

**RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA
APORTAR AL RECONOCIMIENTO CORPORAL CON ADULTO MAYOR**

RICARDO CALDERÓN SARMIENTO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA
FACULTAD BELLAS ARTES
PROGRAMA LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS
BOGOTÁ D.C. 2021

**RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA
APORTAR AL RECONOCIMIENTO CORPORAL CON ADULTO MAYOR**

RICARDO CALDERÓN SARMIENTO

**Trabajo de grado
Licenciado en artes escénicas
Tutor de trabajo de grado
CARLOS DANIEL ORTIZ CARABALLO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA
FACULTAD BELLAS ARTES
PROGRAMA LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS**

BOGOTÁ D.C 2021

TABLA DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN.....	5
1.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	7
2.	JUSTIFICACIÓN.....	9
3.	OBJETIVOS.....	11
	3.1 OBJETIVO GENERAL.....	11
	3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	11
4.	VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
5.	ANTECEDENTES.....	13
6.	MARCO TEÓRICO.....	16
	6.1 Estrategia pedagógica.....	17
	6.2 Teoría Acción Didáctica Conjunta.....	18
	6.3 Movimiento corporal.....	27
	6.4 Calidades del movimiento.....	29
	6.5 Acondicionamiento físico.....	31
	6.6 Respiración.....	32
	6.7 Relajación corporal.....	34
	6.8 Reconocimiento corporal.....	35

6.9	Desarrollo de conciencia corporal.....	39
6.10	Adulto mayor.....	40
7.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
8.	MÉTODO.....	47
8.1	Ruta de la IAP Investigación Acción Pedagógica.....	48
8.2	Fase deconstrucción.....	48
8.3	Fase reconstrucción.....	49
8.4	Fase de evaluación de la efectividad.....	49
II.	CONTEXTO DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA EN EL CENTRO COMUNITARIO NUESTRA SEÑORA DE FILERMO CON ADULTO MAYOR.....	53
III.	REFLEXIÓN Y ANÁLISIS DEL PROCESO EDUCATIVO CON ADULTO MAYOR DESDE LAS FASES DE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN PEDAGÓGICA DECONSTRUCCIÓN, RECONSTRUCCIÓN Y EVALUACIÓN EFECTIVA.....	56
IV.	CONCLUSIONES.....	87
	BIBLIOGRAFÍA.....	90

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de grado surgió dentro del marco de prácticas pedagógicas realizadas en el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo. Esta fue una experiencia significativa pues estuve trabajando con los profesores del sitio y con una población de adultos mayores, quienes venían realizando diferentes actividades físicas incluso desde las artes escénicas.

El siguiente proyecto consta de los siguientes cuatro capítulos. Un primer capítulo que se refiere al anteproyecto. Este consta de la descripción de la problemática identificada en el proceso educativo que se lleva a cabo, en el *Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo* con la población adulto mayor. El problema identificado fue la ausencia de trabajo sobre dos categorías esenciales del acondicionamiento físico, las cuales son coordinación y equilibrio. Así tras analizar una serie de problemáticas musculares, sociales y emocionales que aquejan a la población del adulto mayor, el docente en formación se pregunta, cómo podría aportar desde las artes escénicas al mejoramiento físico y estado de ánimo del adulto mayor del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo. Esto conlleva a la justificación del proyecto y la formulación de objetivos, los cuales permiten enfocar el desarrollo de la presente investigación. También se contempla la viabilidad de la investigación, desde el marco legal de la ley 115 de febrero 8 de 1994, junto con la ley 1850 de 2017 medidas de protección al adulto mayor. Posteriormente se presentan los antecedentes, en donde se trae a colación una serie de investigaciones realizadas en la UPN, a partir de las variantes *Adulto mayor, Marco legal, Contexto Socioeducativo y estructura metodológica*.

El marco teórico y la metodología constituyen el siguiente momento de este primer capítulo. Con respecto al marco teórico se presentan los referentes que ayudaron a ubicar la

indagación conceptual y contribuyen en la estructuración del proceso educativo. Estos son los conceptos, *Estrategia pedagógica* (Zambrano & Camacho, 2018), *Teoría de la acción didáctica conjunta* (Sensevy, 2007), *Movimiento corporal* (Moshe Feldenkrais, 1980), *Calidades de movimiento* (Emásf – Revista digital de Educación Física, 2009), *Acondicionamiento físico* (Acondicionamiento físico, significados.com, 2018), *Respiración* (Moshe Feldenkrais, 1980), *Relajación corporal* (Moshe Feldenkrais, 1980), *Reconocimiento corporal* (Moshe Feldenkrais, 1980), *Desarrollo de conciencia corporal* (Yoga Inbound, 2015) y por último, *Adulto mayor* (Velásquez Luque, 2019).

Con respecto a la metodología de la investigación se construyó a partir de los enfoques epistemológicos de la *Investigación Acción Pedagógica* (IAP). La IAP permite reflexionar y auto examinar la práctica docente, partiendo desde la teoría de acción didáctica conjunta (Gerard Sensevy, 2007) en donde se identifican problemáticas en el aula, partiendo de las condiciones de lo didáctico y los gestos docentes (categorías de la teoría de acción didáctica). En relación con el proceso educativo que se lleva a cabo con la población de tercera edad en el Centro comunitario de nuestra señora de Filermo. Es preciso aclarar que, el presente proyecto de investigación considera dos enfoques importantes, el primero es el enfoque cualitativo, el cual muestra la relación del docente en formación, con la presente investigación y proceso educativo, en la medida en que se hace inmersión a una cultura con edades, costumbres y contextos determinados, al momento de realizar las prácticas pedagógicas, en el centro comunitario nuestra señora de Filermo. Y el segundo es enfoque crítico, en donde se busca que el alumno se asuma como sujeto social que interpreta críticamente la realidad y tome conciencia de su papel transformador. El aula de clase se concibe como un espacio propicio para la construcción de significaciones, participación y

transformación. Igualmente, en esta metodología sigue como método del proceso de investigación, las fases de la IAP, propuesta por (Restrepo, 2002) las cuales son: la deconstrucción, reconstrucción y evaluación técnica de su efectividad. Estas fases se repiten cíclicamente y permiten identificar fortalezas y debilidades, plantear alternativas de mejora y la evaluación de la efectividad de las alternativas propuestas.

El segundo capítulo está dedicado a la contextualización del sitio de práctica, en el que se expone una descripción tanto del sitio, como de la comunidad. Mientras el tercer capítulo alude a la contextualización específica del proceso educativo, junto con la recolección de materiales, a través de la herramienta Modell Book. Texto en el cual el lector encontrará una serie de materiales como: plan de aula, Planeaciones de clase, diarios de campo, fotografías, alcances y reflexiones. Que dan cuenta del proceso que se llevó a cabo, con el grupo de adultos mayores del centro comunitario nuestra señora de Filermo. Para finalmente llegar a las conclusiones en donde el lector podrá identificar los alcances y aportes a los que se logró llegar con el presente proyecto de investigación.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Este proyecto inicia en el mes de agosto de 2019, con un proceso de observación de dos meses. Según la observación del proceso educativo que se llevó en el *Centro Comunitario Nuestra señora de Filermo* con la población *adulto mayor*, se identificó que tienen una forma específica para realizar sus actividades de ejercitación cotidianas. Al respecto, se identifica que el grupo de adultos mayores aprende por medio de mecanismos de repetición y fortalecen aspectos como, resistencia, fuerza y velocidad. Pero no se profundiza en el trabajo sobre dos categorías esenciales del acondicionamiento físico como lo son la coordinación y el equilibrio, las cuales aportan a la mejora de las facultades físicas y, por supuesto, la calidad de vida del adulto mayor.

El hecho de no tomarse un tiempo para respirar y reflexionar sobre los ejercicios realizados podría anular la posibilidad de llevar un control, proceso o balance de lo que se está realizando. De acuerdo con, la organización mundial de la salud, el concepto de adulto mayor y su categorización va ligada directamente al término envejecimiento, a partir de un plano biológico relacionado con la variedad de daños moleculares y celulares (OMS, 2015). Durante esta etapa se podrían presentar una serie de afecciones físicas en el adulto mayor, las cuales se exponen a continuación, apoyadas en el informe sobre el envejecimiento y la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015):

1. *Afectación en las funciones de movimiento*, la cual se manifiesta mediante el deterioro muscular y óseo. La fuerza, dinámica, máxima, explosiva y de resistencia se reducen notablemente, debido a la presencia de ciertas enfermedades de

afectación ósea, articular y muscular como la artritis, osteoporosis, por mencionar algunas (OMS, 2015). Por supuesto, esta afectación limita también un cierto nivel las funciones sociales, debido a una rebaja de posibilidades de desplazamiento. Así que, el trabajo sobre las categorías de acondicionamiento físico, coordinación y equilibrio empieza a tornarse oportuno para orientar al adulto mayor al reconocimiento corporal, en donde los aportes de los ejercicios y actividades desarrolladas en cada sesión puedan llegar a brindarles herramientas para anticipar y/o tomar medidas, frente a los cambios drásticos que el cuerpo pueda a llegar a atravesar, de acuerdo con las afecciones mencionadas.

Referente a cambios drásticos que se manifiestan en el cuerpo del adulto mayor, el desgaste o pérdida del tejido muscular, puede producir una atrofia muscular fisiológica que es causada por no usar los músculos lo suficiente. Este tipo de atrofia se puede revertir con ejercicio y una buena nutrición.

Por otro lado, la afectación en las funciones sociales del adulto mayor produce en algunos casos, el abandono por parte de sus familias, esta condición de abandono provoca un estado de depresión, que el adulto mayor combate reuniéndose con sus camaradas para realizar sus actividades de ejercitación cotidianas. En esa medida herramientas como el yoga impacta en el mejoramiento físico y el estado de ánimo y mental, desde la coordinación y respiración. Haciendo de cada sesión un espacio de diversión, sanación y aprendizaje.

2.1 Pregunta de investigación

¿Cómo puede aportar un docente en formación en Artes Escénicas en el mejoramiento físico y el estado de ánimo del adulto mayor del Centro comunitario Nuestra señora de Filermo?

3. JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta el panorama físico y social del adulto mayor, junto con el panorama del proceso educativo que se lleva en el centro comunitario, el desafío de este proyecto de investigación se centró en articular las categorías de acondicionamiento físico (fuerza, resistencia y velocidad) con las categorías (*coordinación y equilibrio*). Es así como se propone un espacio dentro de las clases para abordar el trabajo sobre las categorías mencionadas, y así abrir el espectro a abordar temas como: Relajación corporal, reconocimiento corporal y desarrollo de conciencia corporal. Un espacio en el que además de las actividades físicas, el adulto mayor podría reflexionar sobre los ejercicios que ésta ejecutando, lo cual le permitirá llevar un control del proceso y los aportes de sus actividades. Es por ello que, se considera sensato enfocar la ruta de actividades sobre *respiración y movimiento* hacia la búsqueda del *reconocimiento corporal*, para aportar al adulto mayor una serie de herramientas que podría utilizar en la identificación de cambios corporales en el momento en que empiezan a ocurrir.

En lo referente a lo pedagógico, es menester desarrollar una estrategia pedagógica como esta para aportar al reconocimiento corporal, por medio de ejercicios enfocados al desarrollo del equilibrio y coordinación corporal, mediados por la respiración y el movimiento, para que así, el adulto mayor, a través de la conciencia corporal pueda identificar falencias y trabajar sobre ellas. Este panorama puede dotar de sentidos y abrir

perspectivas a los ejercicios de formación cotidianos que se ejecutan en el proceso de acondicionamiento físico, en el *Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo*.

Es a partir del estudio sobre las actividades de formación cotidianas que el adulto mayor lleva a cabo en el proceso educativo que se propone por parte del docente en formación un contraste entre la calidad de los movimientos, formas de respiración y el estilo de danza. Dicho contraste expande el trabajo sobre acondicionamiento físico enmarcado en las categorías fuerza, resistencia y velocidad. A contemplar la posibilidad de incluir las categorías coordinación y equilibrio.

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Objetivo general

Implementar una estrategia pedagógica enfocada hacia el acondicionamiento físico, coordinación, equilibrio y relajación, en el adulto mayor del Centro comunitario Nuestra señora, a partir de las técnicas corporales del Yoga, Tai – Chi y ballet.

4.2 Objetivos específicos

- Aportar al desarrollo de la conciencia corporal del adulto mayor del Centro comunitario Nuestra señora de Filermo, mediante actividades de acondicionamiento físico (fuerza, resistencia y velocidad) y *coordinación* y equilibrio.
- Mejorar el estado de ánimo del adulto mayor del Centro comunitario Nuestra señora de Filermo, mediante actividades de reconocimiento corporal.

5. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Desde el Marco Legal, La ley 115 de febrero 8 de 1994, por la cual se expide la ley general de educación, en el Congreso de la república de Colombia. Decreta: Título I Disposiciones Preliminares artículo 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. La Educación Superior es regulada por ley especial, excepto lo dispuesto en la presente Ley.

Ley No. 10 O 14.1 de enero 26 2006 “De fomento a la cultura del emprendimiento” Congreso de Colombia, Decreta: Capítulo I Disposiciones Generales. Artículo 3°. Principios Generales. Los principios por los cuales se regirá toda Actividad de emprendimiento son los siguientes:

- a) Formación integral en aspectos y valores como desarrollo del ser humano y su Comunidad, autoestima, autonomía, sentido de pertenencia a la comunidad, Trabajo en equipo, solidaridad, asociatividad y desarrollo del gusto por la Innovación y estímulo a la investigación y aprendizaje permanente.
- b) Fortalecimiento de procesos de trabajo asociativo y en equipo en torno a Proyectos productivos con responsabilidad social.
- c) Reconocimiento de la conciencia, el derecho y la responsabilidad del desarrollo de las personas como individuos y como integrantes de una comunidad.
- d) Apoyo a procesos de emprendimiento sostenibles desde la perspectiva social, Cultural, ambiental y regional.

