

La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional

Jairo Andrés Sánchez Martín

Daniel Leonardo Quinayas Mogollón

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad educación física

Licenciatura educación física

Bogotá D.C

2016

La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional

**Proyecto curricular particular
para optar por el título de Licenciado en educación física**

Autores:

**Daniel Leonardo Quinayas
2012120066**

**Jairo Andrés Sánchez Martín
2012120079**

Tutor:

Lic. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad educación física

Licenciatura educación física

Bogotá D.C

2016

Dedicatoria

El presente trabajo de grado está dedicado a nuestros padres y familiares, por brindarnos su apoyo incondicional a lo largo de nuestras vidas y nuestro proceso formativo, ya que sin su ayuda no estaríamos cumpliendo con esta gran meta, la cual posibilitará el crear nuevas oportunidades hacia el éxito.

Agradecimientos

Queremos agradecer en gran medida a nuestra tutora de proyecto, la licenciada en educación física Consuelo González Mantilla, quien de manera comprometida y profesional brindó no solo su conocimiento disciplinar, sino también su apoyo incondicional en la construcción de este trabajo de grado, promoviendo en nosotros valores como el trabajo en equipo, la cooperación, la responsabilidad y el compromiso en la consecución de objetivos, valores que sin duda alguna serán de bastante utilidad en nuestra vida profesional y personal.

Lista de tablas

Tabla 1. Características del ocio según Dumazedier

Tabla 2. Características del ocio positivo según Dumazedier

Tabla 3. Relación del ocio saludable y sus características con el ocio positivo

Tabla 4. Elementos del ocio saludable de carácter individual

Tabla 5. Elementos del ocio saludable de carácter grupal

Tabla 6. Caracterización de la experiencia corporal

Tabla 7. Estructura de los núcleos temáticos

Tabla 8. Estructura curricular para la ejecución del proyecto

Lista de figuras

Figura 1. Características del ocio saludable

Figura 2. Necesidades del desarrollo del ser

Figura 3. Datos de encuesta de empleo del tiempo libre

RESUMEN ANALITICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La educación física y el ocio para una salud multidimensional
Autor(es)	Quinayas Mogollón Daniel Leonardo; Sánchez Martín Jairo Andrés
Director	González Mantilla, Consuelo
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016.102p
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EDUCACION FISICA; TIEMPO LIBRE; OCIO SALUDABLE; DESARROLLO MULTIDIMENSIONAL; HABITOS SALUDABLES; TOMA DE DECISIONES.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone favorecer la toma de decisiones a partir de un pensamiento crítico y reflexivo en torno al debido empleo del tiempo libre, con base a la consolidación de vivencias con sentido y significado que contribuyan en la construcción de una salud multidimensional (física, cognitiva, socio-afectiva).</p> <p>Se busca el fomento y la organización de actividades que no solo generen diversión y entretenimiento al momento de realizarlas, sino que además cuenten con un sentido formativo que este enmarcado en la noción de ocio saludable el cual responda a la consolidación de ciertas aptitudes y actitudes individuales que serán puestas en función de lo grupal, con el fin de lograr que la persona adquiera e instaure en su vida hábitos saludables que le permitan desenvolverse mejor en todas las esferas de su cotidianidad.</p>

3. Fuentes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Castro Salazar, Yesica Paola; S.a; Desarrollo humano y Educación Física, un compromiso social. 2. Díaz Velasco, Andrés; 2008; ¿Qué nos insinúa la experiencia corporal? Revista Corporeizando. Volumen 1. número 2. 3. Guglielmi, Nilda; (PDF, Sin año); La Cultura del Ocio 4. Jean-Jacques Barreau y Jean-Jacques Morne; Epistemología y antropología del deporte; editorial Alianza Deporte 5. Klenowsky, Val; 2004; desarrollo del portafolios para el aprendizaje y la evaluación. 6. Lipovetsky, Guillez; 1983; La era del vacío. 7. López Franco, Eloísa; (PDF, Sin año); El ocio, perspectiva pedagógica 8. Romero López Asunción, Crisol Moya Emilio; Revista Docencia e Investigación. Nº 21. 2011. PDF; El portafolio, herramienta de autoevaluación del aprendizaje de los

estudiantes. Una experiencia práctica en la Universidad de Granada.

4. Contenidos

1. **Caracterización Contextual.** En este apartado se desarrolla la problemática que el proyecto desea atender, además se presenta el sustento teórico por medio del cual se vislumbra la importancia y la pertinencia del proyecto.
2. **Perspectiva educativa.** En este capítulo se evidencia la forma de reflexionar los procesos de enseñanza aprendizaje llevados a cabo en el proyecto para responder a las problemáticas propuestas por éste, además de buscar la forma de materializar los ideales que aquí se proponen mediante una argumentación teórica que justifique y guie la puesta en marcha del proyecto
3. **Diseño e implementación.** Aquí se orienta el quehacer pedagógico en cuanto a la planeación y consolidación del currículo y los propósitos del mismo, teniendo en cuenta las dinámicas que se emplearan en el proceso de enseñanza aprendizaje para dar respuesta a los propósitos que se desean alcanzar desde la implementación de este proyecto
4. **Análisis de la Experiencia.** Se presenta los análisis o impresiones que cada una de las sesiones dejó, en donde se podrá evidenciar los propósitos, las actividades , las formas de evaluación y las observaciones sustraídas de las experiencias y reflexiones surgidas en cada encuentro pedagógico
5. **Evaluación.** Se vislumbran los resultados y la incidencia que ha dejado la planeación y ejecución de este proyecto curricular particular, en aras de realizar una evaluación y reflexión de lo que fue el proceso de implementación en la población intervenida, así como también del proceso formativo como docentes próximos a ejercer en el contexto educativo.
6. **Anexos.** En el siguiente apartado se presentan los formatos que se utilizaron para la puesta en escena del proyecto, los cuales sirvieron para llevar un control de este en los aspectos como la planeación de clase, asistencia y evaluación.

5. Metodología

A lo largo del trabajo de grado, se evidencia en primera instancia que la problemática y el tipo de población a intervenir surgen de la implementación de una encuesta y diferentes procesos de observación. Luego a partir de una postura pedagógica se decide trabajar bajo un modelo interestructurante que permite que tanto alumno como maestro sean agentes protagónicos en la construcción de conocimiento, generando ciertas prácticas corporales que a través de la asignación de tareas y el aprendizaje por descubrimiento le permiten al estudiante tomar decisiones en pro de su salud multidimensional.

Por último se realiza la evaluación de este proyecto de manera procesual, utilizando como estrategia de evaluación el portafolio del estudiante, en donde esta herramienta permitirá evidenciar de manera progresiva el proceso formativo de los alumnos a lo largo de proyecto mediante formatos de evaluación diseñados que darán cuenta de los aprendizajes de los estudiantes y que a su vez permitirá realizar una retroalimentación constante de las vivencias

adquiridas por estos.

6. Conclusiones

A partir de la educación física se pueden fortalecer los procesos de toma de decisiones de los sujetos en cuanto a que gracias a sus dinámicas permite propiciar al estudiante vivencias significativas que le permiten reflexionar sobre el debido empleo del tiempo libre en la elección de actividades que resulten beneficiosas en la consecución de una salud multidimensional.

Se vislumbra en el ocio la posibilidad de encontrar en la realización de actividades la oportunidad de potenciar ciertas aptitudes y actitudes que le permiten a la persona satisfacer sus necesidades de desarrollo personal tales como la de carácter social, de estima en la búsqueda de alcanzar su autorrealización.

El debido aprovechamiento del tiempo libre determina aspectos importantes en la vida de las personas, pues se evidenció que al realizar y adquirir hábitos saludables, la persona puede llegar a desarrollar sus dimensiones física, cognitiva y socio-afectiva.

Elaborado por:	Quinayas Mogollón, Daniel Leonardo Sánchez Martín, Jairo Andrés
Revisado por:	González Mantilla, Consuelo

Fecha de elaboración del Resumen:	23	11	2016
--	----	----	------

INDICE

1. CAPÍTULO UNO: Caracterización Contextual.....	11
1.1. Referentes conceptuales.....	13
1.2. Referentes.....	35
1.3. Marco legal.....	38
1.4. Antecedentes.....	39
2. CAPÍTULO DOS: Perspectiva educativa.....	44
2.1 Componente humanista.....	45
2.2 Componente Pedagógico.....	48
2.3 Componente Disciplinar	53
3. CAPÍTULO TRES: Diseño e Implementación... ..	66
3.1 Macrodiseño.....	66
4. CAPÍTULO CUATRO: Análisis de la experiencia.....	77
5. CAPÍTULO CINCO: Evaluación.....	85
6. ANEXOS.....	91
7. BIBLIOGRAFÍA.....	100

1. CAPÍTULO UNO

Caracterización contextual

En la actualidad debido a las características sociales, económicas, políticas, y culturales que están inmersas en el contexto y lo determinan; es común evidenciar que las personas no eligen dedicar un tiempo para el cuidado de sí mismas; ello en el afán de responder a las obligaciones del diario vivir, con el agravante de que en ocasiones y debido a la mala toma de decisiones se llegue a la adquisición de hábitos poco saludables que afecten el desarrollo pleno de la multidimensionalidad del sujeto impidiendo que este alcance un bienestar acorde a su ideal de vida sana y autorrealización.

Estos hábitos poco saludables pueden ser considerados como un grave problema debido a que los modos de vida actuales acentúan el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de sustancias o adquisición de hábitos nocivos que facilitan y aceleran la aparición de problemáticas tales como lo pueden ser las enfermedades crónicas no transmisibles, la baja autoestima, la falta de interacción social, la inseguridad, la deserción escolar, la pérdida de interés por los espacios de aprendizaje, entre otras; dando como resultado un impacto negativo que afecta los procesos del desarrollo del potencial humano; de allí la importancia de fortalecer los procesos en la toma de decisiones por medio de un acto reflexivo acerca del empleo de un tiempo provechoso que beneficie al ser en su totalidad.

Sabemos que cada persona cuenta con una rutina diaria, en donde realizan una serie de actividades en las que invierten un tiempo considerable al trabajo, el estudio, la práctica de algún deporte o actividad artística, etc. Sin embargo existe la posibilidad de que no todos tengan la oportunidad de contar con un trabajo, cursar algún estudio o practicar hobbies que les permitan recrearse, sumándole a que sean personas que se mantienen la mayor parte del tiempo en solitario por lo cual no tienen motivación por nada y simplemente se limiten a encerrarse en sus casas rodeados en exceso por tecnología o peor aún, que cuenten con la compañía de personas que no aportan nada bueno a su vida y que en consecuencia pueden llegar a hacerlos caer en algún vicio que deteriore progresivamente su diario vivir.

