miembro
- El tono de voz siempre fue importante para lograr una armonía con el entorno donde se realizaron las situaciones motrices

- La transferencia motriz en este punto se ve de mejor manera en cuanto al desarrollo de la conducta motriz de cada sujeto

Debilidades

- Algunas dinámicas no eran bien entendidas por los cuidadores ya que las indicaciones eran centradas en que las personas con discapacidad las entendieran
- La mayoría de cuidadores no acudieron al espacio por muchas cuestiones ya sean económicas, tiempo, trabajo o disposición.

Oportunidades

- Poder entablar un dialogo más profundo con los cuidadores para entender múltiples características de sus familiares con discapacidad
- Promover alguna manera de que asistan más cuidadores y familiares permitiría una mejor cohesión e interconexión social
- Buscar espacios más amplios y de más visibilización dentro del municipio

Aprendizajes

- La poca afluencia de cuidadores en el transcurso de las sesiones puede ocasionar que el proceso no se lleve de la mejor manera
- No contar con los espacios deseados por parte de la alcaldía municipal para desarrollar las sesiones denota poca preocupación por los entes estatales
- No entablar relaciones de interdependencia durante las sesiones genera asistencialismo

PLANEACIÓN DE SESIÓN

PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación reciproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.

SESIÓN: 6	FECHA: 25/ abril / 2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Aros, conos, pelotas plásticas pequeñas y grandes, pañuelos de colores o cintas, bafle de sonido	EJE TEMÁTICO: Integración social praxica Promover la interdependencia mediante las relaciones de inclusión y cooperación entre las personas con discapacidad, sus cuidadores y docentes con situaciones motrices lúdicas y adaptadas.
Objetivo de la sesión: Fomentar las relaciones de interdependencia y la inclusión mediante los juegos de oposición y cooperación			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Activación y rompe hielo: nos hacemos en circulo, tanto las personas con discapacidad como sus cuidadores y docentes y después de unas preguntas generales acerca del bienestar y de las sensaciones nos dividimos en grupos de 3 personas en el cual una de ellas debe realizar un movimiento o un desplazamiento y los demás compañeros deben imitarlo, así vamos intercambiando los roles de guía a imitador • Después nos dividimos en 5 grupos donde deben cruzar por un pequeño espacio delimitado por el cual deben cruzar todos hasta el otro extremo sin salirse de la circunferencia en tres aros de los que van a disponer sin poder tocar por fuera aquí se promueve la cooperación y la comunicación • Después de ello se divide el grupo en dos para realizar el juego de oposición y cooperación que consiste en que cada grupo va a tener un color específico por el cual se van a identificar, enseguida el docente menciona un color ese color debe ir por 5 pelotas de plástico pequeñas que están en el centro y deben llevarlas hacia un aro que está detrás del otro equipo en ese sentido el otro equipo debe evitar que el equipo que esta con las pelotas las deje en ese aro con cuidado y el menor contacto posible • Se realiza un receso de 30 minutos para hidratarse y comer algo • Después de ello se propone un juego cooperativo con y sin oposición en donde están divididos en dos grupos en que la mitad debe encargarse de que el otro equipo no consiga unas fichas para armar un rompecabezas, la única manera de que el equipo logre defender las fichas es ponchándolos, mientras no los ponchen pueden coger cada uno una ficha para el rompecabeza y la otra mitad del equipo debe estar encargada de pasar un circuito de obstáculos, con equilibrio, teniendo un cono en la cabeza sin dejarlo caer , así van a conseguir la mitad del rompecabezas al final los equipos deben tener el rompecabezas y armarlo el primero que lo haga gana, los roles de los equipos van a cambiar en una ronda siguiente • Al final realizamos una vuelta a la calma con estiramientos y respiración que permita tener tranquilidad en los participantes y preguntamos sensaciones del cuerpo percepciones acerca de las situaciones motrices y de los compañeros 			

FICHA DE OBSERVACIÓN				
NOMBRE DE PROFESOR: Erick Santiago Casas Nope	FECHA: 25/abril/2025 HORA: 8:00am- 11:00am	N° DE PARTICIPANTES: 25	LUGAR: Villa olímpica del municipio	TIPOS DE DISC. Visual, auditiva, física, cognitiva, psicosocial
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • En este tipo de situaciones motrices la cooperación se vio bastante reflejada para lograr un objetivo común • Se vieron reflejadas relaciones de comunicación para dar indicaciones y poder organizarse de mejor manera • Las relaciones de poder se evidenciaban notoriamente en los cuidadores ordenando, tomando posturas para distribuir de igual manera en los profesores • Los cuidadores eran los que asumían las posturas en la resolución de conflictos y cuando algo no iba de la mejor manera eran quienes indicaban que hacer, sin embargo, tres personas con discapacidad cognitiva leve también adoptaban posturas e indicaban tanto a sus compañeros como a cuidadores • La comunicación no verbal en las personas que no podían expresarse vocalmente o de mejor manera ahora se veía más expresivas con sus compañeros, docentes y cuidadores • La comunicación era fundamental desde los aspectos que relacionan el desarrollo de la conducta motriz de cada individuo en la cooperación y la oposición de las situaciones motrices • Aunque algunas situaciones motrices ocasionaron contacto físico se solucionaron inconvenientes dentro del respeto y el entendimiento 			
CARACTERÍSTICAS AXIOLÓGICAS -Empatía -Solidaridad -Respeto	<ul style="list-style-type: none"> • El principio de la sesión se vio enmarcada por un hecho de conflicto entre dos participantes mujeres ambas con discapacidad cognitiva, sin embargo, lo manifestaron a los docentes y se pudo solucionar el conflicto desde el marco del respeto y la tolerancia • Los cuidadores y docentes particularmente en esta sesión notaban bastantes faltas del respeto entre las personas con discapacidad, algunos de ellos los cuales eran familiares intentaban controlar esto desde el llamado de atención y la amenaza de irse del espacio 			

	<ul style="list-style-type: none"> • La solidaridad enmarcada por el apoyo desde la discapacidad hacia los compañeros con discapacidad severa se mantiene muy presente, les ayudan, les explican y se esfuerzan por que se hagan partícipes de las situaciones motrices • La empatía frente a la participación colectiva sobresalta en el momento en que no se excluye nadie
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a la conducta motriz las sensaciones que expresan las personas con discapacidad frente al desarrollo de la misma, aunque generales son importantes en la manera en que expresan partes del cuerpo que antes confundían, movimientos, nombrar ciertos juegos da a entender que mediante el movimiento construyen el conocimiento de su propio cuerpo como el de sus compañeros • Las habilidades motrices básicas de caminar, correr, saltar, han mejorado en cuanto a la ejecución y en la relación de las situaciones motrices con los compañeros en cooperación y oposición. • También manifiestan que el miedo a veces en el equilibrio y los obstáculos no los deja participar hasta que ven a sus compañeros realizarlo • Las posturas que se evidencian en el desarrollo de las conductas motrices de las personas con discapacidad suelen tener características desaconsejadas