- **Ley 1850 de 2017 Medidas de protección al adulto mayor en Colombia,**

Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 de 2008, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones.

El artículo 6 menciona que el gobierno Nacional, a través del ministerio de salud y protección social implementará una ruta de atención inmediata y determinará los medios de comunicación correspondientes frente a maltratos contra el adulto mayor, ya sea en ambientes familiares como en los centros de protección especial y demás instituciones encargadas del cuidado y protección de los adultos mayores.

6. ANTECEDENTES

Para los antecedentes de la investigación se tuvo en cuenta los siguientes criterios de búsqueda. El primero de ellos fue el tipo de textos a consultar, en este caso todos debían ser trabajos de grado. El segundo criterio fue el lugar de publicación de los trabajos de grado. En este caso, todos los trabajos de grado debían pertenecer a la *Licenciatura en artes escénicas* de la Universidad Pedagógica Nacional, y fueron elegidas de acuerdo con las variables: *Adulto mayor, marco legal, contexto socioeducativo, estructura metodológica*. Y el tercer y último criterio de búsqueda fue el tiempo. Se rastrearon los trabajos de grado publicados, durante los últimos cinco años. Estos materiales se encuentran ordenados cronológicamente.

El primer antecedente es *Fundamentos de la creación teatral que favorecen el desarrollo de la memoria sensomotriz en una experiencia con adultos mayores con demencia senil tipo alzhéimer* (2015) de Camacho Pedraza y Cuarán Rodríguez. Esta investigación aporta en la construcción teórica de la categoría de adulto mayor, debido a que afirma que el término adulto mayor corresponde a una etapa de vida enmarcada por la experiencia y la sabiduría, pero delimitada por la ley, así es como lo sostiene Monsalve (2003, Pág. 7). Además, los autores afirman que, el periodo de ancianidad se caracteriza por los diferentes cambios físicos y mentales propios de la edad biológica que determinan el deterioro progresivo en la capacidad motriz, psicológica y fisiológica. Dichos ciclos modifican el rol del adulto mayor en relación con el ámbito familiar y social, llevándolos a estados de vulnerabilidad, desarraigo y orfandad.

El segundo antecedente es *Implementación de un taller de danza folclórica como dispositivo didáctico para el desarrollo integral en las mujeres adultas* (2016) de Forero

Perilla. Esta investigación data de un proceso que tiene como fin integrar a 12 mujeres adultas participantes de la escuela *RedSomosDanza* a la educación artística y desarrollo integral, con el fin de caracterizar un dispositivo didáctico, a través de la implementación de un taller de danza folclórica colombiana. Este trabajo aporta en la viabilidad de la presente investigación, debido a que hace una indagación sobre el marco legal, estudiando las leyes que acogen a la población adulto mayor y justificando desde allí, la importancia de una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

El tercer antecedente lleva por título: *Un cuerpo que recuerda y narra: Estrategia Metodológica para la movilización de la memoria en el adulto mayor* (2019) de Velásquez Luque, el cual propone una estrategia metodológica que propicia experiencias estéticas en los adultos mayores del Recreo Club House, a través del relato como medio para la movilización de la memoria. Se estructuran e implementan cinco encuentros frente a un acontecimiento específico que generan emociones y procesos cognitivos alrededor del recuerdo. Dentro de la estrategia se construyen una serie de lineamientos que posibiliten el trabajo con esta población. Este trabajo aporta significativamente a la presente investigación, en términos de estructura, debido a que la estrategia metodológica implementada coincide con las fases que de la metodología de *investigación acción pedagógica*, en la cual, la autora atraviesa un proceso de toma de decisiones frente a las búsquedas de la investigación y a las necesidades de la población. El hecho de pensar en las maneras de llegar a un espacio de adulto mayor sin tener la experticia en el caso también fue un elemento que hizo parte de la construcción de toda la estrategia metodológica y el

lugar de la reflexión en este proyecto, permitió evidenciar la necesidad de flexibilizar la implementación.

El último antecedente se titula: *Opalas: prácticas comunitarias desde sus perspectivas éticas, estéticas, políticas y formativas* (2020) de Gómez Quintero y Medina Quevedo. Esta investigación aportó significativamente para abrir el espacio de práctica comunitaria en la Licenciatura de Artes Escénicas. Es un trabajo que se despliega desde una herramienta de la investigación creación, llamada *Modellbuch*, lugar de reflexión investigativo, creativo y pedagógico al interior de la Licenciatura en Artes Escénicas, que, para este caso, implementa la Investigación Creación/Formación desde su orientación metodológica de la Investigación Acción – Creación Artística -IACA- entrando en diálogo con las experiencias del escenario artístico/educativo comunitario denominado Organización Participativa de Actividades Lúdico-Artísticas para la Sociedad –Opalas-, que se ha enfocado en la enseñanza de las artes circenses a niños, niñas, jóvenes y adultos, nutrida por una sensibilidad ambiental y del territorio. Como resultado de este estudio se ofrece la recopilación y reflexión de dicho proceso desde cuatro lugares de pensamiento, condensados en tres libros: *Sures de sentido*, *Textualidades creativas* y *Huellas* y la obra de teatro circo documental *Caleidoscopio*. Esta investigación enmarca el contexto en donde se desarrolló el presente trabajo y aporta significativamente al espacio de práctica.

7. MARCO TEÓRICO

El marco teórico tiene como fin exponer los referentes que ayudaron a ubicar la indagación conceptual. Estos referentes contribuyeron en la estructuración del proceso educativo en el *Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo*. El desarrollo conceptual se hizo a partir de las siguientes categorías: Estrategia pedagógica (Zambrano & Camacho, 2018), Teoría de la acción didáctica conjunta (Sensevy, 2007), Movimiento corporal (Moshe Feldenkrais, 1980), Calidades de movimiento (Emásf – Revista digital de Educación Física, 2009), Acondicionamiento físico (significados.com, 2018), Respiración (Moshe Feldenkrais, 1980), Relajación corporal (Moshe Feldenkrais, 1980), Reconocimiento corporal (Moshe Feldenkrais, 1980), Desarrollo de conciencia corporal (Yoga Inbound, 2015) y Adulto mayor (Velásquez Luque, 2019). Cada una de ellas será explicada en el mismo orden:

7.1 Estrategia pedagógica.

Las *estrategias pedagógicas* son un conjunto de acciones en donde se realiza un esquema ordenado de forma lógica y coherente que ayuden al cumplimiento de los objetivos. Por lo tanto, son los fundamentos que facilitan a la creación de nuevos métodos de manera organizada en la cual contribuye a mejorar el aprendizaje de los alumnos. La importancia de la elaboración de estrategias pedagógicas consiste en la mayor claridad del conocimiento en los estudiantes que se puede adquirir mediante su implementación, por ende, también le permite al maestro hacer un análisis sobre el comportamiento de cada uno de ellos, en donde le permitirá saber qué métodos de enseñanza puede aplicar para elevar la capacidad participativa del estudiante. Es así como para las personas que componen el grupo de adultos mayores del centro comunitario, este concepto podría permitir una exploración corporal que parte de la respiración y el movimiento, la cual busca aportar al desarrollo de la conciencia corporal del adulto mayor. Así, los aportes al reconocimiento

corporal del adulto mayor pueden contribuir a un proceso de reflexión sobre los ejercicios que se están ejecutando. Teniendo en cuenta que a edad avanzada el cuerpo atraviesa algunos cambios físicos, el efecto inmediato de las actividades y ejercicios propuestos por el docente en formación, pueden contribuir a que el adulto mayor pueda identificar estos cambios físicos, en el momento en que empiecen a ocurrir.

7.2 Teoría de la acción didáctica conjunta

Esta teoría será ubicada en un nivel de conceptos descriptivos que, en cierta forma, es necesariamente abstracto; dichos conceptos podrán posteriormente ser declinados en modelos más concretos y explicativos. La función esencial de esta teoría consiste en la producción de un vocabulario que permita descripciones sistémicas de los procesos de enseñanza y aprendizaje (Sensevy, 2007, Pag 1).

Triada génesis: Mesogénesis – Topogénesis – Cronogénesis

Además de la construcción del proceso de aprendizaje con el grupo de tercera edad del centro comunitario nuestra señora de Filermo, anteriormente mencionada, es importante centrarse en caracterización gramatical de los elementos Mesogénesis, Topogénesis y Cronogénesis, con el fin de apreciar la triple dimensión de estos conceptos los cuales operan en simultáneo.

Mesogénesis: “La expresión génesis del medio está designada en este texto” (Chevallard, 1992), (Sensevy), (Mercier), (Schubauer), (Leoni, 2000).

Desde su aparición etimológica la transacción didáctica presenta esta particularidad: Lo que constituye el contrato debe ser redefinido con regularidad (de acuerdo con un “periodo” más o menos largo). La mayoría de las transacciones humanas deben responder a esta necesidad, pero las transacciones didácticas, por esencia, presentan

una evolución de su contenido a través del tiempo. Es más, se podría decir que una transacción didáctica fracasa si no sufre grandes modificaciones con el tiempo. La génesis del medio constituye, de esta manera, una dimensión central de las instituciones didácticas, independientemente de las maneras en que las consideremos, además se puede decir que, el trabajo conjunto del profesor y sus alumnos es vital en esta situación. (Sensevy, 2007, Pag 20)

Para efectos de la presente investigación se podría asociar la cita anterior, con aspectos relacionados al proceso que se llevó a cabo en el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, el cual es el escenario educativo donde el concepto de mesogénesis comienza a cobrar sentido, en relación con el trabajo realizado entre el docente en formación y los alumnos. De acuerdo con la cita anteriormente expuesta, la intención es depurar algunos de los conceptos de la teoría de acción didáctica conjunta, para enunciarlos en contexto con el proceso educativo llevado a cabo en la presente investigación.

Una descripción mesogénética del ejemplo paradigmático anterior, nos hará notar que la manera en que el profesor introduce “en el medio” un significado cualquiera, particularmente gracias a un enunciado (“al buscar el diccionario, tenga en cuenta las palabras escritas en la parte superior de las páginas,”) (Sensevy, 2007) gracias a un objeto (“a partir de ese momento usted utilizará su diccionario para verificar la ortografía después de cada frase dictada, les acordaré el tiempo necesario...” (Sensevy, 2007) o focalizando la atención sobre un enunciado del alumno (escuche lo que dice X sobre lo que hace.”). Disponer de la categoría de mesogénesis para describir la actividad didáctica, significa estudiar la manera en que el contenido de la interacción se elabora continuamente de manera cooperativa entre el profesor y los alumnos. Podemos considerar esta categoría como una manera de describir específicamente el trabajo conjunto del profesor y los alumnos, pero de manera más amplia se trata de una función didáctica (Para que un juego didáctico se desarrolle, debe existir necesariamente creación del contenido) a cuyo ejercicio pueden contribuir (y de hecho contribuyen) efectivamente los alumnos. *Mesogénesis* es entonces una respuesta a la elaboración de un sistema común de significados para el profesor y para los alumnos, en el cual las transacciones didácticas cobran su importancia. (Sensevy, 2007, Pag, 20 – 21)

Continuando con el razonamiento anterior, el trabajo conjunto realizado entre el docente en formación y los alumnos de tercera edad del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, comienza a construirse en la medida en que el docente en formación introduce un contenido con la intención de conocer a la población y realizar un primer acercamiento con el grupo, a través de un juego teatral, en donde la creación de un personaje clown, a partir de un gesto y/o emoción representada con el cuerpo podría ayudar a develar una necesidad inicial entre el docente en formación y alumno, referente a la interacción inicial.

Disponer de la categoría mesogénesis para describir la actividad didáctica, permitió comenzar a hilar la elaboración de contenidos de acuerdo con las necesidades del grupo de adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo. Para ello fue necesario realizar un trabajo de campo sobre el estudio del contexto social de los adultos mayores que componen el grupo y las metodologías, didácticas y formas que empleaba la docente de terreno Nidia Marroquín, en el proceso enseñanza- aprendizaje con el grupo de adultos mayores.

Gracias a este estudio inicial se pudieron plantear los pilares de la presente investigación en la identificación de las necesidades de la población y los temas y actividades que posiblemente podrían abarcar una respuesta o abrir diferentes perspectivas de un tema amplio como el trabajo corporal con adulto mayor en donde las transacciones didácticas, los conceptos y actividades, se fueron ampliando progresivamente de acuerdo al trabajo conjunto entre el docente en formación, que a través de análisis, planeaciones, socializaciones, pruebas, reflexiones, y estudios con el grupo. Se llegó a fortalecer la interacción y comunicación con el grupo, para así elaborar un sistema común de

significados donde efectivamente las transacciones didácticas cobraron sentido, ya que conectaba con el lenguaje común del grupo, como resultado de las acciones didácticas del docente en formación.

Cronogénesis

Según hemos visto, el juego didáctico se caracteriza antes que nada por el hecho de que su contenido se modifica incesantemente. Lo que le da forma a esa modificación, es el hecho de que el saber esté dispuesto en el eje del tiempo (Chevallard, 1991; Chevallard y Mercier, 1987; Sensevy, Mercier, Schubauer – Leoni, Ibid.). De una manera para la cual los primeros abecedarios constituyen al mismo tiempo el punto de partida y el modelo. Toda enseñanza se concibe desde esta perspectiva como una *progresión*, según el término utilizado por los profesores; esta progresión organiza los cambios de juego que hemos evocado en el apartado anterior. Podemos ver que la mesogénesis y la cronogénesis están estrechamente relacionadas (Sensevy, 2007, Pag, 21).