Por tal razón, desde esta propuesta pedagógica pensada e ideada a partir de la educación física y desde su campo de acción, se evidencia como gran problemática la elección errada de no dedicar un tiempo para el cuidado de sí y la adquisición de hábitos que no potencien o incidan en el desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo del ser humano, llevando no solo al deterioro de la vida individual sino también la de un grupo social.

Partiendo de las reflexiones hechas anteriormente y de los procesos de observación realizados en contextos escolares y en el contexto social cotidiano en el sector de Engativá, se ha logrado vislumbrar una oportunidad de intervención para potenciar la toma de decisiones en la implementación de tiempos para el cuidado de sí y la adquisición de hábitos que promuevan el desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo del ser humano a partir de la educación física; promoviendo un estilo de vida comprometido en dedicar espacios significativos, en los cuales a través de prácticas corporales y las experiencias que estas producen, se logró alcanzar un ideal de vida integral que propicie el desarrollo de la multidimensionalidad de los individuos.

1.1 Referentes conceptuales

Para una mejor comprensión de la propuesta, es necesario entrar a esclarecer aspectos fundamentales que serán los ejes transversales de la temática a proponer, de modo que exista una apropiación acorde a las intencionalidades del proyecto y sus relaciones.

“El ser humano es realidad única, fascinante e inacabada; comprende diversas dimensiones, posibilidades y facultades que continuamente están en desarrollo, construcción y crecimiento.” (Sánchez Elver, Lic. en Teología; El hombre, ser multidimensional – pag 1). Con base en este planteamiento se evidencia que el ser humano es un conjunto de facetas y potencialidades que le atribuyen una identidad que le permite desenvolverse y relacionarse en el mundo y el contexto en que está inmerso, mediante el desarrollo de capacidades y aptitudes adquiridas a través de una integralidad en la formación en donde el sujeto sea capaz de afrontar las realidades en pro de su construcción como persona y su ideal de vida.

El hombre para llegar a contemplar en si una integralidad en su formación , entendiéndola como “un proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano” (Universidad Católica de Córdoba, Jornadas para docentes 2008-pag 1) deberá fortalecer esas potencialidades, capacidades y facetas, que le permitirán alcanzar un óptimo desarrollo multidimensional, generando en él un tipo de hombre que se reconoce a sí mismo y que está en armonía consigo y con los demás en búsqueda de su plena realización personal.

Si bien, existen diferentes clasificaciones en las que se enuncia al hombre como un ser compuesto de muchas partes que no se pueden dividir o separar y que en su estudio se han tenido distintos enfoques dependiendo la ciencia o disciplina. Desde este proyecto y sus intereses propuestos se ha decidido abordar tres dimensiones del ser en las que se considera, se pueden atender necesidades específicas de la persona para la consolidación de su multidimensionalidad, a través de la disciplina de la educación física y que a su vez ayuden y complementen la formación integral de los estudiantes de tal forma que se busque la concreción de características o capacidades para la formación de sujetos autónomos y con criterio que sean ejemplares para la sociedad.

De acuerdo a lo anterior, entre las dimensiones a desarrollar en este proyecto se pueden clasificar de la siguiente manera:

- a) **Dimensión corporal:** Esta dimensión permitirá a la persona manifestarse desde su cuerpo y con su cuerpo reconociéndose a sí mismo y al otro, así como también a sus posibilidades de movimiento y/o comunicación, dando paso a la participación en procesos de formación y desarrollo físico y motriz, ya que como lo plantea Godina Herrera (2001) citando a Merleau Ponty, el cuerpo es el punto de referencia por medio del cual no solo se realizan las interpretaciones del mundo, sino que también la apropiación del mismo; en donde se pone en evidencia un sinfín de relaciones subjetivas e intersubjetivas del ser humano en la sociedad.

De acuerdo a lo anterior, el desarrollo de esta dimensión permitirá un contacto directo con la naturaleza y la cultura, en cuanto a que por medio de la exploración y la experimentación se pueden generar nuevas posibilidades para la adquisición de conocimientos y percepciones que permitan interpretar la realidad a través de la apropiación del contexto mediante experiencias sensoriales y perceptuales y en la relación directa con otras personas en los intercambios culturales.

- b) **Dimensión Cognitiva:** Esta dimensión se entiende como el conjunto de habilidades que le permiten al ser humano entender, aprender, construir y poner en marcha las comprensiones que se tienen del mundo y la realidad, a partir de tres aspectos importantes como lo son el conocer, el conocimiento y el aprendizaje; los cuales permitirán la transformación de los esquemas mentales previos generando así nueva información que posibilitará el entendimiento propio y del mundo mediante la percepción, el pensamiento y la comprensión lógica.

- c) **Dimensión socio-afectiva:** Esta dimensión involucra la capacidad de reconocer y vivenciar las propias emociones y la forma de relación consigo mismo y con los demás, permitiendo el contacto con el otro y del mismo modo ponerse en el lugar de él,

pues comprende toda la realidad de la persona, ayudándola a construirse como ser social y a ser copartícipe del contexto en el que vive.

La propuesta realizada en relación al abordaje de tres dimensiones en la comprensión del desarrollo del ser humano, parte y se justifica de planteamientos de autores tales como Henri Wallon y Julián De Zubiria los cuales realizan un análisis del ser humano a partir de una triada de componentes que aunque no lleguen a denominarse de igual manera a los que se proponen aquí, responden en términos generales a las mismas dinámicas; un ejemplo de ello es la división planteada por de Zubiria; cognitiva, práxica y afectiva (De Zubiría, J. , 2006), así como también los planteamientos de Wallon en los denominados campos funcionales donde se aborda el acto motor, la afectividad y el conocimiento como elementos fundamentales para el desarrollo del niño (Wallon, 2000)

Si bien lo anterior hace referencia al objetivo de esta propuesta como lo es el potenciamiento del desarrollo multidimensional de la persona para el cuidado de sí misma en la búsqueda de su autorrealización, ahora es pertinente exponer el cómo se materializará dicha finalidad. Para lograr cumplir con el objetivo propuesto por este proyecto, es importante desarrollar e identificar en primera instancia la relevancia de la toma de decisiones respecto a ciertos hábitos en el desarrollo de la vida del ser humano, debido a que es uno de los principales ejes temáticos que aborda esta propuesta y que además, es la capacidad que se pretende potenciar en los alumnos mediante la implementación del proyecto; sin embargo a modo de contextualizar al lector se desglosará en las próximas líneas lo que se entiende por dicho termino y lo que se desea en este proyecto referente a la toma de decisiones.

En primer lugar, tomaremos como punto de partida lo que representa el tomar decisiones para el licenciado Ramón Betancur, quien enuncia: “Tomar una decisión siempre comienza por elegir entre decidir o no decidir. Al decidir, estamos asumiendo el compromiso con los resultados que se quieren alcanzar, mientras que al no decidir demostramos estar interesados en que las cosas sucedan, pero sin hacer nada para lograr los resultados deseados” (2006). Bajo este orden de ideas, es posible decir que la toma de decisiones es un proceso que realiza la persona para elegir entre dos o más alternativas u opciones en distintas situaciones de la vida, es decir que la persona hace uso del pensamiento para elegir y tomar una decisión,

teniendo en cuenta las consecuencias tanto positivas como negativas que puede implicar la acción de decidir en determinadas situaciones.

No obstante, el tomar decisiones siempre representa una problemática recurrente, pues como lo indica la doctora en psicología María Elena Salazar Yamadá (S.a), se genera un conflicto entre lo que los amigos, la familia, la sociedad o el contexto como tal demanden; frente a los deseos, las necesidades y la búsqueda de los intereses y bienestar personal. Con base en esto, es posible evidenciar que hay un enfrentamiento de los ideales e intereses del contexto junto con la subjetividad de la persona y los deseos de esta, de modo que para tener la capacidad de tomar decisiones correctas se hace necesaria la adquisición de un pensamiento crítico que vislumbre e identifique la realidad de la manera más sensata, racional y benéfica posible.

Sin embargo, ¿Que se entiende por pensamiento crítico? Partiremos de que el tomar decisiones requiere de la acción de hacer uso del pensamiento, no obstante el tomar buenas decisiones requiere de tener un pensamiento crítico, el cual puede entenderse como una manera más lógica y estructurada de utilizar el pensamiento. De acuerdo a lo anterior es posible citar una de las líneas del informe Delphi (1989) en el que se afirma que pensar críticamente consiste en un proceso intelectual que, en forma decidida, regulada y autorregulada, busca llegar a un juicio razonable. Este se caracteriza por ser el producto de un esfuerzo de interpretación, análisis, evaluación e inferencia de las evidencias que dan sentido a algo inherente de la realidad, tema o suceso.

Es así, que dicha capacidad de tomar decisiones nos permitirá, si se hace de una manera adecuada, crítica y reflexiva obtener resultados positivos en la consecución de un desarrollo integral, por tal razón y con base a nuestro proyecto, dicha aptitud será muy importante ya que como se verá posteriormente, determinará la naturaleza de las actividades que se realicen en los espacios de tiempo libre.

De acuerdo a lo anterior, se continuará por abordar la noción de tiempo o libre, ya que este en la actualidad y según las indagaciones realizadas es un factor determinante en la problemática que pretende atender este proyecto, como lo es la elección errada de no dedicar un tiempo para el cuidado de si en la adquisición de hábitos que afecten el desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo del ser humano.

Cuando nos encontramos en nuestra cotidianidad sin trabajar, sin comer, sin dormir o sin cumplir cualquier otro tipo de función por necesidad u obligación, se denomina tiempo libre, espacio el cual no está sujeto a algún tipo de dependencia o mandato y la persona puede disponer de él como lo desee, sin importar la naturaleza de sus consecuencias.

El tiempo libre es el tiempo de la libre elección, de hacer o no hacer, es un asunto estrictamente personal. Este tiempo puede utilizarse para el descanso, la diversión y salir del aburrimiento (pues los ritmos mecánicos y automáticos que impone la sociedad no son ritmos naturales), para el cultivo (del cuerpo, de la sensibilidad y del espíritu), para encontrar la posibilidad de crear una jerarquía personal de valores que deben permitir no solo desarrollar el potencial que se pueda tener y que no haya ocasión de cultivar en los estados normales de educación en los que se está inserto. Para fomentar las posibilidades de expresión y creación personal... (Dumazedier citado por el Consejo de Europa a través del Comité de Educación Extraescolar - Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas, pg 80)

Teniendo en cuenta lo anterior es posible ver que este tiempo libre es considerado como ese espacio o momento que se tiene al día, a la semana o al mes libre de obligaciones y responsabilidades , que puede ser el espacio propicio para generar un crecimiento personal que produzca cambios en las dimensiones del ser, sin embargo para llegar a este ideal es necesaria la educación de este tiempo así como también un acompañamiento y guía que generen una conciencia de las posibilidades resultantes en la toma de decisiones de una buena implementación de este espacio personal.

