

**PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR**  
**“ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL”**

**LAURA CATALINA MAHECHA GROSSO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**  
**BOGOTÁ**  
**2015**

**PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR**  
**“ACTIVIDAD FÍSICA EN UN ROL LABORAL”**

**Autora:**

**LAURA CATALINA MAHECHA GROSSO**

**Asesora:**

**NOHORA ISABEL GRANADOS RODRÍGUEZ**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**BOGOTÁ**

**2015**

## **DEDICATORIA**

Este proyecto curricular particular llamado Actividad física en un rol laboral, lo dedico en retribución a la Virgen de Santa Marta que siempre me ha permitido llegar a donde me he propuesto.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco con todo mi amor a las personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano en los buenos y malos momentos de mi formación profesional. Gracias.

Luz Marina, Fernando, María Fernanda y Lisbeth

## RESUMEN ANALITICO EN EDUCACION RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Actividad Física en un Rol Laboral
Autor(es)	Mahecha Grosso, Laura Catalina
Director	Nohora Isabel Granados Rodríguez
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 57p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	GIMNASIA LABORAL; CALIDAD DE VIDA; SALUD OCUPACIONAL; ACTIVIDAD LABORAL; ACTIVIDAD FÍSICA; FACTORES DE RIESGO; SALUD.

2. Descripción
Trabajo de grado que se propone como una alternativa de mejoramiento de la calidad de vida y del rendimiento laboral a partir de la actividad física y enseñar hábitos saludables, teniendo como eje fundamental las prácticas de movimiento, experiencia corporal y charlas informativas. Las problemáticas evidenciadas fueron trabajadas con un grupo determinado de profesores de primaria, en donde dentro de esta se encuentra población adulta; realizando la implementación en la localidad de San Cristóbal.

3. Fuentes
Arnold, P.J. (1991) <i>Educación Física, Salud y curriculum</i>
BF: Skinner. En Fadiman. J y Franger R. (1997) <i>Teorías de la personalidad. Harla Harper and R.O.W. Latinoamericana.</i>
Cagigal, José maría. (1996) <i>Obras selectas. Comité olímpico español. vol. III.</i>
Contextos educativos: revista de educación. (2001) <i>Ejemplar dedicado a: desarrollo cognitivo y educación. págs. 263-294.</i>
Decreto 614 de 1984. Bogotá. <i>Capítulo I, Artículo 2.</i>
Fernández. Corujido. (1965) <i>Julio Panorama Histórico de la Educación Física.</i>
Piaget, Jean. (1967) <i>Seis estudios de psicología. Barcelona.</i>
Rodríguez Leiva, Daniel MSc, y Otros.(2008) <i>La preparación Física Profesional. Editorial Pueblo y educación.</i>

Sánchez, F (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: editorial biblioteca nueva. P.p. 21-26.

Vygotsky. (1978) *Constructivismo “El hecho central sobre nuestra psicología es el hecho de la mediación”*.

#### 4. Contenidos

##### **CONTEXTUALIZACIÓN**

Se ha evidenciado a través del tiempo que los factores de riesgo en el ámbito laboral son un problema, tanto para el trabajador, como para la propia empresa y que así mismo se da la necesidad de un programa para los trabajadores donde puedan conocer todos los riesgos que corren diariamente en su rol como trabajadores; por ende es una oportunidad para los educadores físicos de intervenir en este espacio como un medio para educar al empleado a través de distintas actividades, que le permitan concienciarse y cuidar su salud en este ámbito y en la vida cotidiana. A pesar de la preocupante realidad de la salud a nivel mundial, parece que no se termina de ser consciente de la urgente necesidad de desarrollar políticas poblacionales y estrategias efectivas encaminadas a su promoción, hechos que no quedan ajenos a los ámbitos laborales; empresas e instituciones de carácter público y privado. Es evidente que la población trabajadora posee innumerables factores de riesgo que acrecientan cada vez enfermedades de orden mental y físico a nivel nacional y mundial.

##### **PERSPECTIVA EDUCATIVA**

Se tiene en cuenta entonces que desde la autonomía que tiene cada sujeto se puede realizar un trabajo significativo, que no solo implique en él sino en su entorno social, mejorando así las relaciones entre ellos propendiendo unos seres democráticos, auténticos y responsables de sus actos, siendo conscientes del papel y el aporte que le hacen a su contexto.

Así mismo, las personas formadas a través de este proyecto tomarán conciencia de la necesidad de hacer actividad física, para el mejoramiento y preservación de la salud, siendo este un tema supremamente importante en sus vidas y que por ende se preocuparán por su salud mental y por las relaciones entre sus compañeros de trabajo, siendo consecuentes con sus actos en un ámbito donde las relaciones sociales deben ser de calidad, para el excelente desempeño en sus roles laborales.

##### **IMPLEMENTACIÓN**

La implementación del proyecto se llevó a cabo con un grupo de profesores del Colegio Altamira Suroriental, los cuales tienen edades de 33 y 57 años respectivamente. La unidad temática del proyecto fue la actividad física en el ambiente de trabajo, como factor principal fue el movimiento para la prevención de problemas recurrentes al no hacer actividad física, de tal modo la implementación consta de tres momentos fundamentales, que me permitieron evidenciar, corregir y generar resultados en cada uno de los participantes, dichos momentos son:

**Fase inicial:** Se elabora una sesión con los participantes en cuanto a darles a conocer que quería implementar con ellos y seguido a esto hice unas encuestas para hacer una ficha para cada uno y así llevar un seguimiento de cada uno.

**Fase central de implementación:** En esta se ven 8 sesiones cada una de treinta minutos ya que el tiempo que me daba la institución era en el descanso de los estudiantes, en estas sesiones se trabajaron los temas referentes a la actividad física en superficies inestables como los son, coordinación, equilibrio, flexibilidad, agilidad, praxia global, entre otras; así mismo se les hizo unas charlas de los hábitos saludables y como podían cambiar su estilo de vida por uno más saludable.

**Fase final:** En esta etapa se permitió evidenciar e informar para que ellos cambiaran sus hábitos y de esta forma comenzar a ver cambios en su salud. Para así llegar prevenir algunas problemáticas que se ven por la inactividad física que tienen los participantes, también por medio del cumplimiento de los objetivos propuestos en el proyecto generando un proceso reflexivo acerca de las mejoras o aspectos positivos de la actividad física intencionada donde los sentimientos y pensamientos de los participantes son tenidos en cuenta, y donde la educación física toma una intencionalidad importante, al darles sentido y coherencia a las practicas motrices.

## 5. Metodología

En este proyecto curricular particular la didáctica es el cómo, un sistema de comunicación y relación con múltiples implicaciones en el contexto laboral de los participantes y el concepto más apropiado es “la ciencia que estudia los procesos de enseñanza-aprendizaje en orden a la optimización de la formación intelectual” (Fernández Páez, 1977).

No nos podemos quedar solo en la formación intelectual sino que en este proyecto utilizamos el movimiento como herramienta para acercarnos al otro, para construir entre todos los integrantes del proceso, un idioma común que involucre diferentes experiencias que promuevan hábitos de vida saludable.

Teniendo en cuenta los principios didácticos (Seybol Annemane, 1976) y adaptándolos para ser aplicados en las diferentes sesiones del Colegio Altamira Suroriental (Primaria).

## 6. Conclusiones

- Como primera conclusión se tiene que tener en cuenta que aunque no se generan resultados inmediatos, se dan algunos de las sesión seis hasta la culminación, por eso se necesitaría más tiempo para generar resultados más contundentes en la implementación de la práctica y sus efectos sobre la población.
- Se le mostro la importancia de los hábitos saludables a los participantes a través de la implementación de este proyecto, a partir de unas charlas donde les di la información y ellos también con una encuesta previa me decían cuáles eran los temas de los que más querían informarse .

