

La apropiación de la Actividad Física para la vida diaria usando como medio el Parkour

Autores:

Carlos Alberto Gallo Soler

Jhon Eduard Quevedo Moncada

Juan David Revelo Granados



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Bogotá, D. C.

2024

La apropiación de la Actividad Física para la vida diaria usando como medio el Parkour

Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autores:

Carlos Alberto Gallo Soler

Jhon Eduard Quevedo Moncada

Juan David Revelo Granados

Tutores:

Mg. Soc. Jorge Alberto Lloreda Currea

Andrés Díaz Velasco

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Bogotá, D. C.

2024

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Justificación	4
Capítulo I. Contextualizando la practica	7
Conceptos clave en relación con la problemática.....	7
Abordaje de la problemática a nivel internacional	9
Abordaje de la problemática a nivel nacional y local en la ciudad de Bogotá	10
Problemática a nivel del contexto.....	13
Problemática	15
1.1 Exponiendo características que influyen directamente en el problema.....	15
1.2 ¿Cómo se relacionan los hábitos con la práctica de actividad física entre moderada y vigorosa?	16
1.2 ¿Cómo identificar la falta de actividad física?	18
1.3 Marco normativo	27
Capítulo II. Perspectiva educativa	33
Movimiento y autodeterminación.....	40
2.1 La motivación	43
2.2 La conciencia	45
2.3 La autorreflexión	47
Actividad física para la salud y Educación Física	49

La pedagogía como guía del hombre para la Educación Física	61
El estilo de enseñanza basada en la tarea	71
Capítulo III. Diseño curricular.....	73
Capítulo IV. Prácticas Pedagógicas.....	81
Capítulo V. Aprendizajes de la experiencia	93
Referencias	99

Índice de Tablas

Tabla 1 Resumen de antecedentes	23
Tabla 2 Resumen marco normativo	303
Tabla 3 Resumen del diseño curricular	76

Introducción

Para dar inicio a este trabajo escrito, es posible mencionar un concepto interesante y que va acorde al tema que se está desarrollando, este es “the theory of energetic cost minimization” (Timothy P. Morris, Aaron Kucyi, Sheeba Arnold Anteraper, Maiya Rachel Geddes, Alfonso Nieto-Castañón, Agnieszka Burzynska, Neha P. Gothe, Jason Fanning, Elizabeth A. Salerno, Susan Whitfeld-Gabrieli, Charles H. Hillman, Edward McAuley y Arthur F. Kramer, 2022) o, en español, “la teoría de la minimización de costes energéticos” que, entre otras cosas, hace referencia a que el hombre está atraído hacia la minimización del esfuerzo para maximizar la recompensa de sus acciones, es decir, que se busca tener una respuesta más eficiente, con mayores resultados al momento de realizar una acción que no requiera de un gran gasto calórico, consiguiendo así una acción más productiva. Para entender esto de mejor manera, se podría dar un ejemplo en el ámbito escolar donde, al momento de desplazarse hacia los colegios, muchos niños son llevados en vehículos por sus padres, pues llegan más rápido en una moto a comparación del desplazamiento que podrían hacer ellos mismos al caminar; es así como se minimiza el esfuerzo al máximo y se obtiene una respuesta no solo inmediata, sino también más efectiva.

Otro ejemplo podría verse a raíz de la pandemia, ya que el común denominador en este tiempo fueron los encuentros virtuales que han sido adoptados aún hoy en día, pues, en algunas ocasiones, los espacios académicos son vistos de manera virtual dejando de lado por completo el desplazamiento que harían habitualmente los estudiantes y profesores hacia la institución; todo esto gracias a la tecnología y a las herramientas que se crean y adaptan para facilitar la vida del hombre. Este facilismo, entonces, ha creado una inactividad social,

todas las comodidades que trae consigo el avance tecnológico llevan a los sujetos a ser de alguna u otra forma más inactivos puesto que su movimiento cambia: ya no caminan o se transportan mediante el movimiento corporal y, además, las prácticas deportivas han sido reemplazadas en algunos casos por novedosos videojuegos o medios de entretenimiento.

En concordancia con lo anterior, surge la necesidad de hablar sobre la influencia de la tecnología que no solo se ha visto influenciada en las labores comerciales y para el trabajo de los sujetos, sino que con el tiempo ha incidido también en la vida diaria de los mismos y, por consiguiente, en la inactividad física de gran cantidad de la población a nivel mundial. Antes la gente debía desplazarse, por ejemplo, a una biblioteca si es que necesitaba buscar información de cualquier tipo, ahora se puede hacer desde un celular sin necesidad de mover más que un par de dedos, esto producto de la globalización que lo ha puesto todo al alcance por medio de la internet y las redes sociales que tejen el mundo moderno. Otro ejemplo que aborda acciones cotidianas se podría evidenciar a la hora de ingerir alimentos de restaurantes, pues antes la única opción era desplazarse para ir a algún establecimiento de comida, pero ahora solo es necesario utilizar el celular para pedir mediante alguna aplicación en un restaurante y caminar hasta la entrada de la residencia para recibir lo que se ordenó; esto se debe a nuevas formas de consumo, estrategias que impulsan la economía desde el transporte y los domicilios para hacer mucho más sencillo el alimentarse.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, será posible observar a lo largo de este escrito la problemática que surge a partir de la inactividad física, así como algunas razones y el origen de dicha inactividad, específicamente, en los estudiantes de los grados cuarto y quinto de primaria que habitan el colegio Nueva Ciencia de Suba y que han sido la población con la que se ha interactuado en la implementación de este trabajo. En esta

población se trató de incentivar un estilo de vida más saludable teniendo en cuenta las posibilidades de movimiento que ofrecen las diferentes formas de desplazamiento que surgen en la cotidianidad, usando como medio la teoría de la autodeterminación y el parkour para la construcción de hábitos, dado que fueron los mismos estudiantes quienes se encargaron de realizar las practicas físicas que más les gustaron dentro y fuera de la institución.

Es evidente que los escolares son activos dentro del espacio que corresponde a la clase de Educación Física, sin embargo, lo que se busca mediante el presente trabajo es que esa intención de moverse permanezca tanto dentro como fuera de este espacio académico y a lo largo de los años, buscando así la apropiación de la actividad física.

Justificación

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente surge la idea de trabajar en el Proyecto Curricular Particular (PCP) la apropiación de la actividad física, usando como medio los movimientos que surgen en la práctica del parkour con el fin de que las personas, al ver la aplicación real de dichos movimientos en su cotidianidad, les den importancia y continúen mejorando, pues es evidente que las personas empiezan a ser inactivas con el paso de los años debido a diferentes barreras que se verán más adelante.

Los seres humanos son activos a temprana edad en la mayoría de los casos, mas, se pueden ver influenciados por diversos factores que, con el paso del tiempo, se transforman en decisiones que dificultan la práctica de algún tipo de actividad física, ya que se les da mayor importancia a actividades de tipo económico y educativo, dejando de lado el cuidado del cuerpo dadas las consecuencias que surgen de la inactividad física.

Esto implica, entonces, una oportunidad en el ámbito de la actividad física para la salud y, sobre todo, en los grupos de educación primaria con los que se trabajó en el colegio Nueva Ciencia, pues algunos de estos niños son poco activos en su cotidianidad. Cabe resaltar la importancia del trabajo en las instituciones educativas, pues es primordial trabajar allí donde se forma a los ciudadanos, los mismos que a futuro pueden evitar problemas de salud con el simple hecho de apropiarse la actividad física en su diario vivir, y es justo eso lo que se busca en este proyecto, que los estudiantes hagan propia la actividad física y la realicen a lo largo de su vida, que aprendan no solo la importancia de moverse, sino también que lo hagan de manera consciente y adecuada; incluso, que pasen de realizar actividad física moderada a vigorosa o hasta a entrenamiento físico o deportivo con el fin de desarrollarse de manera íntegra y adoptar un estilo de vida saludable, no solo de manera física sino también mental.

También surge la necesidad de reconocer y adaptar espacios donde se puede realizar actividad física de manera frecuente y segura con el fin de incluirlos en la rutina de los estudiantes, generando un tipo de motivación tanto intrínseca como extrínseca, además de propiciar conocimientos para que se reconozca la importancia de estas prácticas y cómo llevarlas a cabo correctamente. Debido a la falta de conocimiento y a las barreras para la actividad física, demasiadas personas simplemente deciden no salir de sus casas por miedo a la inseguridad, por cuestiones climáticas, porque los lugares que conocen para entrenar se encuentran muy lejos, etc., pero esto debería cambiar.

Las personas se limitan de alguna u otra forma y es por eso que se considera pertinente dar opciones para minimizar dichas barreras a la práctica de actividad física; al respecto, Larisse Lima Vieira, Vivian de Oliveira, Alfonso Antonio Machado, Iván Wallan Tertuliano (2018) hablan de las múltiples razones por las cuales los sujetos no realizan actividad física, las cuales pueden ser además de las mencionadas antes, dadas por las inclemencias del entorno, por el contexto social y por cómo se percibe el sujeto a sí mismo, además de la falta de apoyo para realizar actividad física desde edades tempranas, por lo que se evidencia que el sujeto está lleno de emociones, este es susceptible a los cambios en el estado anímico que se genera en la realización de las distintas formas de actividad física.

Cabe resaltar la importancia que se le debe dar al tipo de ser humano que se pretende apoyar en el proceso de formación física, pero de la misma manera no es posible negar el aprendizaje o enriquecimiento de la ética y la moral, ya que se habla de instituciones educativas y aunque la labor de ayudar a las personas con estos elementos que constituyen un comportamiento intachable se le otorga normalmente a las asignaturas relacionadas con ética o religión, es de considerar que en la clase de Educación Física, mediante los juegos, las actividades, los ejercicios deportivos y demás, se generan

aprendizajes que configuran estímulos dentro de los estudiantes y que a su vez los puede llevar a reconstruir su conducta. Apoyando esta idea, Libardo Mosquera (2010) habla sobre la Praxeología Motriz desde Pierre Parlebas, quien relaciona prácticas de la Educación Física que fomentan valores como “la solidaridad, el compañerismo, el control de la agresividad, la integración y el fortalecimiento de grupo” (p. 120); esto lleva a que, por ejemplo, las acciones de los estudiantes sean más empáticas, posibilitando una mejora no solo en cuanto a la convivencia con su entorno y con los demás sujetos que lo componen, sino también hacia una estabilidad que los haga sentir bien, como seres útiles y orgullosos de su estilo de vida. Con esto se busca que los estudiantes sientan comodidad y seguridad a la hora de ejecutar sus actividades y, de esta manera, generar conductas agradables que pueden llevar a las personas a tener un estilo de vida más saludable.

Se resalta, pues, la importancia que se le debe otorgar a la salud en la vida cotidiana de los sujetos, y es así que esta propuesta busca aportar de manera directa en los estudiantes para que apropien la actividad física, dándole un sentido práctico relacionado con su futuro, porque la comprensión y apropiación de los hábitos necesarios para llevar a cabo una vida activa son elementos indispensables que se busca trabajar desde la clase de Educación Física con el objetivo de lograr que los estudiantes sean activos a lo largo de su vida trabajando desde la prevención de enfermedades y complicaciones futuras.

Capítulo I. Contextualizando la practica

Conceptos clave en relación con la problemática

Izurieta A. define la actividad física como “la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales” (2019 p.27). Sobre esto, y entrando a especificar, la Organización Panamericana de la Salud habla sobre la actividad física vigorosa y resalta que “La actividad es de intensidad vigorosa cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado” (2017 p.4). Además de esto, la autora Izurieta A. resalta la diferencia de la actividad física y el término “ejercicio” que hace referencia a “movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud” (2019 p.27). Teniendo en cuenta estos conceptos, se da mayor claridad a las formas de moverse, se podría decir que tienen objetivos diferentes, pero cumplen con la tarea de moverse; sobre esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice, entre otras cosas, que la actividad física aporta en la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y problemas cardiovasculares, además de que también desempeña un papel significativo en la promoción de la salud mental.

La actividad física es un componente vital de la vida humana, ha sido objeto de estudio y análisis por numerosos académicos a lo largo del tiempo. Desde diferentes perspectivas y enfoques, diversos autores han identificado y explorado los elementos que le son característicos a este fenómeno social.

En primer lugar, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). Esta definición abarca una amplia gama de actividades que van desde las tareas cotidianas hasta el ejercicio físico planificado y estructurado. Dentro de este amplio espectro, el ejercicio físico se destaca como una forma específica de actividad física que se realiza con el propósito de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física (Powers, S. K., Howley, E. T., Cotter, J., De Jonge, X. J., Leicht, A., Mündel, T & Rattray, B., 2014).). Esta planificación y estructuración del movimiento corporal no solo contribuye al bienestar físico, sino que también influye en aspectos emocionales y sociales.

La relación entre actividad física y salud es un tema recurrente en la literatura. Autores como Pate, Russell r. (1995) han demostrado los beneficios significativos de la actividad física para la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar psicológico. Esta asociación entre actividad física y salud refuerza la idea de que un estilo de vida activo es esencial para promover la salud y la longevidad (Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S., 2006). Además de sus beneficios para la salud, la actividad física también desempeña un papel crucial en el desarrollo y aprendizaje humano, especialmente durante la infancia y la adolescencia (Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O, 2004).

La participación en actividades físicas adecuadas puede influir en el crecimiento físico, cognitivo y emocional, promoviendo así un desarrollo integral. Cabe destacar también que la actividad física no solo se limita a la mejora de la salud y el desarrollo personal, sino que también juega un papel importante en la recreación y el disfrute. E. Osorio (2009) subrayan cómo las actividades recreativas físicas no solo promueven el

bienestar emocional y social, sino que también fomentan la participación comunitaria y el sentido de pertenencia.

Habiendo reconocido ya los términos que se relacionan con el movimiento corporal, es pertinente identificar lo opuesto al movimiento que, en este caso, sería el concepto de inactividad física, el cual es definido por Colomer F. y Puig-Ribera, A. como “la realización de un nivel insuficiente de AF moderada o vigorosa para cumplir con las recomendaciones de AF actuales por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada grupo de edad” (2022, p. 13). Con este concepto se daría mayor claridad a la problemática y se podría decir que la falta de actividad física llegaría a ser perjudicial para la salud por sus diversos factores de riesgo a generar enfermedades como las mencionadas antes, por ello es importante la práctica de actividad física, dado que beneficia al corazón, al cuerpo y a la mente. Contribuye a la mejora de las capacidades físicas condicionales, al desarrollo psicomotor en niños, niñas y adolescentes, al correcto mantenimiento de la salud en adultos y al bienestar psicosocial en general.

Abordaje de la problemática a nivel internacional

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante conocer algunas cifras de diferentes entidades relacionadas al sector de la salud a nivel mundial, nacional y local, dado que de esta manera se logra identificar la problemática de la inactividad física como algo real. De esta manera se resalta lo que dice la OMS cuando menciona que las estimaciones realizadas desde el 2012 han indicado que las personas no cumplen las siguientes recomendaciones: “180 minutos de actividad física al día para niños y niñas, y para los adolescentes, desde 150 minutos hasta 90 minutos al día, por otro lado para los adultos es de 150 minutos a 300

minutos de actividad física a la semana distribuidos equitativamente” lo cual causa al año más de cinco millones de muertes alrededor del mundo. A partir de esto, la misma OMS resalta que “sabemos que más de 23% de los adultos y 80% de los adolescentes no son suficientemente activos físicamente”, es decir, que la mayoría de los jóvenes y gran población de los adultos a nivel mundial no realizan actividad física, al menos moderada, de manera corriente; además, estos índices podrían significar una gran preocupación dado que ese 80% de adolescentes en el futuro serán adultos, lo que probablemente incrementaría el índice del 23% que existe hoy en día.

Abordaje de la problemática a nivel nacional y local en la ciudad de Bogotá

Hablando a nivel nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, gracias a la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) realizada en el año 2015 dio como resultado que “alrededor del 23% de los niños y el 13% de los adolescentes realizan actividad física siguiendo las recomendaciones que da la OMS”. Con estas cifras es clara la falta de actividad física, dado que son porcentajes muy bajos que significan una evidente problemática social; frente a esto, el Ministerio de Salud y Protección Social plantea una política de salud pública alertando a diversos sectores, como trabajo, movilidad, seguridad, salud, educación, cultura y deporte, para que tengan en cuenta la actividad física dentro de su quehacer. Además, el Ministerio de Salud lidera la creación del Nuevo Plan Decenal de Salud Pública, el cual incorpora la actividad física como un componente fundamental puesto que el movimiento es necesario para el bienestar físico, emocional y mental, lo cual aportaría al aumento de los índices de actividad física en Colombia.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario hablar de políticas que hoy en día ayudan a combatir la falta de actividad física por parte de la población, como lo es “Muévase para vivir”, campaña que el Ministerio de Salud y Protección Social lleva a cabo para promocionar la actividad física como factor primordial para el cuidado de la salud y el bienestar de las personas. (Ministerio de Salud, Gobierno de Colombia) También se encuentra el “Deporte Escolar” que tiene una relevancia en la política escolar y en el desarrollo de los estudiantes, no solo en temas de salud y bienestar físico, sino que también en el desarrollo de valores y habilidades sociales para el desarrollo personal de cada individuo. Este término hace referencia a una amplia gama de actividades lúdicas, deportivas y motrices que se incorporan en el ámbito educativo para enriquecer el desarrollo integral de estudiantes en edad escolar, incluyendo niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Estas actividades se llevan a cabo a través de procesos educativos y pedagógicos, y se programan fuera del horario regular de clases para atender sus necesidades e intereses. El propósito principal es promover la participación en actividades deportivas y el aprovechamiento del tiempo libre desde la recreación para contrarrestar estilos de vida poco saludables (Mindeporte, 2017).

Otro de los programas para promover el movimiento y la salud en los ciudadanos es el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz y el Día Mundial de la Actividad Física, este último se celebra el 6 de abril y busca fomentar la práctica regular de actividad física para mejorar la calidad de vida, el bienestar, la salud y la paz en la población Colombiana, usando como medio la construcción y socialización de lineamientos basados en la evidencia, la concertación y las metas gubernamentales; es de este modo que

se promueven campañas para que las instituciones educativas realicen actividades y compartan mediante las redes sociales de qué forma promueven la actividad física.

Ahora bien, centrando el espectro que nos brindan los programas que promueven la actividad física, es momento de mencionar cómo, a nivel local, en la ciudad de Bogotá se trata la inactividad física y se lleva a cabo la promoción de actividad física. La Secretaría de Salud de Bogotá dice que “apenas cinco de cada 10 mujeres y seis de cada 10 hombres realizan algún tipo de ejercicio. Además, se ha identificado que siete de cada 10 niños y ocho de cada 10 adolescentes son sedentarios”. Es necesario resaltar la preocupación sobre esta problemática dado que se estaría hablando de que alrededor de la mitad de la población bogotana no realiza mucha más actividad física que la de las tareas diarias y convencionales.

De igual manera la Secretaría de Salud de Bogotá recomienda que “los adultos deben realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico, entre actividades vigorosas y moderadas. Para los menores de 18 años se recomienda al menos una hora de actividad física al día” (Giraldo, 2019, p. 6). Esto con el fin de evitar problemas causados por la falta de actividad física moderada, tales como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otros.

Otro programa es “Muévete Bogotá” el cual busca promover entre los habitantes de esta ciudad la práctica constante de actividad física en sus diferentes formas o modalidades como la actividad física estructurada y no estructurada, el juego, el deporte, etc., mediante estrategias de promoción, formación e intervención, con el fin de prestar asesoría en el proceso de conformación de programas de actividad física al interior de las comunidades para que, de esta manera, dichas prácticas sean acogidas e implementadas de manera recurrente por los mismos integrantes de las comunidades.

Por otro lado, uno de los programas más conocidos (si no es el más reconocido) es la “Ciclovía bogotana”, esta presta su servicio de 7:00 a.m. a 2:00 p.m. todos los domingos y festivos del año por las principales vías de la ciudad que están interconectadas en un circuito de 127.69 kilómetros de extensión, de los cuales 7.05 km son de ciclorruta. En promedio un millón y medio de ciudadanos disfrutan de este espacio conocido actualmente como el parque lineal más grande del mundo y es a lo largo de este espacio que se pueden encontrar diferentes actividades lideradas por expertos del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) para promover la actividad física en las personas, además los trabajadores que allí se encuentran están al servicio de la ciudadanía, aportando protección y promoviendo la organización del evento (IDRD).