Matriz DOFA sesión 6

Fortalezas

- Las situaciones motrices propuestas permitieron la participación activa de todas las personas
- El manejo del grupo ha mejorado en cada sesión se demuestra seguridad y confianza
- Las dinámicas y lúdicas que se realizan siempre son bien acogidas y permite entrar en calor y romper el hielo
- El proceso evaluativo de cada sesión genera mejorar las dinámicas y el análisis de las relaciones con los sujetos y el entorno

Debilidades

- Algunas dinámicas demoran más de lo previsto y en las últimas se quedan muchas veces sin concluir o se concluyen a la ligera
- Algunas explicaciones son muy técnicas al momento de proponer una situación motriz
- La participación de los cuidadores varía mucho por bastantes razones personales, económicas, de movilidad

Oportunidades

- Proponer más deportes paralímpicos incluyendo a las personas sin discapacidad puede generar más consciencia del papel importante de la discapacidad en el ámbito nacional deportivo
- Fomentar relaciones de comunicación más acertadas promueve el desarrollo de las sesiones de mejor manera

Aprendizajes

- La ocupación de los espacios municipales no tiene en cuenta la participación de las personas con discapacidad
- Los escenarios municipales más extensos como la villa olímpica no cuentan con elementos que permitan el acceso de la mejor manera de las personas con discapacidad y el docente no pueda desarrollar su sesión como la tenía planeada

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación recíproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 7	FECHA: 25/ abril/2025	MATERIALES: Pelotas de plástico, aros, conos, pinos o tapas plásticas	EJE TEMÁTICO: Integración social praxica Promover la interdependencia mediante las relaciones de inclusión y cooperación entre las personas con discapacidad, sus
	HORA:		

	8:00 am – 11:00 am		cuidadores y docentes con situaciones motrices lúdicas y adaptadas.
Objetivo de la sesión: Propiciar			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • En un principio nos reunimos en circulo entre las personas con discapacidad, los cuidadores y los docentes preguntando sobre la disposición frente al día y el bienestar tanto de ellos como de la familia • Realizamos estiramientos y movimiento articular para entrada en calor, realizamos desplazamiento de 6 metros donde variaremos las conductas motrices caminar, trotar, mover las extremidades superiores e inferiores • Después volvemos al circulo y realizamos el juego agua de limones como dinámica para dividir los grupos con la indicación del docente • Cuando el grupo quede dividido en dos se hacen dos grupos, uno que va a realizar situaciones motrices con las raquetas y el tenis, otro grupo que va a estar con lazos, los que tiene raquetas y tenis vamos a tener la pelota de tenis o plásticas dominadas cambiando los agarres y cambiando la velocidad del equilibrio con las raquetas y las pelotas, en un segundo grado vamos a ubicarlos entre parejas dominando entre parejas las pelotas con las raquetas hasta llegar a un nivel mas amplio en el que todo ese grupo no deja caer la pelota de tenis hasta introducirla en una caja al final de un trayecto, al mismo tiempo con el otro grupo van a estar saltando lazo primero dejando el lazo en el piso y saltando a los lados después ya saltando con el lazo y después con un lazo mas grande vamos a saltar cada uno. Después de 25 minutos van a cambiar los grupos de situación motriz. • Se realiza un descanso de 30 minutos para hidratarse y comer algo • Después nos reunimos nuevamente por los grupos, jugaremos con las raquetas y pelotas pequeñas de plástico donde un docente o cuidador se ubicará en un arco e intentara detener el balón que lanzan los participantes, después desde la mitad de la cancha deben ir llevando la pelota sin dejarla caer hasta llegar y golpear la pelota con la raqueta e intentar hacer un gol • Por último, nos reunimos y realizamos una reflexión referente a lo visto y las sensaciones y a nivel general tanto para cuidadores como para profesores se formulan dos preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que sentimos cuando ayudamos y somos ayudados por alguien más? 2. ¿Por qué el trabajo en equipo es importante? 			

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE PROFESOR: Erick Santiago Casas Nope	FECHA: 25/ abril/ 2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	N° DE PARTICIPANTES: 24	LUGAR: Cancha sintética de futbol 5 del municipio	TIPOS DE DISC. Visual, auditiva, cognitiva, psicosocial, física
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo desde las diferentes situaciones motrices se vio en relación a anteriores sesiones en menor grado • Aunque la actividad implicaba cooperación no logro ser de la mejor manera o más adecuada ya que se vieron mas rangos individuales • La comunicación se vio entorpecida por la inmediates de las situaciones motrices • Así mismo las respuestas a los conflictos que se proponían debían ser rápidas y en varias ocasiones los participantes expresaban descontento por no poder hacerlo • Entre los cuidadores y personas con discapacidad tenían roles igualitarios donde intentaban realizar la situación motriz de la raqueta con la pelota, algunos le explicaban a los cuidadores como hacerlo • Entre ellos se evidencio cooperación en ciertas relaciones, pero no fueron enmarcada dentro de la competitividad 			
CARACTERÍSTICAS AXIOLÓGICAS -Empatía -Solidaridad -Respeto	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se dio un caso en particular que involucraba a las personas con discapacidad empáticamente frente a los cuidadores que eran adultos mayores y de discapacidad moderada frente al desarrollo de ciertas conductas motrices pues ellos le manifestaban al docente que les ayudara a los cuidadores • La solidaridad por parte de los cuidadores en la situación motriz del laso cuando ellos se hicieron cargo para que sus hijos o demás personas con discapacidad participaran del salto y así les expresaban felicitaciones o a sus familiares los abrazaban efusivamente 			
PRÁXICO -Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo de las situaciones motrices proporciono gran variedad de conductas motrices que no se habían tenido en cuenta como el manejo de la raqueta, la técnica del salto con un elemento como el laso • Para la persona con discapacidad visual se utilizaron los elementos de acorde a que pudieran ser utilizados, el patrón del salto era bastante difícil entonces realizo pasar el lazo por su cuerpo simulando el salto 			