- Se generó conciencia de la importancia de la actividad física, de que era la educación física y los cambios que pueden generar los hábitos saludables en la vida de los participantes.
- Se identificaron por medio de varios sondeos en que horas del día los participantes se encuentran con mayor cansancio, estrés y otros factores naturales por la rutina laboral, así se reconocieron los momentos en que más estrés tienen y de esa forma indicarles en que momentos deben hacer diferentes ejercicios para que no tengas problemas físicos.
- Es importante tener la recopilación de datos por medio de varios métodos, como lo son las encuestas y las fichas de seguimientos a cada integrante del grupo, ya que este permite la recopilación de la práctica en donde se pueden evidenciar las virtudes y fallos del proyecto.
- Al implementar en las temáticas de clase las tres dimensiones de la educación física, se logra un desarrollo individual y colectivo en los partícipes del proyecto.
- Las posibilidades de una mejora y ampliación de este proyecto son totalmente pertinentes y acertadas, puesto que está planificado para implementarse en cualquier clase de población que lo necesite.

La experiencia obtenida a través de este proyecto para mí es muy valioso como apertura al mundo educativo y laboral, en los cuales es importante tener claro la teoría y la práctica de temas de clase, o de conceptos que se traten en un contexto determinado para así no llegar a improvisar y ser más clara de lo que pretendo hacer con determinada población en cualquier contexto cultural y social.

<b>Elaborado por:</b>	Laura Catalina Mahecha Grosso
<b>Revisado por:</b>	Nohora Isabel Granados Rodríguez

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	01	12	2015
--	----	----	------

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

## CONTEXTUALIZACION

## JUSTIFICACIÓN

## OBJETIVOS

-Objetivo general

-Objetivos específicos

<b>1. CARACTERIZACIÓN CONTEXTUAL.....</b>	<b>18</b>
<b>1.1 Macro contexto.....</b>	<b>17</b>
<b>1.1.1 Internacional.....</b>	<b>17</b>
<b>1.1.2 Nacional.....</b>	<b>17</b>
<b>1.1.3 Local o regional.....</b>	<b>17</b>
<b>2. PERSPECTIVA EDUCATIVA.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1 Tipo de hombre, sociedad y cultura.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1.1 Fundamentación.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1.2 Objetivos.....</b>	<b>22</b>
<b>2.2 Teoría del Desarrollo Humano.....</b>	<b>24</b>
<b>2.3 Teoría Curricular.....</b>	<b>25</b>

2.4	Concepto de pedagogía.....	26
2.5	Modelo pedagógico.....	26
2.6	Concepto de Didáctica.....	27
2.8	Tendencias de la Educación Física.....	29
<b>3.</b>	<b>DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN.....</b>	<b>31</b>
3.1	Ejecución piloto.....	31
3.1.1	Cronograma.....	32
3.1.2	Planeaciones.....	34
<b>4.</b>	<b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA.....</b>	<b>42</b>
4.1	Parte inicial.....	43
4.2	Parte final.....	44
4.3	Conclusiones.....	46

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## **ANEXOS**

### **ANEXO DE TABULACIÓN DE BALANCES DE RESPUESTAS**

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta en que el proyecto curricular particular no es solamente una serie de contenidos modulados, con unos objetivos concretos, sino que es un eje fundamental que da cuenta de un tipo de hombre sociedad y cultura. A través de su desarrollo pretende un cambio de la realidad contextual a través de la educación física.

En este proyecto se desarrollan aspectos relevantes en cuanto a la salud ocupacional y la posible relación existente con la Educación Física en el marco de la actividad laboral, abordando las dificultades y problemas de salud a los que se enfrentan día a día los trabajadores. Pretendo darle una mirada y a futuro una solución a estos problemas que se dan en las diferentes empresas o cualquier otra institución donde se dé un rol laboral, teniendo como base el aumento de las dolencias y patologías generadas por las cargas o la rutina laboral en cada uno de los trabajadores, todo esto se ha da por los movimientos que realizan mecánicamente , la ansiedad por las exigencias de la empresa y el estrés, teniendo como resultado el desmejoramiento de la salud del trabajador, induciendo estados patológicos crónicos afectando el rendimiento laboral y la calidad de vida.

Teniendo en cuenta que desde la educación se llevara a cabo una reflexión pedagógica desde la tendencia, e instaurando con herramientas pedagógicas basadas en la pedagogía libertaria y un modelo didáctica social que intervenga a la población de trabajadores tratando de establecer espacios para el mejoramiento y la prevención a través de la actividad física para llegar a alcanzar un estado de salud óptimo.

Con este proyecto se busca a su vez que el educador físico y la misma educación física aborden estos espacios, en donde se logre cambiar el ideal e imaginario instrumentalista de esta profesión, ya que se toma al ser humano no como un objeto al cual se le impone una serie de conocimientos, si no que el mismo hace su propia reflexión de acuerdo a esos conocimientos que ha adquirido en su proceso individual, pero que no deja a un lado el saber que está inmerso en una sociedad y así está en la capacidad de reconocimiento del otro y por consiguiente al conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones.

Según el diagnóstico anual que hace el ministerio de protección social, revela por estos días que las enfermedades laborales se han duplicado en el país, siendo las mujeres las que sufren más del síndrome del túnel carpiano y los hombres de dolores lumbares. De acuerdo con las estadísticas del Sistema General de Riesgos Profesionales en 2013 se reportaron 21.349 trabajadores con enfermedades por causas laborales, estando en el 2005 con 10.246 trabajadores reportados.

El Ministerio de Protección Social ha reiterado que la principales enfermedades que padecen los colombianos son el síndrome del túnel del carpo y se da por movimientos repetitivos al utilizar el teclado o el mouse del computador, esta patología paso a representar el de todos los diagnósticos en la actualidad, también se da la sordera aguda por la exposición a el ruido y los lumbagos que se dan por los movimientos repetitivos y estáticos por posturas sedentarias.

## CONTEXTUALIZACIÓN

Se ha evidenciado a través del tiempo que los factores de riesgo en el ámbito laboral son un problema, tanto para el trabajador, como para la propia empresa y que así mismo se da la necesidad de un programa para los trabajadores donde puedan conocer todos los riesgos que corren diariamente en su rol como trabajadores; por ende es una oportunidad para los educadores físicos de intervenir en este espacio como un medio para educar al empleado a través de distintas actividades, que le permitan concienciarse y cuidar su salud en este ámbito y en la vida cotidiana. A pesar de la preocupante realidad de la salud a nivel mundial, parece que no se termina de ser consciente de la urgente necesidad de desarrollar políticas poblacionales y estrategias efectivas encaminadas a su promoción, hechos que no quedan ajenos a los ámbitos laborales; empresas e instituciones de carácter público y privado. Es evidente que la población trabajadora posee innumerables factores de riesgo que acrecientan cada vez enfermedades de orden mental y físico a nivel nacional y mundial.

En el congreso se decreta la Ley 1562 de 2012 en Julio 11 a partir de un reglamento parcialmente por el derecho Nacional 34 de 2013, que se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

La salud de los trabajadores, es una condición indispensable para el desarrollo socio-económico del país, su preservación y conservación son actividades de interés social y sanitario en las que participan el gobierno y los particulares (artículo 81 ley 9/97), entendiendo en este sentido que la salud ocupacional busca:

-Evitar el desmejoramiento de la salud causada por las condiciones del trabajo.

## **JUSTIFICACIÓN**

Las nuevas tecnologías y formas de trabajo (el internet, etc...), los cambios en las jornadas, las relaciones laborales, entre otros, propician en los individuos constantes alteraciones relacionadas con las condiciones de su desempeño que pueden repercutir en su calidad de vida.

Este proyecto consiste en la planeación, organización, ejecución, de todas aquellas actividades tendientes a preservar, mantener y/o mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores con el fin de evitar tanto lesiones, enfermedades como el estrés, la angustia, los espasmos musculares, los lumbagos y problemas articulares que deterioran la calidad de vida en el sujeto.

Con este tipo de trabajo dirigido, se buscó promover los diferentes beneficios personales a corto, mediano y largo plazo, comprobados científicamente por el colegio interamericano de actividad física y O.M.S (organización mundial de salud) los cuales son, “Aumento de la densidad ósea (previene la osteoporosis), mejora el perfil lipídico (Metabolismo de las grasa), aumenta la fuerza muscular, mejora el funcionamiento de la insulina (Controla el azúcar en la sangre), mejora la movilidad articular, mejora la resistencia física, controla la presión arterial, mejora la coordinación, reflejos y tono muscular (Mejor postura), mejora el funcionamiento intestinal y controla el peso corporal.”