Problemática a nivel del contexto

Ahora bien, abordando la problemática directamente en el contexto, se hablaría entonces de la Institución Educativa Nueva Ciencia, lugar en que se realizaron las prácticas pedagógicas de este trabajo, se abordaron los grados cuarto y quinto donde se encuentran niños con edades comprendidas entre 10 y 11 años. El colegio se encuentra en un área urbana de Bogotá que presenta una mezcla de estratos socioeconómicos, aunque la mayoría de los estudiantes provienen de familias de clase media y baja. Hablando específicamente, el Colegio Nueva Ciencia cuenta con dos sedes: por un lado, la sede A, ubicada en la Cra.118 #136-30, es un edificio de cuatro pisos que tiene en el primer piso un pequeño auditorio, mientras en el segundo, en el tercero y en el cuarto se encuentran las aulas de clase y un baño.

Por otro, la sede B está ubicada en la Cll.137a #112A-03, es un edificio más grande a comparación del anterior, de cinco pisos, y entre el primero y el segundo se encuentran una tienda de materiales para la clase de artes y algunos espacios diferentes a las aulas de clase, como lo pueden ser la oficina del rector y la sala de profesores; ya en el tercero, cuarto y quinto piso se encuentran aulas de clase y los baños.

Además de las dos sedes y a unos cuantos metros de la sede A, se encuentra un espacio propio del colegio que consta de una cancha múltiple (cancha con distintas demarcaciones para múltiples disciplinas deportivas) donde se pueden encontrar dos bodegas de dos pisos cada una, allí está el almacén de instrumentos de la “banda marcial”, los materiales para la clase de Educación Física, unos baños y la tienda o cooperativa de la institución. En este espacio los estudiantes comparten dos descansos a lo largo de la jornada académica, dividiendo a primaria y a secundaria en horarios diferentes. Es así que, debido a que la extensión es poco más que la cancha múltiple, se nota la falta de espacio para la recreación de todos los estudiantes al momento del descanso.

Problemática

La problemática que surge a partir de la falta de actividad física entre moderada a vigorosa en la rutina de los estudiantes de los grados cuarto y quinto en este colegio es una preocupación relevante dado que, según los resultados que arrojaron los cuestionarios aplicados, además de la información recogida en la interacción con los estudiantes, existen varias razones que llevan a la inactividad física. Por un lado, muchos estudiantes pasan la mayor parte de su día en el aula de clases y tienen un acceso limitado a oportunidades para realizar actividad física dentro del horario escolar, lo cual se da solo en las horas de la clase de Educación Física; por otro, debido al estrecho espacio donde se desarrollan los descansos y la cantidad masiva de estudiantes es casi imposible realizar otro tipo de actividad que no sea estar sentados observando a algunos pocos estudiantes realizar prácticas deportivas, bien sean fútbol, voleibol o basquetbol.

Asimismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos contribuye a que los jóvenes pasen mucho tiempo quietos, ya sea sentados o acostados. Sumado a esto, se resalta que, aunque los jóvenes reconocen en cierta medida la importancia de la actividad física, existe una falta de conocimiento sobre los beneficios de mantener un estilo de vida activo, tanto para la salud física como mental; es decir, se da por hecho que la actividad física es algo bueno, pero no se pone en práctica la realización constante de actividad física.

1.1 Exponiendo características que influyen directamente en el problema

En este trabajo se busca lograr una apropiación de la actividad física en los estudiantes del Colegio Nueva Ciencia para que, posteriormente, se llegue a la actividad física vigorosa de manera autónoma; esto aportaría a la prevención de enfermedades o

afecciones para la salud, las mismas que surgen dado que la actividad física no hace parte de la rutina de los estudiantes. Como es sabido, hoy en día se prioriza el tiempo para actividades escolares, laborales, recreativas, entre otras, que no incluyen movimientos exigentes y prolongados, es así que no se da el tiempo de cuidar del cuerpo como realmente este necesita, de modo que pareciera que la gente vive en el dualismo ontológico de Descartes o en el de Platón (Benjumea, 2010), por lo cual es un propósito de este trabajo cuestionar por qué muchas personas dan prioridad al desarrollo y trabajo de la mente dejando de lado el cuerpo y su salud, así como el hecho de que tal vez sigue siendo más importante la clase de matemáticas que la clase de Educación Física.

1.2 ¿Cómo se relacionan los hábitos con la práctica de actividad física entre moderada y vigorosa?

Cualquier cantidad de actividad física, por pequeña que sea, es preferible a la inactividad completa, aunque lo mejor es seguir al menos las recomendaciones mínimas de la OMS y adaptarlas a la vida cotidiana para lograr un estilo de vida más saludable. Con esta idea en mente surge el concepto de *hábitos* y su importancia, puesto que estos determinan las rutinas o costumbres que se apropian a lo largo de la vida; la comprensión del hábito es clave para entender cómo se pueden desaprender y/o modificar de manera positiva, a partir de la neurología, prácticas repetitivas adquiridas. Dado que la concepción de hábito nace desde la repetición que después lleva a establecer rutinas, cabe resaltar la importancia que tiene la adquisición de conductas. Así, este tiene algunos elementos a destacar según la autora Marina (2010):

Los hábitos establecen rutinas estables. Estas rutinas neurológicas pueden referirse a aspectos cognitivos (el experto tiene mejor memoria para los datos de su especialidad), emocionales (los hábitos afectivos determinan las respuestas emocionales), ejecutivos (la perseverancia, la voluntad, el mantenimiento de las metas, las virtudes morales) y motores (las habilidades físicas) (p. 2).

De aquí parte que un hábito se puede establecer desde la cognición, la emocionalidad, la ejecución y la motricidad, e incluso es posible decir que se cruzan entre sí. Esto se asocia a la repetición de movimientos o actividades desde la inconciencia puesto que, una vez se establece el hábito, difícilmente se deja de ejecutar la acción; es por esto que cambiar un hábito que tenga que ver con la inactividad física puede ser complejo y, sin embargo, es importante entender cómo se establecen los hábitos en la vida de las personas y cómo estos constituyen o permean sus formas de vivir para, de esta manera, trabajar en pro del cambio hacia una mejora para la salud sin afectar de forma negativa la vida de las personas.

En relación con los hábitos surgen las conductas, las cuales, según explica el autor Freixa E. (2003), tienen que ver con el cuerpo y la mente, pues es mediante el cuerpo (los sentidos) que se reciben los estímulos, que llegan al cerebro (mente) y generan procesos mentales para dar como resultado una respuesta al mismo estímulo. Pero esto es solo una forma de dar a entender que la conducta es la respuesta a un estímulo que se produce, el autor recalca que no por mencionar mente y cuerpo se generan acciones diferentes, sino que, por el contrario, estas dos partes trabajan juntas y generan una sola respuesta; es decir, que a partir de algunos estímulos se puede contribuir a la modificación de determinadas conductas que surgen a partir de la constancia y repetición en las respuestas de las personas,

contribuyendo así al cambio en los hábitos hacía unos más saludables. Desde luego, esto hace parte de una progresión, dado que establecer cambios repentinos pueden no resultar favorable dado que se podría percibir como algo tosco para la persona que busca cambiar sus hábitos.

A partir de los hábitos y su relación con la conducta, surge un problema similar al expuesto en este documento, el cual es abordado por J. Díaz (2020) quien plantea una idea que remite a la apropiación del ejercicio para evitar la deserción en la práctica del mismo. El autor comprende que los hábitos posibilitan la actividad física rigurosa para, de esta manera, evitar recaer en conductas de quietud o sedentarismo; esto se plantea mediante la motivación que surge entre mujeres y hombres y cómo se da la motivación en estos dos contextos. Se plantea inicialmente que los objetivos son diferentes, pues en cuanto a los hombres la motivación que aparece, aunque sea estética, se ve con más consciencia desde la salud, por otro lado, las mujeres buscan motivarse más por su estética corporal: la belleza supera o triplica su relevancia en cuanto a la salud; luego, los hombres buscan más la forma física. Estas dos perspectivas dan a entender que en los dos casos la adherencia de la actividad física tiene fines diferentes y otorga una mirada más clara de cómo utilizar las estrategias en los dos géneros, pues de estos casos reluce la motivación como eje principal y propiciador para la práctica de ejercicio que también podría servir para la actividad física.

1.2 ¿Cómo identificar la falta de actividad física?

Según todo lo mencionado antes, es posible asociar directamente la falta de movimiento físico de las personas con algunas enfermedades riesgosas para la salud de las mismas; sin embargo, la inactividad física surge, como se ha mencionado anteriormente, de

las labores humanas que llevan a cuerpos que no requieren de un mayor movimiento a la hora de ser realizadas. Por ejemplo, en las instituciones educativas los estudiantes pasan largas jornadas sentados, atendiendo a lo que los maestros les enseñan y, aunque no en todas las instituciones se aprecia esto, sí sucede en la gran mayoría.

Ahora bien, es necesario identificar aspectos que propician la inactividad física. Es de esta manera que, mediante un estudio por parte del Hospital del Niño, el Dr. José Renán Esquivel de la ciudad de Panamá menciona algunos de los factores relacionados con las causas de la inactividad física a temprana edad. Estos son:

Conductas imitadas (familias sedentarias).

Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día).

Largos períodos que el menor pasa solo, sin la supervisión de un adulto.

Tiempo dedicado a las labores escolares y jornadas de trabajo (en el caso de los padres).

Desinterés en practicar deportes.

Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades.

Inseguridad en las comunidades.

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

Grosso modo, dándole una mirada cultural, la falta de actividad física puede darse por diferentes razones entre las cuales J. Correa, A. Londoño (2020) resaltan que una persona común y corriente puede que se vea inmersa en la inactividad física por un trabajo que no le permite moverse activamente, pero esto no impide que cumpla con lo establecido para ser una persona activa físicamente, es decir, que la utilización del tiempo libre debería

ser estructurada para que se dé espacio a la práctica de actividad física. Esto sería lo ideal para no caer en hábitos poco saludables y, de hecho, este autor resalta un ejemplo clave de una persona que trabaja en posición de quietud durante más de cuatro horas, pero al salir se dirige a un espacio deportivo o apto en el cual puede desarrollar una o dos horas de actividad física que puede contribuir a la prevención de complicaciones futuras en la salud.

También es posible hablar dentro de las causas que llevan a la falta de actividad física sobre los estilos de vida que van pasando de generación en generación. Es muy probable que a tempranas edades se establezcan hábitos de inactividad desde el núcleo familiar, puesto que aparece el concepto de la teoría de costes energéticos mencionada al principio del presente trabajo, recordando que la gente busca gastar la menor energía posible abarcando la mayor cantidad de actividades; es decir, hoy día se cuenta con herramientas que facilitan las actividades de la vida cotidiana, como lo son diferentes tecnologías que minimizan la actividad y ayudan a culminar obligaciones, como máquinas para lavar la loza, bicicletas eléctricas, monopatines eléctricos, etc.

Aportando a esto, Echeverría (1999), propone un método de análisis de tipo metafórico el cual llama “el tercer entorno” acompañado este de dos entornos más, que serían: el primero, el natural y físico; el segundo, el de la construcción de las relaciones urbanas; y, el tercero, el de las nuevas tecnologías de la información y las telecomunicaciones. Sobre este último, el autor dice que se ha propiciado la emergencia de un nuevo espacio social que engloba todo el planeta. Dicho entorno puede ser pensado desde diferentes ámbitos (tele casas, tele escuelas, etc.) cuya característica en común es la posibilidad de relacionarse e interactuar a distancia; es así como las diversas actividades humanas se estarían adaptando a este nuevo espacio social.

De esta manera, se logra reducir no solo la necesidad de moverse, sino también las formas y los medios que se utilizan para hacerlo, es decir, ya no es necesario viajar para ver a un familiar al otro lado del mundo, es tan simple como realizar una videollamada y se lograra ver con claridad el rostro de esa persona que tan lejos parece estar, pero que compartiría un espacio informático en ese momento que se asemeja a la realidad de cierta manera.

En relación con lo anterior, surge la influencia de la tecnología y sus avances en diferentes campos que han instaurado nuevas formas de recreación y entretenimiento. Gran parte de las personas del mundo actual pasan largas horas en consolas de videojuegos, frente al televisor, a computadoras y diferentes emuladores; estas condiciones de vida traen consigo una serie de anomalías propias de la inactividad física. Sin embargo, estos comportamientos no siempre surgen por decisión propia, teniendo en cuenta también que hay diversidad de actividades laborales que impiden o limitan sobremanera el movimiento continuo de las personas como lo son estrategias de trabajo tales como el call-center, la conducción del servicio público y el personal de oficina, entre otras profesiones que se caracterizan por mantener a los trabajadores en posiciones que no implican el mayor movimiento y que se deben mantener por un largo periodo de tiempo.

Aunque la tecnología en muchas ocasiones se puede llegar a ver como el principal promotor de inactividad física, es pertinente aclarar que es una herramienta muy útil, además es parte de la cotidianidad de las personas y esto no cambiará pronto; es así como surgen alternativas tecnológicas que desde un principio han sido pensadas para promover la actividad física de las personas. Por ejemplo, existen consolas de videojuegos y accesorios de las mismas que ayudan a las personas a realizar al menos un gasto calórico mayor al que harían normalmente sentados ya que gracias a estos es necesario el movimiento para poder

jugar, como es el caso del Nintendo Wii, el Kinect del XBOX y las gafas de realidad virtual, entre otras, donde se emplean sensores de movimiento para rastrear los mismos y así poder gestualizar el movimiento en una acción dirigida al juego, logrando de esta manera la promoción del movimiento.

La tecnología deportiva adaptada al mundo de las aplicaciones móviles es un segmento que ha tenido un crecimiento exponencial, pues se encuentra al alcance de la gran mayoría de personas. Algunas aplicaciones pueden ser Google Fit, Cyclemeter, Runtastic, FitStar, entre otras, que aportan a las personas registros de diferentes disciplinas deportivas que quien las utiliza pueda llevar a cabo; además cuentan con metodologías que motivan a la gente a realizar actividad física generando, de alguna manera, un parecido con un juego más que una obligación, aportando en la generación de hábitos dada la facilidad de utilización de dichas aplicaciones como también la confiabilidad de los registros.

Aunque la tecnología se presenta como una alternativa más para la práctica de actividad física, cabe destacar que no todos tienen acceso o la disposición para usar lo que esta les ofrece; sería en estos casos que se hablaría entonces de la inactividad física. A partir de esta población físicamente inactiva, el autor Izurieta-Monar, menciona que las personas poco activas físicamente comparten características propias que se pueden evidenciar a simple vista, tales como: “el cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde el tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar” (2019, p.27). Estas características darían pie para hablar sobre las consecuencias de esta problemática, como pueden ser las enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se encuentran la diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, lo que aqueja y empeora la situación de salud poblacional y lo que a su

vez aumenta de manera significativa el riesgo de muerte no solo en los adultos, sino también en los jóvenes.

Ahora bien, para evidenciar lo que ya se ha investigado respecto a este trabajo, se ha consolidado una tabla, estado del arte, donde se evidencian los trabajos previos o anteriores a lo que se pretende en este proyecto, es así como después de indagar se encuentran varias perspectivas a continuación.

Tabla 1

Resumen de antecedentes

Autor	Año	Titulo	Nivel	Aporte al PCP
Timothy P. Morris, Aaron Kucyi, SheebaArnoldAnteraper, Maiya RachelGeddes, Alfonso Nieto-Castañón, Agnieszka Burzynska, Neha P.Gothe, Jason Fanning, ElizabethA. Salerno, SusanWhitfeld-Gabrieli, Charles H. Hillman, Edward McAuley, y Arthur F. Kramer	2022	Resting state functional connectivity provides mechanistic predictions of future changes in sedentary behavior	Internacional	La teoría de la minimización de costes energéticos que, entre otras cosas, dice que el hombre trata de realizar cualquier actividad en el menor tiempo posible y con el menor gasto energético que pueda con el fin de lograr una acción más productiva.
Larisse Lima Vieira, Vivian de Oliveira, Afonso Antonio Machado, Ivan Wallan Tertuliano	2018	Reasons for adherence and abandonment of physical activity	Internacional	Motivación intrínseca y extrínseca
Organización Mundial de la Salud	2019	Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años	Internacional	Relaciones entre sedentarismo e inactividad física.
Organización Mundial de la Salud	2022	Actividad física	Internacional	Definición de actividad física
Washington Fabricio García Matamoros	2019	Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento	Internacional	Consecuencias de la inactividad física e identificación de características propias de las personas poco activas.
Jorge Alonso	2001	La era de la información; La red y Los señores del aire: telépolis y el tercer entorno	Internacional	Contexto sobre influencia de la tecnología y la explicación del tercer entorno que tiene que ver con la tecnología.
Martín López Martínez	2016	Tecnología deportiva: Las apps contra el sedentarismo.	Internacional	Aplicaciones y su influencia en la actividad física.
Esteve Freixa i Baqué	2003	¿Qué es conducta?	Internacional	Apreciaciones sobre conducta.
Andrea Izurieta-Monar	2019	Causas y consecuencias del sedentarismo	Internacional	Definición de actividad física y ejercicio.
J.A. Marina	2012	Los hábitos, clave del aprendizaje	Internacional	Definición y características del concepto de hábitos.
Hospital del Niño Dr. José Renán Esquivel	2020	Sedentarismo: Causas y Consecuencias	Internacional	Factores relacionados a las causas de la inactividad física a temprana edad. • Conductas imitadas (familias sedentarias). • Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día). • Largos períodos que el menor pasa solo, sin la supervisión de un adulto.

				• Tiempo dedicado a las labores escolares y jornadas de trabajo (en el caso de los padres), • Desinterés en practicar deportes. • Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades. • Inseguridad en las comunidades. • Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos.
Richard M. Ryan, Edward L. Deci	2000	La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar	Internacional	Aspectos y definición sobre la teoría de la autodeterminación.
Larisse Lima Vieira ¹ , Vivian de Oliveira ² , Alfonso Antonio Machado ³ , Ivan Wallan Tertuliano	2018	Reasons for adherence and abandonment of physical activity	Internacional	Causas o razones por las cuales las personas no realizan actividad física.
AUTORES García Sánchez, Lilia Virginia Bonilla-Briceño, Javier-Fernando Durán Palomino, Diana Vargas Pinilla, Olga Cecilia Ramos Caballero, Diana Marcela Vásquez Ochoa, Jeaneth Ortiz, Sonia Trillos Chacón, María Constanza Ocampo Plazas, Maryluz Naranjo Polanía, Sandra Patricia	2007	Muévase contra el sedentarismo	Nacional	Características que hacen a una persona sedentaria, como la cantidad de pasos que se deben dar para ser o no sedentario.
Benjumea, M.	2010	La motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar	Nacional	Referencia sobre el dualismo cartesiano ontológico de Descartes.
Libardo Mosquera Mateus	2010	Tendencias de la Educación Física escolar. Análisis desde la confrontación	Nacional	Sustento desde la Praxeología Motriz de Parlebas sobre la enseñanza de valores por medio de la educación física.
Cindy Natalia Sepúlveda Valbuena, Liliana Ladino Meléndez	2014	Practica de actividad física, actividades sedentarias y hábitos alimentarios en	Local	Instrucciones sobre el podómetro y su relación con la medición del sedentarismo.

		escolares entre los 5 y 10 años con exceso de peso de un colegio en Bogotá, Colombia		
Jonathan Diaz	2020	Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida	Local	Aspectos sobre la adherencia al ejercicio en hombres y mujeres.
Jorge Correa	2019	Educación Física y autodeterminación forjando calidad de vida	Local	Aspectos que explican el sedentarismo en la población.

1.3 Marco normativo

Partiendo desde las leyes, decretos y reglamentación de normas que pretenden o buscan incentivar y hacer cumplir la normatividad de lo que está establecido para que se ejecuten las acciones correctas por parte de la población, esto es de vital importancia para el desarrollo de actividades que, en nuestro caso, sirven para promover actividades deportivas y establecerlas como leyes o decretos para que sea obligatorio el cumplimiento de los espacios que propician la actividad física y el movimiento.

A su vez, esta normatividad se debe tener en cuenta a la hora de implementar cualquier actividad en Colombia, puesto que se necesita el conocimiento de lo que está establecido por la ley en la actualidad antes de intervenir en una población. Es así que, en busca de la apropiación de la actividad física, se da inicio a lo anteriormente mencionado sobre políticas, decretos o leyes, empezando con el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz y el Día Mundial de la Actividad Física. En Colombia, estos se reglamentan desde el Decreto 642 de abril 18 de 2016.