La relación entre mesogénesis y cronogénesis se hace más cercana y notoria en el momento en que la progresión del proceso educativo avanza, debido que, al identificar las necesidades de la población, los temas a desarrollar, las actividades que vienen trabajando en el proceso educativo con la docente de terreno y el contexto social de la población. Surgen variables que aportan bases para proponer nuevas estrategias de aprendizaje para un fin determinado, en donde las planeaciones, actividades y temas, se estructuran y van cobrando sentido progresivamente, podría afirmarse que esta progresión no hubiera sido posible sin la organización en los cambios de juego que se evocan en el significado de *Cronogénesis* que permiten la evolución de un contenido.

Topogénesis:

Las dos categorías anteriores no suponen de ninguna manera que se atribuya un agente a la acción. Podemos describir esta forma de elaboración del medio sin mencionar a los actores de dicha génesis, en cuanto a la cronogénesis, la misma constatación es válida. También podemos tomar la decisión de centrarnos en la manera en que las diferentes acciones mesogénéticas o cronogenéticas son compartidas por los socios de la transacción (Sensevy, 2007, Pag, 21).

En efecto, se podría decir que, esta categoría no remite específicamente a los actores o agentes que comparten la transacción junto con la descripción de la manera en que se comparten las responsabilidades. Como se menciona anteriormente en el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo cuenta con un grupo de adultos mayores, con el cual se lleva el proceso educativo, dicho grupo compone junto con el docente en formación Ricardo Calderón y la docente de terreno Nidia Marroquín, los agentes pertenecientes a las transacciones didácticas desarrolladas en el proceso educativo.

El estudio *in situ* de las interacciones didácticas, desde el punto de vista de la categoría de la topogénesis (Chevellard, 1991-, Sensevy, 1998, Mercier, Schubauer – Leoni, Ibid.). Nos lleva de esta manera a describir la fuerza de las transacciones, es decir, a evaluar hasta qué punto estas mismas se sustentan orgánicamente en una actividad compartida por el profesor y el alumno, diferenciando perfectamente la necesidad de la acción del alumno de su densidad cognitiva (Sensevy, 2007, Pag, 21).

De acuerdo con la anterior definición, se podría describir la fuerza de las transacciones didácticas realizadas en el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, como un trabajo, resultado de un análisis de contexto, interacción constante, identificación

de las necesidades del grupo por parte del docente en formación, estructuración de actividades que orgánicamente se construyen progresiva y colectivamente entre los agentes, docente en formación, profesora de terreno y el grupo de alumnos de tercera edad.

Consideremos las relaciones que existen entre las tres categorías citadas. Con el propósito de esbozar este sistema de descripción, podríamos caracterizar las tres “génesis” de la manera siguiente:

- La *mesogénesis* corresponde a la pregunta ¿Qué o Cómo qué nos lleva a identificar el contenido epistémico preciso de las transacciones didácticas?
- La *cronogénesis* plantea la pregunta ¿Cuándo o cómo cuándo nos propone identificar la naturaleza y las razones del cambio en un determinado momento, de un contenido epistémico a otro?
- La *topogénesis* corresponde con la pregunta ¿Quién y Cómo quién nos lleva a identificar la manera en que el contenido epistémico de la transacción se distribuye efectivamente entre los agentes de la transacción? La categoría topogénesis constituye así en un elemento de análisis privilegiado de la naturaleza “conjunta” de las transacciones.

De esta manera se puede apreciar las funciones que cumplen cada uno de estos conceptos, dentro del presente análisis de las categorías (*mesogénesis*, *cronogénesis* y *topogénesis*) también se podría evidenciar la relación con el proceso educativo llevado a cabo en el centro comunitario nuestra señora de Filermo, con el grupo de adultos de tercera edad. Logrando así exponer los conceptos en abstracto y asociándolos en contexto con la presente investigación.

Es importante que los contenidos epistémicos de las transacciones didácticas realizadas entre los agentes mencionados son producto del análisis de las necesidades de la población, como se viene describiendo a lo largo del texto.

Cuádrupla de caracterización del juego: Definición – Regulación – Devolución – Institucionalización

Se recurre a la *teoría de la acción didáctica* propuesta por Sensevy (2007), ya que estudia las acciones que determinan los procesos de enseñanza – aprendizaje en el aula de clase. Sensevy propone que la acción didáctica es necesariamente conjunta, es decir que, involucra en un proceso de comunicación y transformación contigua al profesor y los escolares. “Esta relación está centrada alrededor de un objeto muy preciso: el saber que debe ser transmitido” (Rickenmann, 2007, pág. 6). Y con ello las estructuras de las formas de transmitirlos. Sin embargo, el saberla transmitir por el profesor es modificado en las interacciones del aula, a partir de los momentos, necesidades y capacidades de los alumnos. *La teoría de la acción didáctica* fundamenta los modelos y aportes para la observación de la práctica pedagógica, para el diseño de planeaciones de clase y diarios de campo propuestos por la Licenciatura. En particular se siguió las etapas que deben seguir los docentes en su planeación de clases, que según Sensevy (2007) son:

- La *definición*: “En el acto de definir el docente explica “el medio didáctico, los objetos de conocimiento, las ‘reglas del juego’, en fin, los diferentes parámetros de la situación educativa que propone a sus alumnos” (Rickenmann, 2007). Citado por (Merchan, 2013, pág. 141).

- La *devolución*: “Implica aceptar la verdadera participación del “otro”, del alumno, con sus conocimientos, con sus habilidades, en fin, con sus maneras de interpretar las expectativas del profesor” (Rickenmann, 2007). Citado por (Merchan, 2013, pág. 143).
- *Regulación*: Esta categoría de regulación tiene un papel protagónico en la construcción del gestus del profesor, cuando como practicante, el docente en formación reflexiona y se hace consciente de los vacíos de información, y poca pertinencia en las proposiciones de cierto tipo de actividades en el aula, para buscar los mejores caminos de gestionar la clase.
- *Devolución – Regulación* “Son las dos nociones que nos muestran más claramente la mediación docente en la relación didáctica: ni acto de poder, ni “laisseraller”, la relación didáctica se construye a partir de un sistema de expectativas mutuas, estructurado por las relaciones profesor-alumno sobre las que reposa el contrato didáctico fijado por la institución escolar. (Rickenmann, 2007). Citado por (Merchan, 2013, pág. 144).
- La *institucionalización*: “consiste en aquellos gestos profesionales con los que el docente valoriza, con respecto a los contenidos de enseñanza, los procesos y resultados de los alumnos que corresponden a éstos. (Rickenmann, 2007). Citado por (Merchan, 2013, pág. 152).

A partir de estos conceptos, se hará la revisión de cada sesión frente a los avances del profesor en formación en la práctica pedagógica llevada a cabo en el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo.

7.3 Movimiento corporal

La definición del concepto movimiento, es construida para efectos de la presente investigación a partir de conceptos y nociones corporales propuestas por Moshe Feldenkrais (1980), en donde se resalta la importancia del despertar de los sentidos.

El despertar de los sentidos es un concepto utilizado por el docente en formación para fomentar el movimiento en el adulto mayor. También se puede apreciar la variante de la concepción del concepto movimiento, cuando se enfatiza en las categorías de acondicionamiento físico (coordinación y equilibrio).

En aras de aportar al proceso de aprendizaje del adulto mayor, se considera pertinente y sensata la siguiente definición, debido a que concuerda con la calidad de movimiento que se busca en el momento de realizar acondicionamiento físico desde las categorías coordinación y equilibrio con adulto mayor. Es preciso tener en cuenta la diferencia entre la calidad de los movimientos, según las categorías de acondicionamiento físico que se aborden de acuerdo a la distribución de actividades por parte del docente en formación y la docente de terreno, en donde, por ejemplo, en el momento en que se abordan las categorías de acondicionamiento físico (fuerza, resistencia y velocidad.) las calidades de movimiento efectivas son estacato y forte que proponen un movimiento súbito y acelerado en el tiempo. Mientras que para las categorías de acondicionamiento físico (coordinación y equilibrio) las calidades de movimiento efectivas serían legato y piano, las cuales aluden a un movimiento lento, prolongado y sostenido en el tiempo.

Para entender el movimiento debemos sentir, no esforzarnos. Para aprender necesitamos tiempo, atención y discriminación; para discriminar necesitamos sentir. Esto significa que para aprender debemos aguzar nuestras facultades de sentir y que si intentamos hacer la mayor parte de las cosas por pura fuerza lograremos precisamente lo opuesto de lo que necesitamos. Mientras aprendemos a actuar debemos contar con la libertad necesaria para prestar atención a lo que sucede en nuestro interior, pues en esas condiciones nuestra mente estará clara. La respiración será fácil de controlar y no habrá tensión creada por el esfuerzo. Cuando el aprendizaje se efectúa en condiciones de máximo esfuerzo, y éste ni siquiera parece suficiente, ya no hay manera alguna de acelerar la acción, impartirle mayor fuerza ni perfeccionarla, porque el individuo ya ha llegado al tope de su capacidad. En ese punto la respiración se detiene; hay esfuerzo superfluo, escasa capacidad para observar y ninguna perspectiva de mejoramiento. (Feldenkrais, 1980, Pag, 68 – 69).

Ahora bien, la exploración de las calidades del movimiento legato y piano, desde esta perspectiva de no esfuerzo, ayuda al adulto mayor a equilibrar, completar y contemplar una

serie de ritmos corporales, los cuales le podrían permitir identificar ritmos de respiración y aguzar la atención del movimiento dirigido, a partes específicas del cuerpo. Durante el proceso con los adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra señora de Filermo se llegó al tema de respiración y movimiento tras un ejercicio de identificación y acercamiento con la población, en donde es preciso fortalecer las categorías de acondicionamiento físico coordinación y equilibrio.

7.4 Calidades del movimiento:

Para el desarrollo de la presente investigación es primordial analizar las calidades de movimiento, que surgen en la ejecución de actividades referentes al acondicionamiento físico desde las categorías (resistencia, fuerza y velocidad) y (coordinación y equilibrio). Para ello, se acude al material propuesto por Emásf – Revista digital de Educación Física, Taller de expresión corporal sobre las calidades del movimiento, escrito por Ruano, Calvo y Castañeda. En donde se puede apreciar la definición de las calidades de movimiento, como contenido para desarrollar el tema de expresión corporal. A partir de los conceptos de gravedad, espacio, intensidad y tiempo.

La gravedad

Es el elemento del movimiento que lo hace parecer “pesado” o “ligero”, en función de la sensación que transmite de estar más o menos condicionado por la atracción de la gravedad, dando como resultado un movimiento con tendencia hacia abajo (parecido al andar de un elefante) (pesado) y, todo lo contrario, ascendente. (Liviano o ligero), cuando se realiza sin

sensación de gravedad o en contra de ésta (similar al saltar de un pajarito de un lado a otro). (Learreta, Sierra y Ruano, 2005). (Ruano, Calvo & Castañeda, 2012, Pag 2)

El espacio:

Como factor que influye en la calidad que adquiere un movimiento, hace referencia a la trayectoria que describe el cuerpo, o una parte de él, en el desplazamiento. Laban (1987, 2004), considera que un movimiento en el espacio puede ser directo o indirecto, y existen dos maneras de conseguir esto:

En una, la responsabilidad recae única y exclusivamente en el que ejecuta el movimiento: Un movimiento directo es aquel que se realiza en una única dirección, trazando trayectorias rectilíneas, mientras que, en el movimiento indirecto, se trazan trayectorias curvilíneas o en zigzag, que combinan varias direcciones.

En la otra nos ponemos en la piel del espectador, y en lo que éste aprecia y ve. Si queremos que el espectador perciba un movimiento directo o indirecto el actor o bailarín jugará con la intención de su movimiento: para crear trayectoria directa el actor se dirigirá hacia un punto de manera precisa, seguida, clara, con decisión o con un foco claro. Si por el contrario desea transmitir al público la sensación de trayectoria indirecta la hará sin dirigir todo su cuerpo hacia el punto elegido, sin un foco claro o sin tensión muscular. En ambos casos no solo se trabaja con la forma de la trayectoria (curvilínea o rectilínea), sino con la actitud global del actor, la cual requiere de otros recursos expresivos como el gesto, la mirada o el tiempo. (Ruano, Calvo & Castañeda, 2012, Pag 2)

- **La intensidad:**

Es el elemento que hace referencia al grado de tensión muscular o a la cantidad de energía implicada en el movimiento. Este factor nos permite realizar movimientos con mucha tensión muscular. Hablaríamos entonces de un movimiento fuerte, o movimientos con poca tensión muscular, en cuyo caso se trataría de un movimiento suave. La intensidad o el tono sustentan a la postura y ayudan a regular el movimiento, y debemos aprender a controlar la cantidad de energía que le damos en función de la sensación que se quiera transmitir (Quintana, 1997). (Ruano, Calvo & Castañeda, 2012, Pag 3)

El tiempo:

Como factor que modifica la calidad del movimiento, permite realizar movimientos con más o menos velocidad y duración, a lo que Laban (2004) denominó, súbito o sostenido. “Súbito es un movimiento que comienza de manera brusca y a una velocidad determinada y que termina a una velocidad inferior. Podemos tomar como imagen a un lanzador de peso. En el momento en el que lanza el peso su brazo se mueve a una velocidad que descenderá cuando suelte el peso y el brazo caiga hasta detenerse. El movimiento sostenido es aquel que mantiene la misma velocidad durante toda su ejecución. De manera natural y orgánica la motricidad humana tiende a hacer los movimientos súbitos rápidos y cortos y los sostenidos de larga duración y sostenido. Sin embargo, es importante recalcar que el tempo y la

duración del movimiento no son inherentes a su calidad de súbitos y sostenidos, pudiendo ejecutarse un movimiento sostenido el cual transcurre a una gran velocidad mantenida durante un largo tiempo, o un movimiento súbito que comienza de manera brusca y que desacelera de manera lentísima transcurriendo un largo tiempo hasta desaparecer. No debemos estancarnos en lo orgánico o cotidiano” (Ruano, Calvo & Castañeda, 2012, Pag 3).