	<ul style="list-style-type: none"> • La gran mayoría en la actividad por parejas se le dificultaba no dejar caer la pelota, la coordinación viso manual en cooperación resultaba difícil • En cuanto a la percepción de los docentes acompañantes era de agrado y algo nuevo que veían en las personas con discapacidad • Las personas con discapacidad expresaban sensaciones frente al caer en puntas en el salto les ayudo a mantener el equilibrio y seguir saltando • Mencionan que cuando van a golpear la pelota con la raqueta pareciera que miden la fuerza bien como cuando se la pasan al compañero en la cooperación • Los cuidadores mencionan que no pensaban que sus hijos fueran capaces de realizar dichas situaciones motrices ni solos ni en conjunto
--	---

Matriz DOFA sesión 7

Fortalezas

- Se propuso situaciones motrices nuevas que generaron cooperación y manejo de elementos
- La seguridad y la confianza generaban un ambiente mejor en la sesión
- El manejo del grupo e integrar a todos dándole un papel activo fue fundamental
- se pudo observar conductas motrices nuevas en relación con el entorno y las demás personas

Debilidades

- el espacio no era muy amplio y a veces se entorpecían las actividades y los grupos
- la afluencia de cuidadores y familiares fue muy poca
- algunos conceptos de la praxeología motriz como la transferencia en la clase no fueron muy notorias

Oportunidades

- adaptar los deportes convencionales a las personas con discapacidad brinda más oportunidades de que participe con los familiares
- las dinámicas del grupo pueden ser más nutritivas en cuanto a la variación
- esta sesión permitió observar nuevas conductas motrices y así identificar potencialidades

Aprendizajes

- La recursividad cuando los planes no salen como uno desea como el espacio para desarrollar la sesión permite más posibilidades
- Darle una participación activa a los estudiantes y la interacción en el rol de docentes les posibilita llevar de mejor manera el proceso de enseñanza-aprendizaje
- Se observa que los estudiantes también evalúan y observan en medida de transcurren las situaciones motrices.

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación recíproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 8	FECHA: 28/ abril/ 2025 HORA: 8:00 am - 11:00 am	MATERIALES: Pelotas de boccia artesanales, pelotas de plástico, conos, aros, Estructura delimitar la boccia	EJE TEMÁTICO: Transformación de imaginarios sociales Promover el reconocimiento de la discapacidad en la educación física mediante experiencias motrices significativas y cooperativas en el entorno municipal.
Objetivo Sesión: Reconocer la diversidad corporal desde el movimiento			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Nos reunimos en círculo con cuidadores, docentes, personas con discapacidad e invitados que quieran participar de la sesión, preguntamos sobre bienestar y disposición de la sesión, así como de percepciones físicas para desarrollar la sesión 			

- Nos movemos libremente por el espacio según las indicaciones del docente variamos los movimientos (caminar con un solo pie, las personas en silla de ruedas deben dar vueltas, caminar con las manos atrás, dar pasos muy amplios, etc.) aquí haremos una entrada en calor
- Después nos reunimos en círculo y realizamos la dinámica de las 4 palomas que consiste en que cada participante debe tener el pie derecho en medio de los pies del compañero de la derecha mientras nos abrazamos (para personas en silla de ruedas se realizan variaciones, como para las personas que tienen movilidad reducida) después procedemos a cantar la lúdica de 4 palomas cada vez avanzando hacia el centro todos sin perder el equilibrio o caerse
- Seguido a ello se ubicarán todos los participantes en el extremo de la cancha de fútbol de salón para jugar “luz roja” consiste en avanzar hasta el otro extremo de la cancha siempre que no se mencione la palabra LUZ ROJA por parte del docente cuando esta se diga, todos deben quedar quietos quien se mueva después de esto debe devolverse
- Ahora nos volvemos a reunir en círculo para dar la indicación sobre el siguiente juego de cooperación y oposición “ponchados” este juego va a tener una variación pues se va a jugar en toda la cancha y aunque el espacio es amplio los roles se van a distribuir equitativamente, las personas con discapacidad deben ponchar a los cuidadores, familiares, docentes y demás participantes y luego se intercambiarán los roles, quien ponche poco a poco va a ir incrementando su ayuda en cuanto a las personas con discapacidad, cuando el rol de ponchar sea de los demás participantes solo pueden ponchar dos personas máximo 3
- Luego se jugará yermis adaptado, en donde todos irán en fila e intentarán lanzar una pelota plástica hacia un aro, si la pelota queda en el aro la persona que iba detrás debe ir por la pelota y ponchar, a quien ponche debe adoptar el rol de ponchar hasta que algún participante arme un rompecabezas dentro del aro que va a estar al costado del aro, quien arme el rompecabezas gane.
- Se realiza un descanso de 30 minutos para hidratarse y comer algo
- Luego nos disponemos a jugar Boccia adaptada y con unas pelotas artesanales que realizaron los mismos participantes con discapacidad con ayuda de sus cuidadores se jugará boccia con dos equipos de cuatro participantes donde debe haber máximo un cuidador o un docente y el resto estar conformado por personas con discapacidad.
- Al final reflexionamos y decimos preguntas en general sobre percepciones corporales, de los compañeros y familiares, de las situaciones motrices deben responder participantes con discapacidad, familiares, y docentes.

NOMBRE DE PROFESOR: Erick Santiago Casas Nope	FECHA: 28/abril/2025 HORA: 8:00 am-11:00 am	N° DE PARTICIPANTES: 24	LUGAR: Villa olímpica del municipio	TIPOS DE DISC. Visual, Auditiva, Psicosocial, cognitiva, física
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • Esta sesión en particular fue muy interesante en cuanto a los procesos de relación con la cooperación y la oposición, las relaciones de poder se evidenciaban prácticamente en todas las personas en un sentido de apropiación de las situaciones motrices, muchos manifestaban que de niños lo habían jugado y las personas con discapacidad ya habían tenido la experiencia tanto de los juegos tradicionales como la boccia en las primeras sesiones • En la comunicación las maneras de expresarse y lo que expresaban la mayoría era muy claro y si no mediante la comunicación no verbal se hacían entender la personas con discapacidad cognitiva moderada o severa • Como ya habían jugado y estaban familiarizados las personas con discapacidad podían participar de una manera dinámica y así mismo asumían roles cuando los ponchaban o tenían que lanzar la boccia en ese sentido pensando en su equipo • En el juego de las 4 palomas se comunicaban e ideaban estrategias para no caerse tanto las personas con discapacidad como sus cuidadores e invitados 			
CARACTERÍSTICAS AXIOLÓGICAS -Empatía -Solidaridad -Respeto	<ul style="list-style-type: none"> • La empatía en el círculo cuando alguien cuenta sus problemas o expresa que se siente triste por una situación con su familia siempre se evidencia mediante gestos y el apoyo como abrazos o palabras de motivación • De igual manera en el desarrollo de la práctica si alguien no corría muy rápido los mismos compañeros optaban porque no fuera la primera opción para ponchar • Así mismo el respeto siempre primero en el desarrollo de la sesión los cuidadores aportaban ideas y ayudaban a los demás participantes • El respeto hacia el docente siempre primero por todos los participantes incluso desde los mismos docentes del programa • En el deporte de boccia los participantes mantenían relaciones de solidaridad, empatía cuando la persona invidente iba a lanzar buscaban la manera de orientarlo para que supiera donde lanzar 			