Este Decreto argumenta que, teniendo en cuenta el artículo tres de la ley ciento ochenta y uno del año mil novecientos noventa y cinco, en el cual se dictan las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, y por medio del cual se crea el Sistema Nacional del Deporte, es importante establecer normas para garantizar la práctica del deporte. Por ello, se decreta en el artículo primero (parte trece) los “eventos y celebraciones relacionadas con el deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre”.

Partiendo de esto, se decretó el Día Internacional del Deporte invitando al Sistema Nacional del Deporte, y a todos los organismos departamentales, municipales y regionales, al sector educativo, a los medios de comunicación, a la sociedad civil e incluyendo al sector

privado, para que posibiliten o colaboren en el desarrollo de la celebración del Día del Deporte.

Por su parte, la Ley General de Educación de Colombia es una ley muy importante para el país puesto que establece los lineamientos y las normas para el funcionamiento del sistema educativo. A continuación, se profundiza en algunos de los aspectos más importantes que contempla esta ley.

En cuanto a la estructura del sistema educativo, la Ley 115 establece que la educación preescolar es obligatoria y gratuita para todos los niños y niñas entre los 3 y los 6 años. La educación básica, que comprende la primaria y la secundaria, consta de 11 grados y es obligatoria, así como gratuita para todos los niños y jóvenes entre los 5 y los 16 años. La educación media, que incluye el bachillerato, consta de dos grados y es ofrecida por instituciones públicas y privadas.

La Ley General de Educación de Colombia establece que el Estado es el responsable de garantizar el acceso a la educación y de velar por su calidad. Para ello, se establecen políticas y programas que buscan mejorar la infraestructura y los recursos disponibles para la educación, así como fortalecer la formación y capacitación de los docentes. También busca promover la inclusión y atención a la diversidad de los estudiantes, incluyendo a aquellos con necesidades educativas especiales. Se establecen medidas para garantizar que estos estudiantes tengan acceso a una educación de calidad y que se respeten sus derechos.

En cuanto a la evaluación y la calidad de la educación, la Ley 115 establece que se deben implementar sistemas de evaluación que permitan medir y mejorar la calidad de la educación. Se busca fomentar la participación activa de la comunidad educativa en este proceso y se establecen incentivos para que las instituciones mejoren su desempeño.

Así mismo, la Ley General de Educación establece que la Educación Física es una asignatura obligatoria en el currículo de educación básica y media. La ley establece que la Educación Física debe ser impartida de manera integral y orientada a promover el desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes. La ley también establece que la Educación Física debe ser impartida por profesionales capacitados en esta área, y que se deben proporcionar los recursos necesarios para garantizar la práctica regular de deportes y actividades físicas en las instituciones educativas. Además, la ley establece que la Educación Física debe ser impartida en un ambiente seguro y saludable, y que se deben tomar medidas para prevenir lesiones y promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes.

En resumen, la Ley General de Educación de Colombia reconoce la importancia de la Educación Física como parte integral del currículo educativo, y establece las condiciones necesarias para garantizar su enseñanza efectiva y segura.

Por otra parte, los Lineamientos Curriculares para la Educación Física de parte del Ministerio de Educación destacan la importancia de fomentar la actividad física y la salud entre los estudiantes. Sin embargo, al relacionarlo con la problemática de la inactividad física en jóvenes, se evidencia una brecha entre los objetivos propuestos y la realidad actual.

La mencionada relación entre la Actividad Física y Salud destaca la aplicación de principios para mejorar la condición física y la reflexión sobre la transferencia de acciones físicas a la vida cotidiana. Este vínculo es crucial en el contexto actual, donde los jóvenes enfrentan desafíos relacionados con la inactividad física, como la obesidad, problemas cardiovasculares y una disminución general de la salud física y mental.

Además, la intención de inculcar valores como el trabajo en equipo y la importancia de un estilo de vida activo y saludable se vuelve aún más pertinente en la lucha contra la inactividad física en jóvenes. Al promover la ejecución de deportes y actividades recreativas se busca no solo mejorar la aptitud física, sino también abordar los problemas de salud asociados con la inactividad física y cultivar hábitos saludables desde una edad temprana. En este contexto, la Educación Física no solo se convierte en una herramienta para el desarrollo integral de los estudiantes, sino también en una estrategia esencial para combatir la problemática de la inactividad física y sus consecuencias para la salud en la juventud.

Ahora bien, mediante la Organización Panamericana de la Salud se resalta la importancia mediante la promoción de la actividad física, esto busca que la población sea más activa, sea más saludable y mantenga hábitos que pueden llegar a contrarrestar las emergencias de salud pública que atañen a la inactividad como la mala alimentación y las conductas determinadas que propician un ambiente de quietud y enfermedad.

Tabla 2

Resumen Marco Normativo

Autor	Año	Título	Nivel	Aporte al PCP
Organización Panamericana de la Salud	2019	Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano	Internacional	Promueve la actividad física, orientando a la población para que sea más activa.
Comité OMS/FIMS sobre Actividad Física para la Salud	1994	Exercise for health	Internacional	Aspectos importantes acerca de los resultados de la inactividad física y cómo esto afecta a través de los años en enfermedades coronarias.
UNESCO	2018	Carta Internacional de la Educación Física, la actividad física y el deporte	Internacional	Resalta la importancia del personal profesional o voluntario de la educación física, actividad física y el deporte, estos deben tener acceso a una formación apropiada.
Ministerio de Salud	2022	“Muévase” Para Vivir. Campaña Para Incentivar la Actividad Física.	Nacional	Cifras de la (ENSIN), política de salud pública, plan decenal de salud pública “Muévase para vivir”.
Ministerio de Deporte	2017	¿Qué es deporte escolar?	Nacional	Relevancia del deporte escolar en el desarrollo de los estudiantes.
Ministerio de Deporte	2016	Decreto 642	Nacional	Descripción del día internacional del deporte para el desarrollo y la paz y el día mundial de la actividad física.
Ministerio de Educación Nacional	2022	Orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media	Nacional	Se toman las directrices como guía a seguir teniendo en cuenta el curso a trabajar para relacionarlo directamente con el proyecto.
El Congreso de la República de Colombia	1994	Ley 115 de febrero 8 de 1994	Nacional	Con textualización sobre normatividad y políticas en relación con la educación y la educación física.
Secretaría de Salud de Bogotá	2019	Seguimos transformando la salud de los bogotanos	Local	Cifras y recomendaciones para tratar el sedentarismo en Bogotá y Explicación sobre el programa.
IDRD	s. f	Muévete Bogotá	Local	Este programa busca desde la pedagogía modificar los comportamientos de la actividad física, con el fin de disminuir el sedentarismo en entornos, escolares, laborales, instituciones de salud y comunitarias.
IDRD	s. f	Ciclo vía Bogotana	Local	Este programa presta un servicio de ciclovía los domingos y festivos con la

				intención de potenciar la actividad física segura.
IDRD	s. f	Jornada escolar complementaria	Local	Este proyecto se desarrolla en diferentes localidades de Bogotá, busca realizar clases de deportes y actividad física basándose en las necesidades escolares.

Capítulo II. Perspectiva educativa

Ante la necesidad de establecer el aspecto humanístico en la formación del sujeto al que pretendemos aportar, es pertinente analizar e identificar de antemano aspectos sociales y culturales de la situación actual, más precisamente de la manera en la que se podría encontrar a los sujetos en el ahora, en el presente. Así, es por las diversas formas de mercado, relaciones sociales y culturales que permean también lo educativo, que se puede llegar a afirmar que dichos sujetos se ven influenciados por los aspectos mencionados anteriormente que los llevan a adentrarse en un ritmo de vida apresurado y cambiante.

Esto conlleva a que busquen enfocarse hacia un estilo de vida utópico que parece ser bastante real dado que por medio del internet se aprecian muchas personas que venden como real dicha utopía y, desde su “experiencia”, hablan sobre la manera más fácil y eficiente para alcanzar ese estilo de vida ideal. De aquí surge una carrera contrarreloj para lograr alcanzar esta utopía mostrando a los demás cómo va el camino propio hacia la autorrealización y, de esta manera, aflora socialmente la comparación con las demás personas que se encuentran en la internet, medios de comunicación o redes sociales, las mismas que forman una vida dentro de las pantallas sin importar que la vida real no esté ligada y, en muchos casos, no sea ni parecida a lo que le muestran al mundo. Esto lo podemos notar desde el autor Zygmunt Bauman, el cual relata un poco lo que se está viendo hoy día; en uno de los párrafos de su obra *Tiempos líquidos* afirma que:

Si en un principio la idea de una “sociedad abierta” representó la autodeterminación de una sociedad libre orgullosa de su apertura, hoy evoca la experiencia aterradora de una población heterónoma desventurada y vulnerable, abrumada por “y quizá supeditada a” fuerzas que ni controla ni entiende del todo (2007 p. 16).

Estas implicaciones que ha traído consigo la sociedad moderna en el consumismo económico y cultural se ven estrechamente relacionadas con la inactividad física puesto que la aparición de nuevas formas de mercado online viene abarrotada de nuevas formas de vender, actuar y, por supuesto, de moverse.

Este movimiento con referencia al ser humano y al cambio de sus actividades y prácticas en el transcurrir del tiempo, han dado con el surgimiento de diversas formas de transportarse, cambiando el movimiento corporal por el de los vehículos o el de las nuevas estrategias de transporte público y la tecnología del momento, es decir, consolas de videojuegos, emuladores, entretenimiento, plataformas virtuales y redes sociales, entre otros. Ello sugiere o fomenta esta serie de comportamientos de los sujetos mencionados anteriormente que suscitan una serie de cambios en el mismo, puesto que se ve permeado por estas situaciones, ya que, en su tiempo libre opta o decide estar conectado a sus dispositivos tecnológicos; esto quiere decir que prevalece la importancia de la recreación o del ocio por medio de artilugios o aparatos que centran la atención de los sujetos.

Estos comportamientos traen consigo una serie de consecuencias desde las conductas, pues el ser humano del mundo actual no se mueve tanto como lo hacía en otra época de la humanidad, no tiene las mismas prácticas o experiencias corporales, lo cual implica una pérdida de juegos o actividades tradicionales que antes se llevaban a cabo y que, por supuesto, potenciaban el movimiento. Es por esto que resulta muy importante tener en cuenta las situaciones que están atravesando para tratar de comprender los cambios en su movimiento diario. Surgen aspectos que llevan a los sujetos a sentirse atraídos por el placer o las distracciones, recreaciones que ofrece el mundo moderno, la expansión de las redes sociales han logrado desmoronar las relaciones sociales en cuanto a lo físico porque todo

está cruzado por la web y las pantallas; ya no existe una relación cercana, los encuentros de los sujetos a temprana edad son en línea, con el interés absoluto de disfrutar de un videojuego, videollamada o publicación en redes sociales por medio de la interconexión global que ofrece la internet.

Dentro de los aspectos importantes de lo que ha traído consigo el mundo moderno es indispensable entender las nuevas formas de trabajo existentes, si bien el trabajo suscita retribuciones tanto de aspecto económico, emocional o mental, pues la comodidad que ofrecen hoy las herramientas digitales o tecnológicas atraen o centran de cierta manera el trabajo y la intención en aspectos o actividades que, aun exigiendo esfuerzo, no exigen mayor movimiento o actividad física, hoy se ve atravesado por las relaciones sociales de la virtualidad. Hoy existen nuevas formas de trabajo que implican menor movimiento e interacción física de los sujetos, la innovación de las tecnologías potencia los trabajos remotos, el teletrabajo, los trabajos de oficina y los medios de transporte. Estos son apenas algunos espacios que aparecen como barrera en cuanto a la actividad física o al movimiento, puesto que son situaciones que no permiten rangos de movimiento prolongado, y sumado al entretenimiento fugaz que ofrecen las redes y la internet resultan ser condicionantes de la inactividad física la televisión, las plataformas que ofrecen entretenimiento como formas de salud, los celulares y el marketing utilizado por medio de las redes que atrapan a los sujetos y condicionan su actuar de manera nociva pues los lleva a ser inactivos.

Se logra encontrar una estrecha relación entre lo que plantea el autor Zygmunt Bauman con lo que estamos viviendo en el ahora puesto que la sociedad de hoy se encuentra atrapada por diversas situaciones estratégicas que consumen el tiempo, la creatividad y la voluntad de cada sujeto; incluso ya con un algoritmo que mide y procesa

cuáles son esas preferencias de consumo de los usuarios. Entonces, se cruza la realidad con la afirmación del autor, pues se cree lo que se cree porque el contexto de las redes informáticas nos ha hecho pensar como necesidad lo nuevo, lo que está en tendencia, lo que está de moda, aquello que cada vez surge con mayor velocidad. En cuanto al cuerpo, estos espacios virtuales muestran cuerpos perfectos, mujeres esbeltas, hombres musculosos, falsas concepciones poco naturales del cuerpo humano real, situaciones que pueden llegar a acomplejar a los sujetos y a seguir su vida inactiva porque no se sienten dispuestos a sacrificar tiempo y dedicación en busca de un cuerpo poco natural que no alcanzarán rápidamente.

Todo esto produce un aumento en el ritmo de vida de los individuos que no permite una estabilidad plena en las dimensiones del hombre; las relaciones sociales no se piensan a largo plazo, lo que antes era tendencia durante meses ahora es tendencia durante un par de horas y cambia totalmente por la necesidad de habitar un mundo diverso, lleno de contenidos que buscan entretener y, a nivel económico, generar dinero dejando de lado las formas, pues no importa burlarse de la acción más tonta con tal de poder ser reconocido y generar así un enfoque de la mayor cantidad de gente, hasta que aparece algo nuevo y ahora es eso lo que se debe buscar para lograr la misma o una mayor atención del público de internet o simplemente para estar “actualizado”.

De la misma manera no es descabellado afirmar que, lo que antes se restauraba porque dejaba de funcionar correctamente, hoy se desecha y se cambia por algo nuevo; estos aspectos que parecieran ser meramente económicos o mercantiles también se ven en los cuerpos, los sujetos, las relaciones sociales, la cultura, puesto que aquellas conductas que potencian la inactividad física la aumentan, traen consigo una serie de acoplamientos a futuro en el cuerpo humano. Las conductas que llevan a la inactividad física crean

enfermedades en el cuerpo humano, circunstancias que pueden requerir de una reconstrucción, trabajo o moldeamiento, es decir, que por no hacer uso de aquellas capacidades con las que hemos nacido como la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad, se han atrofiado y, de cierta manera, modifican las estructuras del cuerpo a futuro. Es por esto que el cuerpo se modifica, se arregla, se arma para que así pueda seguir en funcionamiento, funcionamiento básico: cirugías, cambios de cadera, reconstrucciones de rodilla, correcciones posturales. Incluso en algunos casos estas reconstrucciones se dan por el simple argumento de la estética: una nariz más esbelta quizás, un rostro más joven, entre otros. Algunas de estas anomalías se pueden dar por permanecer mucho tiempo sentados, hacer poca movilidad entre otros tantos factores de la inactividad que podrían ser los causantes. Esta serie de cambios en el uso del cuerpo pueden ayudar a comprender el por qué es importante prestar atención y actuar en lo que concierne a la actividad física para la salud, la funcionalidad y el moverse por sí solo a lo largo de la vida.

En los sujetos del ahora reina el consumo por encima de la estabilidad del ser humano, gobiernan los impulsos y el placer. Se puede inferir o afirmar que por estas situaciones que instaura la actual sociedad y el capitalismo los sujetos prefieren lo fácil, lo fugaz; sin embargo, lo buscan en una contradicción, pretenden estar bien rápidamente, buscan realizarse en corto plazo, no muestran la más mínima o ligera preocupación por las acciones que demandan trabajo, tiempo, dedicación. Estas situaciones son pertinentes puesto que quizás sean la razón del porqué las personas del ahora no dedican el tiempo necesario o la importancia a su bienestar, salud, y alimentación. Los alimentos hoy son mayormente procesados, la conectividad está por todas partes. Este fenómeno social se ve también en el cuerpo de los sujetos, en su actuar, en su vivir, en sus relaciones sociales, alimentación y cuidado puesto que, como todo se instaura rápidamente, los hábitos ya no

existen, los sujetos son moldeables, se comportan, visten y actúan según las modas; las prácticas y experiencias corporales son las que están en tendencia en el momento, no existe la personalidad, no se evidencia el interés constante en un objetivo, pues los objetivos se instauran según el momento que se está viviendo. No se evidencian los compromisos por mejorar física, emocional, mental y socialmente, por el contrario, el sujeto busca aprobaciones meramente sociales y su comportamiento se permea por medio de los aspectos tanto físicos como conductuales que aceptan o no los demás; es así que se puede inferir que el sujeto del hoy es inestable, no es consciente, no da la importancia a la actividad física como medio de recreación, relación social y fortalecimiento en salud y calidad de vida.

Ahora bien, este mundo moderno (para algunos, posmoderno) contiene una serie de comodidades que aparecen por medio de avances tecnológicos, comodidades que, en cierta medida, pueden llegar a ser una barrera para el movimiento y que, por otro lado, potencian la productividad de los sujetos en actividades que no requieren de mucho esfuerzo físico. Es normal notar que, con la aparición de sofisticados medios de transporte, las personas ya no caminan distancias considerablemente largas, sino que, por el contrario, caminan o se mueven en cortas distancias.

Asimismo, la aparición de plataformas digitales ha hecho que se viva solo el presente en una carrera contra reloj por el ideal de felicidad que se encuentra en objetos o personas; ideales que son a corto plazo, viviendo así solo en el ahora, manteniendo una constante incertidumbre de lo que podrá deparar el futuro. Cabe resaltar que todos estos elementos tecnológicos del hoy y de las tecnologías que cambian en gran medida el accionar o el movimiento de los sujetos no son directamente los culpables, pues, si bien ofrecen una serie de comodidades, los sujetos no están obligados a hacer total uso de estas,

es decir, que en cierta medida lo que propone la tecnología se está usando en exceso. El sujeto es quien decide en qué medida utilizar aquellas herramientas, pero la constante aquí es que los sujetos prefieren hacer mayor uso de estas herramientas y no posibilitan el movimiento, la actividad, se quedan meramente inmiscuidos en las comodidades evitando los esfuerzos, la actividad física o todo aquello que requiera de mayor tiempo, dedicación y movimiento activo.

De todo lo enunciado anteriormente, se puede decir, ya no se piensa en un trabajo continuo o progresivo hacía un mejor mañana, más saludable, estable o con menos problemas de salud; por el contrario, se vive solo el momento, disfrutando de las comodidades que trajo la era tecnológica. Los sujetos no son conscientes de las implicaciones que trae la inactividad física, más bien, buscan hacer el mayor número de cosas en el menor tiempo y esfuerzo posible. Lamentablemente las comodidades del ahora crean sujetos que viven en busca de la comodidad, no se atreven a salir de su zona de confort, sujetos inactivos que hacen uso de medios de transporte tanto para movilizarse como para pedir alimentos o víveres a la mayor brevedad, evitando salir de su casa en busca de lo que necesitan. Es así como el movimiento ha perdido sentido en la vida de los sujetos, puesto que ya requiere un esfuerzo físico, aunque sea mínimo a la hora de salir o movilizarse por su propia cuenta.

Lo que pretende este trabajo, una vez identificados estos elementos de la inactividad física, los cuales son poca importancia por la salud, ausencia de determinación, ausencia de motivación y consciencia, es trabajar en los factores tanto internos, que van desde los objetivos e intereses de cada persona, como externos, que por otro lado tienen que ver directamente con las situaciones sociales que viven los sujetos desde sus relaciones, pues se puede decir que el sujeto de hoy busca estar dentro de las tendencias o modas del momento

y, mientras la actividad física no sea tendencia, este seguirá siendo un sujeto inactivo. Es por esto por lo que se busca plantear estrategias que guíen y fortalezcan los caminos a seguir hacia una vida activa y saludable.