7.5 Acondicionamiento físico:

En el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo se viene realizando actividades referentes al acondicionamiento físico con el grupo de adultos mayores con el fin de potenciar el desarrollo de capacidades condicionales para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

El acondicionamiento físico se divide en cinco categorías de las cuales la profesora de terreno Nidia Marroquín, trabaja y enfatiza con el grupo las categorías:

Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.

Fuerza: Mover y soportar más masa.

Velocidad: Recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.

(Significados.com, 2018, Pag 1)

A través de un estudio de análisis del trabajo realizado sobre estas tres categorías de acondicionamiento físico que realiza la docente de terreno Nidia Marroquín con el grupo de adultos mayores. Se propone por parte del docente en formación Ricardo Calderón el desarrollo de las categorías faltantes (coordinación y equilibrio) para completar la serie de categorías de acondicionamiento físico con adulto mayor y así extender y abrir perspectivas del trabajo realizado en cada sesión de clase.

Coordinación: Necesario para moverse efectivamente.

Equilibrio:

Este concepto es definido a partir de la página de significados.com. Es así que se entiende equilibrio, como,

Ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control. En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional, para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua. El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad”. (Significados.com, 2018, Pag 1)

7.6 Respiración:

El concepto de respiración se concibe para efectos de la presente investigación desde la premisa tomada del autor Moshe Feldenkrais, como: “*La respiración es movimiento*” (Feldenkrais, 1972, pag. 48).

A partir de la anterior premisa, se podría afirmar que, durante el proceso educativo se pudieron apreciar formas de respiración en el adulto mayor, teniendo en cuenta la

variante sobre las categorías de acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y equilibrio). En esa medida también se podría afirmar que, el adulto mayor, ajusta su cuerpo, respiración y movimientos para ejecutar las acciones de acondicionamiento físico en cada sesión.

De esta manera se podría llegar a apreciar que el adulto mayor mantuvo una respiración agitada durante el trabajo sobre las categorías resistencia, fuerza y velocidad. Y mantuvo, por el contrario, una respiración pausada, graduada, y controlada en el momento de ejercer los movimientos que implican el trabajo sobre las categorías coordinación y equilibrio, cabe resaltar que progresivamente se indujeron ejercicios de respiración diafragmática bajo el marco de exploración corporal.

Respiración es movimiento

Nuestra respiración refleja todo esfuerzo emocional o físico, así como cualquier trastorno. También es sensible a los procesos vegetativos. Las alteraciones de la glándula tiroides, por ejemplo, causan una respiración de tipo especial que ayuda a diagnosticar la enfermedad. Todo estímulo fuerte y repentino detiene la respiración. Cualquier persona sabe, por experiencia propia, cuán estrecha relación existe entre la respiración y los cambios emocionales fuertes o su inminencia prevista. A lo largo de toda la historia humana encontramos sistemas y normas encaminadas a inducir un efecto calmante mediante el perfeccionamiento de la respiración. El esqueleto humano se halla construido de tal manera que resulta poco menos que imposible organizar la respiración de manera adecuada sin dar al mismo tiempo al esqueleto una posición satisfactoria en relación con la gravedad. Sólo se logra

reorganizar la respiración en la medida en que se logra, para aquel fin, perfeccionar la organización de los músculos esqueléticos para mejorar la postura y el movimiento. (Feldenkrais, 1980, Pag 47 – 48)

7.7 Relajación Corporal:

El autor Moshe Feldenkrais en el texto *Autoconciencia por el movimiento* enmarca la corporalidad desde una relación espacio – temporal, en lo que denomina “estado de vigilia”, “concepto que se antepone al estado de sueño, y está compuesto por los componentes Sensación, sentimiento, pensamiento y movimiento.” (Feldenkrais, 1980). De acuerdo con Feldenkrais,

Teniendo en cuenta que todos los componentes del estado de vigilia operan simultáneamente, (Feldenkrais, 1980) se enfoca el concepto de relajación corporal hacia la variante, sensación, la cual podría aportar a estimular la disposición del grupo de adultos mayores en el momento de ejercer el movimiento.

En la *sensación*, incluimos, además de los cinco sentidos conocidos, el sentido cenestésico, que comprende el dolor, la orientación en el espacio, el paso del tiempo y el ritmo. El *sentimiento* comprende – aparte de las conocidas emociones de alegría, tristeza, ira y demás – respeto por sí mismo, sentimiento de inferioridad, supersensibilidad y otras emociones conscientes e inconscientes que tiñen nuestras vidas. El pensamiento abarca todas las funciones del intelecto, tales como la de oponer derecho e izquierdo, bueno y malo, acertado y errado, y las de entender, saber que uno entiende, clasificar cosas, reconocer reglas, imaginar, saber qué es lo que se siente, recordar todo lo anterior y demás. El *movimiento* incluye todos los cambios temporales y espaciales del estado y las configuraciones del cuerpo y sus partes, tales como los que se operan al respirar, comer, hablar, circular la sangre y digerir. (Feldenkrais, 1980, Pag 40 – 41)

De acuerdo con lo anterior, también es importante resaltar que “los componentes expuestos operan simultáneamente y que en el estado de vigilia no hay un solo instante en que el hombre no emplee al mismo tiempo todas sus facultades” (Feldenkrais, 1980, Pag 41).

Como se indicaba anteriormente, se resalta la variante Sensación, con la intención de estimular la disposición del grupo de adultos mayores, en el momento de empezar a ejercer los movimientos, debido a que el docente en formación reconoce y tiene en cuenta

esta categoría para incentivar un ambiente propicio para que el adulto mayor pueda conciliar un estado de relajación corporal, enfocándose en explorar los sentidos:

En una primera fase, se exploran los sentidos básicos: Vista, escucha, gusto, olfato y tacto, con la intención de conciliar una segunda fase que despierte la disposición del grupo a través del sentido de cinestesia “el cual comprende el dolor, la orientación en el espacio, el paso del tiempo y el ritmo” (Feldenkrais, 1972, pg. 40-41).

7.8 Reconocimiento corporal:

Como se señala al inicio de la presente investigación, el reconocimiento corporal un pilar que enmarca en gran parte el objeto de estudio. Debido a que en el momento en que el docente en formación analiza el proceso didáctico construido por la docente de terreno Nidia Marroquín para llevar a cabo el proceso educativo con los adultos mayores del centro comunitario nuestra señora de Filermo, se identifica que, si bien, los adultos mayores operan y aprenden por medio de mecanismos de repetición. Dan por terminado sus actividades físicas y ejercicios en el momento en que sudan.

En esa medida el docente en formación resalta la importancia de abrir un espacio de reflexión en donde el adulto mayor busque identificar en su corporeidad, variantes que le permitan construir un control o balance de las acciones que está realizando en cada sesión, para enfatizar en los más mínimos movimientos, basado en la premisa de Moshe Feldenkrais, la cual enfatiza la premisa en el movimiento, *mínimo esfuerzo – máximo de eficacia*. (Feldenkrais, 1980). Junto con el concepto de *Autoimagen*, el cual se expondrá a

continuación, y el cual aporta aspectos importantes para el desarrollo del proceso educativo con adulto mayor y la presente investigación.

La Autoimagen

Dinámica de la acción personal:

Cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente en forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años. Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro. Esto implica, desde luego, cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra. Tal proceso no sólo cambiar nuestra imagen, sino también la índole de nuestras motivaciones, y movilizar, además todas las partes del cuerpo interesadas en ello.

Esos cambios determinan las notables diferencias en la forma en que cada individuo ejecuta acciones similares, por ejemplo, escribir a mano y pronunciar. (Feldenkrais. 1980, Pag, 18)

Los cuatro componentes de la acción:

Nuestra autoimagen consiste en los cuatro componentes que intervienen en toda acción: Movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varia, tal como difieren las personas que la ejecutan, pero en cualquier acción estará presente, en alguna medida, cada uno de los componentes.

Para pensar, por ejemplo, una persona debe estar despierta, y saber que está despierta y no soñando; o sea, debe sentir y discernir cuál es su posición respecto del campo de gravedad. De ello se sigue que en el pensar intervienen también el movimiento, la sensación y el sentimiento. Sentirse iracundo o feliz, exige a un hombre adoptar cierta postura, en alguna suerte de relación con otra persona y objeto. O sea, también debe moverse, tener sensaciones y pensar. Para moverse, debe emplear por lo menos uno de sus sentidos, consciente o inconscientemente, lo que involucra además sentimiento y pensamiento. Cuando uno de esos componentes de la acción disminuye casi hasta el punto de desaparecer, la vida misma puede correr peligro. Es difícil sobrevivir, aún por periodos breves, sin efectuar movimiento alguno. Un ser privado de todos sus sentidos carece de vida. Es el sentimiento lo que nos impulsa a vivir; sentirnos sofocados nos fuerza a respirar. Sin siquiera un mínimo de pensamiento reflejo, ni un escarabajo subsiste mucho tiempo. (Feldenkrais, 1980, Pag. 18 – 19)

Aportes del concepto Reconocimiento Corporal al proceso educativo

La intención de aportar al proceso educativo con adulto mayor desde la respiración y movimiento dialoga con la concepción de Moshe Feldenkrais sobre el desarrollo de los procesos, en donde afirma que “La vida humana es un proceso continuo y lo que debe mejorarse es la calidad del proceso, no sus propiedades o su tendencia” (Feldenkrais, 1972, pag, 42).

En esa medida, la frase *Utilizar los defectos para mejorar* fue transversal para el desarrollo del proceso de reconocimiento, en donde surgieron aspectos pedagógicos que

involucran reflexión sobre el proceso pedagógico, en la construcción de rol docente, en el escenario educativo con adulto mayor. Dicho proceso implica, desde la metodología Investigación acción pedagógica, una identificación de fortalezas y debilidades en la construcción de rol docente en el escenario educativo Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo con adulto mayor, para trabajar en ellas.

La premisa aportó también para reflexionar en torno al desarrollo de procesos corporales con la población adulto mayor, en donde quizás no es pertinente suprimir los cambios físicos que se dan en la corporalidad del adulto mayor, debido a la edad, pasar por alto o superar por la fuerza, sino que se los debe emplear para dirigir la corrección. Como resultado de la reflexión e indagación constante, se llegó a la construcción de una propuesta pedagógica que utiliza posturas de las técnicas yoga, taichí y ballet como mediación para aportar a la exploración de los sentidos del adulto mayor, a través de la respiración y el movimiento.

Para el autor Moshe Feldenkrais, la *respiración es movimiento*, en donde para efectos de la presente investigación se define de la siguiente forma:

Nuestra respiración refleja todo esfuerzo emocional o físico, así como cualquier trastorno. También es sensible a los procesos vegetativos. Las alteraciones en la glándula tiroides, por ejemplo, causan una respiración de tipo especial que ayuda a diagnosticar la enfermedad. Todo estímulo fuerte repentino detiene la respiración. Cualquier persona sabe, por experiencia propia, cuán estrecha relación existe entre la respiración y los cambios emocionales fuertes o su inminencia prevista. A lo largo de toda la historia humana encontramos sistemas y normas encaminados a inducir un efecto calmante mediante el perfeccionamiento de la respiración. El esqueleto humano se halla construido de tal modo que resulta poco menos que imposible organizar la respiración de manera adecuada sin dar al mismo tiempo al esqueleto una posición satisfactoria en relación con la gravedad. Sólo se logra reorganizar la respiración en la medida que se logra, para aquel fin, perfeccionar la

organización de los músculos esqueléticos para mejorar la postura y el movimiento. (Feldenkrais, 1980, Pag. 47 – 48)

7.9 Desarrollo de conciencia corporal:

Para el desarrollo del concepto conciencia corporal con el grupo de adultos mayores. Es preciso tener en cuenta, el elemento Yoga, el cual aportó herramientas fundamentales para el docente en formación, en el momento de crear estrategias de aprendizaje que le permitan al adulto mayor acercarse a su propia corporalidad. Teniendo en cuenta los cambios que se presentan en edad avanzada del ser humano. Se recurre al Yoga Inbound, técnica que propone un método que permite la exploración del ser, desde la dimensión corporal en primera instancia y que quizás podría desembocar también en una relación ontológica sobre el ser y Dios. Para efectos de la presente investigación se abarca el Yoga Inbound como instrumento para acercar al adulto mayor a una exploración del ser desde una dimensión corporal. Los ejercicios tomados del sistema Yoga Inbound proponen al adulto mayor ejercicios pertenecientes a un proceso integral que beneficia al grupo en el plano físico, mental y espiritual, conformada por cuatro componentes básicos: Ejercicios físicos, relajación, meditación e instrucción.

A continuación, se cita el concepto de relajación e instrucción para evidenciar como a través de estos elementos el adulto mayor fortalece su conciencia corporal, a través de los ejercicios propuestos por el docente en formación, los cuales se enfocan en la respiración y el movimiento.