<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las relaciones que primaron en el desarrollo de la sesión fueron de oposición, cooperación con presencia de incertidumbre motriz y con ausencia de oposición en el deporte de boccia • En estas relaciones las percepciones de la conducta motriz se centraron en como las personas con discapacidad mientras ponchaban se divertían y escogían a quien más corriera o con quien más tuvieran afinidad • Bastantes habilidades motrices convergían en las primeras situaciones motrices, el equilibrio, el salto, correr, caminar, trotar y en la mayoría se evidenciaba una buena respuesta a los estímulos que les exigían sus compañeros, como esquivar, medir la fuerza en el ponchados y en la boccia • En tanto a la transferencia motriz se pudo dar cuenta de la importancia de haber desarrollado diferentes sesiones con características praxicas que sirvieran en el juego en conjunto con otros profesores y sus cuidadores
---	--

Matriz DOFA sesión 8

Fortalezas

- El manejo del grupo es bueno en cuanto al entendimiento de las situaciones motrices
- Ejemplificar ayuda al entendimiento y desarrollo de lo que se propone
- Se indujo a los cuidadores y personas con discapacidad que observaran tanto a sus familiares como compañeros
- Se le otorgo un papel activo dentro de las sesiones a todos los participantes

Debilidades

- Algunas participaciones de los cuidadores eran esporádicas por que manifestaban cansancio
- La observación a veces era difícil de realizarla de mejor manera por estar atendiendo el grupo tan grande y que no existieran espacios que se prestaran para perder la atención
- No contar con los materiales necesarios para la sesión

Oportunidades

- Proponer mas espacios inclusivos genera goce en el contexto
- Identificar habilidades especificas para el deporte competitivo en las personas con discapacidad
- Invitar mas gente ajena al proceso puede dar mas visibilización al mismo

Aprendizajes

- Pude dar cuenta de habilidades en algunos participantes para el deporte competitivo a nivel paralímpico
- Los cuidadores cuando están en la práctica con sus familiares con discapacidad aprenden mas de ellos cosas que antes no sabían o no observaban
- Las indicaciones de las situaciones motrices si se hacen con ejemplos todos pueden tener mejor acogida y entendimiento de las mismas

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación reciproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 9	FECHA: 02/ mayo/2025 HORA: 8:00 am – 11:00 am	MATERIALES: Balones de baloncesto, Balones de futbol, aros, conos, cuerdas	EJE TEMÁTICO: Transformación de imaginarios sociales Promover el reconocimiento de la discapacidad en la educación física mediante experiencias motrices significativas y cooperativas en el entorno municipal
Objetivo de la sesión: Identificar conductas motrices para la competición y la diversión en la visibilización de la discapacidad como factor que rompe barreras			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • En un primer momento nos disponemos a reunirnos en circulo habitualmente se pregunta sobre la disposición y el bienestar propio como de sus familias de igual manera se comparte que hemos sido invitados a participar de un festival deportivo y de atletismo dentro de la región 			

- Luego realizamos una entrada en calor por parejas, con estiramientos y movimientos reconociendo las partes del cuerpo
- Realizamos una dinámica de grupo que consiste en bailar al ritmo que el compañero elija, comienza el docente dando las indicaciones de los pasos y el ritmo después el docente escoge a alguien que asuma el rol de profesor y de las indicaciones del ritmo y los pasos, así sucesivamente hasta que pasen al frente cuidadores, docentes y personas con discapacidad
- Después de esto dividimos el grupo en dos, en el primer grupo se va a centrar en el lanzamiento de el baloncesto por circuitos y el otro grupo en pruebas de atletismo, esto permite caracterizar la población que puede competir y la que no como a la que le motiva hacerlo y a la que no,
- Después realizamos una dinámica grupal en la que deben intervenir todos por estaciones de baloncesto, futbol, lanzamiento de jabalina, adaptados a las necesidades y requerimientos del grupo. Aquí se busca identificar el lanzamiento de el balón de baloncesto y golpe al balón de futbol y el lanzamiento de jabalina en un sentido recreativo
- Se realiza un receso de 30 minutos para hidratarse y comer
- En la vuelta se realiza practica de baloncesto en conjunto con reglas y normas adaptadas para que todos puedan participar, no es necesario rebotar el balón pro si deben soltar el balón después de 5 segundos, cuando la persona invidente coge el balón debe estar con un acompañante que lo puede llevar hasta lazar igual que la persona en silla de ruedas no tiene imite de tiempo
- Después realizaremos la practica de futbol de salón con la consigna de que la persona en silla de ruedas es la juez y la persona invidente puede estar sola dentro de la bomba y puede patear tranquilamente
- Por último nos reunimos nos felicitamos y reflexionamos sobre las situaciones motrices desarrolladas durante la sesión, las percepciones y las observaciones hacia los compañeros y propias.