Movimiento y autodeterminación

Para tratar de entender por qué en el presente no se le brinda la importancia necesaria a la salud, es pertinente analizar diversos factores tanto sociales como económicos, culturales y educativos, pues es claro que hoy se priorizan aspectos como el trabajo, el consumo, la información, la producción, entre otros, y, de alguna manera, el sistema capitalista cohibe y enmarca una estructura que permea o modifica la importancia que se debe dar por parte de los sujetos hacia la salud. Es cierto que este modo de producción suscita una serie de elementos que incitan a la acumulación de capital (producción, competitividad), por lo cual truncan o ciegan a los sujetos a la hora de prestar atención a su salud y bienestar tanto mental como físico.

Estas situaciones se dan puesto que los estilos de vida acelerados del mundo moderno o posmoderno evitan o afectan las diversas actividades que potencian el bienestar y la salud de las personas; se priorizan aspectos como el trabajo o aquellas obligaciones sociales en las que se ven los ciudadanos de un país o ciudad determinado. Es importante considerar el capitalismo a la hora de hablar de la salud y los estados en los que se pueden encontrar las personas y, por esto, el autor Antoni Doménech argumenta que

Para que haya capitalismo tiene que haber masas enormes de población desposeídas que no tienen acceso a medios de subsistencia, no tienen donde caerse muertos (...)

el capitalismo es la conversión de la humanidad en una colección de individuos pisoteables y vendibles como mercancías. (2017 p.35)

Ahora bien, de estas afirmaciones se puede deducir y hacer crítica a la forma de trabajo en la sociedad actual; las extensas jornadas laborales en algunos casos, la carga laboral, los trabajos que potencian estos momentos de la humanidad en los cuales se prioriza la producción y el consumo traen consigo consecuencias que enmarcan estrés, ansiedad, problemas sociales que afectan el desarrollo de hábitos saludables. Esto puede llevar al consumo de alimentos nocivos para la salud o sustancias nocivas que más que ayudar, lo que causan son daños a nivel de salud.

De otra manera, el capitalismo logra apuntar los objetivos de las personas hacia el éxito laboral o material buscando acumular más objetos de valor, trabajando más duro y dejando de lado esas actividades que pueden ayudar a tener un buen estado físico y mental a lo largo de los años: puesto que, como bien lo expone el autor, estos sujetos dejan de ser humanos para pasar a ser mercancías, que buscan vender sus servicios o fuerza de trabajo en las empresas que mejor paguen, no importa si se les posibilita esos espacios de cuidado y bienestar social, el contexto laboral no propicia estos espacios.

Por otro lado, lo que ofrecen las redes sociales y la información logra desinformar a los sujetos, lo cual también es una barrera para que estos den la importancia necesaria a la actividad física o a los hábitos que pueden potenciar su salud. Lo que ofrecen las redes sociales y la internet puede llegar a influir en la correcta toma de decisiones con lo que respecta a la salud, sumándole además la precaria educación acerca de estos temas, lo cual también ayuda a que aún se crea en mitos con referencia a la salud; esto posibilita acciones que en lugar de ayudar afectan el bienestar de las personas.

Dentro de la estrategia con la que se busca aportar, entonces, se deben abordar diversos aspectos que varían y enmarcan cambios, tales como las actividades, conductas y hábitos que pretendan posibilitar una mejora en la salud y bienestar durante la vida. Es posible analizar diversos factores que se ven inmiscuidos en este ideal de ser humano al que se busca potenciar, por lo que se destaca un sujeto que tenga la conciencia y le dé importancia al movimiento con un sentido práctico, social y saludable. Es aquí donde se puede fijar la actividad física como un método de mejora constante para la salud y el día a día de los sujetos; sin embargo, la actividad física constante o concurrida se ve atravesada por diversos factores intrínsecos y extrínsecos en los sujetos que pretenden practicarla. De estos factores depende que aquel sujeto apropie y no abandone las actividades que aportan a su bienestar; entre estos factores se pueden encontrar: la conciencia, la motivación, la autorreflexión, la competencia, las emociones, la disciplina entre otros.

Aquí se abordan estos aspectos buscando una explicación y comprensión que permitan detectar las implicaciones que tienen. Estos elementos son importantes y concuerdan con la intención que se plantea en este trabajo dirigido a aportar al ser humano de la manera adecuada puesto que un sujeto consciente, autorreflexivo y competente logra comprender y dar la importancia al movimiento desde la actividad física como camino hacia potenciar su propio bienestar físico, mental y emocional.

Los diversos factores mencionados anteriormente pueden brindar un sustento o constancia a la hora de ejecutar la actividad física desde diversas disciplinas; por ello, es pertinente comprender la teoría de la autodeterminación de los autores Richard M. Ryan y Edward L. Deci. Esta teoría “enfatisa la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta” (1997 p.2). Es sumamente importante el análisis de esta teoría porque se centra en los

comportamientos y procesos humanos de índole intrínseca, es decir, aquellos aspectos que contribuyen o truncan los procesos de desarrollo en los individuos desde su interior; teniendo en cuenta que las conductas humanas están estrechamente entrelazadas con las acciones del ser humano de aquí parte el ideal de ser humano al que se pretende aportar. Es por esto que mediante un análisis a esta teoría es posible determinar cuáles son los elementos de un sujeto que posee autodeterminación a la hora de tomar una decisión y seguir el camino necesario para lograr sus objetivos. Ahora bien, entendiendo cuáles son aquellos aspectos que influyen en el accionar humano, se puede inferir qué elementos faltan para potenciar y trabajarlos en conjunto en búsqueda de una persona, consciente, competente, autónoma y socialmente activa, que puede automotivarse para no abandonar sus actividades, actividades que evidentemente aportan a su salud y desarrollo a futuro.

2.1 La motivación

Según los autores Richard M. Ryan y Edward L. Deci, la naturaleza de la motivación está conformada por dos aspectos: la activación y la intención; estos dos aspectos resultan determinantes para que un sujeto esté motivado, o para que la motivación tenga lugar en su diario vivir. Esta teoría también resalta los factores ambientales y sociales que pueden llegar a afectar la motivación y, por ende, la continuidad de las actividades físicas; esto, mediante el análisis de la autorregulación como uno de los factores o elementos que constituyen la teoría. Esto hace referencia a cómo las personas asumen las críticas o valoraciones sociales y cómo las utilizan para potenciar su crecimiento y desarrollo personal.

Así, en cuanto a la motivación, los autores mencionan que:

La motivación es concerniente a la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad -todos aspectos de la activación y de la intención. La motivación ha sido un asunto central y perenne en el campo de la psicología, dado que se encuentra en el corazón de la regulación biológica, cognitiva y social (2000 p. 3).

De esto se puede inferir que, para que exista la motivación, es necesario establecer uno o varios objetivos para que sea posible mantener una energía o determinación. Es importante tener un objetivo final al que se le apunte desde diferentes caminos; estos objetivos deben estar fuertemente entrelazados con los intereses propios de los sujetos ya que, en cuanto a la motivación, las personas suelen estar motivadas por esas actividades que disfrutan o valoran. Esto se puede dar por una conexión externa, es decir, un entorno social, cultural, educativo que logra impulsar a las personas. La teoría afirma que las personas están dispuestas a entrar en acción por un interés permanente que estaría ligado con el objetivo; aquí el objetivo puede variar, puede ser estético, físico, saludable o emocional. Mas, por otro lado, las personas pueden entrar en acción por un soborno o recompensa que mantiene su motivación, y este soborno puede también estar fuertemente ligado con el objetivo; por ello, entre estos tipos de soborno pueden estar la aceptación social, el interactuar con más personas, la autoestima alta, entre otros.

A partir de aquí surgen grandes retos, pues de antemano se entiende que los sujetos, pueden mantenerse activos siempre y cuando las actividades que realizan sean acordes con sus intereses, gustos y preferencias, es decir, que es necesario que cada persona practique actividades que lo llenen o en las cuales encuentre recompensas; estas recompensas pueden también ser internas, entre las cuales se podrían encontrar factores que disminuyen el

estrés, la ansiedad y la depresión, o que simplemente en esas actividades los sujetos logran recrearse o divertirse.

Se evidencian así dos tipos de motivación: cuando la motivación es auténtica, es decir, que proviene del sujeto y de sus capacidades, o bien, cuando la motivación está dada por condiciones externas, del entorno o el contexto social. Dentro de la teoría de la autodeterminación, los autores notaron que cuando la motivación es auténtica: “hay más interés, excitación y confianza, lo cual a su vez se manifiesta en tanto en un incremento del desempeño, la persistencia y la creatividad” (Deci & Ryan, 1991; Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997 p.3).

A partir de este análisis de los autores, se resalta la búsqueda de un ser humano que encuentre la motivación auténtica desde sus propios intereses, para que obtenga la apropiación de la actividad física dirigida a sus objetivos, es decir, que, si el sujeto pretende desarrollar actividades de índole aeróbica, y ese es su foco de interés, debería trabajar arduamente y de manera autónoma porque es su idea y no lo que se le impone en el área o contexto social. Esto implica retos a nivel educativo, puesto que no todos los estudiantes se ven interesados por las mismas actividades; sin embargo, se comprende que mediante los objetivos o interés del sujeto es posible lograr una constante motivacional que lleva a las personas a dar la importancia y constancia a la actividad física.

2.2 La conciencia

Uno de los interrogantes al hablar de apropiación surge cuando se hace referencia a un sujeto consciente; la búsqueda de la significación que se le debe dar a la actividad física se ve estrechamente ligada con la conciencia pues, si bien los sujetos conocen las

consecuencias de la inactividad física y de igual manera conocen sus beneficios, no cambian en nada su comportamiento porque no son conscientes de las implicaciones anteriormente mencionadas. Esto suele suceder también, a manera de ejemplo, con el consumo de sustancias que afectan el desarrollo y bienestar de las personas como el alcohol, el tabaco e, incluso, el consumo de sustancias psicoactivas pues, si bien la sociedad conoce las políticas de prevención, en las cuales se hacen públicas las consecuencias y daños de dicho consumo, al parecer las personas siguen consumiéndolas. Allí se puede afirmar que, aun conociendo las situaciones de daño que causan, las personas no son conscientes de su actuar.

Ahora bien, es indispensable definir o dar un significado claro a la conciencia para lograr establecer una estrategia que aporte al ser humano en el cual se pretende trabajar; es por esto por lo que se entiende que “la conciencia consiste en estados y procesos internos, cualitativos y subjetivos de sensación o alerta” (Searle, 2009, p. 3).

Este autor detalla dos aspectos fundamentales de la consciencia y resalta la diferencia entre conciencia y autoconciencia, es decir, que siguiendo esta definición la consciencia está presente en todo momento lúcido: mientras estamos despiertos, visual y mentalmente, la conciencia estaría presente desde el primer momento en que el sujeto se despierta y comienza su día; sin embargo, es importante resaltar que según el Proyecto Illinois *Early Learning* los seres humanos empiezan a ser conscientes entre los 7 a 18 meses de edad.(Universidad Internacional de La Rioja)

De igual manera la conciencia es el estar presente y entender o hacer uso de la memoria, es decir, que, en relación con la intención de este trabajo, la conciencia estaría reflejada en los sujetos en la comprensión de que tienen capacidades de moverse y actuar; sin embargo, “la autoconciencia es la conciencia de la conciencia” (Searle, 2009, p. 3).

En este caso, la autoconciencia es lo que podría resaltar la preocupación para que los sujetos sean más activos, sin embargo, estar consciente daría algunos elementos como la alerta: alerta a la hora de revisar el estado de salud, puesto que en el contexto social que se vive es posible afirmar que las relaciones entre la salud o el bienestar y los sujetos se dan por medio de la enfermedad, toda vez que la cultura colombiana trabaja sobre la enfermedad y no lo hace sobre la prevención. Con esto se da explicación a que la conciencia podría dar una alerta al sujeto cuando este se ve en un espejo, quizás cuando va al médico y le dan un diagnóstico negativo, para posteriormente recomendarle que haga más actividad física a modo de mejora y, posteriormente, prevención para la enfermedad.

Por otro lado, la autoconciencia puede dar lugar a establecer un trabajo dirigido en la prevención, pues, una vez identificadas las alertas desde la consciencia, el sujeto puede ser consciente de esas alertas y apropiar la actividad física a modo de mejora o bienestar. Son necesarias la consciencia y la autoconsciencia para apropiar la actividad física y, además, siguiendo lo planteado en la Teoría de la autodeterminación, es importante que el sujeto sienta esa recompensa que fije su determinación interna hacía un soborno que en este caso sería estar saludable.

2.3 La autorreflexión

Cuando se pretende que los sujetos interioricen y apropien la actividad física, se suscita un aspecto importante que hace parte del proceso de crecimiento y fortalecimiento a la hora de tomar la decisión de actuar en búsqueda de un estado de salud y vida óptimo. Es por esto por lo que es necesario enfatizar en buscar estrategias mediante las cuales los sujetos logren reflexionar sobre sí mismos para que puedan actuar y, de este modo, la

autorreflexión es un elemento clave a trabajar en los sujetos. Lo que se plantea inicialmente es que este sujeto logre reflexionar sobre sí mismo, sobre su cuerpo, sobre sus actividades, sus acciones y relaciones sociales; reflexionar sobre en qué entorno y que comportamientos tiene desde su diario vivir para que, desde esa reflexión, pueda buscar y encontrar estrategias que mejoren sus hábitos y, por ende, su salud.

Dando una mirada en general a todo lo planteado hasta el momento con referencia a lo humano, es pertinente resaltar las relaciones sociales que se dan desde los sujetos; si bien la inactividad física puede ser un espacio de relación en ocasiones virtual, por medio de videojuegos o pantallas, las relaciones que se tienen en esos entornos no son las mismas que se pueden entablar mediante la práctica de otras actividades como lo son caminar, ir al gimnasio, salir a dar una vuelta en bici. Sin embargo, en las actividades anteriormente relacionadas también aparecen los aparatos tecnológicos que interconectan todo. Así, aunque no se podrían pasar por alto las relaciones sociales que se entablaban antes de que aparecieran los dispositivos tecnológicos, los infantes de antes tenían una serie de prácticas y relaciones muy diferentes a las que se ven ahora.

Los juegos tradicionales, el encuentro y el intercambio de experiencias que se lograba antes eran más cercanos; los juegos se veían en las calles o parques de los barrios o zonas verdes de la comunidad; el movimiento se veía más estrechamente relacionado al encuentro. Y, por otro lado, en comparación con lo que se ve hoy, los infantes ya no salen con la misma frecuencia de su casa, optan por entretenerse en las diversas formas de recreación que traen las redes sociales, la internet y los dispositivos sofisticados. Es así como podríamos notar el cambio y la extraña modificación en cuanto a la forma de relacionarse.

Una vez identificamos las relaciones sociales, es pertinente dar importancia a las relaciones que instauran las instituciones sociales del contexto con el sujeto, pues se ven atravesadas por ideales de estética, belleza y pulcritud. Desde la sociedad se vende o se asimila un cuerpo por medio de las pantallas, un cuerpo estético con ideales de perfección, lo cual ha llevado a muchas personas a bajar su autoestima, creyendo que el cuerpo perfecto es aquel que se ve en redes sociales y demás. Sin embargo, es pertinente aclarar que no siempre en esos casos está presente la salud, pues en ocasiones aquellos cuerpos que se muestran como perfectos y balanceados son cuerpos con enfermedades asociadas a desórdenes alimenticios o a condiciones extremas de dieta. Es útil, pues, analizar estos ideales de belleza para comprender un poco por qué las personas piensan de la manera que piensan y se acomplejan buscando ese cuerpo estéticamente aceptado por la sociedad.

Es importante sintetizar lo que se está viviendo en la sociedad con relación a lo humano, al cuerpo, a las conductas y situaciones que permean al sujeto en su desarrollo: si bien, como se mencionaba anteriormente se vive en la cultura de la enfermedad y no de la prevención, es por esto que se busca que los sujetos sean conscientes de la importancia que tiene el movimiento para prevenir estas consecuencias que surgen a futuro como resultado de malos hábitos y desorden tanto físico como mental y nutricional. Es vital plantear como objetivo el detenimiento en el análisis de todas esas causas internas y externas que favorecen que los sujetos apropien la actividad física.

Actividad física para la salud y Educación Física

Para comprender la importancia de la Actividad Física enfocada en la salud es fundamental adentrarse en la esencia misma de la condición humana. Este análisis lleva a

explorar tanto el desarrollo biológico como la disposición cultural inherente a la especie humana. En sus orígenes, el enfoque principal de la naturaleza de la especie humana era crear individuos biológicamente aptos, independientemente de las influencias ambientales y las complejidades socioculturales que rodeaban su existencia. Según Daólio (2013), se buscaba formar individuos que pudieran enfrentar los desafíos futuros con éxito.

Este enfoque resalta la importancia de comprender la interacción entre los cuerpos y el entorno. En un contexto evolutivo, la actividad física no solo era necesaria para la supervivencia, sino que también jugaba un papel crucial en el desarrollo y la diferenciación de la especie humana. Sin embargo, a medida que la sociedad ha avanzado y las condiciones de vida han cambiado, la relación con la actividad física también ha evolucionado. Hoy en día, la actividad física orientada a la salud no solo se considera esencial para mantener un cuerpo fuerte y resistente, sino que también se reconoce su impacto en la salud mental, emocional y social.

Es importante recordar que la actividad física no debe ser vista como un mero ejercicio físico, sino como una parte integral del estilo de vida. Al integrar la actividad física en las rutinas diarias, no solo se está fortaleciendo el cuerpo, sino también promoviendo un sentido de bienestar holístico. En última instancia, la comprensión de la Actividad Física orientada a la salud conlleva a reconocer la importancia de mantener un equilibrio entre las necesidades biológicas y las realidades culturales y sociales en constante cambio.

Costa y López (1986) destacan la preocupación social constante a lo largo de la historia por la salud y el bienestar. Ellos hacen referencia a una serie de ejemplos históricos como los consejos dietéticos de Pitágoras en la antigua Grecia que concebían la alimentación como un componente moral y ético de la vida; las prescripciones dietéticas en

la Europa cristiana medieval; las ideas de Huarte de San Juan en el Renacimiento, quien exploró la relación entre la alimentación de los padres y la salud de sus hijos; así como los discursos contemporáneos sobre estilos de vida y promoción de la salud en las sociedades modernas.

La conexión entre la actividad física y la salud también tiene profundas raíces históricas. Desde tiempos antiguos, diversas civilizaciones han empleado prácticas físicas como medio para alcanzar y preservar la salud. Este vínculo entre actividad física y salud no solo es universal, sino también cultural e histórico, manifestándose a través de expresiones como la danza y el deporte en una multitud de sociedades a lo largo del tiempo y el espacio (Delgado & Tercedor, 2002).

Es importante observar cómo a lo largo de los siglos, diferentes culturas han reconocido intuitivamente la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la salud. Desde los antiguos griegos hasta las sociedades contemporáneas, la actividad física ha sido valorada como un componente esencial de una vida saludable y equilibrada. Este reconocimiento histórico subraya la profunda conexión entre el movimiento del cuerpo y el bienestar general, reflejando una sabiduría atemporal que trasciende las barreras culturales y temporales.

La falta de mantener un estilo de vida físicamente activo tiene importantes consecuencias negativas para la salud, independientemente del estado de salud, edad, género, raza o etnia de una persona. Este hecho se ve exacerbado por una creciente tendencia global: cada vez se requiere menos actividad física para cumplir con las demandas diarias de trabajo, cuidado del hogar y recreación. Es evidente que necesitamos un enfoque multifactorial para revertir esta peligrosa tendencia.

En su libro *Modifica tu ADN*, Katy Bowman aborda esta cuestión de manera esclarecedora. Ella argumenta que la promoción de una mayor actividad física no solo es una intervención crucial en salud pública, sino que también tiene un valor universal. Un estilo de vida físicamente activo no solo previene y trata una amplia variedad de enfermedades crónicas, sino que también mejora el funcionamiento físico y mental, así como la calidad de vida. Bowman enfatiza que la actividad física actúa en sinergia con otros comportamientos saludables, creando un efecto acumulativo en la salud y el bienestar de individuos de todas las culturas y etnias a lo largo de sus vidas.

Rousseau, en uno de sus planteamientos sobre la educación humana, argumenta que la *educación física* representa una de las formas más efectivas de instrucción, pues aboga por un retorno a la naturaleza y un desarrollo integral de los sentidos y la percepción (Rousseau, 2011). Este enfoque se ilustra en una de sus reflexiones sobre el tema: la actividad vital, el ejercicio físico, el movimiento, se han convertido en aspectos tan fundamentales para el ser humano que renunciar a ellos sería experimentar un profundo sufrimiento. Forzar a alguien a llevar una vida sedentaria y pasiva sería, según Rousseau, privarlo de su libertad y someterlo a un estado de constreñimiento y represión. No cabe duda de que tanto su estado de ánimo como su salud se verían inevitablemente afectados por este cambio drástico (p. 684).