Por esta razón creemos importante educar ese aprovechamiento del tiempo libre, ya que como Erich Weber (1969) plantea en sus teorías, si se educa el debido aprovechamiento del tiempo libre sería importante porque:

- a.) *La utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos;* esto es lo que se busca al pretender que las personas pese a la gran variedad de compromisos y obligaciones que tengan a diario, dediquen espacios de su día para sí mismos, teniendo en cuenta como gran finalidad que todo lo que hagan a diario sea pasado en primera instancia por la noción del cuidado de sí, y para todo aquello que les despierta un interés. Lo anterior requiere la formación de una autonomía por parte de la persona que le permita una adecuada toma de decisiones que repercutan en todas las esferas y momentos de su diario vivir, adquiriendo de esta manera una capacidad de transferir y adecuar sus experiencias a diferentes contextos.
- b.) *Toda persona necesita una formación para utilizar de forma razonada su tiempo libre y convertirlo en un espacio gratificante y con sentido;* con relación a esto la propuesta apuntaría a concientizar el empleo de un tiempo para el cuidado de sí, de tal forma que se logre concertar la apropiación de un ocio saludable; de modo que se convierta en un espacio significativo y beneficioso para el desarrollo de la persona y su diario vivir.

Si se logra una adecuada educación del tiempo libre, se influirá para que las próximas generaciones adquieran el hábito de invertir adecuadamente su tiempo libre tomando decisiones en pro del desarrollo personal, puesto que esta educación se caracteriza por ser un proceso continuo y extenso que permite según las características o fenómenos contextuales la formación o transformación de comportamientos y costumbres que contribuyan a la transmisión y mejoramiento de elementos culturales que privilegien el bienestar de la persona, destacando la importancia de las actividades realizadas en aquellos momentos en que la persona está libre de obligaciones.

A partir de esto se hace necesario abordar y reconocer el término de ocio ya que este es entendido como “el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales; para descansar, para divertirse y sentirse relajado, para desarrollar su

información o formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad” (Romel Masaco, sp, sa)

Por consiguiente es posible evidenciar en el ocio aquello que puede darle o no valor a ese tiempo libre, y que por ende es necesaria la educación de dichas actividades o prácticas para la buena implementación y aprovechamiento de este valioso momento personal. Por lo anterior, la principal preocupación de este proyecto y los intereses a los que apunta, es el fortalecimiento y formación en los estudiantes de una acertada toma de decisiones que les permita reconocer y aplicar aquellas actividades provechosas y constructivas que darán sentido y significado a sus tiempos libres y que les ayudarán en su desarrollo personal.

En complemento a lo anterior, el ocio es entendido como esa sensación de satisfacción y gusto que obtienen las personas mediante la realización de un sinnúmero de prácticas que pueden llegar a ser significativas para la persona, dichas prácticas son elegidas de manera autónoma por la persona ya que despiertan algún tipo de interés, tal como lo enuncia Argyle en su definición de ocio, el cual lo asocia con “aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material” (1996, s.p).

Sin embargo dichos intereses pueden no ser del todo saludables o provechosos para la formación integral del sujeto, puesto que no hay conciencia de las consecuencias que traen consigo las actividades que realizamos en nuestros tiempos libres, ya que es muy posible que en la búsqueda de satisfacer necesidades, gustos o intereses se caiga en el error de realizar prácticas de ocio que de algún modo afecte el desarrollo personal o que en el peor de los casos genere afectaciones significativas para la vida, tomando como ejemplo el caso de una persona que encuentra en el tiempo libre la necesidad de divertirse, encontrando únicamente la opción del uso de las tecnologías y cerrándose a otras alternativas que no solo le divierten, sino que además estimulan sus demás dimensiones. Por consiguiente y tomando como referente a Federico Mayor Zaragoza, exdirector general de la Unesco, el ocio es un espacio que puede ser decisivo para formar y crear personas que sean el futuro y la esperanza de una mejor vida

que está por llegar, y destaca que “el ocio es nuestro gran tesoro y debemos saber utilizarlo debidamente” (ocio y desarrollo, M. Csikszentmihalyi, M. Cuenca, C. Buarque, V. Trigo y otros, 2001; pag 10 y 11)

En concordancia con el postulado anterior y debido a que la preocupación directa de este proyecto pasa por el reconocimiento, implementación y elección de actividades que potencien el desarrollo humano en el tiempo libre, es de vital importancia tomar como referencia para nuestra propuesta, el postulado hecho por Dumazedier, el cual enuncia que al ocio desde su naturaleza se le pueden otorgar dos sentidos. (Ver tabla 1)

Tabla 1: Características del ocio según Dumazedier.

El Ocio	
Ocio Positivo	Ocio Negativo
Se caracteriza por una de las 3 “D” <ul style="list-style-type: none"> - Descanso - Diversión - Desarrollo Personal 	No mantiene ninguna de las “D” <ul style="list-style-type: none"> - Sensación de dejadez - Aburrimiento - Consumismo

Recuperado de <http://es.slideshare.net/andrepinar/ociodumazedier>.

De acuerdo a la postura de Dumazedier (1974), podemos evidenciar que el ocio tiene dos sentidos, uno que favorece el proceso de desarrollo multidimensional de la persona en pro de una formación integral y otro, en un sentido negativo, el cual no genera en la persona aspectos que le permita mejorar y potenciar su vida. En el cuadro anterior podemos evidenciar que el ocio que está en pro del desarrollo del potencial humano, es el denominado Ocio positivo, el cual se caracteriza por mostrar durante su ejecución como mínimo una de las tres características o necesidades esenciales para la persona, denominadas las 3”D” (Desarrollo personal, Diversión, Descanso). En contraste a esta noción de ocio positivo, aparece el denominado Ocio Negativo, el cual se caracteriza por no cumplir con ninguna de las 3”D”

propuestas por el autor, y que trae consigo en su práctica el aburrimiento, sensaciones dejadez y descuido personal, así como también una faceta consumista, la cual hace que la persona tienda a realizar actividades de ocio que beneficien exclusivamente intereses comerciales y económicos, dejando de lado la búsqueda del propio bienestar.

El análisis anterior nos permite evidenciar en el ocio positivo, un punto de partida y guía que hará posible la materialización de los objetivos propuestos por este proyecto, pues cuenta con importantes características que serán desarrolladas a partir del siguiente tabla (Tabla N°2), para intentar hacer una relación con los intereses que aquí se desean alcanzar.

Tabla 2: Características del ocio positivo según Dumazedier

Ocio Positivo		
Descanso	Diversión	Desarrollo Personal
recuperación física y psíquica de la persona por el desgaste producido por sus obligaciones	Distracción o evasión que da como resultado una satisfacción personal en el ámbito psicológico	Incremento de conocimientos, actitudes y aptitudes de la persona en sus diferente ámbitos: psicológicos, corporal y relacional

Recuperado de <http://es.slideshare.net/andrepinar/ociodumazedier>

En la búsqueda de responder a la problemática que preocupa al proyecto se decide convertir el ocio positivo en un punto de referencia que nos permita más adelante la caracterización de las actividades que se ejecutarán en la implementación de este. Por consiguiente evidenciamos que dichas actividades deben responder a la satisfacción de las siguientes necesidades, denominadas las 3”D” que serán de considerable importancia para alcanzar el ideal del proyecto.

En primera instancia y en relación a lo planteado por el autor se hablará del descanso (1ºD), necesidad que remite a la persona a momentos de reposo, relajación y recuperación que permiten la reanimación física y mental después de la ejecución de obligaciones diarias en las cuales las personas se ven inmersas y en las que se genera un desgaste considerable de energías y en el estado anímico. Con base en lo anterior, el emplear actividades de ocio que promuevan el descanso serán importantes en el aprovechamiento del tiempo libre ya que permitirá a la persona no solo la recuperación de sus fuerzas y energías, sino que también tendrá el estado anímico óptimo para relacionarse mejor con los demás, la consciencia de reconocer su cuerpo, sus capacidades y mantener un estado físico y mental saludable, además que le permitirá tener una buena disposición física que será útil para hacerle frente de manera eficiente a las obligaciones diarias. De no adoptar en los tiempos libres actividades de descanso, se verán afectadas considerablemente las esferas sociales en las que el sujeto está inmerso, ya que no se tendrá la disposición física y mental adecuada para afrontar los diferentes estímulos que el contexto ofrece a diario, generando como consecuencia un estancamiento el desarrollo normal de la multidimensionalidad de la persona.

Ahora bien, se encuentra la 2ºD propuesta por Dumazedier denominada diversión, la cual es entendida como todas aquellas actividades que le permiten a la persona alejarse o distraerse de los problemas o circunstancias rutinarias que generan monotonía y aburrimiento, haciendo que esta encuentre satisfacción a nivel personal, principalmente en el ámbito mental y emocional debido a que generan sensaciones de alegría y felicidad. En consecuencia de esto, se puede decir que las actividades de ocio para la diversión deben estar direccionadas hacia el entretenimiento y a despertar el interés de las personas, de modo que no solo se estimule el estado anímico de estas, sino también su manera de relacionarse, su capacidad de solucionar problemas o su desarrollo motor, como podría darse en el caso de la implementación de juegos o actividades lúdico-recreativas, tales como las que se pretenden implementar en la ejecución de este proyecto. La ausencia de estas actividades de ocio puede generar en la persona actitudes que reflejen en ellas desinterés y aburrimiento que termine por afectar sus relaciones sociales, sus estados de ánimo, su participación, su desarrollo motor e incluso su misma participación.

Por último, se evidencia la 3ª "D", llamada por el autor como desarrollo personal, la cual hace referencia al potenciamiento y adquisición de diferentes conocimientos, aptitudes y actitudes de la persona en sus diferentes dimensiones, como lo pueden ser y en relación a este proyecto los ámbitos físico, cognitivo y socio-afectivo. Partiendo de lo mencionado previamente, se afirma que las actividades de ocio encaminadas hacia que la persona pueda satisfacer la necesidad de sentirse bien consigo misma se enfocarían en brindar la posibilidad de experimentar mejoras en aquellos ámbitos que considera tener algún vacío o carencia que no le permite desarrollarse o desenvolverse plenamente en su diario vivir. La falta de este tipo de actividades en nuestros tiempos libres perjudicará notablemente el desarrollo integral de la persona, puesto que no habrá la posibilidad del desarrollo de las capacidades, aptitudes y actitudes que la persona pudiera poseer y emplear en diferentes situaciones y contextos de su vida.