- **Relajación:**

Más que un ejercicio físico, es un estado de conciencia, al vivir en un mundo lleno de problemas, contaminación, estrés, el mantener el cuerpo, la mente y el ser espiritual en armonía es una verdadera obra de arte. Para lograr lo anterior, la relajación y la meditación se convierten en herramientas fundamentales para la vida diaria. (Yoga Inbound, 2015, Pag. 17)

- **Instrucción:**

Los practicantes adquieren herramientas para poder comprender el proceso, trascender su propia existencia y al mismo tiempo realizan personalmente que el Yoga, va mucho más allá de una rutina de ejercicios físicos y contorsiones. En conclusión, se utilizan ejercicios, tipos de respiración y elementos del Yoga para fortalecer la relación del adulto mayor con su estado corporal actual. (Yoga Inbound, 2015, Pag. 17)

7.10 Adulto mayor

El propósito de esta categoría es resaltar la concepción del *adulto mayor*, que se ha venido tejiendo a lo largo del desarrollo de la presente investigación. Los textos e investigaciones referentes al tema de adulto mayor y el instrumento de recolección de información creado en la licenciatura denominado *Modellbuch*. Han aportado a dibujar una concepción física y social del adulto mayor. En el contexto colombiano, a las personas que han recolectado situaciones y acontecimientos significativos a lo largo de sus años, se les considera como los adultos mayores, debido a que se encuentran en la última etapa de la vida, la que antecede al fallecimiento, generalmente desde los 60 años. Son seres humanos que han alcanzado ciertos rasgos característicos tanto biológicos (cambios de orden

natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida). El concepto de adulto mayor y su categorización va ligada directamente al término envejecimiento, a partir de un plano biológico relacionado con la variedad de daños moleculares y celulares (OMS, 2015). Razón por la cual el envejecimiento no se determina de una manera homogénea en los distintos casos de personas mayores de 60 años, debido a factores de cambio influenciados por el entorno y el comportamiento del adulto.

Estos datos rastreados de la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentan una generalidad demográfica que puede ser una variable para identificar, debido a los efectos de la calidad de vida individual de la persona. Es necesario saber que el adulto mayor, presenta características específicas que pueden influenciar en la ruta de actividades planeada para la movilización de contenidos en el proceso educativo. Estas se reconocen como los patrones de envejecimiento. El primero es considerado como el normal o el usual que se caracteriza, porque los adultos mayores no presentan ningún tipo de enfermedad física o mental; el segundo el óptimo o competente, que se refiere al buen funcionamiento cognoscitivo y físico, relacionándose con una buena salud, y, por último, está el envejecimiento patológico que hace relación directa con algún tipo de discapacidad o enfermedad como la hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, artritis, alzhéimer, entre otras

Respecto a lo anterior, con el envejecimiento vienen una serie de cambios físicos, sociales y cognitivos. Todas estas se ligan, puesto que es la composición de un organismo sentipensante (Velásquez Luque, 2019); es decir que no se pueden desligar, las funciones físicas de un comportamiento social, desde las limitaciones y oportunidades que presenta para la persona.

A continuación, se presenta una serie de afecciones apoyadas en el informe sobre el envejecimiento y la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015):

1. Físicas:

Afectación en las funciones de movimiento. Estas se ven disminuidas o reducidas por un deterioro muscular y esquelético en la medida en que la fuerza, dinámica, máxima, explosiva y de resistencia se reducen notablemente, debido a la presencia de ciertas enfermedades de afectación ósea, articular y muscular como la artritis, osteoporosis, etc. Esta afectación limita también un cierto nivel las funciones sociales, debido a una rebaja de posibilidades de desplazamiento. Afectación y cambios en las funciones sensoriales. Con el paso del tiempo los sentidos como la visión y la escucha empiezan a disminuir a razón de distintos factores como situaciones ambientales, el estrés, el desgaste, las características culturales, la dieta, el ejercicio y las enfermedades previas. De la misma manera como va disminuyendo la fuerza muscular, los ojos y el oído disminuyen su rendimiento, con esto viene la aparición de cataratas que conduce a una deficiencia visual y convierte ciertas tareas que solían ser comunes a unas complicadas y hasta imposibles.

Afectación en las funciones epiteliales. La función principal de la piel en nuestro cuerpo es actuar como barrera entre el exterior y nuestros músculos. La genética y los factores de exposición a los elementos de la naturaleza hacen que esa barrera se vaya desgastando y perdiendo sus fibras causando daños irreversibles, generando enfermedades que influyen físicamente a la persona y de esta manera, la forma en que otros le perciben, siendo un elemento de alejamiento social. Por otro lado, es evidente que con el paso del tiempo las células comienzan a experimentar cambios y poco a poco pierden la capacidad de reproducción y su funcionalidad.

2. Sociales:

Los cambios y afectaciones sociales se presentan frente a la capacidad que tiene el adulto mayor para afrontar los acontecimientos negativos y la variación que presenta su sistema inmunológico haciéndolo más vulnerable a efectos del estrés, la depresión y el deterioro de sus funciones físicas.

Durante esta etapa existen una serie de elementos que influyen directamente en el desarrollo social del adulto, entre ellos pueden presentarse los siguientes: pérdida del/la cónyuge, pérdida de un/una hijo/a, enfermedades, ruptura o cambio de hábitos sociales, jubilación, fallo de un plan de vida y la familia como red de apoyo. Estos elementos se presentan con diversas respuestas emocionales en el adulto, unas pueden crear efectos sociales más pronunciados que otras, así como pueden existir más situaciones que limiten el esparcimiento de la persona mayor. Además de lo anterior, el adulto empieza a hacer conciencia de la etapa en la que se encuentra y su actitud frente a la muerte cambia, aceptando esa realidad, otros toman actitud reacia y la idea de morir les aterra buscando refugio en la soledad. La influencia de situaciones que afecten el desarrollo social en esta etapa es directamente proporcional al nivel de afectividad de las relaciones sociales con la familia, amigos y demás círculos que rodean al adulto. Estos cambios vienen influenciados por las pérdidas tanto de seres queridos como de oportunidades y habilidades que presentaba previamente la persona.

8. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La Investigación Acción Pedagógica le permite al docente en formación identificar sus limitaciones, y así, potenciar sus capacidades para formar una base de auto superación,

se concibe un ente reflexivo, crítico que se adapta a las dinámicas del trabajo en grupo, en aras formarse como agente de cambio social (Alfonso, S.F, p. 8-10). Y posteriormente replantear su práctica profesional y reconocer situaciones que le inquietan e impiden desarrollar su hacer; también identificar sus fortalezas y debilidades para trabajar en ellas, además de mejorar cada vez más, en aras de garantizar una lectura más profunda de las situaciones educativas que se dan en el aula y la pertinencia de estrategias que promuevan calidad educativa y la institucionalización de contenidos disciplinares y axiológicos en el aula.

Dentro de las fases de la IAP se sitúan las siguientes tres fases: *deconstrucción*, *reconstrucción* y *evaluación técnica* de su efectividad, las cuales se repiten cíclicamente y permiten identificar fortalezas y debilidades, plantear alternativas de mejora y la evaluación de la efectividad de las alternativas propuestas.

Por otra parte, la investigación acción pedagógica permite reflexionar y auto examinar la práctica docente, partiendo desde la teoría de acción didáctica conjunta (Gerard Sensevy, 2007) en donde identifican problemáticas en el aula, partiendo de las condiciones de lo didáctico y los gestos docentes (categorías de la teoría de acción didáctica). En relación con el proceso educativo que se lleva a cabo con la población de tercera edad en el Centro comunitario de nuestra señora de Filermo.

Desde la *Investigación Acción Pedagógica*, el presente proyecto de investigación se enmarca bajo dos enfoques importantes, el primero es el enfoque cualitativo, el cual muestra la relación del docente en formación, con la presente investigación y proceso educativo, en la medida en que se hace inmersión a una cultura con edades, costumbres y contextos determinados, al momento de realizar las prácticas pedagógicas en el centro

comunitario nuestra señora de Filermo. Paradigmas y modelos de investigación, para hacer este abordaje, basta decir que, la investigación cualitativa: describe acontecimientos, devenires, sucesos e in sucesos que se dan en el mundo de la vida, pero ese mundo se manifiesta en las vivencias que la cultura le presenta y que por su puesto el investigador interroga. En este sentido, la cultura con sus manifestaciones lingüísticas expresadas en lenguaje verbal, no verbal corporal y simbólico entre otros, se convierte en un texto social que puede ser abordado u objetivado para su análisis desde visiones y cosmovisiones del actuar cotidiano porque es allí, donde se encuentran “los textos escondidos”.

Todo el proceso de reflexión, análisis, diálogos, búsqueda de materiales, posibilidades de contenidos, posibilidades de transposición didáctica de contenidos, la narrativa de los adultos mayores al contar historias, el azar, los errores, la retroalimentación, etc. Son insumos que contemplan aspectos, sociales, pedagógicos, investigativos y subjetivos, en donde estos conceptos entran a contemplan una perspectiva holística del proyecto, en la medida en que cada uno de los conceptos mencionados a lo largo de la presente investigación, cumplen cada uno, una función específica para la configuración del proyecto de investigación. El proyecto también se enmarca bajo un enfoque crítico, en donde se busca que el alumno se asuma como sujeto social que interpreta críticamente la realidad y tome conciencia de su papel transformador. El aula de clase se concibe como un espacio propicio para la construcción de significaciones, participación y transformación.

Instrumentos de recolección de información propuesta desde la metodología

Esta investigación contará con herramientas de recolección de información, algunas propuestas, a partir de la metodología de investigación acción pedagógica y otras desde las necesidades que irán apareciendo en el camino de consolidación conceptual de las categorías. Para la fase de construcción, deconstrucción y reconstrucción metodológica.

1. Planeaciones: Se realizan para organizar los contenidos en función a los intereses de los adultos y del proyecto, de acuerdo con los aprendizajes esperados y los recursos que el docente en formación tiene al alcance para desarrollar el proceso educativo.

2. Observación participante: Teniendo en cuenta la metodología de la investigación se propone este instrumento de recolección de información, durante la implementación de la estrategia estructurada, para de-construir y reconstruir la práctica pedagógica.

3. Observación externa directa: Un actor externo al grupo poblacional de estudio, realizará una observación estructurada desde los observables planteados en un formato desde categorías de análisis para la implementación.

4. Diario de campo: Este instrumento se encuentra ligado al anterior (observación participante y externa directa) y es allí donde se anotan las observaciones (notas de campo) de forma completa, precisa y detallada.

En el marco de la práctica pedagógica, el *diario de campo* tiene como fin la sistematización y el análisis de la acción pedagógica. Es el instrumento mediante el cual el docente en formación elabora conceptos y reflexiona sobre la acción de enseñar, siendo el objeto de estudio su propia experiencia. Este instrumento es un insumo para la sistematización del proceso de práctica pedagógica; además, apoya la reflexión para la elaboración del informe final de práctica y contribuye al desarrollo de procesos de investigación de proyectos de grado enfocados en la práctica pedagógica de la LAE.

5. La entrevista dirigida semiestructurada: Con este instrumento hay un vínculo directo con la población inmersa en la investigación, ya que aquí, a través de los encuentros se escuchan las voces de los agentes que motivan esta investigación. Es una entrevista semiestructurada debido a que es allí donde el entrevistador-investigador despliega una estrategia mixta, alternando preguntas estructuradas y con preguntas espontáneas, ya que de esta manera se permite profundizar en las características específicas del entrevistado. La metodología *Investigación Acción Pedagógica* es pertinente para el presente proyecto, ya que posibilita reflexiones en los procedimientos del docente, desde diferentes instancias. De esta manera el investigador se vuelve crítico y perceptivo de su propia práctica, observando y fortaleciendo sus procesos.

9. MÉTODO

La presente estrategia pedagógica se construyó de acuerdo con las fases de la IAP. Dentro de las fases de la investigación acción pedagógica, siguiendo los planteamientos de (Restrepo, 2002) se sitúan, en el contexto del presente proyecto de aula, las siguientes tres fases, *deconstrucción, reconstrucción y evaluación* técnica de su efectividad (Yance, Borja & Trabaj, 2016), las cuales se repiten cíclicamente y permiten identificar fortalezas y debilidades, plantear alternativas de mejora y la evaluación de la efectividad de las alternativas propuestas. A continuación, la explicación de cada una de tales fases:

1. *Deconstrucción.* Esta fase parte del trabajo de observación y sistematización del diario de campo investigativo, contando con elementos de la teoría de acción didáctica conjunta (Gerard Sensevy, 2007), permite delinear una estructura de la práctica. Este material es el insumo para reflexionar y analizar situaciones del contexto educativo en

donde se sitúa el docente en formación dentro del ejercicio de práctica pedagógica. Durante la primera fase diagnóstica del proceso educativo con el grupo de adulto mayor, surge la pregunta referente a: ¿Cómo, o mediante qué dispositivo podría acercarme a la población? De esta primera inquietud, surge la pregunta ¿Cómo a través de la creación de personaje de clown, se puede realizar un ejercicio identificación y acercamiento con la población adulto mayor?

De esta inquietud surge la primera planeación de clase para la sesión del día 09 de octubre. Este primer acierto conlleva a plantear un primer esbozo de proyecto de aula, sobre apreciación artística, el cual es algo ambicioso, debido a que, en aquel momento, no había habido un acercamiento real, o un diálogo con la población, más que la primera sesión de clase, la cual aportó para investigar sobre el territorio, el contexto y empezar a anclar el sentido que puede cobrar el teatro en este escenario educativo.

Durante las siguientes dos sesiones se trabajó sobre el tema “Ritmos de las figuras musicales”. Estas sesiones marcan un desacierto frente a las necesidades de la población, ya que este concepto, junto al concepto de apreciación artística, no corresponden con las necesidades que tiene la población de adulto mayor del centro comunitario *Nuestra Señora de Filermo*. Pero aportó para identificar la necesidad real de la población adulto mayor, la cual está enfocada hacia el *acondicionamiento físico* y el trabajo con el cuerpo. Posteriormente a estas dos sesiones surge la incógnita sobre el propósito de la práctica pedagógica y cómo debe ser encaminada. Para aquel momento fue menester para el docente en formación la necesidad de diálogo con los compañeros.