La visión de Rousseau sobre la *educación física* va más allá de la mera actividad física; sugiere que el movimiento y la interacción con el entorno natural son fundamentales para el desarrollo humano. En este sentido, la *educación física* no se limita a la práctica de ejercicios, sino que abarca una filosofía de vida que promueve la armonía entre el cuerpo y el espíritu.

Rousseau enfatiza la importancia de reconocer y respetar la necesidad innata del ser humano de estar en movimiento, de experimentar el mundo a través de los sentidos y de participar activamente en la vida. Desde su perspectiva, restringir esta vitalidad natural equivaldría a coartar la libertad esencial del individuo y a comprometer su bienestar físico y emocional.

Es importante destacar que, si bien la actividad física no es una solución mágica para la salud, las investigaciones respaldan la idea de que las poblaciones con un estilo de vida activo tienen una ventaja significativa en términos de salud y bienestar en comparación con aquellas que son sedentarias. Este punto de vista se alinea con la tendencia educativa actual, que reconoce el papel fundamental de la actividad física en la promoción de la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida.

La enseñanza de la Educación Física ha experimentado una transformación significativa a lo largo del tiempo, pasando de ser simplemente una actividad recreativa o períodos de clase libres a convertirse en una disciplina que busca el desarrollo integral de los estudiantes, abordando aspectos cruciales como la salud y el bienestar.

En la actualidad, observamos cómo la Educación Física se enfoca cada vez más en promover la salud mediante la participación regular en actividad física y la conciencia de los beneficios asociados. Este enfoque va más allá de simplemente realizar ejercicio, implica también una comprensión profunda y una apropiación de la importancia del movimiento para la salud.

Además de la práctica física, la Educación Física busca inculcar un entendimiento sólido de los principios subyacentes a la actividad física, así como los beneficios que esta conlleva para la salud y el movimiento. Se trata de ir más allá de la simple ejecución de

ejercicios, promoviendo una apreciación más holística de cómo el movimiento puede contribuir al bienestar físico, mental y emocional de los individuos.

En esencia, la Educación Física no solo se limita a impartir habilidades deportivas o técnicas de ejercicios, sino que también busca cultivar una actitud proactiva hacia el cuidado personal y la adopción de un estilo de vida activo y saludable a lo largo de toda la vida. En este sentido, se convierte en una herramienta fundamental para empoderar a los estudiantes con el conocimiento y las habilidades necesarias para cuidar de su propio bienestar físico y emocional, promoviendo así una sociedad más saludable y equilibrada en su conjunto.

Cuando se analiza la importancia de la actividad física desde una perspectiva pedagógica, es esencial considerar los conceptos de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. (World Health Organization 2024) Esta definición incluye actividades realizadas en el trabajo, el hogar, el juego y el deporte. Reconocer la importancia de la actividad física dentro de este marco ayuda a los educadores a comprender mejor cómo diseñar programas educativos que promuevan hábitos saludables y estilos de vida activos entre los estudiantes.

El libro *Physical Activity and Health* de los autores Claude Bouchard, Steven N. Blair y William L. Haskell, proporciona una sólida base para comprender esta tendencia. Destaca la importancia crucial de la actividad física en la mejora de la salud y la prevención de enfermedades. Según los autores, “El cuerpo humano está diseñado para la actividad. Un nivel bajo de actividad física se asocia con el riesgo de enfermedades comunes y muerte prematura” (Blair, 2012, p. 27). Esto muestra la conexión directa entre la actividad física y la salud, lo que fomenta la adhesión a la actividad física mediante la autodeterminación.

La Educación Física para la salud se fundamenta en una comprensión profunda de la anatomía, fisiología y psicología del movimiento humano. Los educadores físicos deben poseer un sólido conocimiento de cómo el ejercicio afecta al cuerpo y la mente, así como estrategias para motivar a los individuos a participar en actividades físicas de manera regular.

Además, este enfoque educativo busca promover estilos de vida activos y hábitos saludables a largo plazo. Va más allá de enseñar simplemente habilidades deportivas; implica educar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física en su vida diaria y proporcionarles las herramientas necesarias para mantener un estilo de vida activo incluso después de terminar la escuela. Como menciona Richard Bailey (2006), “promover actividades físicas entre todos los niños se ha propuesto como una forma rentable de influir en la próxima generación de adultos para que lleven vidas físicamente activas” (p. 398).

Además, la Educación Física para la salud aborda la inclusión y la diversidad. Los educadores físicos deben ser conscientes de las diferentes capacidades y necesidades de sus estudiantes y adaptar sus programas para que sean accesibles para todos. Esto implica no solo modificar las actividades físicas según las capacidades individuales, sino también fomentar un ambiente inclusivo donde todos se sientan bienvenidos y apoyados.

La interrelación entre la actividad física con fines de salud y la Educación Física orientada hacia la salud es esencial para inculcar un estilo de vida activo y saludable en los jóvenes. Si bien la actividad física para la salud abarca cualquier forma de movimiento corporal que se ve reflejada en beneficios para la salud, la Educación Física para la salud se enfoca en instruir a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física y equiparlos con las destrezas necesarias para mantener un estilo de vida activo, incentivándolos a continuar con la realización de actividad física a largo plazo. De esto se habla en el artículo

“La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?”, escrito por Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J.

Dentro del marco educativo, la educación física desempeña un papel primordial al fomentar la actividad física entre los jóvenes teniendo como objetivo ofrecer lecciones valiosas sobre la necesidad de adoptar un enfoque integral para promover la actividad física. Se reconoce que esta no se restringe únicamente al ámbito deportivo, sino que también forma un conjunto de valores, potencia a los estudiantes y despierta esas pasiones por la actividad física y la vida activa desembocando en complejas interacciones entre el potencial individual, el conocimiento, las experiencias, la influencia de la sociedad y el ambiente de vida.

Además de lo mencionado anteriormente, también es relevante destacar que la Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades motoras y competencias físicas básicas en los estudiantes. Estas habilidades incluyen la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza, la resistencia y la elasticidad, las cuales son fundamentales para participar en una variedad de actividades físicas de manera segura y efectiva a lo largo de la vida.

La Educación Física proporciona oportunidades para que los estudiantes experimenten una amplia gama de actividades físicas y deportes, lo que les permite descubrir y desarrollar sus intereses y habilidades individuales. Al exponer a los estudiantes a diferentes formas de actividad física, la Educación Física puede ayudar a promover una actitud positiva hacia el ejercicio y la actividad física en general ayudándolos a asumir la vida de una manera más saludable.

Además, la Educación Física puede desempeñar un papel importante en la promoción de la inclusión y la participación equitativa en la actividad física. Al

proporcionar un ambiente de aprendizaje inclusivo y alentador, los programas de Educación Física pueden ayudar a eliminar las barreras y los estigmas que pueden dificultar la participación de ciertos grupos de estudiantes en la actividad física.

Otro aspecto relevante es el papel de la Educación Física en la promoción de estilos de vida saludables más allá del ámbito escolar. Los conocimientos y habilidades adquiridos en las clases de educación física pueden influir en las decisiones que los estudiantes toman fuera del entorno escolar, fomentando la participación en actividades físicas recreativas y promoviendo la adopción de hábitos de vida saludables a lo largo del tiempo para ser sujetos aptos para la vida y ser más competentes en su vejez.

Trabajar las capacidades físicas básicas mediante la actividad física es crucial para la salud y el bienestar. Las Capacidades Físicas Básicas, definidas como predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y son mejorables a través del entrenamiento, incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (Rivera, 2009). Estas capacidades son esenciales para cualquier movimiento físico-deportivo y están estrechamente relacionadas con la técnica o habilidad motriz. Actúan de manera yuxtapuesta y determinan la condición física del individuo, haciendo intervenir importantes grupos musculares en cada ejercicio realizado.

Estas capacidades no solo son fundamentales para cualquier movimiento físico-deportivo, sino que también están estrechamente relacionadas con la calidad de vida de las personas. La fuerza, por ejemplo, no solo permite realizar tareas cotidianas con mayor facilidad, como levantar objetos pesados o mantener una postura adecuada, sino que también juega un papel crucial en la prevención de lesiones y en el mantenimiento de la salud ósea y muscular a lo largo del tiempo.

Por otro lado, la resistencia es esencial para mantener la energía y la vitalidad durante períodos prolongados de actividad física, así como para mejorar la salud cardiovascular y respiratoria. Una buena resistencia aeróbica, por ejemplo, permite realizar actividades diarias con menos fatiga y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La velocidad, aunque a menudo asociada con actividades atléticas o deportivas, también es importante en la vida diaria. Una mayor velocidad gestual, por ejemplo, puede mejorar la coordinación y la agilidad, lo que se traduce en una mejor capacidad para evitar accidentes y reaccionar ante situaciones imprevistas.

Finalmente, la flexibilidad juega un papel crucial en la prevención de lesiones musculares y articulares, así como en la mejora del rango de movimiento de las articulaciones. Una buena flexibilidad permite realizar movimientos con mayor amplitud y libertad, lo que reduce la rigidez muscular y mejora la postura y el equilibrio

El *parkour* es una disciplina física y artística que surge en Francia a finales del siglo XX, inspirada por el entrenamiento militar y la capacidad humana para superar obstáculos de forma eficiente y fluida. Fue desarrollado por David Belle y un grupo de jóvenes conocidos como los "Yamakasi", quienes adaptaron movimientos naturales como correr, saltar y trepar para desplazarse por entornos urbanos y naturales. Más que un deporte, el parkour es una práctica que busca el dominio del cuerpo y la mente, promoviendo la creatividad, el autoconocimiento y la superación personal. Consiste en moverse de un punto a otro de la manera más rápida y eficaz posible, enfrentando retos físicos y psicológicos que refuerzan habilidades como la fuerza, la agilidad, el equilibrio y la confianza en uno mismo.

Por lo anterior es que en este trabajo se presenta el *parkour* como medio para que los estudiantes apropien la actividad física en pro de su salud ya que el parkour consiste en

superar obstáculos urbanos utilizando el cuerpo como única herramienta; luego, se alinea de manera óptima con los objetivos de la Educación Física. Este enfoque disciplinario requiere un amplio rango de movimientos que involucren diferentes destrezas y habilidades los cuales contribuyen significativamente al desarrollo de las capacidades físicas básicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Estas capacidades, tal como lo señala Rivera (2009), son esenciales para cualquier tipo de actividad física y están estrechamente vinculadas con la técnica o habilidad motriz, actuando de manera yuxtapuesta para determinar la condición física del individuo.

El parkour, al ser una disciplina que fomenta la exploración y la superación de obstáculos de manera libre y creativa, permite a los individuos experimentar un alto grado de autonomía. Al elegir sus propias rutas y desarrollar sus propias técnicas, los practicantes se sienten dueños de su aprendizaje y adquieren un sentido de control sobre su experiencia. Esta autonomía fomenta la motivación intrínseca y el compromiso a largo plazo con la actividad.

Además de sus beneficios físicos, el parkour ofrece una serie de ventajas pedagógicas. En primer lugar, su carácter lúdico y desafiante lo convierte en una actividad altamente motivadora, fomentando la participación activa y entusiasta de los estudiantes. El parkour también promueve la autonomía y la toma de decisiones ya que, al enfrentar diferentes obstáculos, los estudiantes desarrollan habilidades para resolver problemas y tomar decisiones de manera independiente. Asimismo, al ser una disciplina que puede practicarse tanto de forma individual como grupal, el parkour fomenta el trabajo en equipo, el respeto mutuo y el apoyo entre compañeros. Además, la naturaleza creativa del parkour, que implica explorar entornos diversos y buscar soluciones innovadoras para superar obstáculos, estimula la creatividad y la imaginación de los estudiantes.

La integración del parkour en los programas de Educación Física permite alcanzar varios objetivos fundamentales. En primer lugar, promueve hábitos de vida saludables al fomentar la práctica regular de actividad física y la adopción de estilos de vida activos. En segundo lugar, contribuye al desarrollo de habilidades motoras al mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. En tercer lugar, el parkour fortalece la autoestima de los estudiantes, ya que superar desafíos y alcanzar metas específicas les proporciona un mayor sentido de competencia y confianza en sí mismos. Finalmente, el parkour fomenta la inclusión al ser una actividad adaptable a diferentes niveles de habilidad y condición física, lo que facilita la participación de todos los estudiantes.

La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci complementa de manera significativa la práctica del parkour al destacar la importancia de la autonomía, la competencia y la relación social en la motivación intrínseca. Al ofrecer a los estudiantes oportunidades para tomar decisiones, experimentar el éxito y establecer relaciones positivas con sus compañeros, el parkour contribuye a satisfacer estas necesidades psicológicas básicas lo que, a su vez, refuerza la adhesión a la actividad física y la apropiación de un estilo de vida saludable.

En conclusión, el parkour se presenta como una herramienta pedagógica valiosa dentro del ámbito de la Educación Física, no solo para la promoción de la actividad física, sino también para el desarrollo integral de los estudiantes. Al combinar el ejercicio físico con el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales, el parkour contribuye a formar individuos más saludables, autónomos y competentes, preparados para enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva y con una actitud positiva hacia el bienestar personal.

La pedagogía como guía del hombre para la Educación Física

Así las cosas, en términos pedagógicos, este trabajo se basa en el cognitivismo en cuanto que corriente dentro de la psicología que influye en diferentes modelos pedagógicos. Dado que se trata de una corriente teórica que, como su nombre lo indica, se centra en procesos cognitivos, procesos mentales que tratarían de explicar cómo se produce la adquisición de conocimiento, seguimos a Cáceres y Munévar en el sentido de que el cognitivismo “se fundamenta en el análisis de los aspectos psicológicos existentes, de manera obligada, en los procesos que conducen al conocimiento de la realidad objetiva, natural y propia, del hombre” (2016 p.2). Con esto se hace mención y se rescata la importancia de los aspectos psicológicos que también se podrían denominar conocimientos previos, los cuales son los que permiten conocer y reconocer el mundo, sin pasar por alto el papel de los sentidos en este mismo proceso de conocimiento.

Ahora bien, esta corriente plantea el desarrollo de modelos de aprendizaje en los que se relacionan el sujeto y el conocimiento por aprender; por ello, el cognitivismo niega que todo el conocimiento es conseguido por los propios sujetos, dado que influyen otros factores y demás sujetos que aportan en este proceso de aprendizaje (Cáceres y Munévar 2016, p. 2). Es de esta manera que, mediante algunos modelos pedagógicos que sugiere el cognitivismo, se busca influir de manera significativa en los procesos de aprendizaje de los estudiantes con el fin de que, por medio de la adquisición del conocimiento, puedan apropiarse la actividad física para su vida, volviéndose más activos para, así, contrarrestar el problema que significa la inactividad física y todas las complicaciones que esto trae consigo.

Según Cáceres y Munévar, en el cognitivismo “el aprendizaje es un proceso de modificación de significados, intencional y que resulta de la interacción entre la nueva

información y el sujeto” (2016, p.2) lo cual daría paso entonces a lo que Ausubel (1983) dice respecto a la teoría del aprendizaje significativo que no está muy apartado de la definición de aprendizaje dada por Hugo Assmann, dado que no se podría resumir esta acción en el simple hecho de adquirir conocimiento. Frente a esto Assmann dice que:

El aprendizaje no es un amontonamiento sucesivo de cosas que se van reuniendo, sino que se trata de una red o trama de interacciones neuronales muy complejas y dinámicas, que van creando estados generales cualitativamente nuevos en el cerebro humano (2002 p. 39)

Es de esta manera que se destaca la importancia de hacer relaciones entre información que se tiene con otra que puede ser nueva para lograr desarrollar un proceso adecuado de aprendizaje. En relación con esto, Ausubel, en el aprendizaje significativo, expone de manera más profunda como es que se logra ese proceso de aprendizaje pues es en la estructura cognitiva de los sujetos que se logran cambios para llegar no solo a la adquisición de un aprendizaje, sino también a la permanencia de este; por ello es importante que el docente en el proceso de enseñanza, identifique y consiga que el contenido a enseñar se relacione y se perciba de manera familiar y clara por parte de los estudiantes pues, de lo contrario, sería como dice el autor Assmann, un simple cúmulo de cosas, como una bodega llena de objetos que alguna vez se guardaron y que ya no se utilizan. Lo ideal sería entonces que los estudiantes se encarguen, con ayuda del docente, de organizar esa bodega y construir en ella nuevos elementos utilizando los que ya tienen.

Desde lo pedagógico, entonces, cabe resaltar la importancia que tiene el contexto en el que se sitúa este trabajo, dado que se tendrá en cuenta a jóvenes estudiantes que representan el futuro del país; de ellos depende que más adelante mejoren algunos aspectos

a nivel social o que, por el contrario, siga todo igual o, incluso, que en el peor de los casos empeore. Es por esto por lo que desde la clase de Educación Física se le apunta a un cambio en cada estudiante que más adelante pueda llegar a significar un vuelco o una sacudida al ámbito social como se le conoce hoy en día.

De esta manera, se buscaría entonces que los estudiantes comprendieran la importancia no solo de la clase de Educación Física, sino también de la práctica de actividad física entre moderada y vigorosa, pues muchas personas, aunque dicen conocer los beneficios que tiene ser activo físicamente, realmente lo pasan por alto y no dedican tiempo a este tipo de actividades ya que se priorizan otras que les dan resultados de manera más rápida (como ejemplo se podría hablar del trabajo, que mes a mes o cada quince días convierte una labor en un pago monetario, no hace falta más). Los beneficios de la actividad física, además de que no se pueden intercambiar por cuestiones materiales (como si se hace con el dinero) se demoran en aparecer y es por ello que se termina abandonando.

Partiendo del ámbito pedagógico es posible hablar de la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel que, relacionándolo con la educación y más específicamente con la apropiación de la actividad física para la vida cotidiana, se hablaría entonces de procesos de enseñanza aprendizaje dinámicos que tienen al estudiante en el eje principal, pues todo depende de los conocimientos que tenga dicho estudiante y de la facilidad que tiene este para relacionar lo que sabe con lo que está por aprender; para exponer de mejor manera esta última parte, el autor Ausubel (1983) menciona que:

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información “se conecta” con un concepto relevante (“subsunsor”) preexistente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones

relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de “anclaje” a las primeras (p. 2)

Esto quiere decir que los estudiantes deben relacionar sus estructuras cognitivas, en este caso sobre la actividad física con aspectos nuevos que desde el quehacer del educador físico se les debe enseñar; Ausubel, a su vez, aclara que se define estructura cognitiva “al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización” (p. 1). Por tanto, cabe resaltar que, para que un aprendizaje sea significativo, es necesario ir más allá de las relaciones que surgen entre los conceptos que ya conoce el estudiante y los nuevos conocimientos, pues Ausubel aclara que el aprendizaje significativo se diferencia con el aprendizaje mecánico, no solo por la relación de conocimientos que se debe llevar a cabo en los dos casos, sino que en el aprendizaje significativo se lleva un proceso en el cual las estructuras cognitivas de la persona cambian, es decir, los conocimientos deben ser relacionados para entender los nuevos conocimientos para que posteriormente cobren otro sentido

Este proceso es llamado por Ausubel asimilación y de aquí que surja la oportunidad de clarificar en los estudiantes no solo los beneficios de la práctica de actividad física y exponerlos como algo real y cercano, sino que también entiendan que la actividad física de mano del parkour no solo tiene maneras correctas de ejecutarse, además de que esto les puede ayudar para la realización de otras actividades y demás cosas que a simple vista parecerían ser obvias pero que se pasan por alto la mayor parte del tiempo; esto permitiría, a su vez, una forma diferente de percibir la actividad física, pues si se habla desde el conocimiento, esta cobra un sentido real, cercano para cada persona.