Para el proyecto es importante emplear y potenciar en los alumnos un ocio que responda a un sentido positivo, ya que se espera y se pretende a través de este el desarrollo del potencial humano, lo cual se asocia con el desarrollo multidimensional de la persona, pues proporciona las bases y pautas que se deberían tener en cuenta a la hora de escoger y aplicar las actividades de ocio que pretendan suplir las necesidades del desarrollo integral de los estudiantes; es en este punto en el que se encuentra la noción de ocio saludable, donde se toma como referencia para este caso, el planteamiento propuesto por la universidad de San Gil y del mismo modo los abordajes del grupo de trabajo de ocio saludable del foro de "la sociedad ante las drogas" (2010), en donde no solo se encuentran de manera implícita las 3ª "D", sino que además complementa sus postulados abarcando otros aspectos que pueden ser abordados y tenidos en cuenta para un ocio que tenga un sentido positivo en la vida de las personas y en su desarrollo.

Si bien en líneas anteriores se ha logrado el abordaje del tiempo libre y su relación con el ocio y el sentido positivo de este, es importante ahora abordar la concepción del ocio saludable como la herramienta que permitirá la obtención de los objetivos planteados por este proyecto. Tomando como referente la definición del grupo de ocio saludable en el foro de Drogodependencia en España, es posible decir que el ocio saludable se puede entender como la organización constructiva del tiempo libre mediante actividades que proporcionan bienestar

y permitan desarrollar las potencialidades personales y sociales a través de la adquisición valores, siendo elegidas voluntariamente por la persona porque le gustan y le entretienen (2010, pag 5).

En complemento a lo anterior, entre los planteamientos de los referentes citados previamente respecto al ocio saludable, aparece una serie de características con las cuales debe contar éste para ser considerado de dicho modo y que además, se relacionan directamente con las particularidades que debe cumplir un ocio para ser positivo (3D`s), pues están inmersas en este y se pueden evidenciar a partir de su aplicación y puesta en marcha a través de las actividades o practicas implementadas. A continuación se dará cuenta de dicha propuesta en donde se evidenciará las características que dentro de estos planteamientos determinan los parámetros de un ocio saludable. (Ver figura N° 1)

Figura 1 – características del ocio saludable



Elaboración propia (2016)

Como se puede evidenciar en la figura N^o, entre las características que se proponen para un ocio saludable, encontramos aspectos importantes para tener en cuenta a la hora de implementar un accionar pedagógico que permita cumplir con los objetivos propuestos. Esta propuesta nos da a conocer que este ocio en primera instancia tiene un carácter formativo lo cual lo hace diferente y único en comparación al ocio positivo pues, se consolida como un proceso educativo que fomenta la debida elección de actividades que resultan beneficiosas, significativas y saludables para la persona, contando con características propias como lo son su valor constructivo, educativo y saludable, además de esto cuenta con la posibilidad de brindar alternativas en las que las actividades a realizar no necesariamente impliquen un costo económico o grandes inversiones de dinero, de modo que no es exclusiva para una población determinada.

Además de su carácter formativo, cuenta con ciertas características que se enmarcan dentro del sentido positivo del ocio propuesto por Dumazedier, donde dichas características cumplen con las “3D” planteadas por el autor. En cuanto a la primera “1D” denominada descanso encontramos que el ocio saludable nos muestra la característica de la satisfacción como la sensación de bienestar a la que puede llegar la persona mediante actividades relajantes que le permitan recuperarse física y mentalmente.

De la misma manera se puede relacionar el ocio saludable con el positivo, ya que dentro de la “2D” denominada diversión, se pueden clasificar las características de ser variado, interactivo y voluntario en donde se genere a través de diversas vivencias no solo la distracción, entretención y satisfacción personal, sino que además se llegue a realizar una exploración del potencial de cada sujeto, haciendo que este adquiera no solo la capacidad de relacionarse con los demás, sino que también se pueda evidenciar por parte de él cualidades como el compromiso, el interés y la motivación.

Por último en cuanto a la “3D” denominada desarrollo personal, se puede relacionar con las características del ocio saludable denominadas el fomento de aptitudes, el fomento de relaciones sociales y el trabajo individual y grupal; esto permitirá la organización de

actividades que promuevan el incremento y fortalecimiento de conocimientos, de actitudes y aptitudes en los ámbitos cognitivos, físicos y socio-afectivos; destacando la importancia del trabajo individual y cooperativo. Las anteriores relaciones se resumirán y evidenciarán en la tabla 3, en donde se verá cómo se enmarca cada una de las características del ocio saludable dentro de las clasificaciones de las “3D” del ocio positivo y del mismo modo evidenciar las características que atribuyen al ocio saludable su valor formativo, llegando a vislumbrar en este una oportunidad de intervención pedagógica que fomente el bienestar multidimensional del estudiante.

Tabla 3: Relación del ocio saludable y sus características con el ocio positivo

Ocio Saludable			
1D - Descanso	2D - Diversión	3D - Desarrollo Personal	Formativo
- Satisfactorio	- Voluntario - Interactivo - Variado	Fomento de: - Aptitudes - Relaciones sociales - Trabajo individual y grupal	- Saludable - Constructivo - Educativo - Económico

Elaboración Propia (2016)

Como se logró evidenciar anteriormente, este ocio saludable comprende características que pueden ser enmarcadas dentro del ocio positivo, pero a su vez, posee otras que lo caracterizan como formativo permitiendo de esta manera usarlo como medio para la transformación, consolidación y mejora en torno a la elección de hábitos que contribuyan al desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo del estudiante.

Con base en la información presentada e interpretada, desde este proyecto se ha logrado llegar a que esta noción de ocio saludable, hace referencia a la posibilidad de que la persona no solo encuentre entretenimiento y placer por realizar ciertas actividades sino que también fortalezcan e incentiven su desarrollo integral. Este tipo de ocio se caracteriza por tener una naturaleza formativa en la persona, en donde se busca el fomento de aptitudes y actitudes individuales y grupales de orden físico, cognitivo y socio-afectivo que permitan un desarrollo constructivo en la autonomía del ser, permitiendo que los estudiantes puedan desenvolverse mejor en todos los aspectos de su cotidianidad, velando por el cuidado de sí mismas y la promoción de un estilo de vida en donde se incentive el autocuidado como la necesidad de conocerse y reconocerse de modo que se pueda establecer una relación consigo mismo, en donde el sujeto adquiera una conciencia que le permita ser responsable de sus acciones a través del buen aprovechamiento del tiempo libre mediante el reconocimiento y la debida elección de actividades que fomenten su bienestar multidimensional (ocio saludable).

Si bien, a lo largo de la caracterización conceptual que se ha logrado hacer frente al tema del ocio y sus interpretaciones se ha podido evidenciar un punto de referencia que responde a las características propias del sentido positivo que debe tener un ocio, así como también de la propuesta de ocio saludable que se desea implementar a lo largo de este proyecto. Dicho punto de partida hace referencia a lo que Dumazedier denominaba a una de las “D”, el “Desarrollo Personal”, la adquisición de conocimientos, capacidades, aptitudes y actitudes en todos los ámbitos de la persona, y por el otro lado en relación al Ocio Saludable, la característica fundamental del fomento de aptitudes y actitudes en todas las esferas del posible desarrollo integral del ser. Por consiguiente se deja entrever que estas dos posturas comparten el mismo elemento, el cual privilegia el mejoramiento de las aptitudes y actitudes de la persona en todas sus dimensiones, logrando así un desarrollo integral de ella, así como también un adecuado cuidado y reconocimiento de sí, en relación al vivir con el otro y el óptimo desenvolvimiento en la sociedad y el contexto.

Evidenciada la relación entre estos dos referentes e identificando el punto de partida que se empleará para el desarrollo de este PCP, se propone trabajar y potenciar las aptitudes y actitudes individuales de orden físico, cognitivo y socio-afectivo a partir de la relación con el otro en función de la interacción y el trabajo grupal; ya que se considera que éstas pueden ser desarrolladas desde el campo de acción del educador físico y que además permitirán responder tanto a las características del ocio saludable, como al objetivo de este proyecto que hace referencia al desarrollo multidimensional de la persona. Estas actitudes y aptitudes que se pretenden trabajar desde las diferentes dimensiones, estarán direccionadas al crecimiento y bienestar de la persona, las cuales al ponerlas en juego con el otro, se potenciará no solo el desarrollo integral del individuo, sino también el de un grupo determinado, generando transformaciones a nivel social y cultural.

En la tabla 4 se puede evidenciar que tanto las aptitudes como las actitudes individuales están en una estrecha relación y además cuentan con un carácter bidireccional, en donde existe una dependencia que determinará el pleno desarrollo armónico de cualquiera de las dimensiones propuestas.

Tabla 4: elementos del ocio saludable de carácter individual

	Aptitudes individuales		Actitudes Individuales
Física	Capacidades físicas	↔	Autocuidado
Cognitiva	Pensamiento reflexivo y capacidad de transferencia	↔	Reflexión para el bienestar propio
Socio-Afectiva	Motivación intrínseca Disciplina	↔	Actitud Proactiva

Elaboración Propia (2016)

Basado en la información presentada anteriormente, las aptitudes individuales de orden físico se relacionan con las capacidades físicas, las cuales son comprendidas como las predisposiciones fisiológicas que tienen cada uno de los individuos, además son las que permiten el movimiento, son medibles y susceptibles de mejora a través del entrenamiento. La anterior definición nace de la comparación entre las concepciones de autores como lo son Antón, Matveev y Plotonov quienes se han aventurado a conceptualizarlas y definir las desde sus puntos de vista.

Basado en lo anterior, se puede decir que estas capacidades físicas determinan la condición física de la persona, posibilitándole tanto el movimiento cotidiano como especializado. Teniendo claro el concepto, es prudente enunciar que estas por lo general son divididas en dos grupos. El primer grupo es llamado capacidades físicas básicas o condicionales, en donde se encuentran la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (Harre, Dietrich; 1973).

No obstante, las capacidades físicas no se limitan únicamente a las mencionadas anteriormente, pues dependiendo del nivel de desarrollo de estas, es posible la estimulación de otras cualidades que corresponden al segundo grupo denominadas capacidades coordinativas, en las que se pueden encontrar el acoplamiento o sincronización, la orientación, la diferenciación, el equilibrio, la adaptación, el ritmo y la reacción

De este modo, de acuerdo al grado de desarrollo de las capacidades físicas tanto básicas como coordinativas, así como también de la estimulación y su entrenamiento, el sujeto puede desarrollar plenamente un acervo motor que posibilitará la realización de movimientos y tareas que requieran una mayor implicación física de manera óptima y eficiente, de modo que la persona tenga un pleno reconocimiento de sí, del otro y de las posibilidades de movimiento que se tiene, generando de esta manera una conciencia de sus capacidades y del cómo puede ponerlas en acción, respondiendo así a las necesidades básicas diarias y las características que el ocio saludable implica.