Se desarrollara este proyecto curricular particular de la manera más didáctica, descriptiva y explicativa; siendo comprensible y entendible para todos los participantes. Teniendo en cuenta que son de diferentes niveles-Protoger al trabajador de los riesgos ocupacionales nocivos.

-Ubicar y mantener al trabajador de acuerdo a sus aptitudes y actitudes con relación al cargo (O.M.S, O.I.T. ), además la empresa que posea dos o más establecimientos podrá conformar dos o más comités paritarios de la salud ocupacional, especificando que es uno por cada establecimiento, según el artículo 4 (resolución 2013/86) de la ley 100 , teniendo como principales funciones proponer la adopción de medidas y desarrollo de actividades para mantener la salud en los lugares de trabajo, y colaborar con los funcionarios de entidades gubernamentales de salud ocupacional, en actividades que adelante la empresa recibiendo informes de dichas actividades. socioculturales, motivándolos y mostrando la importancia de este proyecto, y como se verán involucrados en el proceso mejorando su condición física, tomando conciencia de que como seres humanos no solo se es cuerpo, sino afecto y relaciones, lo cual es necesario estimular a través del mantenimiento físico con los siguientes beneficios: “mejorar la autoestima, mejorar la auto imagen, producir una percepción de mayor energía vital, estimular la relajación, ayudar a aliviar el estrés, mantener la autonomía, reducir el aislamiento social, aumentar el bienestar, mejorar el rendimiento laboral.” (Organización mundial de salud).

En este proyecto de Gimnasia laboral para mejorar la calidad de vida se realizó un proceso de seguimiento en los diferentes participantes, prestando un servicio de calidad con eficiencia y eficacia realizándolo de manera planificada, organizada y con una intención clara.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

- Mejorar la condición física de los diferentes trabajadores o participantes del proyecto curricular particular.

### **Objetivos específicos:**

- Mostrar la importancia de los hábitos saludables a los trabajadores o participantes a través de la implantación de este proyecto.
- Generar conciencia de la importancia de la gimnasia laboral en los trabajadores o participantes.
- Verificar como resultado el bienestar físico conseguido en los mismos a través de una encuesta de satisfacción.
- Realizar un trabajo organizado que permita que los trabajadores o participantes mejoren su condición física.
- Identificar por medio de varios sondeos en que horas del día los trabajadores o participantes se encuentran con mayor cansancio, estrés y otros factores naturales por la rutina laboral, para reconocer el momento indicado de realizar una pausa activa.
- Actuar con la implementación del proyecto, ya detectados los momentos precisos para realizarlo.

## MACROCONTEXTO

Un estudio clásico realizado en Canadá, demostró que acondicionándose físicamente se puede ahorrar más de un millón y medio de pesos al año por persona; ya que no tiene que visitar tantas veces el médico, teniendo menor grado de posibilidad de lesionarse y de contraer alguna enfermedad.

En cuanto a las características de las tareas, se puede comprobar que los trabajos repetitivos con las manos, muñecas y antebrazos, están asociados a, quiste sinovial, síndrome del túnel del carpo, tendinitis y epicondilitis, teniendo en cuenta también lesiones en la columna vertebral por malas posturas y por exponerla a sobreesfuerzos. Mientras que en los trabajos que exigen un esfuerzo estático de brazos y hombros, en general la enfermedad se relaciona al síndrome tensional del cuello.

Todas estas enfermedades tienen su etiología en las características del puesto de trabajo o actividad laboral diaria presentándose por múltiples circunstancias como; la sobrecarga de trabajo, la inadaptación del organismo a las características del mismo o la mala ejecución de la actividad como tal. Los tratamientos médicos, en la mayoría de estos casos, contienen dentro de sus indicaciones el retiro temporal, y en ocasiones definitivo del puesto de trabajo, lo que trae consigo una pérdida económica tanto para el trabajador, como para la empresa.

También se atribuyen a los estados de estrés, al “sedentarismo laboral” y los hábitos insanos en la población trabajadora enfermedades como la hipertensión arterial, las lesiones por esfuerzos

repetitivos, las dolencias osteomusculares relacionadas al trabajo, los infartos de miocardio, la diabetes, las gastritis y muchas enfermedades de orden cardiovascular.

En países como Perú, por ejemplo, la tasa de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles es mayor que por enfermedades transmisibles, constituyendo causas principales de muerte, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular (ACV), hipertensión arterial (HTA), neoplasias malignas y diabetes mellitus (DM). Se estima que en las próximas décadas en este país ocurrirá un incremento notable de la población adulta y de las tasas de morbilidad por enfermedades crónicas. Diversos estudios han demostrado, por otro lado, que la diabetes mellitus (DM), la intolerancia a la glucosa, la HTA, el tabaquismo y la hipercolesterolemia son factores de riesgo para enfermedad coronaria y ACV en población adulta.

La OMS asegura que ahora es más necesaria que nunca la atención primaria en salud, ya que a pesar de la ambiciosa perspectiva que se tiene ante las reformas de cobertura a nivel nacional, de prestación de servicios, de políticas públicas y de liderazgo, estas no constituyen un manifiesto de acción y que se debe tener en cuenta el contexto y las condiciones específicas de cada país, de igual manera que no es excusa para que los países se han ricos o pobres empiecen a tomar iniciativa para la puesta en marcha estas reformas, como lo afirma la Directora General de la OMS Dra.

Margaret Chan, teniendo en cuenta que la globalización está afectando la cohesión social y a su vez, los sistemas de salud y sus estructuras no están funcionando como deberían.

Cuando se analizan las inadaptaciones del organismo a las características del puesto de trabajo en la mayoría de los casos se ve que estas son evitables mediante un programa de actividad física, de ejercicios físicos adaptados a las condiciones o tareas específicas a desarrollar laboralmente. El Departamento de Actividad Física y Salud, el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades no transmisibles y la Promoción de la Salud CDC, en Atlanta, en un panel que fue

convocado para dirigir la creciente crisis de salud pública; se hicieron recomendaciones en la evaluación de la Actividad Física, los aumentos significativos en la morbilidad y la mortalidad prematura, por niveles inadecuados de actividad física en las poblaciones, según la OMS la cifra represento 1.9 millones de muertes atribuibles a la inactividad física, informando además que un 75% de muertes en las Américas durante este mismo año eran debido a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y un porcentaje aún más alto 87% de esos casos reportados en regiones desarrolladas de Europa.

En América Latina se ha considerado que 119.000 muertes están relacionadas a la inactividad física, con este panorama poco alentador, se puede evidencia la importancia de la actividad física para la salud de las personas e todo el mundo.

De allí que muchas empresas estén implementando programas de actividad física en donde los trabajadores pueden gozar de sus bondades y beneficios enmarcando el fitness laboral, esto se ha demostrado en una actitud competitiva en el desempeño laboral asociado a una mejor condición física; disminuyendo los riesgos físicos y mentales del trabajador ya que además puede soportar satisfactoriamente su jornada laboral. Lo que se articula también con los intereses de salud pública en cuanto a la reducción de costos por tratamientos farmacológicos y quirúrgicos, y a los empresariales en una considerable disminución de ausencia laboral por parte del trabajador y todo lo que esto representa para la empresa.

La Alianza Mundial para la Actividad Física (GAPA) ha sido establecida para entregar coordinación estratégica y estímulo a las acciones desarrolladas por ONG internacionales y nacionales para ayudar a que los países comiencen o aumenten sus esfuerzos para abordar el tema

de la actividad física dentro del amplio proyecto de prevención de enfermedades no transmisibles y promoción de la salud en todos los ámbitos, estableciendo que a partir de un análisis económico del problema del consumo de medicamentos se especifica que se hace un notable ahorro en temas de salud debido a la práctica de actividad física sistemática en personas enfermas.