Es importante reconocer más a fondo lo que Ausubel define como asimilación, que no es más que la relación de conocimientos, esta se da entre las estructuras cognitivas del individuo y los nuevos conocimientos generando un cambio en la definición que poseía en su estructura cognitiva, logrando de esta manera llegar a un aprendizaje significativo donde el conocimiento deja de ser algo externo al sujeto y se convierte en algo propio. Posterior a esto, surge una segunda etapa de la asimilación llamada “asimilación obliteradora” la cual hace referencia a que, después de haber hecho la relación de conocimientos entre lo que se sabe y lo que está por aprenderse, y posterior a esto, que ocurra un cambio en lo que se sabía, surge una fase en el que aparece el olvido, este olvido se da de manera progresiva, en la que el conocimiento nuevo va perdiendo especificidad dentro de la estructura cognitiva, pero lo que no se olvida es ese cambio en el conocimiento que se dio como producto de la relación entre conocimientos.

De todo lo anterior, Ausubel entre otras cosas menciona que el trabajo del docente toma relevancia en la medida en que este brinda de manera correcta el conocimiento, pues es el docente quien se encargaría, por decirlo de alguna manera, de “traducir” la información que les llegará a los estudiantes dado que esto facilita la comprensión de dicha información; además, el docente debe tener en cuenta los conocimientos previos para lograr enlazar la nueva información y que así el estudiante realice sus procesos de asimilación en los que, entre otras cosas, reconoce y apropia la nueva información, convirtiéndose esta en un aprendizaje que es significativo o, en otras palabras, profundo y duradero.

Por otro lado, no está de más recordar que dicho aprendizaje significativo no es más que el inicio de un cambio, se podría hablar de conceptos que traen consigo temáticas que engloban no solo información múltiple, sino que también se hablaría de actualizaciones sobre la misma información.

Teniendo en cuenta el papel del docente, pues, es necesario dar el reconocimiento a los procesos que debe realizar cada estudiante para lograr un aprendizaje significativo. Ausubel expone dos modalidades del aprendizaje: el aprendizaje por descubrimiento y el aprendizaje por recepción. El primero hace referencia al proceso mediante el cual el estudiante logra aprender por cuenta propia, sin la intervención directa de alguien más que él mismo; es un proceso en el que la persona se da cuenta de todo lo que compone dicho proceso y descubre que es lo que compone ese conocimiento que está por aprender. El segundo hace referencia a algo más común, algo cercano a lo que cada persona ha vivido en el ámbito escolar, que es la recepción del conocimiento; cuando alguien de manera directa influye en el proceso de enseñanza-aprendizaje se podría hablar, entonces, del docente que, como se mencionó antes, se encarga de “traducir” el conocimiento para que el estudiante tenga la facilidad de aprenderlo. En ambos casos se puede hablar de un aprendizaje significativo siempre y cuando los contenidos del conocimiento se relacionen con las estructuras cognitivas del estudiante y este pueda asimilarlo, aunque antes de esto Ausubel habla de tipos de aprendizaje significativo, en el que menciona tres de manera puntual; estos son:

Aprendizaje de representaciones: Ausubel dice que “Ocurre cuando se igualan en significado símbolos arbitrarios con sus referentes (objetos, eventos, conceptos) y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aludan” (1983 p. 5); es decir, este aprendizaje se da a partir del reconocimiento de aquello que se aprende desde el lenguaje hacia el mundo. Un ejemplo de esto podría ser la palabra “correr” que por sí sola no dice mucho, hasta que se aprende que describe la acción de desplazarse de manera rápida de un punto “A” hasta un punto “B” entre otras especificaciones. Es por medio del aprendizaje de representaciones que se logran comprender las palabras, pues se recrea de

manera mental que estas hacen alusión a cuestiones reales, que no son simplemente letras combinadas sin sentido.

Aprendizaje de conceptos: Ausubel hace la aclaración de que este tipo de aprendizaje se refiere a “objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos” (1983 p. 5); en otras palabras, este tipo de aprendizaje hace referencia a aquello que se logra identificar por el reconocimiento de sus características. Siguiendo el ejemplo anterior, de correr, si alguien ve que una persona corre y al mismo tiempo escucha los pasos la próxima vez que escuche pasos a un ritmo acelerado sabrá que hay alguien que está corriendo sin tener que mirarlo.

Aprendizaje de proposiciones: Ausubel explica este tipo de aprendizaje de manera que “Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones” (1983 p. 6). Con esto se hablaría, entonces, de la comprensión de significados, no solo de una cuestión en específico sino también de otras cosas que, al componer frases o utilizarse juntas, toman un significado puntual; por ejemplo, se conocería ya el significado de correr, también el significado de la palabra tiempo, y al decir que “el tiempo corre”, se comprende que no se hace referencia a que algo abstracto como el tiempo ahora tiene piernas y lleva a cabo un proceso de marcha y demás, sino que entendiendo no solo el significado de los conceptos y en un contexto determinado, se diría que el tiempo pasa muy rápido, comprendiendo de esta manera no el sentido literal de las palabras, sino, en este caso la expresión sobre el tiempo.

Ahora bien, teniendo en cuenta estos tres tipos de aprendizaje que menciona Ausubel, se llevaría a cabo un análisis en la manera en que los estudiantes aprenden y han

aprendido, es decir, que partiendo de lo que conocen y lo que están por aprender, es más fácil si de antemano tienen ya algunos conceptos que le ayuden a relacionar los conocimientos. Es a partir de ello que algo tan básico como las representaciones y su aprendizaje mencionado por el autor cobran importancia, pues logran ser identificados como conceptos para posteriormente ser usados dentro de las proposiciones. Por otra parte, si no se tiene claridad en conceptos que tienen que ver con el cuidado de la salud (tanto física como mental) se pasarán por alto muchas cosas que aportan al desconocimiento y posteriormente llevarían a que surjan aquellos elementos que constituyen la inactividad física que, como se mencionó antes, serían de poca importancia por la salud: ausencia de determinación, ausencia de motivación y consciencia. Es esto lo que se tomaría como referente para identificar si es necesario retomar procesos en la enseñanza que aporten al proceso de aprendizaje en los estudiantes usando como medio no solo los tipos de aprendizaje de Ausubel, sino también todo lo que, según su teoría, apoya los procesos de transformación que llevan a dicho aprendizaje.

Con todo lo anterior sobre lo que compone la teoría del aprendizaje significativo, se buscaría entonces llevar a cabo un proceso mediante el cual, desde la Educación Física, se enseñe a las personas a practicar actividad física entre moderada a vigorosa de forma correcta para que, de esta manera, se siga con la práctica a lo largo de la vida, pues, si se tienen presentes los conocimientos, no solo de la metodología de las prácticas físicas, sino también los beneficios de estas en la propia persona, la perspectiva y la forma de recibir y ejecutar la actividad física se dará de mejor manera, con conciencia, con gusto y con la posibilidad de recibir mejor nuevos conocimientos en relación con este tema, dado que sería más fácil llegar a hacer el proceso de asimilación mencionado anteriormente.

Es necesario que el aprendizaje se vuelva significativo dado que para este trabajo se busca que los estudiantes apropien la actividad física para la vida, lo que quiere decir que sepan de qué manera realizar alguna o varias actividades físicas correctamente sin sufrir complicaciones en la salud. Sería necesario, entonces, que, por el contrario, disfruten de dichas actividades y de sus beneficios por un largo periodo de tiempo; para esto, la pedagogía del aprendizaje significativo, en comunión con la “teoría de la autodeterminación” y la tendencia de “la actividad física para la salud”, trabajarían en pro de aportarle a la vida de los estudiantes, diversas alternativas (desde el ámbito de la Educación Física) para que tengan una vida placentera, en comunión con los demás y con su entorno, siendo personas que trabajan día tras día por estar mejor en todos los aspectos, entendiendo que lo material y lo económico no son lo único que necesita el hombre y disfrutando el proceso de un trabajo a futuro que es guiado por el cuidado propio, en tanto a la adopción de hábitos saludables.

Desde la teoría del aprendizaje significativo y, en relación con la teoría de la autodeterminación, se identifica entonces que para las personas es más fácil llevar a cabo diferentes actividades cuando saben realizarlas de manera adecuada o cuando realizan otras que no se alejan mucho de una actividad nueva. Para dar mayor claridad a esta idea, se podría tomar como ejemplo a un sujeto que sabe jugar baloncesto: se sabe sus normas, la táctica y también las técnicas del deporte, con esto es más fácil que el sujeto llegué a un lugar donde estén jugando baloncesto de manera recreativa y logré integrarse al juego, pues con su conocimiento en este ámbito se permite llegar a un nivel de confianza en el que no rechaza la práctica; luego, aun sin conocer a nadie, puede llegar a relacionarse pues está seguro de que sabe jugar y además comparte algo con los demás que los acerca a ellos.

Por otro lado, este mismo sujeto podrá realizar de manera más fácil otro tipo de actividades, pues si lo invitan a jugar voleibol, es posible que no se niegue, dado que con su experiencia en el baloncesto y las habilidades que en este deporte se potencian, el control corporal y las técnicas que conoce lo ayudarán a desenvolverse de mejor manera, claramente tendría que aprender algunas cosas para poder jugar de mejor manera, como las reglas del deporte, las técnicas y tal vez tácticas, pero se le facilitaría un poco más dado que tiene la experiencia desde otro deporte.

Teniendo claro, entonces, de qué manera se buscaría llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje desde la teoría del aprendizaje significativo, sería necesario complementar esto con los modelos de enseñanza que se verían dentro de este proceso, entre los cuales, desde Muska Mosston (1986), se resaltaría el modelo de enseñanza basada en la tarea. Este sería el modelo principal que propiciaría el aprendizaje significativo en los estudiantes que, a fin de cuentas, es el objetivo de este trabajo, pues, a grandes rasgos, este modelo tiene la condición de que el estudiante sea quien se adueñe en cierta medida de su proceso de aprendizaje. Claramente el docente funciona como guía, pues es quien designa las tareas y no puede dejar este proceso al azar, pero es dicho estudiante quien piensa, reflexiona y analiza las posibles ejecuciones planteadas por el docente y es, entonces, cuando el estudiante construye su propio conocimiento, pues con relación al aprendizaje significativo, el estudiante toma sus estructuras cognitivas y, a partir de ellas, busca acercarse lo más posible a las tareas que deja el profesor, permitiendo el cambio en dichas estructuras, generando así un aprendizaje (cabe resaltar que este mismo proceso se explicaría desde el cognitivismo de Cáceres y Munévar mencionado antes). Ahora bien, las características principales que destaca Muska Mosston sobre el estilo de enseñanza basada en la tarea se resumirán a continuación.

El estilo de enseñanza basada en la tarea

El estilo de enseñanza basado en la tarea se centra en la práctica individual del alumno y en la transferencia de decisiones del profesor al estudiante en la medida en que, este último, trata de mejorar y asemejar lo mejor posible sus movimientos en concordancia a las tareas dejadas por el profesor.

Objetivos del Estilo: Los alumnos deben practicar las tareas asignadas por el profesor tal como han sido demostradas o explicadas con el fin de aproximarse a la ejecución de dichas tareas lo mejor posible, esto mediante la repetición en el tiempo y el *feedback*; es así como, al corregir y practicar de la mejor manera el movimiento, se llegará a su aprendizaje.

Rol del Maestro: El profesor establece los objetivos y presenta las tareas según el nivel de ejecución de los estudiantes, pero permite que los alumnos tomen decisiones sobre su práctica, teniendo en cuenta que los procesos de aprendizaje son diferentes en cada persona; para esto, el docente debe observar las ejecuciones individuales y ofrecer *feedback* individualizado, como también responder a las preguntas de los alumnos y ayudar a clarificar el proceso de aprendizaje.

Rol del Estudiante: Los alumnos toman decisiones sobre cómo y cuándo practicar las tareas, lo que fomenta su autonomía, además de que deben ser responsables de las consecuencias de sus decisiones y de su propio proceso de aprendizaje puesto que, como se involucran activamente en la práctica de las tareas, deben aplicar lo aprendido y ajustar su ejecución según el *feedback* recibido de parte del docente.

Evaluación: La evaluación se realiza a través de la observación de la ejecución de las tareas y el *feedback* proporcionado. Se considera la capacidad del alumno para tomar decisiones adecuadas y mejorar su ejecución a lo largo del tiempo.

En conjunción con el modelo de enseñanza expuesto anteriormente, la teoría de enseñanza aprendizaje de Ausubel y el cognitivismo desde Cáceres y Munévar como teoría psicológica que engloba los temas anteriores, surge el *currículo flexible* desde la postura de John Dewey (2008) que, entre otras cosas, afirma que el currículo debe adaptarse al entorno social al que se va a poner a disposición; es decir, que según los requerimientos de los sujetos y el entorno en el que estos se ven inmersos, es que el currículo entra a trabajar. De hecho, Dewey resalta que el currículo debe ser adaptable dada la naturaleza cambiante de la sociedad y es por ello que se denomina flexible, dado que, como dice la autora Aliya Sikandar (2015), quien habla a partir de la postura de Dewey, en el currículo se deben considerar las aptitudes y experiencias previas de los estudiantes, permitir la libertad de exploración del entorno, fomentar el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y permitir a los estudiantes construir sus propios caminos para adquirir y aplicar conocimientos con el fin de que sean significativos para los mismos estudiantes.

De esta manera, se considera prudente trabajar desde el currículo flexible con las estrategias que se encuentran desde los modelos de enseñanza de Muska Mosston para lograr el objetivo de llegar a los aprendizajes significativos de los que habla Ausubel, complementándolo no solo con la teoría de la autodeterminación –en tanto que en esta se busca la formación integral de un sujeto consciente, sino también desde la actividad física para la salud que, desde la Educación Física, le aportaría a los estilos de vida saludables de los estudiantes.

Capítulo III. Diseño curricular

Es con estas ideas en mente que se plantean, desde la Educación Física, algunas estrategias pedagógicas que aporten de manera positiva a dicha problemática sobre la falta de actividad física, pues si desde este espacio escolar los estudiantes se motivan a realizar alguna práctica de su preferencia no pasarán por alto el tiempo y la dedicación que necesitan las prácticas para ser comprendidas por ellos. Es de esta manera que se lograría un acercamiento no solo a la actividad física, sino también a una posible apropiación hacia uno o varios tipos de actividad física que les genere una visión diferente de lo que para ellos sería la realización de actividades comunes y que no serían de gran interés en otras circunstancias.

A partir de ello se presenta la matriz de relaciones en la que convergen aspectos desde la teoría de desarrollo humano de la autodeterminación como lo son la conciencia, el ser competente y la autonomía en cuanto ejes a desarrollar dentro de la clase de Educación Física para que los estudiantes lleguen a la apropiación de la actividad física. Lo anterior se enlaza con la tendencia de la actividad física para la salud, enfoque que da dirección al proceso por medio de la actividad del parkour dentro de la clase y va direccionando todo el proceso para conseguir dicha apropiación.

Tabla 3

Resumen del diseño curricular

Apropiación de la actividad física para la vida						
Un ser que apropie la actividad física de manera competente, consciente y autónoma para su cotidianidad.						
Teoría de desarrollo humano: autodeterminación			Salud a partir del entrenamiento de las capacidades físicas básicas por el parkour		Contenidos del Macrodiseño	
					Unidades	Temas por sesión
Consciente de sí mismo y del entorno	Reconoce sus capacidades y hace uso de ellas	Está dispuesto a la práctica de diferentes acciones para reconocer y/o fortalecer sus habilidades	Fuerza explosiva	Trabajo del estudiante en el que reconoce sus capacidades (circuitos en solitario donde ponen a prueba sus habilidades)	Consciente de sí mismo y del entorno por medio de movimientos básicos del parkour	Desplazamientos básicos
		Ejecuta diferentes prácticas físicas de la mejor manera posible				saltos básicos
	Reconoce que habita un espacio compartido con otras personas, animales y objetos	Cuidado de sí mismo ante los peligros del entorno	Resistencia aeróbica	Trabajo del estudiante en relación con su entorno y sus compañeros (completar pruebas en equipo que requieren de diferentes formas de moverse)		caídas seguras
		Respeto y cuidado del entorno				
Competente ante los cambios de la cotidianidad	Es competente en cuanto a la relación asertiva con los otros	Recibe y entiende la información de su entorno	Velocidad de reacción	Trabajo del estudiante de acuerdo con lo comprendido de la actividad y como lo explica a sus compañeros (actividades de circuito con variantes)	Competente ante los cambios de la cotidianidad respondiendo de manera competente	Equilibrio y control corporal

		Se expresa de manera clara y coherente con los demás	Velocidad de desplazamiento			Puesta en práctica de movimientos aprendidos
	Es competente en cuanto a la solución de desafíos de la cotidianidad	Busca y lleva a cabo soluciones rápidas y efectivas ante cualquier desafío que se presente	Velocidad de reacción, fuerza explosiva	Trabajo del estudiante en relación con su entorno y sus compañeros con un fin claro y específico (circuitos con diferentes desafíos con el entorno o entre compañeros)		Saltos precisión en movimiento
Autónomo para darle sentido a las acciones de la cotidianidad	Justifica la razón de sus acciones	Le encuentra sentido a su forma de actuar	Fuerza explosiva	Trabajo de reflexión del estudiante en tanto a sus decisiones en las actividades (espacios de charla, reflexión y <i>feedback</i>)	Autónomo para darle sentido a las acciones de la cotidianidad	<i>Vaults</i> combinados y movimientos en secuencia
	Toma decisiones de acuerdo con el contexto correspondiente del momento	Identifica las características del contexto que habita. Se reconoce como una persona relevante para el contexto que habita	Flexibilidad dinámica, fuerza a la resistencia	Trabajo que expone al estudiante a pensar y asumir un rol de manera rápida dentro de un momento determinado (circuito básico de parkour en un entorno urbano)		Técnica escalada básica
	Reconoce y asume sus compromisos de manera responsable	Reconozco mis deberes y asumo las consecuencias de mis decisiones	Fuerza explosiva, velocidad de desplazamiento	Trabajo del estudiante de manera autónoma sin la necesidad de ser vigilado, respetando las normas de la clase y las instrucciones de la actividad		Combinación de habilidades básicas

Teniendo en cuenta que la consciencia está presente en todo momento lúcido de los sujetos, es decir, mientras los sujetos se encuentran despiertos visual y mentalmente, la conciencia estará presente entonces desde el primer momento en que los sujetos despiertan y comienzan el día. Es así como, a partir de la conciencia, los sujetos se dan cuenta de que se encuentran ubicados en un espacio y tiempo determinados, lo que los lleva a la autorreflexión hacia su actuar generando, así, una autorregulación constante en como existen en el mundo, teniendo en cuenta siempre que comparten espacios no solo con cosas, sino con otros sujetos, los mismos de los que debe cuidar, en este caso, por ser un ambiente educativo, del mismo modo que debe cuidarse de todo lo que lo rodea dado que sus acciones podrían provocar posibles situaciones que le pongan en algún tipo de peligro, ya sea por movimientos inadecuados en un espacio desconocido o por relaciones inadecuadas con algún otro sujeto que ponen en peligro su integridad.

Es de esta manera que los estudiantes llegan a tener la conciencia para la seguridad en la práctica de actividad física, reflexionando sobre sí mismos y su entorno, para luego buscar autorregularse dentro de las mismas prácticas con el fin de empezar a adentrarse en el mundo de la actividad física y darle no solo el lugar, sino la seriedad del caso.

Esta conciencia que estaría presente en los sujetos puede dar lugar a competencias individuales con las cuales los sujetos pueden ser aptos o se pueden llegar a valer por sí mismos a futuro, puesto que si estos sujetos son conscientes de la importancia que tiene el cuidar de sus hábitos y actividades pueden dar un paso crucial hacia ser competentes y lograr tener un grado de independencia, cuando los años traigan consigo las repercusiones de las acciones a las que se ha expuesto el cuerpo, usos que pueden ser concebidos desde las prácticas o experiencias corporales de cada uno.

Ahora bien, la competencia no se limita únicamente a la destreza física o al dominio de habilidades específicas. Es un concepto multidimensional que integra aspectos físicos, sociales y cognitivos que permiten al individuo desenvolverse de manera efectiva en diversos entornos. Ser socialmente activo implica interactuar con otros de manera positiva y constructiva. Un individuo competente, socialmente activo, posee habilidades como la comunicación efectiva, la empatía, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Estas habilidades son esenciales para establecer relaciones saludables, colaborar con otros y alcanzar objetivos comunes, objetivos que pueden posibilitar el desarrollo o progreso tanto personal como grupal de los sujetos.

La actividad física desempeña un papel vital en el desarrollo de la competencia. Una buena condición física mejora la salud general, aumentando la energía, la concentración y la capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles. La disciplina y la persistencia desarrolladas a través del ejercicio regular son cualidades esenciales para ser competente en cualquier área de la vida. Además, la actividad física ayuda a manejar el estrés, lo que permite tomar decisiones más claras en algunas situaciones.