Para continuar con la contextualización del cuadro, debemos exponer el tema de las actitudes de orden individual, entre las que encontramos el autocuidado en términos del uso del cuerpo y la realización del movimiento, promovido a través del potenciamiento de las capacidades físicas, dicha actitud individual se entiende por esa disposición que tiene la persona en todo momento para poner como prioridad su integridad física, ante determinadas situaciones o contextos que se puedan presentar, es la talante que se tiene para practicar ciertas actividades o hábitos para mantener y mejorar aspectos de la vida, la salud y el bienestar.

Ahora bien, hablaremos acerca de las aptitudes individuales de orden cognitivo que proponemos desde nuestra mirada, estas son el pensamiento reflexivo y la capacidad de transferencia. La primera se relaciona a la capacidad que tiene la persona para que en determinado momento en un contexto y bajo unas circunstancias particulares, elija su actuar tratando de medir las consecuencias que traería consigo ejecutar o no la acción, velando siempre por el beneficio y los aportes que traerían a la manera de vivir y al bienestar.

La segunda se denomina capacidad de transferencia entendida como la habilidad que tiene la persona de transponer y/o adaptar conocimientos y experiencias adquiridas de cualquier índole a su vida cotidiana con el fin de dar respuesta a problemáticas y satisfacer necesidades propias de su contexto, por tanto se pretende que las personas involucradas en el proyecto puedan a través de la experiencia corporal acomodar y llevar a sus vidas reales para la solución de problemáticas o satisfacción de necesidad todos los aprendizajes ofrecidos desde este espacio, todo con el fin de mejorar los procesos en el desarrollo del potencial humano.




Siguiendo con la exposición de la temática, hablaremos de las actitudes individuales de orden cognitivo; la reflexión debe ser una actitud trabajada desde nuestro proyecto de manera importante, para que se pueda evidenciar un verdadero aporte de la educación física al desarrollo de estas actitudes. Aquí encontramos a la reflexión por el bienestar propio como una actitud de orden individual la cual permitirá al estudiante tener una visión amplia de la realidad, generando respuestas que le ayuden a entender todos los fenómenos sociales que le rodean, al mismo tiempo que se cuestiona sobre todo lo que puede ser benéfico y provechoso para sí mismo y para su medio social.

Continuando con las conceptualizaciones en las aptitudes individuales de orden socio-afectivo encontramos la motivación intrínseca y la disciplina, capacidades que le permiten al sujeto a lo largo de la vida no perder el interés, la conciencia y la organización del cómo y del porque la realización de cierto tipo de actividades, costumbres o hábitos de vida; dichas cualidades permiten forjar en las personas un carácter activo y reflexivo en torno a lo que hacemos y como lo hacemos en relación a los beneficios que éstos prestan al desarrollo e ideal de cada persona.

Por otro lado, centrándonos en las actitudes individuales Socio-Afectivas, aparece la actitud proactiva, dentro de este apartado se entienden esta actitud como la conciencia del estudiante frente al medio que le rodea y el ímpetu por hacer y participar en él; entiende que no está solo y que está inmerso en un medio donde cada persona es distinta, particular y única en sus maneras de ser, de modo que respeta la diversidad y la ve como una herramienta para la transformación y diversificación social y cultural. Teniendo en cuenta lo anterior, esta actitud hará del estudiante una persona que está en una constante relación con los demás, buscando ante todo la conservación y transformación de su contexto a través de las cosas que le motivan a generar un cambio social.

Ya explicadas las aptitudes y actitudes individuales, es necesario abordar su articulación al orden grupal que se pretenden trabajar desde este proyecto, ya que consideramos que pese a que este proyecto busca la conciencia del cuidado de sí, es necesario no dejar de lado los procesos de socialización e interacción ya que implican un reconocimiento en el otro y que además implican una mirada introspectiva de las propias posibilidades en comparación a la realidad observable del medio circundante. Las aptitudes y actitudes grupales también presentan una relación bidireccional y dependiente en relación con cada una de las dimensiones. Ver tabla 5

Tabla 5: Capacidades grupales del ocio saludable

	Aptitudes grupales	Actitudes grupales
Física	Capacidades físicas en función de lo grupal 	Aceptación basada en el respeto de las capacidades del otro.
Cognitiva	Capacidad comunicativa, planeación y organización. 	Comprensión y adaptación de contextos.
Socio-Afectiva	Participación activa en función al trabajo grupal. 	Sentido de pertenencia y empatía.

Elaboración propia (2016)

Retomando la línea de las aptitudes físicas, pasamos a desarrollar las de orden grupal en donde se enuncian las capacidades físicas en función al trabajo grupal. Se entiende el trabajo grupal o en equipo como la aptitud que tiene un grupo de personas para cooperar de manera eficiente y coordinada para alcanzar una meta en común, sin embargo no solo se requieren de capacidades como la fuerza, la velocidad y la resistencia, sino que además un conjunto más complejo de capacidades como lo son el ritmo, la coordinación y la acomodación temporo espacial para llegar a un trabajo colectivo eficaz. Desde esta perspectiva es la aptitud de la aplicación de las capacidades físicas individuales en contextos sociales y tareas grupales que requieran de la cooperación entre personas para lograr un objetivo específico.

En segunda instancia encontramos la actitud para aceptar los roles y funciones basadas en el respeto de las capacidades propias y del otro, ya que esta actitud de orden grupal va muy de la mano a la aptitud anteriormente mencionada, pues requiere que exista una conciencia acerca de las potencialidades y predisposiciones con las que cuenta una persona para realizar una tarea específica, identificando sus talentos, así como también las de los miembros sociales circundantes; de modo que se adopten y acepten roles y funciones que vayan acorde a las

habilidades y capacidades de la persona, asegurando de esta forma un equilibrio y la plena participación de cada uno de ellos en una organización social determinada.

Entrando en las aptitudes cognitivas de orden grupal, se puede ver las capacidades comunicativas, así como también a la planeación y la organización como figuras que van de la mano, en donde son entendidas como la conciencia que se tiene del contexto y como mediante la elaboración de estrategias se pueden llegar a asignar funciones a cada uno de los integrantes del grupo para que de este modo se pueda alcanzar el fin deseado. Este tipo de aptitudes requieren una capacidad comunicativa eficiente, a la vez que una inteligencia individual que pueda planificar y anticiparse a cambios fortuitos que lleguen a afectar el trabajo grupal; bajo esta premisa, se puede llegar a una comprensión táctica grupal la cual no solo es aplicable al contexto del juego, sino que es transferible a situaciones de la cotidianidad estableciendo sistemas de comunicación que faciliten un óptimo desenvolvimiento en el medio social.

Del mismo modo podemos encontrar la comprensión de contextos y la adaptación a los mismo como actitudes de orden grupal las cuales se relacionan y complementan, pues mediante la comprensión y el reconocimiento se puede llegar a identificar las diferentes situaciones que se presenten en la realidad, dando la posibilidad de asumir una actitud de adaptación, pues los estudiantes tendrán la facilidad de entender la realidad y por consiguiente generar procesos que les permitan la resolución de problemas por medio de la adaptación al cambio y generando procesos que involucren al trabajo en grupo como eje fundamental en la superación de adversidades y acomodación a situaciones o tareas. Vale la pena resaltar que esta actitud cognitiva maneja una relación de doble vía con la aptitud cognitiva mencionada, ya que al poder comunicar, planear y organizarse grupalmente es posible comprender y adaptarse a contextos de manera mucho más rápida, potenciando así la dimensión cognitiva del ser en la generación de nuevos conocimientos e interpretaciones de la realidad desde su individualidad e interacción con el otro.

Por último se encuentran dentro de las aptitudes grupales de orden socio afectivo la participación activa en función al trabajo grupal, esto permite que los integrantes del grupo sean capaces de escuchar y participar tanto en las decisiones como en las ejecuciones que se realicen, respetando siempre el punto de vista del otro y aportando el mío desde la corporalidad y la corporeidad. Desde lo anterior se puede decir que para que el trabajo en

grupo sea una tarea realmente constructiva y provechosa, se requiere que cada uno de los integrantes participe comprometidamente con el fin de llegar a la consolidación y materialización de los ideales y metas que se han propuesto desde la perspectiva de trabajo en equipo.

Por otro lado tenemos el sentido de pertenencia y la conformación de identidades compartidas como una actitud grupal, la cual se entiende como los lazos que se forjan mediante la interacción constante entre los miembros de un grupo, en donde se conforma una identidad compartida que crea relaciones más cercanas dentro del grupo, de modo que se establecen nociones de camaradería y fraternidad, casi tan cercanas a las que se pueden evidenciar en el ámbito familiar. En esta relación de doble vía entre esta actitud y esta aptitud es importante que el individuo desde su capacidad proactiva aporte y proponga al trabajo grupal, de modo que a través de la interacción y el trabajo en grupo se generen vínculos fuertes, donde la empatía será una de sus características primordiales.

Con relación a todo lo anterior, es importante concluir que dichas aptitudes y actitudes permitirán afianzar elementos concretos que nos ofrece el ocio saludable en el desarrollo multidimensional de cada persona y de su función o rol dentro de una sociedad. Por consiguiente se propone la transición de un tiempo libre carente de sentido y de valor a un ocio saludable que se centre en el desarrollo integral de las personas a través de la realización de actividades gratificantes y con sentido para su vida y bienestar general, debido a que un buen aprovechamiento de estos espacios puede fortalecer y potenciar el proceso de desarrollo multidimensional del sujeto.

Partiendo de las reflexiones hechas anteriormente y de los procesos de observación realizados a la población, se logró vislumbrar una oportunidad de intervención que incentive prácticas orientadas hacia un ocio saludable, el cual conlleva al desarrollo personal y la adquisición de hábitos que fortalezcan el desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo del ser humano a partir de la educación física; promoviendo un estilo de vida en donde a través de prácticas corporales y las experiencia que estas producen, se logró que la persona reflexione la cantidad y la calidad de tiempo que dedica para sí, y como esto repercute en el desarrollo multidimensional. De allí que a lo largo del desarrollo de este proyecto y en la búsqueda de ese potenciamiento de la persona, se haya analizado el tiempo libre y su educación para

cumplir con los objetivos propuestos, a partir de ciertas actividades con sentido positivo para la vida de las personas, fundamentándose así el eje principal de esta propuesta, el ocio saludable.

1.2 Referentes

Los siguientes referentes nos permiten realizar un análisis aterrizado en relación a nuestra problemática y las consecuencias que esta trae consigo, de igual manera nos permite ejecutar una autoevaluación de la propuesta que se quiere llevar a cabo para discernir la probabilidad de éxito de esta.

a) Inactividad Física: un problema de salud pública Mundial (OMS)

Vida sedentaria

Por lo menos un 60 % de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales domésticas.