2. *Reconstrucción*. La fase de reconstrucción parte de los hallazgos encontrados mediante la fase de deconstrucción, esta memoria permite proponer estrategias de cambio sobre

esta realidad y reconstruir la práctica pedagógica del docente, reflexionando entorno al proceso que se llevará a cabo para llegar a un conocimiento crítico y teórico. Para la fase de reconstrucción, el proyecto se enmarca bajo un enfoque crítico, en donde se busca que el adulto mayor, se asuma como sujeto social que interpreta críticamente la realidad y tome conciencia de su papel transformador. El aula de clase se concibe como un espacio propicio para la construcción de significaciones, participación y transformación.

3. *Fase evaluación de la efectividad.* En esta fase se evalúa la nueva práctica construida en la fase de reconstrucción, después de intervenir con esta nueva practica producto de reflexión y análisis de la fase de deconstrucción. El diario de campo se enfoca en registrar los indicadores de efectividad y se juzga el éxito o fracaso de la estrategia construida y empleada en relación con las problemáticas identificadas y las alternativas de cambio planteadas.

En efecto, el contraste propuesto es efectivo para completar los ejercicios de la población adulto mayor del centro comunitario Nuestra Señora de Filermo, ya que propicia una armonía entre las fases de la clase y el trabajo sobre las categorías de acondicionamiento físico. Permitiendo que el trabajo de la profesora de terreno sobre aeróbicos funcione de calentamiento y activación corporal. Para posteriormente realizar ejercicios de relajación corporal, en donde el adulto mayor se acerca a reconocer su cuerpo, desde una conciencia corporal que se desarrolla a partir de la respiración y el movimiento. Estos ejercicios de respiración y movimiento están mediados por elementos de las técnicas: (Yoga), (Tai – Chi), (Ballet) y (Feldenkrais).

Para el grupo de adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, espacios como este son de vital importancia debido a condiciones de abandono y/o rechazo por parte de las familias, en donde, el hecho de reunirse con sus camaradas y vecinos para hacer actividad física hace de este espacio una experiencia de sanación, diversión y aprendizaje. Ahora, se agradece el no haber desistido y haber reflexionado al punto de aprender una lección de vida y de múltiples de sentidos de ella.

Durante esta fase, se establece el cronograma con el número de sesiones, los temas a tratar, objetivos y fechas:

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	FECHA
1	Construcción de personaje Clown	Construir personaje clown con las alumnas, partiendo de sus cualidades propias para realizar un ejercicio de diagnóstico y dialogo a partir del juego dramático	9 de octubre
2	Ritmo de las figuras musicales	Reconocer el espacio de clase y el tiempo de las figuras musicales, a partir de ejercicios teatrales para fortalecer la relación comunicativa de las estudiantes con su contexto y el grupo, junto con la introducción a posteriores trabajos de ritmo, voz y cuerpo que parten de la duración de las figuras musicales.	16 de octubre
3	Ritmo de las figuras musicales a partir de sílabas, movimiento y escucha	Analizar el ritmo de las figuras musicales a partir de sílabas, movimientos y canciones.	23 de octubre
4	Taller de nutrición	Este taller es una actividad programada en el centro comunitario para esta fecha	30 de octubre
5	El yoga como instrumento de ejercicio desde la tranquilidad	Explorar la respiración yoga para articularla con el movimiento	06 de noviembre
6	El Tai- chi como instrumento de ejercicio	Explorar ejercicios de taichí, articulados a la	13 de noviembre

	para la relajación en movimiento	respiración y el movimiento	
7	Ballet, danza y movimiento	Explorar el ballet como medio para el desarrollo del movimiento	20 de noviembre
8	Dialogo en un compartir de cierre	Dialogar y aprender con el grupo	27 de noviembre

Ahora bien, siguiendo el cronograma planteado, se realizan las sesiones posteriores, pertenecientes a la fase de reconstrucción

Fechas		Temas	
8	06 de noviembre de 2019	9	<i>El yoga como instrumento de ejercicio para la tranquilidad.</i>
10	13 de noviembre de 2019	11	<i>El Tai- Chi como instrumento para la relajación en movimiento.</i>
12	20 de noviembre de 2019	13	<i>Explorar el ballet como medio para el desarrollo del movimiento.</i>
14	27 de noviembre de 2019	15	<i>Diálogo en un compartir de cierre.</i>

Para la ejecución de estas cuatro sesiones se creó la formula con la profesora Nidia Marroquín, quien es la profesora de terreno, en donde al contar con una hora para el desarrollo es preciso dividir el tiempo.

Fase de preparación disposicional – Profesora Nidia – Acondicionamiento Físico con el grupo – Categorías fuerza – resistencia y velocidad.

Fase de la actividad principal o desarrollo – Docente en formación Ricardo – Acondicionamiento físico con el grupo – Categorías Coordinación y equilibrio.

Fase de reflexión y cierre - Cierre colectivo, abrazos y aplausos.

CAPÍTULO II
10. CONTEXTO DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA EN EL CENTRO COMUNITARIO
NUESTRA SEÑORA DE FILERMO CON ADULTO MAYOR

CONTEXTUALIZACIÓN

La organización participativa de actividades ludo-artísticas para la sociedad (OPALAS) es un escenario educativo, en donde los estudiantes de la Licenciatura en artes escénicas (LAE) de la Universidad Pedagógica Nacional realizan el ejercicio de práctica pedagógica. Esta corporación está ubicada en la localidad Rafael Uribe- Uribe, barrio Molinos, segundo sector.

El gestor principal, trabador social y profesor de terreno es Andrés Vanegas, quien contextualiza al grupo de estudiantes practicantes y observadores. En este ejercicio que parte de un primer acercamiento, a través de un recorrido por el territorio, se evidenciaron procesos comunitarios como la Huerta. Ubicada al lado de la quebrada del Chiguaza.

La quebrada nace en la localidad de San Cristóbal y en su recorrido pasa por el barrio Molinos, allí, atraviesa la huerta, lugar rodeado de vegetación y diversas especies de plantas como uchuvas, cebolla, entre otras. Alrededor de la huerta se está construyendo una especie de ciclo ruta, en donde se puede evidenciar el contraste entre la maquinaria y las grandes cantidades de cemento que caracterizan la alcaldía actual de la ciudad de Bogotá, tanto hace 20 años, como hoy, con el proceso que lleva la corporación OPALAS, que junto al grupo de estudiantes-practicantes de la Universidad Pedagógica Nacional, se busca construir un corredor cultural alrededor de la quebrada, en lugar de la ciclovía, en aras de mejorar el medio ambiente y permitir la construcción de espacios para la comunidad, en donde las

personas puedan socializar, construir, aprender sobre la madre tierra y diversos procesos artísticos.

OPALAS está vinculada con el polideportivo de Molinos, en donde se llevan a cabo talleres y procesos de enseñanza sobre danza, acrobacia, entre otros. Con diversas poblaciones, entre ellas se encuentran personas de tercera edad, adultos y niños. El trabajo de esta organización ha permitido tejer lazos con otras organizaciones como el *Centro comunitario de nuestra señora de Filermo*, el *jardín infantil Michí*, el *jardín infantil espigas de amor* y la *casa de acción comunal Molinos*. En donde también se realiza acompañamiento y orientación a los jóvenes en procesos formativos, el centro comunitario está articulado con la parroquia y otras entidades y se llevan a cabo procesos de aprendizaje con mujeres adultas y niños del territorio.

En este lugar estas personas ocupan su tiempo libre aprendiendo diversas artes y oficios, desde el área de trabajo social donde OPALAS es parte del tejido social y se vincula a los jóvenes para que también se empoderen de los espacios y logren ser visibilizados, a través de iniciativas que beneficien a la comunidad. El centro comunitario tiene atención directa de la Orden de Malta¹.

La población con la cual se llevó a cabo el proceso educativo está compuesta por el grupo de adultos mayores, alrededor de 15 personas, 10 mujeres y 5 hombres. Los encuentros se realizaban cada miércoles, de 10:00am a 11:00am. Durante la primera sesión de práctica, se realizó un ejercicio de construcción de personaje clown con el grupo, con el fin de

¹ La Orden de Malta es una orden religiosa fundada en Jerusalén en el siglo XI por comerciantes amalfitanos. Nació dentro del marco de las cruzadas y desde un principio, junto a su actividad hospitalaria, desarrolló acciones militares contra los ejércitos musulmanes (inicialmente árabes, y más tarde también turcos).

caracterizar un ejercicio de diagnóstico y acercamiento a la población. En las sesiones tres y cuatro se trabajaron los ritmos de las figuras musicales con el cuerpo, y las estrategias pertinentes para institucionalizar contenidos. Esta fase del proceso, de acuerdo con la metodología, corresponde a la fase de deconstrucción del proceso, en donde se expone en un inicio, el trabajo sobre apreciación artística. Tema que no corresponde con las necesidades del grupo, las cuales están asociadas con el acondicionamiento físico.

Luego de reflexionar sobre el proceso educativo, la estrategia pedagógica que surge para aportar al proceso que la profesora de terreno lleva con el grupo. Parte de la respiración y el movimiento, a través de herramientas de diferentes técnicas, para ayudar a comprender formas de hacer ejercicio y trabajo corporal desde la tranquilidad. Lo anterior contribuye a una nueva fase de reconstrucción de los procesos en donde se parte de los primeros hallazgos encontrados, para proponer estrategias de cambio sobre esta realidad y reconstruir la práctica pedagógica del docente en formación, reflexionando entorno al proceso que se llevó a cabo para llegar a un conocimiento crítico y teórico.

11. REFLEXIÓN Y ANÁLISIS DEL PROCESO EDUCATIVO CON ADULTO MAYOR DESDE LAS FASES DE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN PEDAGÓGICA, DECONSTRUCCIÓN, RECONSTRUCCIÓN Y EVALUACIÓN EFECTIVA

A continuación, la reconstrucción y análisis del proceso educativo llevado a cabo en el Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo. A través de un dispositivo didáctico propuesto por el docente en formación, referente al ejercicio de construcción de personaje, se realiza un diagnóstico y acercamiento inicial con la población de adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo.

Anexos: Primer acercamiento a la población adulto mayor del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo a través del dispositivo didáctico referente a la construcción de personaje.



Ilustración 1. Primera interacción con el grupo de adultos mayores

En un primer momento, el proceso educativo está determinado por una serie de prueba y error, la cual, como resultado, aporta a la presente investigación material de insumo para reflexionar y analizar situaciones del proceso educativo. La experiencia en la presente fase permite dentro de la práctica pedagógica, el diálogo con el grupo de adultos

mayores, docentes y compañeros. Abriendo el espectro de reflexiones, las cuales dan paso a someter el proceso a la siguiente fase de reconstrucción, en donde se construyen estrategias de cambio sobre la estructura de la práctica pedagógica y los temas a desarrollar, junto con la construcción de discursos y formas de hacer en el aula, lo cual permite dilucidar un camino para llegar a un conocimiento crítico y teórico, con el grupo de adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, en la franja horaria de clase de los miércoles de 10:00am a 11:00am.

Producto de la reflexión sobre la fase de deconstrucción, para la siguiente fase de reconstrucción se estructura el presente cronograma:

Sesión	Tema	Objetivo	Fecha
1	Construcción de personaje Clown	Construir personaje clown con las alumnas, partiendo de sus cualidades propias para realizar un ejercicio de diagnóstico y dialogo a partir del juego dramático	9 de octubre
2	Ritmo de las figuras musicales	Reconocer el espacio de clase y el tiempo de las figuras musicales, a partir de ejercicios teatrales para fortalecer la relación comunicativa de las estudiantes con su contexto y el grupo, junto con la introducción a posteriores trabajos de ritmo, voz y cuerpo que parten de la duración de las figuras musicales.	16 de octubre
3	Ritmo de las figuras musicales a partir de sílabas, movimiento y escucha	Analizar el ritmo de las figuras musicales a partir de sílabas, movimientos y canciones.	23 de octubre
4	Taller de nutrición	Este taller es una actividad programada en el centro comunitario para esta fecha	30 de octubre

5	El yoga como instrumento de ejercicio desde la tranquilidad	Explorar la respiración yoga para articularla con el movimiento	06 de noviembre
6	El Tai- chi como instrumento de ejercicio para la relajación en movimiento	Explorar ejercicios de taichí, articulados a la respiración y el movimiento	13 de noviembre
7	Ballet, danza y movimiento	Explorar el ballet como medio para el desarrollo del movimiento	20 de noviembre
8	Dialogo en un compartir de cierre	Dialogar y aprender con el grupo	27 de noviembre

Bibliografía:

- Cortés García, Alba Julieth (2001), *El teatro como estrategia pedagógica para la expresión escrita*. Nómadas.
- Feldenkrais M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento*.
- Jara J, (2000), *El clown un navegante de las emociones*.
- Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. España: Alba.
- Ministerio de cultura, (2018), *Cuerpo sonoro expresiones artísticas y primera infancia*.
- Ministerio de Educación Nacional, (2000), *orientaciones pedagógicas para la educación artística en básica y media*.
- Muñoz F, (2016), *Las figuras musicales en el pentagrama. Valor y medida*.
- Murray Schafer, (1965), *El compositor en el aula*. Melos.
- Nieto S, Calderón R, Morales S. (2016), *Lectura dramática Matambo*, Universidad Pedagógica Nacional.
- Restrepo Gómez, Bernardo, (2002), *Una variante pedagógica de la investigación acción educativa*.
- Restrepo Gómez, Bernardo, (2004), *La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico*.
- Sensevy G, (2007) *Teoría de acción didáctica conjunta*. Documenta Universitaria.
- Tello Yance, Filoter Verástegui Borja, Eduardo Darío Rosales Tabraj, Yesi del Carmen, (2016), *El saber y el hacer de la investigación acción pedagógica*.