Con todo lo anterior es necesario darle una mirada a lo que se evidencia en muchos países, ya que en cuanto a la evaluación de la actividad física se ha limitado el número de personas con el entrenamiento suficiente y ha faltado el apoyo económico y político necesario para evaluar los esfuerzos nacionales, regionales o locales. La experiencia de programas en países en vías de desarrollo como el de Agita Sao Paulo, Brasil y Muévete Bogotá, Colombia y Europa constituyen claras muestras de la importancia de incorporar en los esquemas de salud preventiva de las empresas la actividad física como soporte al mejoramiento de las condiciones de trabajo de la población.

Es claro entonces que es labor de todos y cada uno de los países, el poder transformar la historia no solo a través de políticas públicas sino mediante programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, para así bajar los índices de mortalidad y mejorar la salud a nivel mundial, en empresas y demás espacios donde es necesaria la actividad física para preservarla. Esto modificaría la filosofía de un desarrollo tecnológico y una automatización del trabajador y su recurrente estado de sedentarismo laboral, por una cultura que aprecie el cuerpo en su estrecha relación con sus roles sociales y productivos.

El esquema es simple, de la misma forma que se realiza una preparación intelectual (mediante cursos, adiestramientos, etc.) para asimilar las nuevas tecnologías; una vez seleccionado el

personal, resulta necesario, para no perder la inversión económica realizada en ellos, crear un programa de preparación física para soportar las exigencias de la nueva tecnología y no tener que pasarse un tiempo de repitiendo la preparación intelectual a nuevos trabajadores, donde también la inexperiencia forma parte de las pérdidas de la empresa.

## **PERSPECTIVA EDUCATIVA**

### **TIPO DE HOMBRE, SOCIEDAD Y CULTURA**

#### **Fundamentos**

Se tiene en cuenta entonces que desde la autonomía que tiene cada sujeto se puede realizar un trabajo significativo, que no solo implique en él sino en su entorno social, mejorando así las relaciones entre ellos propendiendo unos seres democráticos, auténticos y responsables de sus actos, siendo conscientes del papel y el aporte que le hacen a su contexto.

Así mismo, las personas formadas a través de este proyecto tomarán conciencia de la necesidad de hacer actividad física, para el mejoramiento y preservación de la salud, siendo este un tema supremamente importante en sus vidas y que por ende se preocuparán por su salud mental y por las relaciones entre sus compañeros de trabajo, siendo consecuentes con sus actos en un ámbito donde las relaciones sociales deben ser de calidad, para el excelente desempeño en sus roles laborales.

## **Objetivos**

Cuando las personas son conscientes de sus necesidades en contexto, se puede remitir a pensar que estas comienzan desde las estructuras de acogida, entre ellas principalmente la familia, donde debe primar la educación, ya que sus objetivos parten de la transmisión de conocimientos trascendentales y significativos para la construcción de un sujeto, en materia de valores se quiere generar la igualdad, la honestidad y la responsabilidad; en los procesos de pensamiento surgirán nuevas estructuras que posibilitarán una personalidad más definida y unos conocimientos más aprehendidos.

Todo este proceso despertará en el ser, unos intereses y actitudes que cooperarán en su cotidianidad a la hora de fijarse metas y llevarlas a cabo, pensando no solo en su individualidad sino en todo su entorno.

La libertad es uno de los objetivos importantes para el desarrollo humano, pero es un concepto abstracto que supone una capacidad infinita de elección, sin que esta se lleve a cabo bajo la presión de necesidades personales o de otros factores/circunstancias que puedan determinar la decisión final en un sentido o en otro. Cuando nos referimos a la libertad humana, se hace en un sentido relativo, ya que el hombre se encuentra limitado por su propia naturaleza, es decir, cuando toma una decisión, lo hace dentro de un campo restringido de posibilidades, pues muchas otras le resultan inaccesibles, entonces la libertad sería un bien que alcanzar para el hombre.

Visto desde la Psicología esta libertad estaría encaminada hacia el autodomínio, en la forma de poder ser gobernados por nosotros mismos, controlando impulsos, tendencias, necesidades instintivas, además de una alta capacidad de juicio crítico que facilite ver con claridad las

situaciones al margen de toda influencia a las que inevitablemente las personas se ven sometidas por el medio en el que se desenvuelven.

Al lograr una libertad de pensamiento y en otras dimensiones, se quiere lograr una percepción del mundo en constante reflexión, donde se reconozcan entre sí los sujetos y las ideas/juicios trasciendan y desarrollen el potencial humano.

Es así como finalmente la sociomotricidad como común denominador que origina identidad, unidad y especificidad, que enmarca toda una gama de actividades, orientará al trabajador a que desarrolle un trabajo pedagógico, en los que la actividad física como medio principal, sea un factor, no solo en la parte de la salud sino en la interacción, en donde lo significativo de las prácticas se centrará en las manifestaciones observables del comportamiento motor así como en el sentido relacional y táctico de las conductas se presenten en el desarrollo de las actividades, con el objetivo de contribuir a la inteligencia motriz.

El currículo está visto entonces como un concepto que subyace a la planificación, en cuanto a una previsión anticipada, pero este reviste una inmensa gama de factores que pretenden el desarrollo de metodologías, programas y criterios que facilitan el aprendizaje de contenidos que surgen en un contexto social, contribuyendo a una formación integral en un ámbito cultural, nacional y local, que puede partir de toda una macro estructura hasta de algo micro, pero que en su finalidad pretende toda una experiencia de formación para cualquier sujeto en la carrera de la vida, aspirando a lograr grandes objetivos en cualquier contexto.

## TEORIA DE DESARROLLO HUMANO

Vigotsky afirma que el desarrollo humano se da a través de dos fundamentos: primero el desarrollo orgánico, que la persona tiene a través de la historia y de cómo evoluciona todo su cuerpo, segundo: la parte cultural que es muy importante y que se da a través del transcurso de las relaciones e intercambios sociales de sus miembros. Estos instrumentos son fundamentalmente signos. Es °decir, están investidos de significación, de forma que su uso no implica únicamente una adaptación pasiva al medio, sino un principio de transformación. La actividad humana se caracteriza por modificar y transformar la naturaleza, yendo más allá de una simple adaptación pasiva, como pregonan los teóricos que ven en la conducta simples respuestas del organismo ante los estímulos. Los signos tienen en Vigotsky un valor funcional, un valor de uso. El lenguaje es el signo principal y con mayor valor funcional como mediador de cultura.

El autor de esta teoría, considera que el desarrollo humano un proceso de desarrollo cultural, siendo la actividad del hombre el motor del proceso de desarrollo humano. El concepto de actividad adquiere de este modo un papel especialmente relevante en su teoría, superando el modelo de la reflexología pavloviana, en donde el sujeto se considera especialmente un "respondedor" pasivo. Para él, el proceso de formación de las funciones psicológicas superiores se dará a través de la actividad práctica e instrumental, pero no individual, sino en la interacción o cooperación social.

**VYGOTSKY** propone:

1. Que el sujeto humano actúa sobre la realidad para adaptarse a ella transformándola y transformándose a sí mismo a través de unos instrumentos psicológicos que le denomina

"mediadores". Este fenómeno, denominado **MEDIACIÓN INSTRUMENTAL**, es llevado a cabo a través de "herramientas" (mediadores simples, como los recursos materiales) y de "signos" (mediadores más sofisticados, siendo el lenguaje el signo principal).

2. Que esa actividad es "inter-actividad", conjunto de acciones culturalmente determinadas y contextualizadas que se lleva a cabo en cooperación con otros. La actividad del sujeto en desarrollo es una actividad mediada socialmente. Resulta central entonces, el papel que otorga al lenguaje en el proceso de desarrollo psicológico, por el hecho de constituirse en el mediador por excelencia. Para Vygotsky, la actividad no es una "manifestación" de los procesos psicológicos, sino justamente el medio por el cual dichos procesos llega a formarse en la mediación social e instrumental. El lenguaje aparece entonces como un instrumento de mediación cultural capaz de activar y regular el comportamiento, primero desde fuera, el plano interpsicológico, y más tarde desde dentro, en el plano intrapsicológico, tras ser interiorizado.