Las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de la salud pública de la mayoría de los países del mundo

De acuerdo a lo anterior se puede evidenciar que en la actualidad, uno de los más grandes problemas de salud es la falta de actividad física, la cual conlleva a la adquisición de hábitos que afectan la salud y favorecen la pronta aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales se mencionaron en líneas anteriores. Además, estos hábitos negativos surgen en los momentos de tiempo libre y ocio, ya que lamentablemente estos espacios no son empleados de la mejor manera posible y por ende se termina por realizar actividades que no aportan nada en el propio cuidado. No obstante, es posible vislumbrar una necesidad y

oportunidad de educar ese tiempo de ocio, hacia un ocio saludable que contribuya no solo en la conservación y mejora de la salud, sino que además sea un espacio clave para la potenciación y desarrollo de la integralidad de la persona, haciéndola consciente de generar espacios para el cultivo personal y el propio cuidado.

b) Motivación y barreras para realizar deportes y ejercicio

(autor: Bulnes Errázuriz, Martín; Uribe Riesco, Luis)

Según los datos de SOCHOB (Sociedad Chilena de Obesidad), un 0,7% los jóvenes entre 17 y 24 años sufren de obesidad mórbida, un 8,6% obesidad y un 16,8% de sobrepeso. Debido a esto los diferentes gobiernos han intentado combatir la mala alimentación y el sedentarismo mediante la construcción de máquinas para realizar ejercicios en las plazas y parques, ciclovías, y programas de gobierno como “Elige Vivir Sano”. Según datos de la Encuesta Nacional de Hábitos En Actividad Física y Deportes, del Instituto Nacional de Deportes en Chile, realizada en 2009, la población, en relación a la actividad física, se divide en dos grupos principales, Practicantes o Adherentes al deporte y Sedentarios, y dentro de este último encontramos a los Sedentarios propiamente tal y a los Inactivos. Un 13,6% de la población realiza actividad física y/o deportiva tres o más veces por semana, perteneciendo al grupo denominado Practicantes, un 15,7% realiza actividad física y/o deportiva dos o menos veces a la semana, formando parte del subconjunto de los sedentarios, siendo llamados de igual manera, y un 70,7% actualmente no realiza deporte o actividad física alguna, siendo estos los Inactivos.

De acuerdo a este estudio realizado en Chile, se puede ver como el cuidado de si repercute no solo en el plano individual, sino que además es algo que le preocupa bastante a las organizaciones gubernamentales, ya que como se pudo ver; existen iniciativas estatales que incentivan la práctica de la actividad física, promoviendo la superación de las barreras del ejercicio, como lo pueden ser la pereza, la falta de motivación, falta de tiempo, etc. No obstante, dichas iniciativas no necesariamente presentan o cuentan con el acompañamiento de

personal capacitado para ello, pues como se puede ver en el caso de los parques o ciclovías, la iniciativa parte de la persona y su autonomía, más sin embargo no existe alguien que pueda seguir motivando dicha práctica y es aquí en donde pueden surgir algunas barreras como lo pueden ser la pereza y la desmotivación.

c) Colombia, país sedentario (Diario el Espectador – 14 de agosto 2012)

Colombia es el sexto país de América latina con mayores víctimas fatales por sedentarismo

Dos colombianos hicieron parte de un grupo internacional que se reunió para analizar el impacto global de la inactividad física, causante de 5.3 millones de muertes al año en el mundo. Actualmente este fenómeno según la OMS es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, principalmente por males como diabetes, cáncer de mama o colon o complicaciones cardiacas.

Este referente permite una contextualización mucho más aterrizada al contexto territorial-Nacional, pues en este se pone sobre la mesa la estadística sobre la inactividad física y sedentarismo que afecta a la población mundial, directamente relacionada al contexto colombiano, ubicándolo entre uno de los países cuya población tiende a tener el hábito negativo de llevar una vida sedentaria, el cual eventualmente con el tiempo será la causa principal de una serie de enfermedades que afectan la vida y la salud de los colombianos. Nuevamente se hace tangible la posibilidad de intervención de la propuesta de un ocio saludable y la experiencia corporal, pues al reconocer que esta problemática es una realidad que está presente en el país, es posible generar la concientización de la población participante en el proyecto de modo que las actividades presentadas y ejecutadas en este sean piezas fundantes para una reflexión crítica y autónoma que les permita apropiarse de sí mismos de tal manera que puedan hallar en la educación física y el movimiento una alternativa que les ayude en la construcción de un ocio saludable que contribuya al propio cuidado, visto desde la multidimensionalidad del sujeto.

1.3 Marco legal

En la declaración Universal de los Derechos Humanos se encuentra que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas. (Artículo 24).

Este enunciado lo entendemos partiendo de la idea de que en la carta de declaración universal de los derechos humanos se busca ante todo el bienestar de la condición humana abarcando todos los aspectos que la atraviesan; aquí centrándonos específicamente en lo referido al disfrute del tiempo libre encontramos un respaldo a nuestra idea para ponerla en marcha, pues lo que queremos va en la misma dirección del enunciado, ya que en nuestra propuesta deseamos emplear el tiempo libre de las personas en vivencias que generen experiencias corporales que enriquezcan y fomenten el desarrollo de las dimensiones humanas, potenciando de esta manera su desarrollo integral así como también una noción de auto cuidado y compromiso consigo mismo y con su entorno.

Entre tanto en la ley que dicta las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física (Sistema Nacional del Deporte. LEY 181 de 1995) se establece que se debe patrocinar, fomentar, masificar, divulgar, planificar, coordinar, ejecutar y asesorar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad, además establece que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. (Artículo 1)

Por otra parte se define que el aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión,

el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones. (Artículo 5)

1.4 Antecedentes

En la búsqueda de antecedentes relacionados al proyecto que aquí se presenta, se ha podido encontrar una serie de documentos en los cuales se aborda el tiempo libre como una solución a una serie de problemáticas determinadas como pueden ser de carácter socio-cultural y educativo; así mismo se ha podido encontrar que son proyectos que no solo se limitan al medio escolar-educativo, sino que además se pueden ver aplicados en el contexto social-comunitario. Partiendo de lo anterior, se mencionan algunos documentos.

La actividad física, la recreación y el juego como alternativa de ocupación del tiempo libre para consumidores de sustancias psicoactivas (Rodríguez Rendey, 1995) presenta tres pilares o medios de la educación física como lo son el juego, la recreación y la actividad física para atender una problemática determinada, la cual es alejar a una población específica de reincidir en el consumo de sustancias psicoactivas. Aquí se busca llenar aquellos espacios de tiempo libre de estas personas en donde están más propensas a los efectos de la ansiedad que causa la abstinencia de dichas sustancias, de modo que mediante la práctica de ciertas actividades se logre hacer que olviden su dependencia y que de forma progresiva sea una herramienta que les ayude en su proceso de dejar el consumo.

Este trabajo nos permitió en primera instancia, identificar nociones de tiempo libre y consecuencias de su mal empleo, de igual manera evidenciar la importancia de la educación física en estos procesos a la hora de manejar problemáticas fuertes y marcadas, como la que aquí se enuncia en este PCP. Este trabajo va direccionado a personas que se encuentran inmersas en el consumo de sustancias psicoactivas y como posible solución emplean la actividad física, la recreación y el juego para llenar sus espacios o momentos libres con el fin de alejarlos del contexto en el que se encuentran. No se encontró aspectos que determinen si se busca la generación de conciencia de un empleo de ocio saludable para el cuidado y desarrollo personal.

Por otro lado el Programa de prevención de la delincuencia juvenil la actividad física en el tiempo libre, una alternativa de integración social (Muñoz Iván, 2000) busca la implementación de la educación física en el tiempo libre, esta vez bajo la problemática de que al no invertirse de manera correcta puede ser el espacio propicio para que los jóvenes caigan en la delincuencia juvenil (drogadicción, pandillas, hurtos, etc.) haciendo especial énfasis en lo que se refiere a las pandillas y el consumo de sustancias. En síntesis, el proyecto se presenta tal cual como aparece en su título, como un programa que se presta para la prevención de delincuencia juvenil, implementando la actividad física como el medio para mantenerlos a raya de malas amistades y demás factores que incidan en su posible entrada a las problemáticas juveniles anteriormente dichas.

A comparación del antecedente anteriormente expuesto, este programa es de prevención, por lo tanto se realiza con población que aparentemente no se encuentra involucrada en la problemática a atender, tiene como finalidad a través de la actividad física llenar sus tiempos libres, y debido a su perspectiva educativa social busca la integración y el buen vivir como objetivos primordiales en el proyecto de vida de las personas.

Así mismo el documento Educación en y para el tiempo libre (Delgado Zulma, 2000) es un proyecto presentado desde el programa de psicología y pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional en el cual se aborda la educación del tiempo libre para mejorar los niveles de calidad de vida de los participantes, mediante actividades académicas, culturales, artística o deportiva que vayan de acuerdo a los intereses de cada uno de ellos. En este documento se puede encontrar relaciones entre tiempo libre y ocio, donde se ven como

conceptos que van muy de la mano y que son los objetivos a alcanzar mediante las actividades propuestas allí, que dan respuesta a tres áreas fundamentales que en las que se basa el autor (área artística, área académica, área recreo-deportiva, área cívica)

Tomando como base lo anteriormente expuesto, es posible decir que estos proyectos muestran con claridad su intencionalidad de generar un cambio en las comunidades a través de un mejor aprovechamiento del tiempo libre, sin embargo solo en el último es posible encontrar una conexión a lo referido hacia el ocio, pues de acuerdo a lo indagado, tiempo libre y ocio son conceptos diferentes en donde juegan factores que son determinantes en la percepción de ese espacio que está libre de obligaciones y que está presto para emplearse de cualquier forma. No obstante, lo que hace particularidad con nuestro proyecto es el concepto del “ocio saludable” el cual se puede comprender desde una perspectiva formativa y multidimensional.

Por otro lado, se puede ver que en los proyectos se busca generar un cambio social, como lo es el caso de combatir el consumo de sustancias o prevenir la delincuencia juvenil, más sin embargo, no se ve con claridad que exista un enfoque como el que aquí se presenta, el cual se centra en el desarrollo individual en donde el proyecto apunta a generar una conciencia en la persona para que mediante la adquisición de un “ocio saludable” se logre que el sujeto desde su individualidad genere espacios para el propio cuidado, buscando ante todo el desarrollo de sus aptitudes para alcanzar su bienestar individual, el cual puede llegar a tener sustanciales implicaciones en el desarrollo del plano social.