FICHA DE OBSERVACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN				
NOMBRE DE PROFESOR: Erick Santiago Casas Nope	FECHA: 02/Mayo/2025 HORA: 8:00am – 11:00 am	N° DE PARTICIPANTES: 22	LUGAR: Villa olímpica del municipio	TIPOS DE DISC. visual, auditiva, física, cognitiva, psicosocial
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a el trabajo en equipos se resaltan las maneras de distribuirse, así como en las relaciones de poder las posiciones que se escogen por observaciones que han tenido de sus mismos compañeros 			

<p>-Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La comunicación con el propósito de ganar era efusiva pero enmarcada dentro del respeto también se expresaba la diversión • En cuanto a las decisiones a tomar es evidente que no se refleja de la mejor manera y muchos actúan por inercia o por indicaciones de otro compañero • En el desarrollo de las competencias atléticas la comunicación no verbal mientras la carrera era predominante • No siempre el mensaje era captado por palabras muy técnicas
<p>CARACTERISTICAS AXIOLOGICAS</p> <p>-Empatía -Solidaridad -Respeto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desde la practica los familiares se mostraban solidarios con sus hijos • Empatía al momento de la ayuda de los lanzamientos y desplazamientos de las personas con discapacidad visual y movilidad reducida • Las relaciones que se empleaban en la competencia, aunque fueran competitivas tenían al final un sentido de respeto y felicitarse entre los participantes • El respeto en el deporte de conjunto hacia las personas con discapacidad severa por parte de sus pares y cuidadores como de los docentes prevalecía • Aunque a alguien no le gustara mucho el deporte propuesto se hacía participe o decidían no participar pidiendo permiso al profesor
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a la conducta motriz de las personas con discapacidad se observo una prevalencia por el atletismo con una buena técnica por parte de la mayoría sin embargo en cuanto a la respiración y el manejo de las extremidades superiores en la carrera se puede mejorar la técnica • En el lanzamiento de baloncesto la gran mayoría lograba encestar y con una buena técnica particularmente un joven con autismo de alrededor 28 años hizo 15 cestas sin parar, la madre observándolo lo abrazo y lo felicito • En el futbol si se ve la coordinación viso pédica con un nivel bajo y con una técnica incorrecta ni en la superficie de los pies • En cuanto a las relaciones que crearon en las situaciones motrices con ausencia praxica de compañeros y de adversarios, se observa el sentido de la carrera como algo que persiguen juntos sin importar quién gana • La respuesta a las competencias cuando pierden no parece generar en ellos una respuesta negativa, en cambio se felicitan y se apoyan al final de la situación motriz

Matriz DOFA sesión 9

Fortalezas

- En cuanto al desarrollo de la sesión se resalta la disposición y lo divertidos que estuvieron los participantes
- Generar espacios diferentes a los usuales les brinda confianza a los participantes
- El manejo del grupo y el tono de voz en espacios tan amplios ayuda en el desarrollo de las sesiones

Debilidades

- Algunas indicaciones por parte del docente n eran claras o muy técnicas
- No reducir los riesgos en gran medida para evitar golpes
- No dividir tareas a los profesores que apoyan

Oportunidades

- Promover espacios de participación en donde las personas con discapacidad puedan salir de sus entornos comúnmente concurridos
- Involucrar a los entes gubernamentales del proceso educativo para ayudar a combatir el sedentarismo
- Poder identificar deportes que a la gran mayoría les produzca motivación y goce de practicar

Aprendizajes

- Cuando se utilizan dinámicas lúdicas para entrar en calor y lograr una armonía en el grupo los participantes se motivan mas
- Cuando los participantes con discapacidad también se vuelven observadores corrigen en ellos mismos actitudes o posturas y movimientos desaconsejados

- Posibilitar como docente la observación de los cuidadores a sus familiares genera procesos de interdependencia en el microsistema que

PLANEACIÓN DE SESIÓN			
PROPÓSITO PCP: Combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad desde la interdependencia reconociendo la interconexión social mediante el apoyo mutuo, la integración y la relación reciproca en los sistemas en que se relaciona el sujeto.			
SESIÓN: 10	FECHA: 05/mayo/2025 HORA: 8:00 am- 11:00am	MATERIALES: Pelotas plásticas, conos, aros, colchonetas, sillas, bafle de sonido, gusanos de piscina, comida para compartir	EJE TEMÁTICO: Transformación de imaginarios sociales Promover el reconocimiento de la discapacidad en la educación física mediante experiencias motrices significativas y cooperativas en el entorno municipal
Objetivo de sesión: Fomentar mediante la reflexión y las experiencias del proceso una conciencia participativa para el sedentarismo en las personas con discapacidad			
Momentos de Clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Damos la bienvenida en un círculo a las personas con discapacidad, los cuidadores, y los docentes como habitualmente preguntando acerca de el bienestar individual, grupal y de las familias • Realizamos una dinámica de tingo tango con una pelota pequeña con todos los participantes, a quien le caiga la pelota debe escoger entre realizar un reto o bailar, los mismos participantes deben proponer el reto o el ritmo de música que debe ser puesto por los docentes en el bafle • Después de ello realizamos dos filas, uno detrás de otro con una pelota que va a ser llevada hasta el ultimo de la fila solo por encima nadie puede mover otra parte del cuerpo que no sean los brazos, cuando llegue al final de la fila se devuelve por debajo de las piernas hasta llegar al inicio la fila que primero acabe gana, esto se realiza con variaciones de direcciones y de transportar el balón • Luego nos dividimos en grupos de a tres con igual cantidad de miembros en donde vamos a realizar un circuito de equilibrio y precisión, consiste en que cada grupo envía un integrante que debe tener un cono en la cabeza hasta llegar a determinado punto puede coger una pelota con la que va a jugar en una “rana artesanal” mas grande y adecuada a pelotas mas grandes así hasta que el grupo con mas pelotas metidas en la rana ganara 			

- Después ubicamos la rana artesanal en un extremo del espacio y pasaran por grupos de a tres personas con gusanos de piscina intentaran meter una pelota en la rana empujándola con los gusanos de piscina, simulando al juego de hockey
- Vuelta a la calma, todos nos hacemos en circulo y realizamos estiramientos nombrando las partes de los cuerpos, los participantes guiaran el estiramiento cada uno proponiendo un ejercicio y terminamos con una actividad de respiración guiada por el docente para poder sentarnos
- Realizamos un compartir, cada persona debía llevar algo de comer o de tomar para compartir con todos, así generamos un espacio de cooperación promoviendo la interdependencia, donde daremos un espacio al final para apreciaciones acerca del proyecto, del proceso por parte de las personas con discapacidad, los cuidadores, los docentes y la opinión personal del proceso del docente a cargo de las sesiones.
Al final se propones tres preguntas para responder a nivel general
 1. ¿Qué enseñanza o aprendizaje te deja el proceso?
 2. ¿Qué cambios le harías a las sesiones de clase?
 3. ¿Qué piensas acerca de la Discapacidad y el sedentarismo?