Siguiendo la concepción de práctica corporal y teniendo en cuenta la premisa del trabajo sobre las categorías de acondicionamiento físico (Coordinación y equilibrio), se crean rutas relacionadas con los temas respiración y movimiento, categorías del marco teórico, los cuales fomentan y están orientadas hacia el reconocimiento corporal con adulto mayor.

Se considera pertinente enmarcar una estrategia pedagógica, que da cuenta de la estructura del proceso. Para la fase de reconstrucción se toman de la fase de deconstrucción estructuras didácticas y contemplan aspectos comunicativos, tales como las manifestaciones expresivas del adulto mayor del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo y se utilizan como insumo para describir expectativas, habilidades y necesidades del grupo.

También se abren espacios para la reflexión y autoexamen de la práctica docente, con relación al proceso educativo que se llevó a cabo, en donde las expectativas, habilidades y necesidades están enfocadas en el acondicionamiento físico.

Es menester resaltar que de dichos espacios surge la presente investigación y se da inicio a la construcción teórica para abordar los temas Coordinación y Equilibrio corporal, a través de la indagación de autores y conceptos vistos hasta el momento, en el proceso de formación de la LAE en la UPN.

Como resultado de la búsqueda, se encontró el método Feldenkrais, con el cual se podrían abordar los temas Coordinación y Equilibrio, haciendo énfasis en la respiración y el movimiento con el adulto mayor.

En el ejercicio de transposición didáctica, para llevar al aula los temas respiración y movimiento, se utilizaron mediaciones que parten de posturas corporales que provienen de las técnicas Yoga, Tai – Chi, y Ballet. Con el fin de fortalecer el reconocimiento corporal.

Finalmente se ejecutan 4 sesiones de clase, junto a un taller de nutrición, en donde se hicieron hallazgos importantes respecto a la calidad del proceso, ya que, para la siguiente fase de evaluación de la efectividad del proceso educativo, se puede dar cuenta de la pertinencia de la estrategia pedagógica construida.

En efecto, el contraste entre las categorías de acondicionamiento físico Resistencia, Fuerza y velocidad. V.S Coordinación y Equilibrio, es efectivo para completar los ejercicios de la población adulto mayor del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, ya que proporciona una armonía entre las fases de la clase y el trabajo sobre las categorías de acondicionamiento físico, permitiendo que el trabajo de la profesora de terreno Nidia Marroquín sobre aeróbicos donde se trabajan las categorías de acondicionamiento físico Resistencia, Fuerza y Velocidad. Sea funcional para el calentamiento y activación corporal, para posteriormente, a través del trabajo sobre las categorías Coordinación y equilibrio el adulto mayor se acerque a reconocer su cuerpo, desde una conciencia corporal que se desarrolla a partir de la respiración y el movimiento.

- 06 de noviembre de 2019 – *El yoga como instrumento de ejercicio para la tranquilidad.*
- 13 de noviembre de 2019 – *El Tai- Chi como instrumento para la relajación en movimiento.*
- 20 de noviembre de 2019 – *Explorar el ballet como medio para el desarrollo del movimiento.*
- 27 de noviembre de 2019 – *Diálogo en un compartir de cierre.*

Para la ejecución de estas cuatro sesiones se creó la formula con la profesora de terreno Nidia Marroquín, en donde al contar con una hora para el desarrollo de la clase, es preciso dividir la cronogénesis de la siguiente manera:

- **Fase de preparación disposicional** – Profesora Nidia – Acondicionamiento Físico con el grupo – Categorías fuerza – resistencia y velocidad.
- **Fase de la actividad principal o desarrollo** – Docente en formación Ricardo – Acondicionamiento físico con el grupo – Categorías Coordinación y equilibrio.
- **Fase de reflexión y cierre** - Cierre colectivo, abrazos y aplausos.

Anexos

Registro de las sesiones realizadas durante la fase de Reconstrucción

Ahora bien, siguiendo el cronograma planteado, se realiza la planeación de clase sobre *El yoga como instrumento de ejercicio para la tranquilidad*. 06 de noviembre 2019.

Fase inicial preparación disposicional:

Proceso sobre acondicionamiento físico con el grupo. Profesora Nidia Marroquín.

Categorías de acondicionamiento físico Resistencia, Fuerza y Velocidad.



Ilustración 2. Fase inicial preparación disposicional

Fase de la actividad principal o desarrollo:

Estiramiento, a partir de posiciones básicas del yoga. Docente en formación Ricardo Calderón. Categorías de acondicionamiento físico. Coordinación y equilibrio.



Ilustración 3. Fase de la actividad principal o desarrollo

Fase de reflexión y cierre:

Cierre colectivo, abrazos y aplausos.



Ilustración 4 Fase de reflexión y cierre

- **Clase 13 de noviembre:**

Fase inicial preparación disposicional:

Proceso sobre acondicionamiento físico con el grupo.

Profesora de terreno Nidia Marroquin.

Categorías. Resistencia, Fuerza y Velocidad.



Ilustración 5. Fase inicial preparación disposicional



Ilustración 6. Fase inicial preparación disposicional

Fase de la actividad principal o desarrollo:

Estiramiento a través de ejercicios de Tai- Chí, articulados a la respiración y el movimiento. Docente en formación Ricardo Calderón. Categorías de acondicionamiento Físico. Coordinación y equilibrio.



Ilustración 7. Fase de la actividad principal o desarrollo



Ilustración 8. Fase de la actividad principal o desarrollo

Fase de reflexión y cierre:

Cierre colectivo, abrazos y aplausos.



Ilustración 9. Fase de reflexión y cierre

- **Clase 20 de noviembre:**
Fase inicial preparación disposicional:
 Proceso sobre acondicionamiento físico con el grupo.
 Profesora de terreno Nidia Marroquín.
 Categorías acondicionamiento físico Resistencia Fuerza y Velocidad.



Ilustración 10. Fase inicial preparación disposicional



Ilustración 11. Fase inicial preparación disposicional

Fase de la actividad principal o desarrollo: Estiramiento a través del ballet como medio para el desarrollo del movimiento. Docente en formación Ricardo Calderón. Categorías de acondicionamiento físico Coordinación y Equilibrio.



Ilustración 12. Fase inicial preparación disposicional

Fase de reflexión y cierre:

Cierre colectivo, abrazos y aplausos.



Ilustración 13. Fase de reflexión y cierre

- **27 de noviembre – Diálogo y compartir de cierre:**
- **Fase inicial preparación disposicional:**



Ilustración 14. Fase inicial preparación disposicional



Ilustración 15. Fase inicial preparación disposicional

Fase de la actividad principal o desarrollo



Ilustración 16. Fase de la actividad principal o desarrollo



Ilustración 17. Fase de la actividad principal o desarrollo

Fase de reflexión y cierre:

Cierre colectivo, abrazos y aplausos.



Ilustración 18. Fase de reflexión y cierre

En efecto, el contraste propuesto durante la fase de Deconstrucción, para completar los ejercicios que se desarrollan en cada una de las sesiones con el grupo de adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, es efectivo, ya que estructurarlo de esa manera, proporciona una armonía y progresión didáctica entre las fases de la clase.

En esa medida, el trabajo de la profesora de terreno Nidia Marroquín sobre aeróbicos, abarca ejercicios enmarcados en las categorías de acondicionamiento físico, Resistencia, Fuerza y Velocidad, los cuales son funcionales para el calentamiento y activación corporal del adulto mayor. Para posteriormente llevar a cabo los ejercicios propuestos por el docente en formación sobre relajación corporal, los cuales abarcan ejercicios enmarcados en las categorías de acondicionamiento físico Coordinación y equilibrio y fueron contruidos a partir de los elementos de las técnicas Yoga, Tai- Chi, Ballet y Feldenkrais. Poniendo como eje central los conceptos respiración y movimiento, para acercar al adulto mayor a reconocer su cuerpo, desde una conciencia corporal que se desarrolla a partir de los ejercicios sobre respiración y movimiento.

Dentro de esta fase, se resalta la utilización del instrumento de recolección de información entrevista semiestructurada, en donde el docente en formación, al final de cada sesión perteneciente a la fase de Reconstrucción del proceso educativo, se realiza una serie de preguntas al grupo de adultos mayores del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo.

A partir de las respuestas generadas de aquellas preguntas, surgen variables encontradas que aportan a considerar conclusiones para la presente investigación de acuerdo con los alcances generados por las fases Deconstrucción, Reconstrucción y Evaluación de la efectividad, pertenecientes a la metodología IAPED.

Anexos Fase evaluación de la efectividad:

- **Fecha:** 06 de noviembre de 2019
- **Sesión:** *El yoga como instrumento de ejercicio para la tranquilidad.*
- **Pregunta:** ¿En qué te aportó el ejercicio de relajación corporal?



Ilustración 19. Fase evaluación de la efectividad

- Los ejercicios me han parecido muy bonitos y me han aportado nuevos movimientos. Por ejemplo: Yo no podía subir el brazo, ya que está muy mal, entonces no lo puedo subir. Pero hay cosas que me gusta hacer a pesar de que no estoy acostumbrada.

Identifico que es diferente, los movimientos de unas partes que de otras. Por ejemplo: Es diferente mover el lado izquierdo del derecho y son diferentes los ejercicios que se realizan en esta parte de la clase de los ejercicios que se venían realizando. Me parece muy bonito y me gusta este cambio de trabajo.

- **Análisis respuesta:**

En esta primera respuesta, se puede apreciar que el adulto mayor asegura, que estos movimientos son nuevos para ella y que, en efecto, a pesar de no estar acostumbrada a realizarlos y el dolor de brazo. Enmarca la identificación de la diferencia, a través del

ejemplo que propone sobre la diferencia existente entre las partes derechas e izquierdas del cuerpo.

También se resalta la diferencia de la calidad de los movimientos que se llevaban realizando con la profesora de terreno Nidia Marroquín y los propuestos por el docente en formación.

Fecha

- 13 de noviembre

Sesión

- El Tai- Chi como instrumento de ejercicio para la relajación en movimiento

Pregunta I

- ¿En qué te ha aportado el ejercicio de relajación corporal con posturas del Ballet y el Tai- Chi?



- Me han aportado de manera positiva en la relajación corporal, ya que uno se des- estresa, cambia de hábitos y es algo diferente. Ya que las posturas son muy buenas y lo relajan a uno arto.
- **Análisis respuesta:**

A través de la pregunta se puede apreciar que el estudiante, resalta el estímulo que produjeron los ejercicios y destaca la relajación corporal y el hecho de des- estresarse con los ejercicios, asegurando que para él es algo diferente a lo que venía trabajando previamente.

Pregunta II

¿Qué diferencia encontró entre la actividad física y el relajamiento corporal?

Pues, lo que pasa es que, en la actividad física, se acelera el corazón y se torna más dinámicos los ejercicios y el contraste se da en que, por ejemplo, con los ejercicios de Tai – Chi, se da el relajamiento corporal; yo nunca había hecho Tai – Chi, me pareció muy bueno y dinámico, muy relajante y chévere. Me siento más liberado.

Creo que este es un espacio para disfrutar, para des – estresarse, para salir con más ánimo y tener una actividad física buena.

- Intervención de la compañera Sol con la Aclaración frente a:

Tai - es Movimiento

Chi - es la Energía que le imprimes

Análisis Respuesta II:

La respuesta a esta pregunta es importante, debido a que aporta a la fase reconstrucción del proceso, en la medida en que permite dilucidar, como la actividad física que el grupo venía trabajando previamente sobre las categorías de acondicionamiento físico (velocidad, fuerza y resistencia). Se enfocan en el aceleramiento del corazón y se torna muy dinámico.

En contraste con el trabajo propuesto por el docente en formación sobre las categorías (coordinación y equilibrio) el cual permite el relajamiento corporal, asegurando que los

ejercicios de Tai – Chi le han aportado a sentirse más liberado, a disfrutado más las clases y asegura *que los ejercicios le han aportado a subir el ánimo.*

Fecha

- 20 de noviembre

Sesión

- Ballet, Danza y Movimiento

Pregunta 1

- ¿Qué opinas de las formas de acondicionamiento físico desde el Taichí, el ballet, la danza, los aeróbicos y demás?



- Bueno, realmente todo es una fusión, la idea es hacer actividad física, y la actividad física es todo movimiento que tú hagas en pro del ejercicio. De moverte, sentirte bien, y hacer prolongado cualquier movimiento. Entonces todas las técnicas que vengan, Taichí, estrechin, fitball o cualquier otra técnica es muy buena... Hay que tener cuidado con la forma en que lo hacemos, debido a que no es lo mismo enseñarle a un niño que enseñarle a un adulto.

Pregunta II

¿En qué aspectos los ejercicios propuestos sobre las categorías de acondicionamiento físico coordinación y equilibrio, aportan al adulto mayor?

- El Taichí que estás haciendo, claro por que ayudan a la flexibilidad y a la respiración. Entonces hay trabajo sobre los músculos, las articulaciones, un rango mayor de movimiento. Y esto hace que los dolores también disminuyan. La mayoría sufren de artrosis, entonces va a servir para mermar los dolores y menguar eso junto con la respiración.

Pregunta III

¿Encuentras aspectos medicinales o curativos en los ejercicios?

- Si, si se hace constantemente. Si a uno le enseñaran a respirar, a comer bien, ha hacer ejercicio. Tendríamos una vida más sana y no el sedentarismo que estamos viviendo actualmente, porque vamos de la cama a la silla, de la silla a otro lugar, pero siempre dirigido hacía sentarse y no hacía estar en movimiento.