En complemento, a nivel nacional se encontraron otros antecedentes que resultan pertinentes porque muestran que promover hábitos y estilos de vida saludables es una de las prioridades del Ministerio de Salud (Min. Salud, 2013) puesto que con el ánimo de promover hábitos y estilos de vida saludable, el Ministerio de Salud y Protección Social adelanta acciones para el fomento de la actividad física, alimentación saludable y el control del consumo de tabaco, de esta manera se busca promover estilos de vida saludables y reducir los factores de riesgo de obesidad y de las enfermedades no trasmisibles.

a.) Escuela de Puertas Abiertas

Es una estrategia pedagógica que busca promover estilos de vida saludable en entornos escolarizados y no escolarizados y aportar al fortalecimiento de la identidad de las comunidades educativas distantes, dispersas ubicadas en zonas de violencia e invita a niños, niñas, jóvenes, docentes, padres de familia y demás personas de la comunidad a explorar, compartir, debatir y seguir construyendo los saberes de quienes habitan su territorio. La Organización Internacional para las Migraciones ha desarrollado la estrategia pedagógica en los departamentos de Caquetá, Cauca, Nariño y Córdoba, el Ministerio de Salud y Protección Social ha apoyado el desarrollo de la iniciativa en el departamento del Putumayo.

Este proyecto es de gran importancia en el análisis que realizamos a la problemática en cuestión y a la manera o forma que se pretende solucionarla, vemos que componentes de la educación física, en este caso la actividad física, ya ha sido propuesta como opción principal en la solución de problemáticas que afectan la vida del sujeto y de su entorno, por tal razón creemos viable e importante nuestra idea de intervención con la población ya que se considera opcional el cumplimiento de objetivos propuestos.

b.) Estrategia promocional de estilos de vida saludable (EPEVS) en instituciones educativas

Esta estrategia que se desarrolló en coordinación con el Ministerio de Educación Nacional se desplegó como una experiencia piloto en Antioquia, Risaralda, Tolima y Neiva, con participación de 230 establecimientos educativos y 315 docentes. Dicha metodología consiste en la aplicación del Módulo de Orientaciones Pedagógicas para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, el cual se articula al Proyecto Educativo Institucional, y programas de mejoramiento escolar. Las instituciones educativas se capacitan para desarrollar proyectos pedagógicos transversales en Estilos de Vida Saludable.

Este proyecto busca promocionar estilos de vida saludable en los estudiantes, su aplicabilidad es de orden teórico, y desde nuestro análisis consideramos que al tener esta naturaleza, puede llegar a ser menos significativo para ellos, ya que al unificarse al PEI de cada institución, los estudiantes se verán obligados a asistir a dichos talleres, sin permitir un espacio en ellos de reflexión y autonomía sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable, de igual manera nos abre la oportunidad de considerar un espacio de nuestro proyecto para la parte teórica.

2. CAPÍTULO DOS

Perspectiva educativa

Para dar inicio a este capítulo es necesario antes que nada, aclarar que la perspectiva educativa es entendida por ser esa mirada o forma de reflexionar los procesos de enseñanza aprendizaje llevados a cabo en el proyecto para responder a las problemáticas identificadas por éste, además de buscar la forma de materializar los ideales que aquí se proponen mediante una argumentación teórica que justifique y guie la puesta en marcha del proyecto.

Esto permitirá desde la postura como educador físico analizar las maneras de abordar los fenómenos presentes en el acto educativo; se pretende desde esta mirada establecer una relación entre los componentes humanista, pedagógico y disciplinar de la educación física con el fin de crear un discurso como herramienta fundamental para el docente en el establecimiento de lineamientos y bases que pueden servir para regular las prácticas y puestas en escena del proyecto, así como también las intencionalidades de estas y las reflexiones que surjan en el transcurso de su ejecución.

En este orden de ideas, se comenzará por abordar el componente humanista, el cual a lo largo de su exposición hará un acercamiento conceptual en relación al tipo de hombre y sociedad al que se desea llegar, con relación a la teoría de desarrollo humano empleada para su argumentación en este proyecto.

2.1 Componente Humanista

La gran mayoría de personas sin importar la realidad o forma de vivir deberían contar con espacios para sí, en los cuales se procure dedicarlos al cuidado y promoción del desarrollo personal y multidimensional y no responder a la proclamación actual de que el tiempo debe ser aprovechado de manera eficiente para la producción y obtención de bienes materiales en pro de una supuesta autorrealización contemplada desde una noción individualista y consumista; tal como lo plantea G. Lipovetsky (1983), el cual nos da a entender en sus apartados que el hombre actual desea actuar por sí mismo y para sí mismo, sin visualizar al otro y la importancia de como este puede aportar en el propio desarrollo. Basado en lo anterior se puede evidenciar que en la actualidad el hombre ha adquirido una característica efímera en donde todo debe ser inmediato y se ha olvidado los planes a futuro y la idea de proyectarse, en este orden de ideas el hombre ha perdido historia, costumbres y valores que han afectado todos sus ámbitos, ya que en el afán de obtener bienes materiales y satisfacer necesidad de consumo se han descuidado otras formas de encontrar el bienestar y la autorrealización personal.

En este PCP encaminado hacia el reconocimiento de la importancia de invertir en la adquisición de hábitos que respondan a un ocio saludable que potencien y mejoren la integridad física, cognitiva y socio-afectiva del sujeto; se buscará y trabajará para que las personas que participen de manera activa en él, puedan llegar a ser sujetos capaces de tomar decisiones en pro de su desarrollo para alcanzar su autorrealización y bienestar, evitando caer en el consumismo, por ello se espera que la población participante sea capaz de reflexionar las prácticas corporales vividas y sentidas, en pro de experiencias que ayuden en el discernimiento, toma de decisiones y consciencia alrededor de hábitos de vida que resulten ser útiles y beneficiosos para su bienestar.

Por ello, se quiere promover en los alumnos ese pensamiento crítico-reflexivo que le permita cambiar sus hábitos de vida, y además que se convierta en actor de cambio social a partir del debido aprovechamiento del tiempo libre en la construcción de un ocio saludable, con base a un conjunto de actividades para el cuidado de sí y tomando como punto de partida,

la construcción de actitudes y aptitudes de orden individual puestos en función de lo grupal, de tal forma que lo dignifiquen como miembro activo y figura positiva de la sociedad.

Debido a la naturaleza de la educación física se desea promover y/o conservar en los jóvenes el deseo de moverse y de estar en constante descubrimiento, donde encuentren en el cuerpo y sus formas de movimiento un medio para la apropiación tanto del entorno como de sí mismos, de modo tal que se evite el caer en la faceta actual que por circunstancias contextuales, el cuerpo y las experiencias que se pueden adquirir con este están dejándose de lado.

Basado en lo anterior se desea el fomento de un sujeto que vislumbre las posibilidades de aprendizaje que ofrece la educación física y que de manera autónoma acople ésta a su vida, como un pilar fundamental para el desarrollo de su crecimiento personal multidimensional.

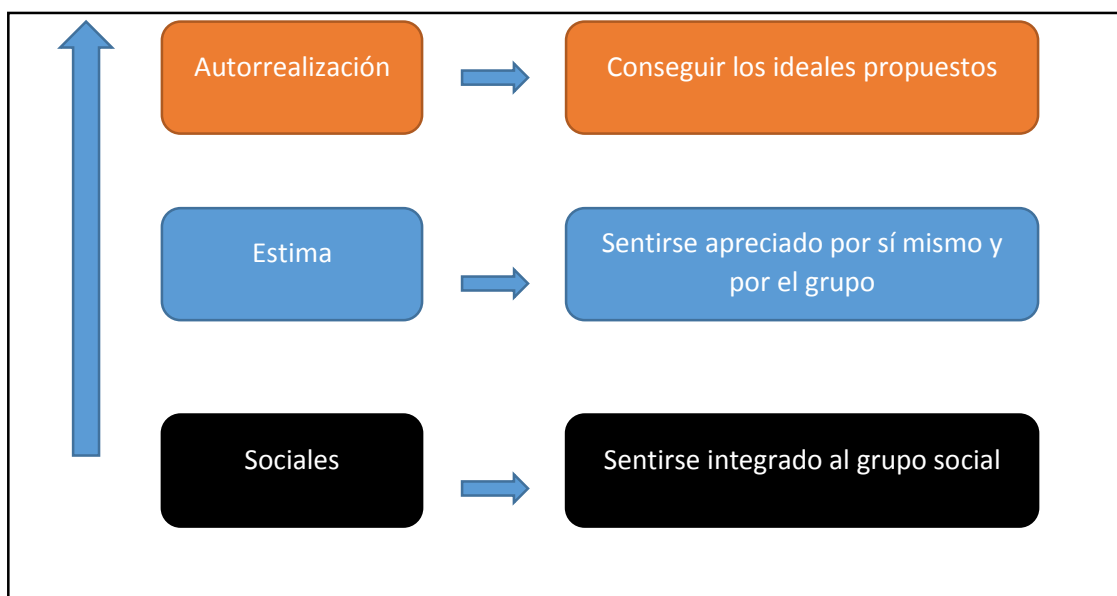
Lo anterior, no se desliga de la sociedad la cual es interpretada por Max Weber como un “sistema o conjunto de relaciones que se establecen entre los individuos y grupos con la finalidad de construir cierto tipo de colectividad, estructurada en campos definidos de actuación en los que se regulan los procesos de pertenencia, adaptación, participación, comportamiento, autoridad, burocracia, conflicto y otros” (s.p, s.a), por consiguiente la sociedad se conforma por un grupo de personas que habitan y conviven en un espacio determinado entre sí, y que viven bajo una estructura política y/o legal que determinan cierto tipo de derechos y deberes para mantener un equilibrio en las relaciones que allí se establecen. Este grupo de personas debe tener la capacidad fundamental de aceptar la diferencia, ya que las personas que hacen parte de él, y desde cualquier óptica que se le mire de alguna manera son iguales.

Por consiguiente la sociedad a la que queremos apuntar debe ser ese conjunto de personas capaces de vivir en constante relación, retroalimentación y aceptación, en donde cada sujeto pueda vivir tal como es, sin atentar contra la integridad del otro. Esta sociedad debe preocuparse por el bienestar físico, cognitivo y socio-afectivo de sus integrantes promoviendo espacios en los cuales estos puedan desarrollar y potenciar sus dimensiones, actitudes y aptitudes en favor del cumplimiento de los intereses y metas de las personas.

Para alcanzar el ideal de hombre y sociedad que se ha propuesto, se acude a la teoría humanista de A. Maslow, quien propone la “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas a alcanzar su autorrealización y su desarrollo personal. Esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación y realización; no obstante Maslow hace una distinción entre necesidades básicas o deficitarias (fisiológicas y de seguridad) y de “desarrollo del ser” (sociales, de estima y autorrealización).

Desde la intencionalidad del proyecto, es pertinente hacer énfasis en el desarrollo y potenciamiento de las necesidades del desarrollo del ser ya que son importantes para el crecimiento personal, y no tienen que ver con el déficit de algo, sino con el deseo de crecer como persona. Este deseo de crecimiento personal enmarcado en estas necesidades del desarrollo del ser responden al desarrollo integral de la persona propuesto por el ocio saludable, debido a que el sujeto al potenciar sus aptitudes y actitudes a nivel físico, cognitivo y socio-afectivo podrá relacionarse con los demás, sentirse bien consigo mismo y con el otro reconociendo las potencialidades propias y colectivas, consiguiendo de esta manera alcanzar metas y objetivos que la persona anheló materializar para lograr su autorrealización. Esta relación puede evidenciarse en las necesidades del ser, las cuales comprenden los tres niveles más altos de la pirámide propuesta por Maslow, (Ver figura. N° 2).