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE PROFESOR:	FECHA:05/ mayo/2025	N° DE PARTICIPANTES:	LUGAR:	TIPOS DE DISC.
Erick Santiago Casas Nope	HORA: 8:00 am-11:00 am	28	Centro de vida sensorial del municipio	Auditivo, visual, cognitivo, psicosocial, físico
CATEGORÍAS	ANÁLISIS			
ACCIÓN SOCIAL -Trabajo en equipo -Comunicación -Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión se expreso la importancia del trabajo en equipo de que todos nos ayudemos y cooperemos • Las maneras de tratar a los demás posibilita una armonía, comentar las cosas, preguntar y permitir ayudar y que nos ayuden se ve reflejado desde las acciones y conductas motrices de los participantes como de sus cuidadores y docentes • Delegar funciones y cooperar hace parte de la sesión constantemente • El apoyo de mi equipo como de los otros equipos permite una sesión más motivante • Las relaciones de poder se ven presentes en todo momento, cuando las indicaciones no son claras es deber de los docentes ayudar a que la sesión se cumpla a cabalidad 			

	<ul style="list-style-type: none"> • En tanto a la resolución de conflictos las personas con discapacidad moderada o leve ayudan a los de discapacidad severa a realizar las situaciones motrices • Algunos participantes manifiestan que jugar entre ellos es divertido • Las respuestas a los retos que se proponen en las sesiones favorecen a todos los participantes
<p>CARACTERISTICAS AXIOLOGICAS</p> <p>-Empatía -Solidaridad -Respeto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es de destacar los valores observables en cada sesión y en la mayoría de los participantes siempre primo la empatía la solidaridad el respeto y la honestidad • Aunque a veces se presentaran inconvenientes se solucionaban desde el dialogo para evitar otras situaciones • Los cuidadores respetan en todo momento los tiempos de la sesión, como a los docentes y todas las personas con discapacidad • Existe un ambiente ameno en donde todos saludan o aplauden se apoyan y con respeto escuchan consejos y percepciones de los docentes • El respeto por los espacios, aunque a veces sea interrumpido por distracciones siempre se vuelve a la normalidad llamando la atención de la mejor manera • El ruido y las conversaciones a veces son bastantes y toca por medio de mando directo convocar al silencio
<p>PRÁXICO</p> <p>-Exterocepción -Propiocepción -Habilidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frente a las relaciones de cooperación y oposición, aunque al principio aquí no había interacción praxica con adversarios si se animaba a ganar, proponiendo movimientos y desplazamientos y maneras de pasar el balón • Las características motrices de los sujetos permiten que las situaciones motrices adaptadas sean desarrolladas de la mejor manera incluyendo personas en silla de ruedas y las personas invidentes • Las habilidades motrices básicas siempre son importantes de observar para proponer situaciones motrices en donde exista reeducación motriz • Así mismo lo que manifiestan en tanto a sentirse cansados o de como utilizar la fuerza para golpear la pelota, la explicación a veces la realizan mediante la comunicación no verbal • El entorno es seguro y la incertidumbre motriz reduce los riesgos de algún impacto • Cuando podemos estar sentados se pueden evidenciar varias posturas desaconsejadas que a lo largo del tiempo pueden tener repercusiones

Matriz DOFA sesión 10

Fortalezas

- El manejo del grupo fue bueno y se mantuvo la atención en la sesión y lo que se propone
- Se logra observar cosas nuevas y que los participantes se hagan participe de la observación
- Incluir a los cuidadores y docentes en esos espacios de cooperación crea una armonía en el grupo
- Las preguntas que se proponen brindan un sustento para reflexionar

Debilidades

- Que se convocan más cuidadores y familiares, pero asisten pocos
- A veces el lenguaje es muy técnico
- No tener el conocimiento profundo de diferentes patologías desde la discapacidad

Oportunidades

- Se crean espacios de reconocimiento propio y del otro para futuras sesiones
- Visibilizar más el proceso frente al contexto municipal
- Caracterizar una población que desea tener otros espacios dentro del municipio para exigir a los entes gubernamentales que se cumplan
- Realizar propuestas a diferentes gremios para ayudar en l infraestructura del sitio

Aprendizajes

- En situaciones donde convergen personas con discapacidad, sus cuidadores y docentes las reflexiones son más profundas en el bienestar de las personas con discapacidad
- La población es muy agradecida frente a la labor del docente desde el movimiento
- Jugar es una manera de divertirse y aprender expresan los cuidadores

7. Resultados

La principal razón por la cual las personas con discapacidad no realizan actividad física esta mediada por su microsistema, el miedo o la cohibición que surge por parte de su familia o cuidadores a que se hagan partícipes de prácticas corporales por su diagnóstico médico particular o por imaginarios sociales en donde se resalta que las personas con discapacidad no hacen parte de prácticas corporales o actividad física, así mismo es la principal fuente para combatir la problemática del sedentarismo pues en este caso específico la familia y cuidadores posibilitaban la participación de las personas con discapacidad en las diferentes sesiones que se propusieron, manifestando una respuesta positiva por parte de las personas con discapacidad en la motivación de asistir a los encuentros y su percepción frente al propósito del proyecto.

Figura 8

Cooperación sin oposición



De igual manera aunque no es fundamental las diferentes habilidades motrices básicas como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar desde la primera sesión hasta la última desde su caso particular tuvo una mejoría bastante significativa en el sentido de la técnica y la ejecución del movimiento aún más en conjunto ya sea por parejas o en grupos más grandes generando procesos de interdependencia entre pares sobre el reconocimiento propio y del otro, quienes tenían un nivel de discapacidad leve ayudaban y motivaban a los que tenían un nivel severo hasta el momento en que entendían tanto indicaciones como la correcta ejecución de un grupo de movimientos, en ese sentido la conducta motriz no solo era observada por el docente si no por ellos mismos.

Figura 9

situaciones motrices de oposición sin interacción praxica con compañeros



También las maneras de comunicarse entre ellos desde el comienzo tenían unas características particulares que se interpretaron como falta de respeto por los gritos, algunos tipos de contacto físico desmedido o la manera de realizar gestos los unos a los otros, por lo cual mediante la reflexión mediática tanto dentro de las sesiones como extracurricularmente se pudo incidir a que las maneras de comunicarse entre ellos, hacia los profesores y hacia sus cuidadores debía ser enmarcada por el respeto, la tolerancia, la empatía y la solidaridad potenciando habilidades sociales que en gran medida se verían reflejadas en el macrosistema.

Figura 10

Situaciones motrices al aire libre



Así mismo es importante resaltar que al comienzo del proyecto se contaba con 14 participantes y a medida que se fueron desarrollando las sesiones más personas con discapacidad se sumaron

hasta llegar alrededor de los 30 participantes, la explicación de esto se da mediante las entrevistas realizadas pues tanto las personas con discapacidad como los cuidadores manifestaron el deseo de participar en el proyecto por razones como la salud, la importancia de que acudan a espacios con más personas, a que se distraigan y a que puedan tener un espacio donde se inculquen valores, disciplina y trabajo en equipo.