## **TEORÍA CURRICULAR**

Como eje transversal que implica la educación en el ser como sujeto político, crítico y autónomo se hace evidente la responsabilidad del maestro en la formación a través de modelos que sean flexibles en cuanto al proceso y ritmo de aprendizaje de las personas, donde priman la libertad y los valores educativos según el contexto y por esto, todas las experiencias vividas, sentimientos y pensamientos son la estructura de los conocimientos a adquirir, es decir, la vida misma que llevan; ya que los individuos son espontáneos y por tanto aprenden de su cotidianidad, desde lo individual hacia un desarrollo conjunto, cambiante progresivamente hacia formas saludables.

A partir de las necesidades de esta población, se proporcionan la mayor cantidad de experiencias, que sean capaces de fortalecer las habilidades desarrolladas a partir de estas mismas; Para así en el proceso de evaluación que será de manera permanente, se evidenciarán las consecuencias de dichas experiencias que se brindaron y ahí dependerán los avances significativos.

## **CONCEPTO PEDAGOGIA**

En este proyecto curricular particular la pedagogía busca poder llegar a los integrantes, con los diferentes saberes para “Conducir al sujeto, acción de cuidarlo, de formarlo, de desarrollo” (Savisens Alejandro, 1987).

Ya que la idea del proyecto curricular particular es humanista es decir se “Enfatiza por proveer a cada individuo una experiencia que los satisfaga personalmente” (Martinez, 1986).

## **MODELO PEDAGOGICO**

El modelo pedagógico que se me implemento es el constructivismo como eje fundamental, ya que este llega a los integrantes con una terminología más sencilla, teniendo siempre presentes sus experiencias pasadas y su construcción individual, delegándose así diferentes conocimientos que permitan a los integrantes que puedan llegar a otro nivel más reflexivo comprensivo de la experiencia, en este caso aprovechando como herramienta el movimiento para mejorar la condición física, afectando las diferentes dimensiones humanas como la ética, cognitiva y social entre otras, en el contexto que conviven diariamente.

Como lo muestra Miers “Constructivo y reflexivo: Permite que el estudiante obtenga conocimientos nuevos y los acomode a los previos, lo cual lleva a una reflexión de un aprendizaje” (Miers,2006).

Motivando a que generen metas al mejoramiento de su condición física.

Puede decirse que el constructivismo es el modelo pedagógico utilizando para la realización de este proyecto curricular particular teniendo presente las áreas académicas como lo son la disciplinar, humanística y pedagógica mostradas en esta la perspectiva educativa.

Teniendo claro nuestros argumentos este proyecto curricular particular lo que nos permite es llegar a los integrantes tomando como pretexto mejorar la condición física de los diferentes trabajadores teniendo no solo que los mismos lo realicen de manera instructiva, sino de manera reflexiva encontrando que cada persona tenga conocimiento de lo que se está realizando y con ello que la salud a nivel

## **CONCEPTO DE DIDACTICA**

En este proyecto curricular particular la didáctica es el cómo, un sistema de comunicación y relación con múltiples implicaciones en el contexto laboral de los participantes y el concepto más apropiado es “la ciencia que estudia los procesos de enseñanza- aprendizaje en orden a la optimización de la formación intelectual” (Fernández Páez, 1977).

No nos podemos quedar solo en la formación intelectual sino que en este proyecto curricular particular utilizamos el movimiento como herramienta para acercarnos al otro, para construir entre

todos los integrantes del proceso, un idioma común que involucre diferentes experiencias que promuevan hábitos de vida saludable.

Teniendo en cuenta los principios didácticos (Seybold Annemarie, 1976) y adaptándolos para ser aplicados en las diferentes sesiones del Colegio Altamira Suroriental (Primaria).

**“Principio de integración:** Todos los sujetos con independencia de sus capacidades, tienen el derecho de beneficiarse con nuestra actividad educativa.” (Seybold Annemarie, 1976). En el lugar de la implementación este principio fue fundamental para la integración del grupo.

**“Principio del éxito:** Uno de los mayores motores de la motivación de un sujeto, es el éxito en las tareas que realiza.” (Seybold Annemarie, 1976). Como este principio lo cita con los participantes se motivó realizando tareas entendibles para todos progresando de manera inductiva.

**“Principio del mejor conocimiento de sí mismo:** La educación física debe servir para que el sujeto se conozca mejor, para que vea cuál es su capacidad para realizar un ejercicio físico, tiene que conocer sus capacidades motoras. La educación física tradicional se ocupaba de que los sujetos se conocieran mejor en su condición corporal, en saltar, correr,... Pero no solo significa conocer su condición corporal, sino que hay que desarrollar todas las dimensiones del ser humano”. (Seybold Annemarie, 1976). Como consecuencia en los integrantes del Colegio Altamira Suroriental (Primaria) se buscó que a través de las diversas sesiones conocieran más de sí mismos.

**“Principio de autonomía y emancipación:** Por medio de nuestras sesiones, los sujetos tienen que familiarizarse con un funcionamiento autónomo, tienen que reflexionar, tienen que perfeccionarse.

Cuando nacemos necesitamos ayuda, pero vamos desarrollando un proceso de emancipación, como por ejemplo caminar, vestarnos solos, elegimos los colores que nos gustan.” (Seybold Annemarie, 1976).

En el momento de la pausa o sesión se buscaba que los integrantes del Colegio Altamira Suroriental (Primaria) se olvidaran de sus labores y lograr reflexionar respecto a su condición física.

**“Principio de especificidad de la didáctica:** Estamos ante una didáctica con carácter lúdico. Vivencial: los sujetos aprenden lo que son relaciones de unos con otros jugando. Nuestra didáctica posee una demanda continua de ejecuciones, es decir, a cada una de nuestras consignas, le responde una ejecución. (Seybold Annemarie, 1976). Esto fue en un primer momento difícil los integrantes del Colegio Altamira Suroriental (Primaria) ya que el jugar para ellos no representaba el mejorar su condición.

## **TENDENCIA DE LA EDUCACION FISICA**

La tendencia que tengo en cuenta en este proyecto curricular particular es la actividad física para la salud, ya que esta se enfatiza en la educación física como un protagonista de la salud y abarca también la prevención de enfermedades, teniendo en cuenta los siguientes referentes.

Sanchez F, 1996:26

“La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético del persona”.

Desde lo que acabo de mencionar, se puede inferir que realizar cualquier movimiento sería actividad física, pero desde otro punto de vista se pretenden múltiples beneficios por medio del movimiento.

“El mantenimiento de la actividad física es una necesidad humana para conservar la salud”, Becerro Marcos 1995.

Siendo consecuente con lo ya mencionado el concepto de salud es: es el estado de completo bienestar mental, físico y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse con el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (célula) como en el nivel macro (social).

Este concepto comprende el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo de la Organización Mundial de la Salud y en armonía con el medio ambiente.

Es un propósito que este concepto se pueda integrar a la población afectada en este proyecto curricular particular ya que algunos informes de la Organización Mundial de la Salud “el estrés, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años”.

Lo paradójico del asunto es que esta situación este costando grandes sumas de dinero a las organizaciones, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia, esto permite que este proyecto curricular particular se convierta en una necesidad, es decir una gran oportunidad para la solución de un problema que es social y se puede prevenir.

### **3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN**

#### **3.1 PROGRAMA PROYECTO CURRIUCLAR PARTICULAR**

Espacio de actividad física para personas con rol laboral, como medio para la prevención de enfermedades, promoción y mejoramiento de la salud.

##### **3.1.1 Presentación:**

Este programa está orientado hacia el mejoramiento de la salud, desde la prevención de enfermedades y con miras hacia el fomento de la misma, teniendo en cuenta las condiciones en las que se desenvuelve un trabajador y las patologías que puede llegar a adoptar desde su oficio específicamente; por eso a través de las diferentes actividades programadas, se llevará a cabo un proceso pedagógico desde las herramientas didácticas que brinda la Educación Física, para trabajar en aspectos claves que mejoren la condición física básica de los trabajadores, mejorando y manteniendo su condición física, mental, social y laboral. El programa está diseñado no solo acorde con los objetivos propuestos si no también teniendo en cuenta las necesidades y preferencias de los mismos empleados, haciendo de este un programa personalizado y significativo en su totalidad.

Cada una de las actividades programadas en este cronograma está pensada hacia un objetivo específico y este a su vez lleva a ser un indicador para lograr poco a poco los resultados que se esperan desde el programa en general.