Análisis de las respuestas

Estas preguntas y respuestas son muy importantes para esta fase del proceso, debido a que la docente de terreno, Nidia Marroquín, a través de su larga experiencia trabajando actividades corporales con adulto mayor, cuenta su opinión, sobre las formas de acondicionamiento físico desde el Taichí, los aeróbicos y demás técnicas vistas en clase.

Primero plantea la pertinencia de fusionar, las categorías de acondicionamiento físico, sustentando que la ***actividad física es todo movimiento que se realiza en***

pro del ejercicio. Del moverse, sentirse bien y hacer prolongado cualquier movimiento.

Asegura que cualquier técnica de las que menciona es muy buena y hace énfasis sobre la didáctica específica que se debe construir en el momento de trabajar con la población adulto mayor.

Para la pregunta ¿En qué aspectos los ejercicios propuestos sobre las categorías de acondicionamiento físico coordinación y equilibrio, aportan al adulto mayor? Sobre la respuesta de la profesora de terreno Nidia Marroquín, se puede identificar el acierto por parte del docente en formación, al momento de proponer la técnica Tai- Chi, Yoga junto con posturas del Ballet, ya que aportan a la flexibilidad y a la respiración. Se resalta la importancia del trabajo sobre los músculos, las articulaciones en donde hay un rango mayor de movimiento. Ya que los dolores también disminuyen. Finalmente contextualiza la investigación en el momento que cuenta que la mayoría de las personas de tercera edad que componen el grupo, sufren de artrosis. En esa medida asegura que los ejercicios sirven para mermar los dolores y menguar eso, junto con la respiración.

La validez de esta hipótesis se corrobora con las últimas dos sesiones en donde al final, los adultos mayores a los cuales se les hicieron sus respectivas preguntas aseguran la efectividad de los ejercicios de relajación, en la disminución de dolores corporales.

Para la tercera pregunta ¿Encuentras aspectos medicinales o curativos en los ejercicios propuestos? Se asegura que sí, a través de la reflexión que entabla, asegurando, “que si a uno le enseñaran a respirar, a comer bien, a hacer

ejercicio, se tendría una vida más saludable y no el sedentarismo, que se vive actualmente”... En donde, se asegura, vamos de la cama a la silla, de la silla a otro lugar, pero siempre dirigido a sentarse y no hacía estar en movimiento.

Fecha

- 27 de noviembre

Sesión

- Diálogo en un compartir de cierre

Aportes

Durante la última sesión se presentan charlas y diálogos a 4 integrantes del grupo de adulto mayor, sobre los aportes que las clases le han brindado, en donde las respuestas fueron muy positivas para efectos de la presente investigación.



“Estimula concentración, le sirve a uno para la mente, ya que estimula los movimientos.

La forma de ejercer los movimientos, por ejemplo: Al subir los brazos.

Es algo muy bonito...Me siento muy bien...”

Análisis aporte:

En este primer aporte, es importante resaltar que la alumna, hace énfasis en que los ejercicios le están aportando a su mente, en el momento de ejecutar los movimientos, ya que las categorías de acondicionamiento físico, coordinación y equilibrio, estimulan los movimientos corporales. S empiezan a identificar destellos de reconocimiento corporal.

Aporte II



- *“La clase me encantó, le cogí el ritmo y fue muy agradable...”*

Los ejercicios de estiramiento me parecen muy buenos y combinados con la respiración, me parece genial, porque se siente uno relajado.

La respiración me parece muy importante en tus clases, digamos que el Cómo aprender a respirar. Como aprender a diferenciar de la respiración pulmonar de la diafragmática.

Me parece genial...”

Análisis aporte:

Debido a que la alumna, identifica los estímulos, resultado de la combinación de estiramiento físico y respiración y asegura que esto le produce relajación. Es decir que está identificando a través de los ejercicios, los procesos internos de su cuerpo y esto le ha

generado curiosidad suficiente para preguntarse sobre la importancia de la respiración, en cuanto a:

¿Cómo aprender a respirar? y ¿Cómo aprender a diferenciar de la respiración pulmonar a la respiración diafragmática?

Aporte III



“Siento que ahora el movimiento es más efectivo porque anoche me dolía este brazo y no me dejó dormir.me vine, esta mañana, con ese dolor y los estiramientos me ayudaron porque ya estoy bien, gracias a Dios.

Análisis aporte:

Con esta respuesta se pueden evidenciar más destellos de reconocimiento corporal, por ejemplo: Esta alumna llegó a la clase con un dolor en el brazo, tan fuerte era el dolor que no la dejó dormir la noche anterior. Y asegura que los ejercicios le ayudaron, ya que, al salir de la clase, ya estaba bien. Es decir, que parcialmente el dolor le había desaparecido.

Aporte IV



¿Crees que te han aportado en algo los ejercicios?

- *“Si porque me duele arto el brazo derecho, desde el hombro, todavía me duele, los ejercicios me han ayudado a mermar un poco. La pierna también me duele. Ha estado muy bien la clase, porque no había acá un momento en el que uno pudiera moverse lento y relajado.*

Análisis aporte:

Dentro del último aporte, también se evidencia reconocimiento corporal ya que al igual que su compañera, esta alumna, asegura que los ejercicios le han aportado a mermar un poco el dolor y destaca la importancia de un momento en la clase en que se pudieran realizar movimientos lentos y relajados.

12. CONCLUSIONES

- El adulto mayor mantiene una respiración agitada, durante el trabajo sobre las categorías de acondicionamiento físico resistencia, fuerza y velocidad, y mantiene, por el contrario, una respiración, pausada, graduada y controlada en el momento de ejercer los movimientos que implican el trabajo sobre las categorías coordinación y equilibrio.
- Los adultos mayores del centro comunitario nuestra señora de Filermo aprender por medio de mecanismos de repetición, más sin embargo es importante para el desarrollo de sus actividades, un espacio de reflexión en donde el adulto mayor, busca identificar en su corporeidad, variantes que le permitan construir un control o balance de las acciones que está realizando en cada sesión.
- En el desarrollo de procesos corporales con la población adulto mayor, quizás no es pertinente suprimir los cambios físicos que se dan en la corporeidad del adulto mayor debido a la edad, pasar por alto o superar por la fuerza, sino que se les debe emplear para dirigir la corrección.
- La fórmula creada con la profesora de terreno Nidia Marroquín, en donde al contar con una hora para el desarrollo de la clase, es preciso dividir el tiempo, permitiendo así focalizar el elemento cronogénesis, de la teoría de acción didáctica conjunta de la siguiente manera:

Fase de preparación disposicional:

Profesora Nidia Marroquín – Acondicionamiento físico con el grupo

Categorías – Resistencia, Fuerza y velocidad

Fase de la actividad principal o desarrollo:

Docente en formación – Ricardo Calderón – Acondicionamiento físico en el grupo
Categorías – Coordinación y equilibrio.

Fase de reflexión y cierre:

Cierre colectivo, abrazos, aplausos y diálogos.

Es preciso destacar también las relaciones con la mesogénesis, en el momento de identificar el contenido epistémico de las transacciones didácticas realizadas, junto con la mesogénesis, quien lleva a identificar la manera en que el contenido epistémico de la transacción se distribuye entre los agentes.

- Profesora de terreno Nidia Marroquín
- Docente en formación Ricardo Calderón
- Grupo de adultos mayores del centro comunitario nuestra señora de Filermo.
- La fuerza de las transacciones didácticas realizadas en el centro comunitario nuestra señora de Filermo, es un trabajo resultado de un análisis de contexto, interacción constante, identificación de las necesidades del grupo por parte del docente en formación, estructuración de actividades que orgánicamente se construyen progresiva y colectivamente entre los agentes, docente en formación, profesora de terreno y el grupo de alumnos de tercera edad.
- En efecto, el contraste entre las categorías de acondicionamiento físico (fuerza resistencia y velocidad) y (coordinación y equilibrio) propuesto por parte del docente en formación, es efectivo para complementar los ejercicios de la población adulto mayor del centro comunitario nuestra señora de Filermo, ya que propicia una armonía entre las fases de la clase y el trabajo sobre las categorías de acondicionamiento físico. Permitiendo que el trabajo de la profesora de terreno

Nidia Marroquín, sobre aeróbicos, desde las categorías de acondicionamiento físico, fuerza, resistencia y velocidad, funcione de calentamiento y activación corporal. Para posteriormente realizar ejercicios de relajación corporal, desde las categorías de acondicionamiento físico coordinación y equilibrio, en donde el adulto mayor se acerca a reconocer su cuerpo, desde una conciencia corporal que se desarrolla a partir de la respiración y el movimiento.

- Los ejercicios realizados por parte del docente en formación con los adultos mayores del centro comunitario nuestra señora de Filermo, desde las categorías de acondicionamiento físico, coordinación y equilibrio contribuyeron a la flexibilidad y a la respiración en donde un trabajo sobre los músculos, las articulaciones, otorgaron un rango mayor de movimiento haciendo que los dolores disminuyeran. La mayoría de ellos sufre de artrosis y los ejercicios funcionaron para mermar dolores y menguarlos junto con la respiración.
- Los adultos mayores evidencian como aporte de los ejercicios realizados por parte del docente en formación, sobre la categoría de acondicionamiento físico coordinación y equilibrio, reconocimiento corporal, en la medida que posteriormente de pasar de las actividades físicas, a la introspección y reflexión, el adulto mayor identifica que los ejercicios le han aportado a mermar dolores físicos y destacan la importancia de un momento de la clase en que se puedan realizar movimientos lentos y relajados.
- Los ejercicios realizados aportaron a estimular emocionalmente a el adulto mayor del Centro Comunitario Nuestra Señora de Filermo, aportando al control de sus emociones, ya que en algunos casos se padecen condiciones de abandono y/o

rechazo por parte de sus familias, así que espacios como el propuesto por la profesora de terreno Nidia Marroquín y el docente en formación Ricardo Calderón, aportan al aprendizaje por medio de nuevas experiencias, las cuales desembocan en el mejoramiento de la salud emocional del adulto mayor.

13. BIBLIOGRAFIA

- (2015), *Yoga Inbound: Viaje al interior del ser*, Servicio editorial de los Vaisnavas Acharyas (SEVA).
- Camacho Pedraza & Cuarán Rodríguez. (2015) *Fundamentos de la creación teatral que favorecen el desarrollo de la memoria senso-motriz en una experiencia con adultos mayores con demencia senil tipo alzhéimer*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Cortés García Alba Julieth, (2001), *El teatro como estrategia pedagógica para la expresión escrita*. Nómadas.
- Dulcey-Ruiz, E., Arrubla Sánchez, D. J., & Sanabria Ferrand, P. (2013). *Envejecimiento y vejez en Colombia*. Estudio a Profundidad.
- Feldenkrais. M, (1972) *Autoconciencia por el movimiento*. Paidós, S.A.C.I.F
- Forero Perilla, (2016) *Implementación de un taller de danza folclórica como dispositivo didáctico para el desarrollo integral en las mujeres adultas*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Gómez Quintero & Medina Quevedo, (2020). *Opalas: prácticas comunitarias desde sus perspectivas éticas, estéticas, políticas y formativas* Universidad Pedagógica Nacional. <https://www.asivamosensalud.org/quienes-somos/contacto>
- Jara. J (2000) *El clown un navegante de las emociones*.
- Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. España: Alba.
- Ley 115 de Febrero 8 de 1994. (1994) (1st ed., p. 1). http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ley 115 de Febrero 8 de 1994. (1994) (1st ed., p. 8). http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ley 1850 de 2017 – Medidas de protección al adulto mayor en Colombia.
- Merchan, C. (2013). *El cuerpo escénico como territorio de la acción educativa: análisis didáctico de los dispositivos de formación y de prácticas pedagógicas de la Licenciatura en Artes Escénicas*. Génève: Université de Génève.
- Ministerio de cultura (2018) *Cuerpo sonoro expresiones artísticas y primera infancia*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2000) *orientaciones pedagógicas para la educación artística en básica y media*.

- Muñoz F, (2016), *Las figuras musicales en el pentagrama. Valor y medida*
- Murray Schafer, (1965), *El compositor en el aula. Melos*
- Nieto S, Calderón R, Morales S. (2016), *Lectura dramática Matambo*, Universidad Pedagógica Nacional.
- Organización mundial de la salud. (2020) *Envejecimiento y ciclo de vida*.
- Restrepo Gómez, Bernardo, (2002), *Una variante pedagógica de la investigación acción educativa*.
- Restrepo Gómez, Bernardo, (2004), *La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico*.
- Rickenmann. (2007). *Teoría de acción didáctica conjunta*. Université de Genève. Obtenido de <http://www.unige.ch/fapse/clidi/textos/acciondidactica-Sensevy-2007.pdf>
- Ruano, Calvo & Castañeda, (2012), *Taller de expresión corporal sobre las calidades de movimiento*. Emásf Revista digital de educación física.
- Sánchez, C (2020). Bibliografía. *Normas APA (7ma edición)*. <https://normas-apa.org/bibliografia/>
- Sensevy G, (2007) *Teoría de acción didáctica conjunta*. Documenta Universitaria.
- Significados.com, (2018), *Acondicionamiento Físico*. <https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>
- Tello Yance, Filoter Verástegui Borja, Eduardo Darío Rosales Tabraj, Yesi del Carmen, (2016). *El saber y el hacer de la investigación acción pedagógica*.
- Velásquez Luque, (2019) *Un cuerpo que recuerda y narra: Estrategia Metodológica para la movilización de la memoria en el adulto mayor*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Wikipedia, *La enciclopedia libre*. (2019). Orden de Malta. https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Orden_de_Malta&oldid=134732057.