Figura 11

Situaciones motrices con cuidadores, familiares y docentes



En un sentido más amplio en el mesosistema desde la relación de esos microsistemas es decir de los cuidadores, las personas con discapacidad y sus profesores genera procesos de interdependencia mediante el juego, los deportes adaptados o las practicas donde se veían involucrados todos, esto otorga un significado diferente a los cuidadores y profesores sobre la discapacidad entendiendo mediante la reflexión que las barreras sociales, de infraestructura y políticas son las que en realidad cohiben y no el diagnostico medico ya que en la praxis los mismos cuidadores dan cuenta y experimentan el proceso como las diferentes situaciones motrices en las que nos involucrábamos todos desde la diversidad.

Figura 12

situaciones motrices de cooperación y oposición con cuidadores y docentes y personas del contexto



Por lo mismo la importancia de reconocer las relaciones de interdependencia que posibilitan combatir y evitar el sedentarismo en las personas con discapacidad , ya que estos elementos que componen al sujeto desde su sistema mas directo hasta el macrosistema posibilitan la participación de las personas con discapacidad en deportes, programas de actividad fisica y de

inclusión en el contexto municipal, esto se vio reflejado en la relevancia del proyecto a nivel regional pues diferentes municipios aledaños realizaron invitaciones para poder hacer festivales, competencias e integraciones desde los deportes paralímpicos y la actividad física como recreativa a las personas con discapacidad, generando gestiones no solo a nivel institucional educativo si no en un sentido normativo y de las políticas públicas para combatir el sedentarismo y dar una visión más amplia y aterrizada del modelo de discapacidad social en los contextos municipales.

Figura 13

Preparación a festival regional de discapacidad



8. Reflexión pedagógica

Particularmente a manera de reflexión y análisis dentro de la experiencia educativa como docente es pertinente expresar lo que ocurrió, en principio en tanto a los resultados y la implementación cabe aclarar que se realizó en la educación informal lo cual permitió tener un espacio más libre y no sujeto a un currículo ya establecido lo cual impulso una elaboración practica más amena y más libre tanto del docente como de los participantes, en ese sentido las personas que asistían a las sesiones no tenían que cumplir ningún compromiso académico o regulador que les brinde algún documento o certificación, en ese orden de ideas que al principio acudieran 14 personas y luego mantener un proceso con alrededor 28 personas fue sumamente satisfactorio pues se comprendido que el deseo y la motivación de las personas con discapacidad por participar de prácticas y situaciones motrices era autentica permitiendo combatir el sedentarismo y dejando un mensaje de reflexión y de adquirir unas costumbres y maneras de moverse por sí solos y de sus familiares y cuidadores.

Esto analizado a la luz del éxito de la implementación permite dar cuenta de que en realidad fue bastante exitosa desde 3 aspectos:

1. Los procesos de interdependencia desde el sujeto, el microsistema hasta el macrosistema fueron exitosos porque la persona con discapacidad participo activamente de las sesiones y las actividades propuestas, de igual manera en ellos quedo el deseo de pertenecer a grupos y espacios que posibiliten la actividad fisica, los deportes y el ejercicio fisico entendiendo la discapacidad no como una característica de ellos si no unos elementos externos, unas barreras que ellos desean romper, así lo manifiestan durante las sesiones y las entrevistas.

2. Desde la interacción con el microsistema se potencio la visión que se tiene de la discapacidad por parte de sus cuidadores y familiares dando cuenta en la praxis de características y elementos que antes no evidenciaban en sus hijos, sobrinos, hermanos, padres, amigos, etc. Es así como en el desarrollo de las sesiones involucrando sus cuidadores, docentes y amigos la experiencia corporal de entender que las personas con discapacidad son capaces y pueden participar de actividades y prácticas que los invita a realizar actividad física, deportivas y educativas entorno al movimiento no fue únicamente para las personas con discapacidad si no para las demás personas que interactuábamos con ellos, esto desde las entrevistas y las observaciones permitió evidenciar la reflexión y el cuestionamiento sobre las barreras que existen en el entorno (infraestructura, accesibilidad, políticas públicas, espacios dedicados a la inclusión, la oportunidad laboral y académica) y que como cuidadores o docentes debemos exigir al gobierno municipal y las demás instituciones del contexto estos espacios y estrategias para evitar y combatir el sedentarismo en las personas con discapacidad.
3. En lo que concierne a elementos que emergieron dentro del proceso desde el macrosistema, fuera de los espacios curriculares en el desarrollo del proyecto como docente pude dar cuenta de la reacción de entes gubernamentales que observaron el proceso al llevar a las personas con discapacidad a contextos en los que usualmente no participan como la villa olímpica del municipio en donde convergen personas de todo tipo, allí se pudo visibilizar las prácticas de las personas con discapacidad rompiendo imaginarios sociales y paradigmas que llevo al cuestionamiento del gobierno departamental sobre las problemáticas sociales que conllevan las personas con

discapacidad y sus cuidadores como el desplazamiento, la oportunidad laboral y demás elementos que también componen una problemática económica, social y de desarrollo humano, esto con inferencia en el gobierno municipal al que se le cuestiono por estas problemáticas y por las acciones que se realizan y que deben ser gestionadas por ellos ante el gobierno departamental y nacional, en un sentido implícito desde el proyecto realizando gestiones que puedan dar cuenta de cómo la educación física debe responder a problemáticas como el sedentarismo desde la interdependencia de los diferentes sistemas que intervienen en el bienestar o no, de las personas con discapacidad.

En conclusión el proyecto fue pertinente y de gran aprendizaje tanto para las personas con discapacidad, sus cuidadores y docentes como para mí, en el sentido estricto pedagógico humanístico y disciplinar otorgándole una visión más amplia a la educación física en contextos y poblaciones que históricamente son olvidados y que desde el ámbito informal pueden ser acogidos por la educación física para potenciar el desarrollo humano mediante las diferentes acciones motrices, la introspección subjetiva y las relaciones sociales tanto con el entorno físico como con diferentes personas con discapacidad y sin discapacidad.

Por último, comprender el impacto que ocurren con estas propuestas pedagógicas en la sociedad y romper también con la visión errónea que muchas veces se tiene sobre la educación física y la labor de los docentes, esto analizado a la luz de la complejidad estructural y de contenidos que posibilitan generar un sustento teórico y práctico desde la academia que responda a una educación física como un hecho y una práctica social.