### 3.1.2 Cronograma:

Este será el cronograma con el cual se implementaran las diferentes sesiones.

<b>NUMERO DE SESIÓN</b>	<b>TIPO DE SESIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FECHA</b>
1	Diagnóstico de la Institución	1 hora	Lunes 16 de Septiembre
2	Actividad Física y Salud	1 hora	Viernes 20 de Septiembre
3	Actividad Física y Salud	1 hora	Miércoles 25 de Septiembre
4	Hábitos de Vida Saludable	1 hora	Miércoles 2 de Octubre
5	Manejo del estrés	1 hora	Lunes 7 de Octubre

6	Aeróbicos o Juegos tradicionales	1 hora	Viernes 18 de Octubre
7	Aeróbicos o Juegos tradicionales	1 hora	Miércoles 23 de Octubre
8	Aeróbicos o Juegos tradicionales	1 hora	Lunes 28 de Octubre
9	Festival de la Actividad Física	1 hora	Miércoles 30 de Octubre

### 3.1.3 Planeaciones:

## PLANEACIÓN

### ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL

**SESIÓN N°:** 2 Actividad Física y Salud

**FECHA:** Viernes 20/Sep

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

<b>FASE INICIAL</b>	<b>FASE CENTRAL</b>	<b>FASE FINAL</b>
<p>- <b>Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular (caudocefalica) Y aumento de la frecuencia cardiaca con trabajo aeróbico.</p> <p>- <b>Nivel social:</b> interacción entre los sujetos y tics respecto a la práctica de actividad física.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> se realizará teniendo en cuenta el conocimiento previo de los sujetos y llevarlos a nuevos. Conocimientos</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> se realizará un estiramiento preventivo y se acompañará con trabajos de fortalecimiento muscular con los siguientes ejercicios para zona media:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo lumbar (Buenos días) 2 series de 10 Rep.</li><li>• Tensiones laterales para oblicuos Oblicuos 2 series de 15 Rep.</li><li>• Abdomen en silla 2 series de 15 repeticiones</li></ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento.</p> <p><b>Nivel social:</b> Mejor conciencia respecto a la práctica de actividad física.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> Se realizará durante el estiramiento un balance de lo que se aprendió y conceptos respecto a la importancia del acondicionamiento físico.</p>

**Duración:** 4 minutos

**Duración:** 20 minutos

**Duración:** 6 minutos

**RECURSOS UTILIZADOS:** Sillas y una grabadora.

**OBSERVACIONES:** Fueron muy perceptivos y preguntaron que sería la próxima sesión.

<b>PLANEACIÓN</b>		
<b>ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL</b>		
<b>SESIÓN N°:3</b> Actividad Física y Salud		<b>FECHA:</b> Miercoles 25/Sep
<b>PROFESOR:</b> Laura Catalina Mahecha Grosso		
<b>FASE INICIAL</b>	<b>FASE CENTRAL</b>	<b>FASE FINAL</b>
<p><b>- Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular (caudocefalica) Y aumento de la frecuencia cardiaca con trabajo aeróbico.</p> <p><b>- Nivel social:</b> interacción entre los sujetos y tics respecto a la práctica de actividad física.</p> <p><b>-Nivel pedagógico:</b> se realizará teniendo en cuenta el conocimiento previo de los sujetos y llevarlos a nuevos teniendo en cuenta el principio de la invidualidad.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> se realizará un estiramiento preventivo y se acompañará con trabajos de fortalecimiento muscular con los siguientes ejercicios para estimular tren superior de manera individual , en parejas o grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombros pres militar 2 series de 10 Rep. flexión y</li> <li>• extensión de codos 2 series de 10 Rep., Trabajo de</li> <li>• palmares 2 series de 10 Rep.</li> </ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento.</p> <p><b>Nivel social:</b> Se crea un ambiente de interés.</p> <p><b>-Nivel pedagógico:</b> Se invita a los participantes a que fijen una meta para mejorar su condición física.</p>
<b>DURACIÓN: 4 minutos</b>	<b>DURACIÓN: 20 minutos</b>	<b>DURACIÓN: 6 minutos</b>
<b>RECURSOS UTILIZADOS:</b> Colchonetas y la grabadora		
<b>OBSERVACIONES:</b> Falto un profesor por incapacidad médica. Los demás les gusto la sesión ya que trabajamos sin zapatos y sentados en las colchonetas.		

**PLANEACIÓN**

**ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL**

**SESIÓN N°:4** Hábitos de Vida Saludable

**FECHA:** Miercoles 02/Oct

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

<b>FASE INICIAL</b>	<b>FASE CENTRAL</b>	<b>FASE FINAL</b>
<p><b>- Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular (cefalocaudal) Y aumento de la frecuencia cardiaca con movimientos aeróbicos.</p> <p><b>- Nivel social:</b> interacción entre los sujetos y tics respecto a la práctica de actividad física.</p> <p><b>-Nivel pedagógico:</b> se preguntará sobre ejercicios que los mismos sepan y se contemplaran.</p>	<p><b>-Nivel fisiológico:</b> se realizará un estiramiento preventivo y se acompañará con trabajos de fortalecimiento muscular para estimular los grupos musculares de la espalda con los siguientes ejercicios para la columna cervical:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentarse en una silla con los brazos colgando a los lados del cuerpo. Acercar lentamente la oreja al hombro derecho (sin subir éste) y luego repetir con el izquierdo. 2 series de 10 repeticiones</li><li>• Sentarse a la mitad de la silla sin que la espalda toque el espaldar, cruzar los brazos y permanecer en la postura con respiración lenta y controlada</li></ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento.</p> <p><b>Nivel social:</b> Se fomenta la importancia de la higiene postural al sentarse, caminar y demás movimientos.</p> <p><b>-Nivel pedagógico:</b> Se construye en los sujetos nuevos conceptos de actividad física teniendo en cuenta los aportes de los mismos.</p>

**Duración: 4 minutos**

**Duración: 20 minutos**

**Duración:6 minutos**

**RECURSOS UTILIZADOS:** Colchonetas, Sillas, balones y la grabadora.

**OBSERVACIONES:** Los profesores me hacen saber, que si en la siguiente sesión les puedo traer los ejercicios por escrito para que los puedan practicar en otros horarios ya que se les olvidan

**PLANEACIÓN**  
**ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL**

**SESIÓN N°:5** Manejo del estrés

**FECHA:** Lunes 07/Oct

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p><b>- Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular (cefalocaudal) Y un aumento de la frecuencia cardiaca con movimientos aeróbicos.</p> <p><b>- Nivel social:</b> interacción entre los sujetos y tics respecto a la práctica de actividad física.</p> <p><b>-Nivel pedagógico:</b> se llevará a los sujetos a que tengan reflexión de sus posturas.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> se realizará un estiramiento preventivo y se acompañará con trabajos de postura en su lugar de trabajo, con los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con pelotas anti estrés los sujetos solo con los dedos apretar y soltar.</li> <li>• Sentarse en una silla con los brazos colgando a lo largo del cuerpo, las manos agarradas al asiento y con un periódico encima de la cabeza. Acercar lentamente la barbilla al hombro derecho y luego al izquierdo, procurando que no se caiga el periódico.</li> <li>• En posición bípeda estar descolgando los brazos conservando la espalda recta y mirada al frente</li> </ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento.</p> <p><b>Nivel social:</b> Se fomenta la importancia de la higiene postural en sentarse, caminar y demás.</p> <p><b>-Nivel pedagógico:</b> Se realizará una retroalimentación haciendo que los participantes tengan más conciencia de sus posturas cuando caminan, digitan y demás</p>

**Duración: 4 minutos**

**Duración:20 minutos**

**Duración: 6 minutos**

**RECURSOS UTILIZADOS:** Colchonetas, sillas, Tv y computador

**OBSERVACIONES:** A parte de los ejercicios, se hace una pequeña charla del estrés y lo que infiere en la vida de cada uno de ellos.