Ser competente para enfrentar las exigencias de la actividad física implica no solo tener una buena condición física, sino también una comprensión profunda de cómo realizar movimientos eficientemente y con propósito. Esta competencia se desarrolla a través de la práctica constante, la retroalimentación y la adaptación continua. Las personas que dominan estas habilidades pueden participar en actividades físicas desafiantes de manera segura y efectiva, obteniendo beneficios significativos para su salud y bienestar general.

La competencia está estrechamente relacionada con la capacidad de ser activo socialmente, adaptable y con el papel que desempeña el cuerpo en la actividad física, lo que incluye la capacidad de moverse con propósito y la percepción del cuerpo en el espacio.

Las habilidades sociales fortalecen la capacidad de colaborar e interactuar, mientras que la adaptabilidad permite enfrentar desafíos y cambios con flexibilidad. Además, la actividad física, el movimiento consciente y la percepción corporal contribuyen al bienestar físico y mental, lo que proporciona una base sólida para manejar eficazmente las demandas de la vida. En conjunto, estos aspectos promueven un ciclo positivo que mejora la competencia en todas las áreas de la vida, permitiendo a las personas vivir de manera más plena y satisfactoria.

Después de estos elementos enunciados anteriormente es pertinente seguir la línea de esta propuesta curricular con la automotivación o motivación intrínseca, puesto que este es uno de los pilares en los cuales se basa la teoría de desarrollo de Ryan y Deci que se entrelaza en este proyecto. La automotivación aparece para dar una mano y entretejer conexiones internas que posibilitan a los sujetos a apropiarse la actividad física comprendiendo desde la consciencia su importancia y necesidad. Dicho esto, abordaremos esta herramienta como una de las bases de este diseño o propuesta curricular.

La automotivación tiene relación directa con la motivación, en cuanto que las dos se dan por estímulos que llevan al sujeto a continuar de manera concurrente con ciertas acciones, la diferencia radica en que para la automotivación el principal estímulo y estimulador es el mismo sujeto pues es este quien se impulsa para ser responsable y cumplir con lo que se propone. Así mismo, el sujeto cumple consigo mismo y, por esta razón, llega a sentirse bien con lo que hace tomando una postura de proactividad, donde es el mismo sujeto quien se encarga de ir más allá de lo que conoce frente a eso que lo motiva. Es de esta manera que cuando el sujeto conoce los beneficios, eso que podría conseguir mediante la actividad física, podría llegar a plantear objetivos que lo lleven hacia la automotivación; es a partir de aquí que el sujeto empieza a darle un mayor sentido a sus movimientos

teniendo en cuenta que trabaja por un objetivo propio y no uno que le fue impuesto, esto lo llevaría al progreso y a estar cada vez más cerca de dicho objetivo.

Con todo esto se podría trabajar la automotivación direccionada a esos objetivos que tiene cada estudiante teniendo en cuenta los beneficios de la realización de actividad física, a partir de esto y de sus conocimientos adquiridos dentro y fuera de la clase, el sujeto puede llegar no solo a comprender, sino también a proponer desde su experiencia y creatividad, actividades innovadoras que no solo le aporten a él, sino también a sus demás compañeros, reconociendo así su proceso de crecimiento en tanto a la comparación de lo que sabía antes y lo que sabe ahora sobre eso que lo apasiona.

Retomando esos aspectos que ponen en funcionamiento la motivación y automotivación, aspectos como la responsabilidad y proactividad es pertinente remitir al sujeto como un sujeto autónomo capaz de tomar decisiones y mantener sus posturas; es por esto por lo que la autonomía se debe abordar desde la intención de comprender la necesidad del movimiento.

La autonomía es un atributo esencial que permite a las personas tomar decisiones y actuar de manera independiente, y está profundamente interrelacionada con la salud mental, la actividad física, la nutrición y el ejercicio. La autonomía permite a las personas evaluar sus propias necesidades y circunstancias, lo cual es crucial para tomar decisiones informadas y efectivas. Esta capacidad de autoevaluación fortalece la confianza en uno mismo ya que saber que se pueden tomar y ejecutar decisiones por cuenta propia incrementa la autoeficacia y la seguridad personal.

La autonomía implica la capacidad de gestionar diversos aspectos de la vida sin depender excesivamente de otros. Esto incluye la gestión del tiempo y las tareas diarias. La independencia fomenta la habilidad de resolución de problemas de manera efectiva,

permitiendo a las personas identificar problemas, desarrollar soluciones y llevarlas a cabo sin necesidad de intervención externa.

Las personas autónomas pueden estructurar su tiempo de manera que incluyan actividades físicas regulares, mejorando no solo su salud física, sino también incrementando su energía y productividad. Tanto el ejercicio como una buena nutrición tienen efectos positivos en la salud mental, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión. Luego, la autonomía se relaciona estrechamente con la toma de decisiones, la independencia y la salud mental, así como con la actividad física, la nutrición y el ejercicio. Las personas autónomas son capaces de gestionar su vida de manera efectiva, tomar decisiones saludables y mantener hábitos que promuevan su bienestar general.

Capítulo IV. Prácticas Pedagógicas

En el desarrollo de las prácticas pedagógicas se implementó el parkour como estrategia innovadora para promover la apropiación de la actividad física entre los estudiantes con el objetivo de fomentar en ellos una actitud positiva y autónoma hacia el ejercicio y el movimiento. El parkour, debido a su naturaleza dinámica y desafiante, con movimientos acrobáticos y habilidades técnicas, se presenta como una actividad altamente motivadora para los estudiantes y, además, pone en práctica las capacidades físicas básicas, lo que ayuda a su salud. Cabe resaltar que en esta práctica se encuentra una oportunidad no solo de ejercitarse, sino también de explorar las propias capacidades físicas y mentales.

Una de las intenciones con las que se llegó a trabajar con los estudiantes, fue formar individuos competentes ante los cambios cotidianos de la vida, es decir, que estén seguros de sus capacidades y se sientan bien al enfrentarse con cualquier situación que deban resolver, promoviendo un aprendizaje significativo y duradero partiendo de conocimientos que se aplican a la cotidianidad y que, a su vez, les sirvan a lo largo de la vida motivándolos a continuar realizando cualquier tipo de actividad física de su preferencia.

La intervención partió del reconocimiento de que los estudiantes poseían nociones básicas de actividades cercanas al parkour, como los rollos de gimnasia y los saltos estáticos y dinámicos cotidianos, entre otros. Esto se logró identificar en las dos primeras sesiones: la primera de observación en la que los estudiantes estaban realizando la práctica de técnicas básicas del voleibol con el profesor de Educación Física de la institución, y donde vimos cómo trabajaban con su entorno y se movían en relación con la práctica que estaban llevando a cabo; es decir, en esta sesión logramos identificar como características principales la forma en que los estudiantes hacían desplazamientos y saltos. En la segunda

sesión, enfocada hacia el diagnóstico, se realizaron actividades básicas que se relacionaban con el parkour tales como lo son el rollo, los saltos dinámicos y estáticos, el equilibrio dinámico, la velocidad de reacción y la interacción con su entorno.

Es de gran importancia encontrar los métodos para abordar estos comportamientos por medio de la Educación Física estableciendo diversas actividades en los estudiantes que les permitan crear buenas costumbres, buenos hábitos que ayuden a la mejora y potencialización de su salud, el bienestar tanto físico como mental y emocional. Asimismo, en esta sesión se realizó un cuestionario diseñado específicamente para responder a las necesidades del proyecto, con el propósito de evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes, tanto en el entorno escolar como fuera de él. Se elaboraron preguntas que reflejaban los conceptos más familiares para los estudiantes en torno a la actividad física, incluyendo aquellos relacionados con sus beneficios percibidos y las barreras que enfrentan. Este enfoque permitió obtener una visión integral de sus hábitos, actitudes y percepciones, facilitando un análisis que abarcara tanto aspectos cualitativos como cuantitativos. Las preguntas se estructuraron estratégicamente para recopilar información relevante, asegurando que los datos fueran útiles para desarrollar estrategias pedagógicas y de intervención. Las preguntas que se hicieron son las siguientes:

1. Del 1 al 5 ¿qué tanto te esforzaste en la última clase de educación física?

Teniendo en cuenta que 1 es muy poco y 5 es mucho.

2. ¿Como describirías tu descanso? (hora del recreo).

3. ¿Qué haces normalmente después de salir del colegio?

4. En la semana ¿qué tan a menudo realizas actividad física moderada o practicas algún deporte?

5. ¿Alguien de tu familia realiza algún deporte o hace ejercicio?

6. ¿En tu casa te motivan a hacer ejercicio?
7. ¿Jugar o realizar ejercicio te hace sentir bien?

Antes de aplicar el cuestionario, se decidió que su implementación se daría de manera oral, similar a una entrevista estructurada, esto con el fin de evitar la influencia de otras personas en las respuestas de cada estudiante. Ahora bien, se aplicó el cuestionario a cuarentaicinco estudiantes mediante la grabación de cada cuestionario en formato de audio, con lo cual se llegó al análisis de cada pregunta realizando una regla de tres para cuantificar los resultados. Así, teniendo en cuenta que los cuarentaicinco estudiantes representan el 100%, se llegó a lo siguiente:

1. El 80% (correspondiente a 36 estudiantes) respondió que su esfuerzo es equivalente a 5, el 15% (7 estudiantes) respondió que su esfuerzo es equivalente a 4, el 5% (2 estudiantes) respondió que su esfuerzo es equivalente a 3, ninguno de los estudiantes respondió que su esfuerzo fue equivalente a 1 o 2.

2. El 62% (28 estudiantes) contestó que, en sus recreos, por la falta de espacio, se quedan sentados consumiendo alimentos o no realizan algún tipo de actividad física, 23% (10 estudiantes) contestó que hacen algún tipo de actividad como caminar, jugar con cartas o juguetes que traen de casa, y solo el 15% (7 estudiantes) manifestó jugar de manera activa, practicando algún deporte como el fútbol, el voleibol y demás formas de actividad física moderada.

3. El 70% (31 estudiantes) comentó que sus actividades en casa se basan en jugar videojuegos, ver televisión, uso de algún otro dispositivo electrónico y hacer las tareas escolares, el otro 30% (14 estudiantes) practican deportes en escuelas de formación deportiva.

4. El 65% (29 estudiantes) dijo que solo realizaban algún deporte los fines de semana, el 20% (9 estudiantes) dice que realiza algún tipo de actividad física moderada 3 días a la semana y el 15% (7 estudiantes) afirma que practica algún tipo de actividad física moderada o algún deporte 6 días a la semana.

5. El 74% (33 estudiantes) dice que alguien en su familia realiza algún deporte o hace ejercicio, mientras el 26% (12 estudiantes) dice que en su familia nadie realiza algún deporte o ejercicio.

6. El 95% (43 estudiantes) manifiesta que en su casa los motivan a realizar ejercicio y el 5% (2 estudiantes) dice que en su casa no los motivan.

7. El 100% (45 estudiantes) dice que se sienten bien cuando juegan o realizan ejercicio.

Para garantizar la validez de las respuestas y minimizar cualquier posible influencia externa, se optó por aplicar el cuestionario de manera oral, en un formato que se asemejaba a una entrevista estructurada. Este método permitió a los estudiantes expresarse con mayor comodidad y claridad, favoreciendo la autenticidad de sus respuestas. Cada entrevista fue grabada en formato de audio, lo que posibilitó un análisis minucioso y detallado de las respuestas individuales. Posteriormente, se empleó un enfoque analítico utilizando una regla de tres, donde la totalidad de los 45 estudiantes representó el 100% de la muestra. Este enfoque aseguró que los resultados fueran representativos y sólidos, proporcionando datos significativos para el desarrollo de conclusiones y estrategias educativas.

Según lo anterior, podríamos decir que los estudiantes de grado cuarto y quinto se esfuerzan y aprovechan los espacios que tienen disponibles para la realización de algún tipo de actividad física, aunque se ven afectados por factores como el espacio en el caso del

descanso escolar, el ejemplo en casa o, como algunos manifestaban, la falta de acompañamiento por parte de algún adulto responsable para poder realizar actividad física.

A continuación, se expone la justificación de la importancia de cada pregunta planteada en el cuestionario, explicando cómo cada una contribuyó al análisis de los hábitos y percepciones de los estudiantes en relación con la actividad física.

1. Del 1 al 5 ¿qué tanto te esforzaste en la última clase de Educación Física?

La pregunta que indagaba sobre el nivel de esfuerzo percibido por los estudiantes durante las clases de Educación Física tenía como objetivo evaluar su compromiso y motivación hacia las actividades dirigidas por una figura de autoridad. Esta pregunta es fundamental ya que la percepción del esfuerzo no solo refleja el nivel de participación física, sino también el interés y la disposición de los estudiantes frente a las actividades propuestas.

El análisis de las respuestas sugiere que, en general, los estudiantes están altamente motivados en un contexto estructurado, lo cual evidencia la capacidad del docente para inspirar a los alumnos y guiar su desempeño.

2. ¿Como describirías tu descanso? (hora del recreo).

El propósito de esta pregunta fue explorar cómo los estudiantes utilizan el tiempo de recreo, un momento que debería ser naturalmente propicio para la actividad física espontánea. La pregunta permite identificar las barreras externas, como la limitación de espacios y sus efectos sobre el comportamiento de los estudiantes.

Los resultados evidencian que las condiciones del entorno juegan un papel crucial en el desarrollo de hábitos activos. La falta de espacio adecuado durante el recreo lleva a muchos estudiantes a optar por actividades sedentarias, lo que subraya la importancia de

proporcionar áreas adecuadas que fomenten la actividad física no estructurada o destinar la totalidad del espacio para llevar la realización del descanso.

3. ¿Qué haces normalmente después de salir del colegio?

Esta pregunta buscó determinar el tipo de actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre fuera del entorno escolar. Su relevancia radica en comprender si la actividad física tiene continuidad en el ámbito doméstico o si, por el contrario, prevalecen conductas sedentarias.

El análisis muestra que la mayoría de los estudiantes dedica su tiempo a actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos, en lugar de participar en actividades deportivas o recreativas. Este hallazgo refuerza la necesidad de estrategias que promuevan la actividad física más allá de las horas escolares, involucrando tanto a los estudiantes como a sus familias sobre todo por las edades que se encuentran los estudiantes.

4. En la semana ¿qué tan a menudo realizas actividad física moderada o practicas algún deporte?

La inclusión de esta pregunta permitió evaluar la regularidad con la que los estudiantes practican actividad física moderada o deportes a lo largo de la semana. Este indicador es clave para identificar los hábitos físicos de los estudiantes y las posibles barreras temporales o de acceso que limitan su práctica.

Los datos obtenidos revelan que la mayoría de los estudiantes solo se activan físicamente durante los fines de semana, lo que indica una falta de consistencia en su práctica semanal. Esto pone de manifiesto la necesidad de generar hábitos que integren la

actividad física en la rutina diaria de los niños, garantizando que se convierta en un hábito constante.

5. ¿Alguien de tu familia realiza algún deporte o hace ejercicio?

Esta pregunta fue diseñada para explorar si los estudiantes tienen modelos activos en su núcleo familiar que puedan influir positivamente en su percepción y práctica de la actividad física. La presencia de familiares activos puede actuar como un factor motivacional importante para los niños.

El análisis muestra que una gran parte de los estudiantes cuenta con referentes familiares activos, lo que sugiere que el entorno familiar puede ser una herramienta poderosa para fomentar hábitos saludables. Sin embargo, la ausencia de esta influencia en algunos casos subraya la necesidad de trabajar con las familias para fortalecer su rol como agentes promotores de actividad física.

6. ¿En tu casa te motivan a hacer ejercicio?

Esta pregunta indagó directamente sobre la existencia de estímulos positivos dentro del hogar para la práctica de ejercicio, buscando entender cómo el apoyo familiar impacta en los hábitos de los estudiantes.

Los resultados demuestran que casi todos los estudiantes se sienten motivados en casa para realizar actividad física, lo que refleja un entorno en el que, al menos en términos de apoyo verbal o actitudinal, se valora la importancia del ejercicio. Sin embargo, el desafío radica en traducir esta motivación en acciones concretas y sostenidas.

7. ¿Jugar o realizar ejercicio te hace sentir bien?

El objetivo de esta pregunta fue evaluar la relación emocional de los estudiantes con la actividad física, un aspecto crucial para entender si el ejercicio es percibido como una experiencia positiva y motivadora.

La unanimidad en las respuestas, con todos los estudiantes indicando que disfrutaban de la actividad física, refuerza la idea de que, aunque existan barreras externas o contextuales, los estudiantes tienen una predisposición favorable hacia el movimiento. Este dato es alentador, ya que sugiere que las intervenciones pedagógicas pueden aportar a esta actitud positiva para desarrollar hábitos sólidos y duraderos.

Estos hallazgos revelan que, aunque los estudiantes muestran interés y disfrutan de la actividad física, factores contextuales como la falta de espacio durante los recreos, las limitaciones de tiempo y, en algunos casos, la falta de acompañamiento adulto, afectan significativamente su nivel de actividad. Este análisis también resalta la importancia del entorno familiar y escolar en la promoción de hábitos saludables, ya que una adecuada motivación y el acceso a espacios apropiados pueden ser determinantes en el nivel de actividad física de los niños.

Teniendo en cuenta este conocimiento previo que se evidenció en los estudiantes mediante el cuestionario, el diálogo con ellos y lo que se logró observar, se estructuraron las clases de forma progresiva, para ampliar y reorganizar esas habilidades iniciales y convertirlas en habilidades más semejantes a las usadas en parkour.

A partir de la tercera sesión se dio el inicio del trabajo con la técnica de los movimientos básicos del parkour; se presentó con una explicación detallada sobre sus beneficios conectando los nuevos aprendizajes con su utilidad práctica y funcionalidad en la vida cotidiana. Esta estrategia permitió que los estudiantes no solo comprendieran cómo ejecutar correctamente los movimientos, sino también el propósito detrás de ellos, lo cual

es clave para promover la apropiación de la actividad física desde un enfoque de autodeterminación.

Para asegurar un aprendizaje personalizado y efectivo, el grupo de estudiantes fue dividido en tres subgrupos, cada uno a cargo de un docente en formación. Esto facilitó la retroalimentación constante y específica ajustando el acompañamiento pedagógico a las necesidades de cada estudiante.

En la sesión cuatro, no se pudo realizar la clase donde siempre y nos desplazamos a un espacio de zona verde cerca al colegio, allí los niños se dispersaron un poco, pero siguieron con las actividades que teníamos para ellos, aquí trabajamos por medio de tres estaciones, saltos estáticos y dinámicos, saltos de altura y el rollo de parkour. De igual manera los niños realizaban los ejercicios de cada estación, y aunque se les dificultaba un poco, en su mayoría lograban realizar la práctica correctamente, en momentos se distraían porque había vacas a la distancia en la zona verde, pero era porque ya habían superado las actividades, entonces se incrementaba un poco la dificultad y volvían a enfocarse en la práctica. En esta sesión mejoraron un poco, fue necesario parar un par de veces para realizar explicaciones sobre la mejor forma de realizar los movimientos y para que tuvieran cuidado al moverse, pues el espacio de la zona verde era un poco irregular.

Para la sesión cinco continuamos con la estrategia de las estaciones, reforzando el trabajo de rollo, saltos dinámicos y estáticos y estabilidad. A lo largo de la clase los estudiantes se veían emocionados, activos, mencionaban que lo harían mejor que la clase anterior porque habían practicado y efectivamente, la mayoría empezó a realizar de mejor manera las actividades, aunque no lo hacían del todo bien, era evidente el avance. Nos sorprendió un poco como de una clase a otra habían tenido cambios tan evidentes, que se notaban al momento de realizar las actividades pues, se les facilitó mucho la primera

versión de las estaciones que habíamos planeado y tuvimos que incrementar la dificultad para que siguieran avanzando, reitero que este no fue el caso de todos, pero sí de la mayoría.

En la sesión seis se puso a prueba todo lo que habían aprendido hasta ahí, se organizaron dos segmentos de la clase en el espacio de la cancha, una actividad de saltos dinámicos que estaba en el medio, en el que recordaban la habilidad de salto, como también la velocidad de reacción, la coordinación visopédica y motricidad gruesa, pues los niños debían pasar por una serie de aros realizando una hilera en la que cada cierto tiempo debía ir entrando un nuevo estudiante, todos debían de manera coordinada pasar por esa estación sin hacer caer al compañero y cuidando de sí mismo para no enredarse ni golpearse con algún otro compañero.