En un sentido extracurricular se pudo comprender que la labor docente no acaba en las sesiones de clase, aun mas cuando se esta tan expuestos, como lo es en un contexto municipal en

donde las personas se relacionan constantemente en ambientes similares, por lo tanto comprender al ser humano en el sentido de la interdependencia da una noción más amplia y genera relaciones en su entorno, esto promueve evitar y combatir el sedentarismo en las personas con discapacidad pues las políticas públicas y la gestión con la gobernación van a posibilitar la participación activa de las personas con discapacidad en deportes, juegos y diferentes situaciones motrices en la que convergen y se potencia su desarrollo humano.

9. Referencias

- Alfonso-Mora, Margareth Lorena, Vidarte-Claros, José Armando, Vélez-Álvarez, Consuelo, & Sandoval-Cuéllar, Carolina. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 61(1), 3-8. Retrieved April 30, 2025.
- Bauman, A., Phongsavan, P., Schoeppe, S. y Owen, N. (s.f). Medición de actividad física: una guía para la promoción de la salud. Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Recuperado de <http://www.cardiosalud.org/rafu/13.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology Of Human Development*. Cambridge, ma: Harvard University Press.
- Cejas, G. Lopez, C. (2018). *El sedentarismo y su impacto una revisión bibliográfica*. Tenerife. Universidad de La Laguna.
- Congreso de Colombia. (1994, 8 de febrero). *Ley 115 de 1994 por la cual se expide la Ley General de Educación*. Diario Oficial No. 41.214.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=19547>
- Congreso de Colombia. (1995, 18 de enero). *Ley 181 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física*. Diario Oficial No. 41.692.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3116>

Congreso de Colombia. (2007, 10 de julio). *Ley 1145 de 2007 por medio de la cual se organiza el Sistema Nacional de Discapacidad*. Diario Oficial No. 46.693.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=26006>

Congreso de Colombia. (2015, 9 de junio). *Ley 1753 de 2015 por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2014–2018 “Todos por un nuevo país”*. Diario Oficial No. 49.538. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=63532>

De Zubiría, J. (2002). *Los modelos pedagógicos-hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá: Magisterio.

Dinello, R. (2007). *Tratado de educación. Propuesta pedagógica del nuevo siglo*. Editorial Grupo Magro.

Gallo Cadavid, L. E. (2009). *EL CUERPO EN LA EDUCACIÓN DA QUÉ PENSAR: PERSPECTIVAS HACIA UNA EDUCACIÓN CORPORAL*. Estudios pedagógicos (Valdivia)

Gallo Cadavid, L. E. (2010). *Los discursos de la educación física contemporánea*. Kinesis.

Parlebas, P. (2001) *Léxico de praxiología motriz, Juegos Deporte y Sociedades*. Barcelona, editorial Paidotribo.

Lecturas: Educación Física y deportes año 2 N° 7 Buenos aires, octubre 1997 HYPERLINK
"http://www.efdeportes/"http://www.efdeportes. Com. P. 1

Litwin, E. (1997). *El diseño curricular: La teoría y la práctica*. Paidós Ecuador.

- Maturana, H. (1987). *Amore e autopoiesis. MicroMega le ragioni della sinistra 1*, Roma, Italia.
- Mejía, M. R. (2015). Educación popular y pedagogía crítica en América Latina. En *Revista de Educación Popular*.
- Merleau-Ponty, M. *Fenomenología de la percepción* [1945]. Cabanes, J. (trad.). Barcelona: Planeta-De Agostini, 1985.
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Plan Nacional Decenal de Educación 2016–2026: La educación es el camino*. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-356511_recurso_1.pdf
- Ministerio de la Protección Social. (2008, 1 de agosto). *Decreto 2771 de 2008, por el cual se reglamenta la administración del recurso humano en salud*. Diario Oficial No. 47067. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=33165>
- Oliver, M. (1990). *The politics of disablement*. Macmillan.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 7 de marzo). *Discapacidad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Rojas Huilca, I. V. (2020). *Práctica deportiva y calidad de vida en personas con discapacidad de Huancavelica* [Trabajo de investigación de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12439>

Torres, N. Y. (2012). *El síndrome de Down y un acercamiento a la actividad física como método de prevención del sedentarismo en niños con S.D. en las localidades de Suba y Chapinero..* Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2678>.

Vygotsky, L. S. (1981) *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: La Pléyade.

Anexos

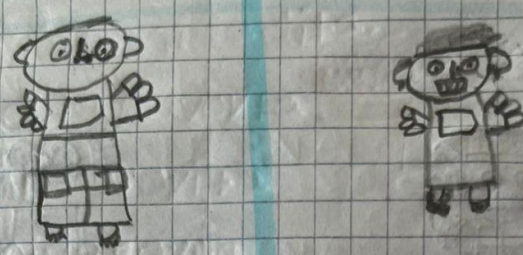
Anexo A Actividad grupal de profesores y estudiantes



Anexo B Evidencia fotográfica de sesión



Anexo C Actividad diagnostica sobre el reconocimiento



Santiago
santiago

Santiago
Sanigo

Santiago
Santiago
santiago
Santiago

Jenny
jenny

Jenny
Jenny
Jenny
Jenny
Jenny
Jenny

Majolica H

Anexo D Actividad Diagnostica



Anexo E Evidencia fotográfica de sesión



Anexo F Evidencia fotográfica de sesión

Anexo G Evidencia fotográfica

Anexo H Gestiones dentro de las políticas públicas y espacios regionales para la discapacidad

ASAMBLEA GENERAL PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- ELECCIÓN DE REPRESENTANTES DE DISCAPACIDAD FÍSICA Y AUDITIVA
- DIRIGIDO A: TODAS LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL MUNICIPIO, SUS FAMILIAS Y CUIDADORES.



📍 Lugar: Paraninfo, Casa de la Cultura.
📅 Fecha: Viernes, 30 de Mayo 2025.
🕒 Hora: 9:00 a.m.



ALCALDÍA MUNICIPAL DE
EL COLEGIO
CUNDINAMARCA

**SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL**
ALCALDÍA MUNICIPAL DE EL COLEGIO





QR INSCRIPCIÓN

📅 **8 DE JUNIO**

🕒 **8:00 AM**

📍 Estadio Municipal "Centro poblado San Antonio - Anapoima"

2^{DO} PROVINCIAL PARA ATLETISMO
Anapoima 2025



ALCALDÍA MUNICIPAL DE
ANAPOIMA
CUNDINAMARCA