## PLANEACIÓN

### ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL

**SESIÓN N°: 6** Aeróbicos o Juegos tradicionales

**FECHA:** Viernes 18/Oct

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p>- <b>Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular y un aumento de la frecuencia cardiaca con movimientos en la silla.</p> <p>- <b>Nivel social:</b> interacción entre los sujetos, para el mejoramiento en las relaciones interpersonales.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> se llevará a los sujetos que puedan realizar diferentes ejercicios en la silla de su trabajo.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> se realizará los juegos tradicionales que mencionare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trompo</li><li>• Canica</li><li>• Cometa (juego)</li><li>• Gurrufío</li><li>• Yoyó</li><li>• Perinola</li></ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento utilizando la silla.</p> <p><b>Nivel social:</b> El que los sujetos puedan utilizar los recursos de su trabajo para cuidar sus cuerpos.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> Se realizará una retroalimentación haciendo que los participantes construyan conceptos del poder utilizar recursos.</p>

**Duración: 4 minutos**

**Duración: 20 minutos**

**Duración: 6 minutos**

**RECURSOS UTILIZADOS:** Los mencionados en la fase central.

**OBSERVACIONES:** Esta sesión fue muy productiva ya que se divirtieron bastante y salieron de la rutina. Les gusto demasiado la actividad.

## PLANEACIÓN

### ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL

**SESIÓN N°:7** Aeróbicos o Juegos tradicionales

**FECHA:** Miercoles 23/Oct

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p>- <b>Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular y un aumento de la frecuencia cardiaca con movimientos y la ayuda de un compañero.</p> <p>- <b>Nivel social:</b> interacción entre los sujetos, para el mejoramiento en las relaciones interpersonales.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> se llevara a los sujetos que puedan realizar diferentes ejercicios con la cooperación de sus compañeros.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> se realizará los juegos tradicionales que mencionare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Escondite</li><li>• Tutti frutti</li><li>• Gato y ratón</li><li>• Encantados</li><li>• Policías y ladrones</li></ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento con la ayuda del compañero con un masaje.</p> <p><b>Nivel social:</b> buscar que los sujetos puedan relacionarse, mejorando su relación como compañeros.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> Se realizará una retroalimentación haciendo que los participantes construyan ejercicios para realizar actividad física acompañados.</p>

**Duración: 4 minutos**

**Duración: 20 minutos**

**Duración: 6 minutos**

**RECURSOS UTILIZADOS:** Instalaciones del colegio.

**OBSERVACIONES:** Hubo profesores que les dio pena, realizar las actividades ya que trabajamos fuera del salón, es decir, delante de sus estudiantes. No como otros que recordaron épocas donde ese era su diario vivir.

## PLANEACIÓN

### ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL

**SESIÓN N°: 8** Aeróbicos o Juegos tradicionales

**FECHA:** Lunes 28/Oct

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p>- <b>Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular y un aumento de la frecuencia cardiaca con movimientos y la ayuda de un compañero.</p> <p>- <b>Nivel social:</b> interacción entre los sujetos, para el mejoramiento en las relaciones interpersonales.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> se llevará a los sujetos que puedan realizar diferentes ejercicios con la cooperación de sus compañeros.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> se realizará los juegos tradicionales que mencionare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• petanca</li><li>• chito</li><li>• bolos</li><li>• la rana</li></ul>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento con la ayuda del compañero con un masaje.</p> <p><b>Nivel social:</b> fortalecer en los sujetos las relaciones interpersonales.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> Se realizará una retroalimentación haciendo que los participantes construyan conceptos de realizar actividad física acompañados.</p>
<b>Duración: 4 minutos</b>	<b>Duración: 20 minutos</b>	<b>Duración: 6 minutos</b>

**RECURSOS UTILIZADOS:** Los encontrados en la fase central, aunque no se pudo conseguir la rana hice un juego que tenía la misma dinámica con aros y palos de escoba.

**OBSERVACIONES:** Esta sesión gusto más que la anterior, fueron más espontáneos y no les dio pena estar jugando delante de sus estudiantes.

## PLANEACIÓN

### ACTIVIDAD FISICA EN UN ROL LABORAL

**SESIÓN N°: 9** Festival de la Actividad Física

**FECHA:** Mierco 30/Oct

**PROFESOR:** Laura Catalina Mahecha Grosso

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p>- <b>Nivel fisiológico:</b> se iniciará con movilidad articular y un aumento de la frecuencia cardiaca con movimientos aeróbicos.</p> <p>- <b>Nivel social:</b> interacción entre los sujetos, utilizando ritmos folclóricos y populares.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> tener en cuenta las experiencias de los mismos, respecto al conocimiento del baile de ritmos folclóricos y populares.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Se harán diferentes actividades teniendo en cuenta que juegos tuvieron mayor agrado en los participantes.</p>	<p><b>Nivel fisiológico:</b> Por último se realizará un estiramiento de manera cefalocaudal.</p> <p><b>Nivel social:</b> realizar una sesión en que los participantes se desestresen y realicen un trabajo cardiovascular.</p> <p>-<b>Nivel pedagógico:</b> Se realizará una retroalimentación para que conozcan los beneficios de las clases de rumba.</p>
<b>Duración: 4 minutos</b>	<b>Duración: 20minutos</b>	<b>Duración: 6minutos</b>

**RECURSOS UTILIZADOS:** Palos de escoba, trompos, aros, colchonetas y grabadora.

**OBSERVACIONES:** Esta sesión fue la de cierre, se les hace una pequeña encuesta y charla, para saber si tuvieron cambios en su vida es decir si cambiaron sus hábitos.

#### **4. EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA**

La evaluación se realizó de manera cualitativa y cuantitativa, se dividió en dos partes, una inicial para realizar con coherencia la ejecución piloto, en la que se tuvo presente el desarrollo del proceso de las distintas observaciones que se registraron al emplear las planeaciones y la final para observar los cambios que se dieron al ejecutar el proyecto curricular particular.

¿Por qué cualitativa? En la parte inicial y final se realizó un análisis de implementación en forma de encuesta, teniendo siempre en cuenta cuales fueron los factores que enfrentaban los profesores, que les llevaba al cansancio indicando los horas aproximados en los que se presentaban estas anomalías en la mayoría del grupo, durante su jornada laboral en el Colegio Altamira Suroriental (Primaria) y por ende las distintas lesiones, inhabilidades óseo-musculares que presentaban.

¿Por qué cuantitativas? Se analizó como determinante porcentual cuantos profesores se veían involucrados en las diferentes preguntas tanto de la parte inicial y final del proceso evaluativo. (Observar lista de tablas y figuras).

En la parte final se obtuvieron los resultados que aportados por la encuesta de satisfacción y el observar según los porcentajes si el objetivo general del proyecto se cumplió, para comprobar su viabilidad. (Observar anexo No 1) y (Observar lista de tablas y figuras, pregunta numero 4).

## 4.1 PARTE INICIAL

Los siguientes resultados se dieron en el análisis de implementación del proyecto curricular particular.

Pregunta numero 1

Según su experiencia a qué hora de su jornada laboral enfrenta con más frecuencia:

- 4 cansancio      Entre 2:00 pm a 4:00 pm
- 5 sueño            Entre 12:00 pm a 2:00 pm
- 2 estrés            Entre 10:00 am a 12:00 pm
- 3 aburrimiento    Entre 4:00 pm a 6:00 pm
- 2 otro (enojo)     Entre 12:00pm a 6:00 pm

Pregunta numero 2

¿Se encuentra con alguna inhabilidad física por causa de su trabajo?

De las 5 personas encuestadas 2 no tenían ningún tipo de inhabilidad y 3 sí. Es decir el 57.5% no y el 42.5% sí.

Pregunta numero 4

¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

De las 5 personas encuestadas 4 no realizaban ningún tipo de actividad física y 1 persona si, una hora, dos veces a la semana. Es decir el 90% no y el 10% sí

## **4.2 PARTE FINAL**

La encuesta de satisfacción arrojó los siguientes resultados.

Pregunta numero 1

¿Cuál ha sido el nivel de importancia del programa de actividad física en un rol laboral, para mejorar la calidad de vida?

La primera pregunta arrojó los siguientes resultados 30 excelente (equivalente al 75%); 6 altamente satisfactoria (equivalente al 15%); 3 satisfactoria (equivalente al 7.5%); 1 regular (equivalente al 2.5%).