Por otro lado, estaba organizado un circuito donde los estudiantes debían pasar con movimientos determinados que se relacionaban directamente con lo visto en clases anteriores, este circuito debía pasarse de manera individual y a una velocidad con la que se sintieran cómodos. Al final demostraron un gran avance, pues solo dos estudiantes tuvieron problemas para realizar el circuito, pero esto es importante en cuando resaltamos el trabajo de compañerismo entre estudiantes, pues uno de los niños que no pudieron hacer bien el circuito fue ayudado por algunos de sus compañeros para que mejorará en el rollo de Parkour, sus compañeros le explicaban al final de la clase como debía hacerlo y lo motivaban a practicar. Al final el niño pudo realizar el rollo un par de veces hasta que el profesor los llamo para el cambio de clase.

Ya en la última sesión que pudimos llevar a cabo, la sesión siete, pusimos a prueba todo lo visto en las clases anteriores, pero con la característica de la toma de decisiones por parte de los estudiantes, pues había dos estaciones en las que los niños practicaban los

saltos estáticos y dinámicos, para que en la otra jugarán una modificación de atrapadas usando algunos materiales y cruzando obstáculos donde tenían que realizar saltos estáticos, saltos dinámicos y rollo de Parkour. Esta clase los niños hicieron muy bien cada ejercicio, mostrando que gracias a la práctica tanto dentro como fuera de la clase podían mejorar y usar los movimientos que practicaron.

A medida que avanzaban las clases, las actividades fueron aumentando en complejidad; sin embargo, se estableció un sistema de revisión continua, donde los docentes discutían al final de cada sesión los avances y áreas de mejora observadas. En caso de ser necesario, se reforzaban conceptos o habilidades antes de continuar con las siguientes etapas del aprendizaje, asegurando una progresión sólida y adaptada a los ritmos de los estudiantes.

El diseño de las sesiones se fundamentó en el principio de aprender a caer de manera segura como una habilidad básica y esencial tanto en el parkour como en diversas situaciones de la cotidianidad. La secuencia de clases fue acumulativa y cíclica, de forma que cada lección retomaba y expandía los aprendizajes previos. Esta estructura permitió a los estudiantes afianzar sus conocimientos y habilidades de forma gradual, manteniendo una conexión entre lo aprendido en cada sesión y fortaleciendo la memoria muscular a través de la repetición controlada de los movimientos.

Durante las sesiones de dos horas de duración, el docente de la institución sugirió que se otorgaran 20 minutos de tiempo libre al final de cada clase. En este tiempo fue notable que, después de la segunda intervención, muchos estudiantes comenzaron a solicitar los materiales utilizados durante la clase para seguir practicando los movimientos vistos en clase de forma autónoma, fuera del tiempo de clase formal. Este comportamiento reflejó un nivel creciente de apropiación de la actividad física ya que los estudiantes

mostraban interés en perfeccionar los movimientos aprendidos, probando diferentes niveles de retos y explorando sus propios límites sin la supervisión directa del docente. Este aspecto voluntario en el uso de los materiales y en la repetición de las habilidades es un indicio de autodeterminación, en el que los estudiantes no solo responden a una instrucción externa, sino que internalizan el aprendizaje y buscan profundizar en él de manera independiente. La oportunidad de explorar por sí mismos refuerza el propósito fundamental de esta intervención pedagógica: fomentar en los estudiantes una conexión intrínseca con la actividad física, transformándola en una práctica personal y significativa que pueden seguir desarrollando a lo largo de su vida.

Así las cosas, se observaron cambios actitudinales significativos en los estudiantes, quienes mejoraron en aspectos como la comunicación entre pares, la organización en la clase y una participación cada vez más activa. A su vez, aquellos estudiantes que inicialmente mostraban resistencia o fomentaban el desorden pasaron a ser de los más proactivos y habilidosos. Esto refleja que la intervención no solo impactó en sus capacidades físicas, sino también en su autoconcepto, motivación y disposición hacia la actividad física.

Capítulo V. Aprendizajes de la experiencia

El Proyecto que se desarrolló desde las tres áreas formativas del PCLEF, Pedagógica, Disciplinar y Humanística, nos permite realizar una serie de reflexiones y conclusiones que se evidencian en el presente capítulo. Por un lado, lo que se logró mediante las intervenciones se puede evidenciar mediante las planeaciones de clase y puestas en marcha del cronograma general; conforme se iba avanzando en el trabajo se buscaba que los escolares sintieran una atracción en mantenerse activos en la cotidianidad. Así, como en este caso se usó el parkour como pretexto o medio de aplicación de actividad física cotidiana, se abordó desde diferentes movimientos que podrían ser aplicables en la vida diaria de los escolares, movimientos como: saltar, correr, rodar, o sortear diversas situaciones de obstáculos. Estos movimientos se trabajaron mediante cada intervención.

Todas las reflexiones que se analizan en este capítulo se sacaron de diarios de campo, el cual se empleó como un instrumento evaluativo dentro del cual se analizaban los datos recopilados una vez terminada cada sesión; posteriormente, mediante este instrumento se llega a diversos parámetros que permiten evidenciar el proyecto y sus avances, desde cada sesión, pues en cada una surgen ajustes y reflexiones de forma que ayudan a direccionar el desarrollo de las intervenciones. Ahora, aunque las actividades se evaluaron mediante tareas motrices, las cuales se veían en las sesiones cuando ejecutaban los movimientos, también se tuvo en cuenta dentro de estos parámetros evaluativos, el interés, la constancia, el apoyo a los compañeros y el respeto.

En un principio los escolares mostraban interés por las nuevas actividades que se llevarían a cabo, se mostraban intrigados por los nuevos conocimientos que encontrarían; mas, en las primeras intervenciones se hicieron visibles aspectos por mejorar, dentro de los

cuales se encontraban el manejo de grupo, la claridad de las indicaciones y las estrategias para llamar la atención de los estudiantes, ya que, aunque los estudiantes se interesaban por la clase, eran dispersos y se aburrían de las actividades.

Dentro de la sesión de observación y la primera sesión de intervención se evidenció que cuando el docente dirigía su atención a otro subgrupo estos estudiantes hacían todo por cumplir. Claramente esto no es lo que se buscaba y, por esto, se tomó la decisión de establecer estrategias y ajustes con el fin de buscar mejorar el desarrollo de las intervenciones, se construían tres estaciones y cada uno de los docentes en formación tomaba una y la ejecutaba, los estudiantes rotaban después de completar un tiempo determinado en cada estación.

Así, si en un principio se veían algo dispersos, puesto que el docente de la institución observaba las actividades, los estudiantes las desarrollaban de la mejor manera; sin embargo, una vez que el docente dividía el grupo en general en tres subgrupos, volvían a distraerse. Ahora, esta división se da posteriormente a la primera sesión de intervención, se da puesto que el grupo en general era un grupo bastante numeroso que variaba entre los treinta y siete a cuarenta estudiantes entre clases; la estrategia, entonces, sirvió para mejorar el desarrollo de la clase, pese a la distracción que generaba durante la organización. Se dividen en tres subgrupos teniendo en cuenta que son tres los docentes en formación encargados del desarrollo de la clase.

En las primeras tres intervenciones también se logró evidenciar que los estudiantes al momento de organizarse o hacer filas se chocaban, golpeaban y peleaban, incluso en algunas actividades que requerían que se tomaran de las manos no lo hacían porque no les gustaba el contacto con el otro; por consiguiente, mediante las intervenciones avanzaban los estudiantes, se iban integrando más y se notó que sirvieron los ajustes aplicados a la

estrategia del manejo de grupo. Como son estudiantes llenos de energía, solían aburrirse rápidamente de los temas, sin embargo, cuando se establecieron estaciones se lograba atrapar la intriga y el interés de estos estudiantes por cada estación. Esto se daba porque los movimientos cambiaban, en ocasiones incluso se ajustaban las estaciones en búsqueda de dificultad para que los estudiantes se vieran más interesados, lo cual funcionó bastante bien.

En la tercera intervención se empezó a notar un interés propio en los estudiantes, sobre todo, en las estaciones que tenían algo que ver con movimientos como saltos y rollo. Empezaron a saltar más lejos, hacían el rollo con mayor fluidez y, a su vez, decían haber practicado en sus tiempos libres. Sin duda, es algo importante que los estudiantes tras cada sesión se mostraban más interesados por las actividades, estas sesiones que se dividían entre estaciones tenían temas diferentes para que se pudiera trabajar en las diferentes capacidades físicas, como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia.

Posteriormente, sobre la quinta sesión, se establecieron dos estaciones iniciales y un circuito general al final; este circuito mezclaba todos los movimientos aprendidos durante las sesiones anteriores por lo que en esta sesión se logró evidenciar una dificultad en algunos movimientos como, por ejemplo, en el rollo, en el cual dudaban de hacerlo con velocidad; sin embargo, había estudiantes que lo hacían fácilmente. Por otra parte, a la hora de sortear algunos obstáculos con los movimientos aprendidos, estos estudiantes tumbaban o pateaban los obstáculos. Esta serie de resultados que arroja el circuito, circuito en el cual se pusieron a prueba los movimientos que se practicaron a lo largo de las sesiones anteriores, movimientos como, rollo, saltos, velocidad, cambios de dirección entre otros, este circuito permitió enfatizar fuertemente en la realización de los movimientos de una manera más lenta a lo que respondieron bastante bien, y, una vez ya tenían el movimiento lento, se atrevían a hacerlo con mayor velocidad.

La importancia de que lo hagan a la mayor brevedad o espontaneidad se da porque estos movimientos como el rollo pueden ser requeridos en un momento de la cotidianidad; se trató de explicar a los estudiantes que el rollo era aplicable en un tropezón o caída, que con este movimiento lograrían sortear diversas dificultades de manera rápida y eficaz y esta aclaración se hizo porque se requiere que el estudiante sienta que esos movimientos son utilizables, aplicables en un contexto real para que le den mucha más importancia a su accionar. Si el estudiante entiende que los movimientos que está practicando sirven para aplicarlos en su día a día podría surgir un interés permanente propio, que lo llevaría a practicar o experimentar estos gestos, no en busca de la técnica, sino en búsqueda de la aplicación cotidiana, lo cual era uno de los objetivos de este proyecto.

Ahora bien, respecto a lo que se plantea en un primer momento como factores o barreras sociales, dentro de los objetivos que se planteaban para sortear estas barreras y lograr una apropiación, si bien se buscaba un interés propio y permanente, también es importante resaltar cómo influyó el accionar docente de las intervenciones. Mediante la teoría de la autodeterminación que explora los cambios del entorno y su influencia en las actividades humanas, se crean una serie de circuitos o estaciones con movimientos específicos para que los estudiantes busquen adaptarse a esos cambios y los logren superar; sin embargo, dentro de esas barreras sociales y de entorno, y mediante el cuestionario del diagnóstico, se corroboró la existencia de algunas barreras. Esto se denota porque los estudiantes manifestaron que en ocasiones no hacían actividades o ejercicios físicos porque sus padres trabajaban y no tenían tiempo; así, aunque algunos respondían que sí lo hacían, predomina el número de los que se ven inactivos por factores tanto familiares como sociales y de infraestructura, puesto que, incluso, desde el colegio en las horas de descanso o recreo los estudiantes dicen quedarse sentados por falta de espacio.

Por otro lado, algunos afirman que al salir del colegio buscan distraerse con juegos en línea en sus tiempos libres, lo cual también hace entender que, en efecto, estos elementos tecnológicos son una de las causas por las cuales hoy día los seres humanos son menos activos, es decir, se corrobora que sí tienen una implicación o influencia incluso en edades tempranas.

No se puede ignorar, entonces, que existen barreras sociales y culturales que suscitan una serie de implicaciones en el accionar de los seres humanos. Por ello, en este caso, para los escolares de grados cuarto y quinto del Colegio Nueva Ciencia se buscaron estrategias por medio del parkour para transformar esta realidad. Ahora, para concluir, es pertinente comentar que en las últimas sesiones los estudiantes pedían materiales como colchonetas, esto lo hacían porque, aun cuando ya se había acabado la clase, los estudiantes querían seguir practicando el rollo, incluso pedían aros para practicar ejercicios de salto con lateralidad, ejercicios que les resultaban atractivos incluso cuando las sesiones ya habían culminado. Estos gestos permiten determinar que, en cierta manera, sí se ha logrado un interés de los escolares hacia estas actividades, por lo cual se puede afirmar que se ha escogido un medio llamativo como lo es la práctica del parkour para estos escolares.

Ahora bien, para dar por terminada esta intervención se analizan los diversos aspectos que se evidenciaron, los cuales fueron, un mayor grado de interés consecutivo, es decir en cada intervención los estudiantes se veían mucho más comprometidos con las actividades encomendadas por los docentes en los circuitos; además de esto, se logró evidenciar que estos estudiantes practicaban los movimientos en sus tiempos libre, esto fue notorio en las prácticas que se observaron durante las intervenciones y porque los estudiantes lo comentaban entre ellos durante los encuentros, a su vez se logró evidenciar que las relaciones entre los sujetos mejoraron, puesto que cuando alguna actividad de las

que se proponían dentro de los circuitos se dificultaba para alguno de ellos, los demás estudiantes trataban de ayudarlo.

Para ejecutar las intervenciones planeadas se tuvo que hacer uso de materiales como, colchonetas, aros, lazos, y el espacio que propiciaba el colegio, es decir gradas y demás; es importante reflexionar sobre la intervención, la relación con la institución que brindó su espacio y ayuda para ejecutar este proyecto y, por supuesto, el profesor, dando así por terminadas las intervenciones prácticas en búsqueda de la apropiación de la actividad física para la vida.

Referencias

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).
- Alonso, J. (2001). *La era de la información; La red y Los señores del aire: télépolis y el tercer entorno*. Desacatos, (6), 194-199.
- Assman, H. (2002). *Placer y ternura en la educación: Hacia una sociedad aprendiente*. Narcea.
- Ausubel, D. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo*. Fascículos de CEIF, 1(1-10), 1-10.
- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos*. Barcelona: Tusquets.
- Benjumea, M. (2010). *LA MOTRICIDAD COMO DIMENSIÓN HUMANA. UN ABORDAJE TRANSDICIPLINAR*. Léeme.
- Bermúdez, M. A., Hernández Arango, J. D., & Sánchez Casallas, F. D. *Acktive7* (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).
- Bowman, K. (2021). *Mueve tu ADN: Recupera la salud con movimiento natural*. Editorial Sirio.
- Cáceres, Z., & Munévar, O. (2016). Evolución de las teorías cognitivas y sus aportes a la educación. *Actividad física y desarrollo humano*, 7(1).

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad (2021, 09, 15). *Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes*. Centros para el control y la prevención de enfermedades.

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_in_dice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#:~:text=La%20obesidad%20se%20define%20como,22%2C9%20kg%20%2F%20m2

Convenio 133 del 2019 [Ministerio de Educación Nacional]. *Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deportes en educación básica y media*.

Septiembre 09 de 2022. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Referentes-de-calidad/411706:Orientaciones-Curriculares>

Correa Rodríguez, J. E., & Londoño Toledo, A. C. (2019). *Educación Física y autodeterminación forjando calidad de vida*.

Correa, E. O. (2009). *Consideraciones iniciales para la construcción de una propuesta de educación para la recreación*.

Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. *Atención primaria*, 47(3), 175-183.

Daólio, J. (2013). *Da cultura do corpo*. Campinas, SP: Papirus.

- de Rovira, J. B., Pericàs, J. M., & Herrera, E. M. (2017). La salud bajo el capitalismo. Contradicciones sistémicas que permean la ecohumanidad y dañan nuestra mentecuerpo. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, (137), 29-56.
- Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE.
- Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz y el Día Mundial de la Actividad Física. (2016). *Decreto número 642, 18/04/2016, Coldeportes*.
- Díaz Herrera, J. A. (2020). Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida.
- Dr. José Renán Esquivel. (2020, julio, 28). Sedentarismo: Causas y consecuencias. Hospital del Niño <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>
- Echeverría, J. (1999). Los señores del aire: Telépolis y el tercer entorno. (*No Title*).
- García LV, Correa JE. Muévase contra el sedentarismo. Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica. Tomo II, fascículo 7. Universidad del Rosario; 2007.
- https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2016_Doc/Actividad_Fisica/Decreto-642-de-2016.pdf
- I Baqué, E. F. (2003). ¿Qué es conducta? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 595-613.
- Illinois Early Learning Project. (n.d.). Concepto de sí mismo. [Página web]. <https://illinoisearlylearning.org/es/ielg/self-concept-sp/>
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte (s. f). *ciclovía bogotana*. IDRD. <https://www.idrd.gov.co/recreacion/ciclovía-bogotana>

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (s. f). *jornada escolar complementaria*. IDRD.

<https://www.idrd.gov.co/deportes/jornada-escolar-complementaria>

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (s. f). *muévete Bogotá*. IDRD.

<https://www.idrd.gov.co/deportes/muevete-bogota>

Izurieta-Monar, A. (2019). *Causas y consecuencias del sedentarismo*. Más Vita, 1(2), 26-31.

Ley General de. Educación. [Ley 115 de 1194]. DO: 41.214.

López, M. (18, 07, 2016). *Tecnología deportiva: Las apps contra el sedentarismo*. Revista digital INESEM <https://www.inesem.es/revistadigital/biosanitario/tecnologia-deportiva/>

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.

Marina, J. (2012). *Los hábitos, clave del aprendizaje*. *Pediatría Integral*, 16(8), 1-4.

Matamoros, W. F. G. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624.

Mateus, L. M. (2010). *Tendencias de la Educación Física escolar. Análisis desde la confrontación*. *Lúdica pedagógica*, 2(15).

Ministerio de Salud, Gobierno de Colombia (04/05/22). “Muévase para vivir”, campaña para incentivar la actividad física. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Muevase-para-vivir-campana-para-incentivar-la-actividad-fisica.aspx#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20la,el%20incremento%20de%20la%20mortalidad>

Ministerio del Deporte, Gobierno de Colombia (2017) *¿Qué es el deporte escolar?*

<https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/dependencias/direccion-fomento-desarrollo/deporte-escolar/que-deporte-escolar>

Morris, T. P., Kucyi, A., Anteraper, S. A., Geddes, M. R., Nieto-Castañón, A., Burzynska, A., ... & Kramer, A. F. (2022). *Resting state functional connectivity provides mechanistic predictions of future changes in sedentary behavior*. Scientific reports, 12(1), 940.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). Teaching physical education.

Organización Mundial de la Salud. (2022, 10, 05). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Preguntas y respuestas sobre actividad física* [Folleto]. <https://www.paho.org/es/documentos/folleto-biblioteca-familiar-salud-preguntas-respuestas-sobre-actividad-fisica>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. World Health Organization. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. World Health Organization. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Pate, R. R. (1995). Physical activity and health: dose-response issues. Research quarterly for exercise and sport, 66(4), 313-317.

- Powers, S. K., Howley, E. T., Cotter, J., De Jonge, X. J., Leicht, A., Mündel, T., ... & Rattray, B. (2014). *Exercise Physiology: Australia/New Zealand*. McGraw-Hill Education.
- Rivera, D. M. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (131), 75-75.
- Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76.
- Rousseau, J. (2011). *Emilio o De la Educación*. (3a Ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sánchez, A., García, F., & Landabaso, V. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2).
- Searle, J. (2009). La conciencia. *J. González. Filosofía y ciencias de la vida*, 60.
- Secretaria de Salud de Bogotá. (2019, octubre 09). Seguimos transformando la salud de los bogotanos.
http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Noticia_Portal_Detalle.aspx?IP=945
- Valbuena, C. N. S., & Meléndez, L. L. (2014). Practica de actividad física, actividades sedentarias y hábitos alimentarios en escolares entre los 5 y 10 años con exceso de peso de un colegio en Bogotá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(2), 221.

Vieira, L. L., de Oliveira, V., Machado, A. A., & Tertuliano, I. W. (2018). Reasons for adherence and abandonment of physical activity. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, 1-5.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). LA ACTIVIDAD FÍSICA: LA MEJOR MEDICINA PARA LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, DIABETES, CANCER.... CMAJ, 174(6), 801-809.

World Health Organization, (2024). Actividad Fisica <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>