Pregunta numero 2

¿Cree usted que programa de gimnasia laboral para mejorar la calidad de vida?

La segunda pregunta arrojó los siguientes resultados 25 Previene y reduce los malestares y dolores musculares (equivalente al 62.5%); 10 Disminuye el estrés laboral (equivalente al 25%); 3 Mejora las relaciones interpersonales (equivalente al 7.5%); 2 Aumenta la productividad laboral (equivalente al 5%).

Pregunta numero 3

La metodología utilizada por el profesor en las sesiones ha sido

La tercera pregunta arrojó los siguientes resultados 28 excelente (equivalente al 70%); 9 altamente satisfactoria (equivalente al 22.5%); 3 satisfactoria (equivalente al 7.5%).

Pregunta número 4

¿Cree usted que el programa de gimnasia laboral para mejorar la calidad de vida mejora su condición física? ¿Por qué?

34 Personas con diferentes frases más o menos escribieron la siguiente respuesta "la gimnasia laboral si les ayudo a mejorar su condición física", ya que notaron que sus dolores o molestias musculares disminuyeron o desaparecieron, lo cual fue positivo en el desarrollo de sus actividades laborales (equivalente al 85%); 4 personas con diferentes frases escribieron que hace falta más horas de actividad física (equivalente al 10%) y 2 personas con sus frases afirmaron el sentirse mejor (equivalente al 5%).

### 4.3 CONCLUSIONES

- Como primera conclusión se tiene que tener en cuenta que aunque no se generan resultados inmediatos, se dan algunos de las sesión seis hasta la culminación, por eso se necesitaría más tiempo para generar resultados más contundentes en la implementación de la práctica y sus efectos sobre la población.
- Se le mostro la importancia de los hábitos saludables a los participantes a través de la implementación de este proyecto, a partir de unas charlas donde les di la información y ellos también con una encuesta previa me decían cuáles eran los temas de los que más querían informarse .
- Se generó conciencia de la importancia de la actividad física, de que era la educación física y los cambios que pueden generar los hábitos saludables en la vida de los participantes.
- Se identificaron por medio de varios sondeos en que horas del día los participantes se encuentran con mayor cansancio, estrés y otros factores naturales por la rutina laboral, así se reconocieron los momentos en que más estrés tienen y de esa forma indicarles en que momentos deben hacer diferentes ejercicios para que no tengas problemas físicos.
- Es importante tener la recopilación de datos por medio de varios métodos, como lo son las encuestas y las fichas de seguimientos a cada integrante del grupo, ya que este permite la recopilación de la práctica en donde se pueden evidenciar las virtudes y fallos del proyecto.
- Al implementar en las temáticas de clase las tres dimensiones de la educación física, se logra un desarrollo individual y colectivo en los partícipes del proyecto.

- Las posibilidades de una mejora y ampliación de este proyecto son totalmente pertinentes y acertadas, puesto que está planificado para implementarse en cualquier clase de población que lo necesite.

La experiencia obtenida a través de este proyecto para mí es muy valioso como apertura al mundo educativo y laboral, en los cuales es importante tener claro la teoría y la práctica de temas de clase, o de conceptos que se traten en un contexto determinado para así no llegar a improvisar y ser más clara de lo que pretendo hacer con determinada población en cualquier contexto cultural y social.

Corroborando con la encuesta de satisfacción en 85% se puede afirmar que el proceso que se llevó a cabo con el proyecto curricular particular llamado “Actividad Física en un Rol Laboral”, es viable ya que se cumplió su objetivo general, que era mejorar la condición física de sus participantes, en este caso en la población en donde se implementó, el del Colegio Altamira Suroriental (Primaria) donde aparte de este proceso se notó el gran interés que estas personas, aportaron para al proyecto y de antemano en esta conclusiones felicito por aceptar y adoptar nuevas formas de realizar gimnasia laboral para mejorar su calidad de vida .

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

Arnold, P.J. (1991) *Educación Física, Salud y curriculum*

BF: Skinner. En Fadiman. J y Franger R. (1997) *Teorías de la personalidad. Harla Harper and R.O.W. Latinoamericana.*

Cagigal, José maría. (1996) *Obras selectas. Comité olímpico español. vol. III.*

Contextos educativos: revista de educación. (2001) *Ejemplar dedicado a: desarrollo cognitivo y educación. págs. 263-294.*

Decreto 614 de 1984. Bogotá. *Capítulo I, Artículo 2.*

Fernández. Corujido. (1965) *Julio Panorama Histórico de la Educación Física.*

Piaget, Jean. (1967) *Seis estudios de psicología. Barcelona.*

Rodríguez Leiva, Daniel MSc, y Otros.(2008) *La preparación Física Profesional. Editorial Pueblo y educación.*

Sánchez, F (1996). *La actividad física orientada a la salud. Madrid: editorial biblioteca nueva. P.p. 21-26.*

Vygotsky. (1978) *Constructivismo “El hecho central sobre nuestra psicología es el hecho de la mediación”.*

## **LISTA DE ANEXOS**

I. Encuestas de diagnóstico de la institución y de los profesores de satisfacción del proyecto curricular particular actividad física en un rol laboral.

II. Fotografías de sesiones

**ANEXOS**

**ANEXOS No. 1 (encuestas)**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR: “EL MEJORAMIENTO FISICO**

**COMOMEDIADOR EN LA ACTIVIDAD LABORAL”**

**DIAGNÓSTICO**

**FECHA REALIZACIÓN DIAGNÓSTICO:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE DE LA EMPRESA:** \_\_\_\_\_

**DIRECCIÓN:** \_\_\_\_\_

**TELÉFONO:** \_\_\_\_\_

**DIRECTOR:** \_\_\_\_\_

**ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**1.MISIÓN INSTITUCIONAL**

---

**VISIÓN INSTITUCIONAL**

---

**POLITICA**

---

**2. OBJETIVOS INSTITUCIONALES Y/O DEL SERVICIO QUE PRESTA**

---

### **3. DESCRIPCIÓN DE LA INFRAESTRUCTURA**

---

#### **4. RECURSOS INSTITUCIONALES**

**Humanos**

---

**Materiales**

---

**Técnicos**

---

#### **5. CARACTERÍSTICAS SOCIO – AMBIENTALES DE LA INSTITUCIÓN**

**Relación de los Funcionarios entre sí**

---

**Actividades Programadas en el cronograma institucional para promover la actividad física**

---

**Estructura del Entorno - Barrio**

---

**Relación con la comunidad**

---

**Horarios y Rutinas de la Institución**

---

ESTUDIANTE \_\_\_\_\_ TUTORA DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR \_\_\_\_\_

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR: EL MEJORAMIENTO**  
**FISICO COMO MEDIADOR EN LA ACTIVIDAD LABORAL**

**ENCUESTA DIAGNOSTICA**

**1. INFORMACIÓN DEL EMPLEADO**

**NOMBRES Y APELLIDOS:**

\_\_\_\_\_

**DEPENDENCIA:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_ **GÉNERO:** \_\_\_\_\_

**TELÉFONO:** \_\_\_\_\_ **DIRECCIÓN:** \_\_\_\_\_

**2. DATOS DE SALUD**

**Sufre de alguna enfermedad?**

---

\_\_\_\_\_

**Le han practicado alguna cirugía?**

---

\_\_\_\_\_

**Toma medicamentos, cuáles?**

---

\_\_\_\_\_

**Que antecedentes de salud tiene su familia?**

---

\_\_\_\_\_

**Está usted en algún tratamiento, de que tipo?**

---

\_\_\_\_\_

### **3. Actividades**

**Que entiende por actividad física?**

---

---

**Practica usted cualquier tipo de actividad física y o deporte?**

---

---

**Cuántas veces a la semana y cuánto tiempo, practica dicha actividad física?**

---

---

**Que actividades desarrolla en su tiempo libre?**

---

---

**Cree usted que tiene buenos hábitos alimenticios?**

---

---

**Qué expectativas tiene frente al trabajo propuesto?**

---

---

---

---

**ESTUDIANTE**

**EMPLEADO**

---

**TUTORA DEL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR**

**ANEXO No. 3**