Figura 2: Necesidades del desarrollo del ser.



Elaboración propia a partir de la Teoría de la motivación humana y jerarquización de las necesidades (Abraham Maslow - 1943)

De acuerdo a la figura anterior es posible evidenciar los tres tipos de necesidades que desde el proyecto se pretenden atender, esto bajo la premisa de que las necesidades básicas ya han sido cubiertas o satisfechas de cierto modo, de tal manera que por medio del proyecto se refuercen, estimulen y satisfagan las necesidades del desarrollo del ser.

Por tal razón, debido a las características de los ejes fundamentales del proyecto se pretende atender necesidades sociales, de estima y de autorrealización dado que el ocio saludable al tener componentes y contenidos de orden individual y grupal, permitirá el fortalecimiento en los procesos de sociabilidad y estima a partir de las aptitudes y actitudes, ya que en lo que corresponde a la dimensión socio-afectiva, el sujeto podrá participar de manera activa y propositiva en un grupo, generando en el estudiante la satisfacción de hacer parte y ser partícipe de un grupo, forjando el reconocimiento de sí mismo y del otro, y así lograr una capacidad de tomar decisiones en pro del bienestar propio a partir del mejoramiento y reconocimiento de las capacidades físicas en pro de su mejora y el autocuidado, generando de este modo el cumplimiento y la satisfacción de la necesidad final de autorrealización, en donde todos los ideales propuestos a nivel personal se vean materializados y logrados.

2.2 Componente Pedagógico

Teniendo en cuenta que la teoría de desarrollo humano anteriormente mencionada, se caracteriza por presentar una tendencia humanista se hace necesaria la implementación de un paradigma educativo integral, el cual se centre en una educación formativa que promueva el crecimiento personal; de modo que para efectos de la propuesta de este proyecto concuerde con el ideal de educación al que se pretende llegar. De acuerdo a ello, se puede partir por la definición de Rufino Blanco (1930) quien da a entender la educación como una evolución,

racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándole para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible.

Con base en el anterior postulado y tomando como soporte la formación pedagógica recibida a lo largo del proceso de futuros licenciados en educación física, es posible llegar a una concepción donde la educación se percibe como una construcción social e histórica, creada y propiciada para la adquisición de valores, saberes, maneras de actuar y pensar, que nos permite representar, construir y elegir una vida que no solo responda a las influencias del contexto social sino que además influya en su transformación, alcanzando así de esta manera un ideal de vida plena que permita sentirse realizados como personas.

De acuerdo a lo anterior, la educación no puede limitarse únicamente a la mera transmisión de conocimientos técnicos o prácticos, sino que además debe verse como aquella herramienta social que permite la interacción y socialización de las personas que están inmersas en una comunidad, facilitando de este modo la construcción de valores que la determinan.

Tomando como punto de partida la importancia social del acto educativo, desde este proyecto curricular se ha llegado a vislumbrar en la educación una oportunidad de intervención social que permita de manera bidireccional aportar en el desarrollo de las múltiples capacidades de la persona, esto a través de la educación física y específicamente de las experiencias corporales presentes en el ocio saludable como eje fundamental para una formación reflexiva y crítica de la realidad personal, social y cultural, ya que en el debido aprovechamiento del tiempo libre la persona podrá potenciar sus aptitudes y actitudes en pro de su desarrollo integral, reconociéndose a sí mismo y al otro, al contexto y como este los determina, logrando gracias a estas cualidades una conciencia que propicie el pensamiento autónomo como pilar para la toma de decisiones que fomenten el bienestar propio a través de hábitos con sentido positivo que promuevan el desarrollo multidimensional de la persona.

El ideal educativo anteriormente presentado, se sustenta bajo una teoría curricular práctica que responde al logro de objetivos planteados en función del desarrollo de capacidades, destrezas, valores y actitudes del estudiante a través de un rol más activo e influyente tanto de la educación como del maestro, como figuras que aportan y contribuyen a

la sociedad y la cultura a través de la formación de personas educadas (capaces de pensar de manera crítica y actuar en forma sensata). La teoría práctica del currículo se basan en un punto de vista liberal de la sociedad, en donde los sujetos efectúan decisiones morales y actúan de acuerdo con sus conciencias y sus mejores juicios; adoptando esta perspectiva, presuponen una sociedad en la que todo el mundo puede, de hecho, elegir como actuar mejor. (S. Kemmis. El currículo: más allá de las teorías de la reproducción. 1988, p.30).

En complemento, esta teoría al tener una visión constructivista del hecho educativo, propone para la puesta en marcha del proyecto y para el cumplimiento de los propósitos propuestos en él, atender y preocuparse en mayor medida a lo concerniente a los procesos de enseñanza-aprendizaje, evitando caer en la faceta de obtención de resultados, llegando así a una perspectiva curricular centrada en el desarrollo cualitativo del estudiante visto desde la capacidad de reflexión crítica y toma de decisiones que le permitirán al sujeto una debida escogencia de actividades para un ocio que serán la base para su desarrollo integral, tal como lo expresa Cazares Mariza en el documento Una reflexión teórica del currículo y los diferentes enfoques curriculares, en donde enfatiza que:

El diseño curricular práctico centra su interés en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en el producto de estos, además, el aprendizaje está basado en una interacción adecuada entre sus participantes, donde la práctica condiciona procesos reflexivos de interpretación de los participantes desde una perspectiva, ética, dinámica, deliberativa y dialógica, donde las acciones educativas constituyen espacios de comunicación en los que las expectativas, las motivaciones, las interpretaciones y las valoraciones de los participantes interactúan dialécticamente y conforman un proceso continuo de toma de decisiones (Pág. 25, s.a.).

Así mismo esta teoría cuenta con la particularidad de ser flexible y abierto; por lo cual permite la aplicación de actividades constructivas, reflexivas y significativas, cuyos contenidos presentan problemáticas a resolver para la construcción reflexiva del conocimiento a través del acompañamiento y guía del docente, quien asume un rol de agente de cambio. Por

último, es importante resaltar que dentro de esta teoría curricular práctica está el enfoque reconceptualista tomado desde Pinar (1978) quien define 3 áreas del reconceptualismo en los que para efectos de este proyecto, está centrado en una mirada perceptivo global, la cual se basa en la psicología humanista de Maslow y Rogers que atiende a la dimensión personal y experiencial de la persona., en donde se afirma que la persona es una realidad integrada de rasgos cognitivos, afectivos y psicomotores que se desenvuelve en el medio. (Castro F. Curriculum y evaluación; pag 14; 2004). Con esto se evidencia la relación existente no solo con la teoría de desarrollo humano sino con el concepto de ideal de educación y las dimensiones que se pretenden abarcar y potenciar en el proyecto.

Enmarcado en la noción de teoría curricular práctica, es necesaria la implementación de un modelo pedagógico que responda a los procesos de enseñanza y aprendizaje del estudiante, el cual cumplirá la función de definir el proceso según el cual se organicen y desarrollen las situaciones de carácter educativo, además de estructurar, configurar y dar sentido a las prácticas de la enseñanza en donde se establezcan los lineamientos y metodologías para la labor formativa en la construcción del conocimiento del estudiante; para ello se decide tomar las clasificaciones de Luis Not (1979) quien argumenta que los modelos pedagógicos definen el proceso según el cual se organizan y desarrollan las situaciones educativas, desde esta perspectiva hay dos métodos, los heteroestructurantes centrados en el protagonismo del docente y los autoestructurantes que centran su interés en el valor autónomo que tiene el estudiante en la construcción de su propio conocimiento; sin embargo surge una tercera perspectiva que plantea una mediación entre las mencionadas anteriormente, pues tanto maestro como alumno tienen un rol activo en el proceso educativo y en la construcción del conocimiento.

En complemento a lo anterior, el modelo interestructurante promueve habilidades cognitivas, socio-afectivas y praxiológicas a través de la interacción, la interpretación del contexto y las distintas realidades, estas interacciones permitirán una mejor habilidad frente a los procesos de sociabilidad en la cotidianidad, así mismo permitirá adquirir conocimientos o aprendizajes significativos que sirvan para ponerlos en escena en la satisfacción de necesidades o resolución de problemáticas existentes para alcanzar el proyecto de vida de los estudiantes, también se centra en el reconocimiento corporal de sí mismo, del otro y sus

manifestaciones; dando respuesta así a las necesidades propuestas por la teoría de desarrollo humano y que además pueden ser relacionadas con las dimensiones propuestas en este proyecto a través del ocio saludable y las reflexiones generadas a partir de las experiencias adquiridas, priorizando de esta manera el desarrollo del estudiante basado en el proceso de construcción y adquisición de conocimiento, aplicando contenidos que favorecen el desarrollo del individuo y el grupo, en donde el estudiante es activo y el maestro organiza y selecciona los contenidos y propósitos, conservando siempre el rol de ser quien guía el proceso de enseñanza.

Con base en lo anterior, Julián de Zubiría quien retoma las clasificaciones de L. Not propone la necesidad de implementar un modelo pedagógico interestructurante que se enfoque en las necesidades del desarrollo de los jóvenes tanto en las capacidades cognitivas, socio-afectivas como praxiológicas; así como también en el desarrollo interpretativo, argumentativo y propositivo del estudiante.

Debido a que el equilibrio de las 3 dimensiones mencionadas es algo complicado de lograr en el acto educativo, este modelo con base en las características anteriormente mencionadas, dará las herramientas para acercarse a este objetivo, pues invita a reconocer que el desarrollo del ser humano no está mediado solo por él mismo sino también por el medio cultural y social en el que se ha desenvuelto ya que cada contexto trae consigo situaciones y necesidades diferentes lo cual es establecido por la teoría curricular; desde esta premisa se analizarán todos los fenómenos del acto educativo para de esta manera buscar dar respuesta a la problemática que se propone solucionar el proyecto, ya que comprender el desarrollo del estudiante de manera general e integral, permitirá dar solución a las necesidades reales desde su individualidad.

En complemento, este modelo pedagógico promueve procesos que generan capacidades y oportunidades para que el alumno encuentre utilidad práctica al conocimiento que produce, relacionándolo a su vida cotidiana y contexto inmediato a través de la relación entre estructuras que permite este modelo en pro de la comprensión de la realidad, adquiriendo de esta manera una actitud proactiva que permite al estudiante contemplar y tomar decisiones basado en diversas alternativas y posibilidades.

El modelo interestructurante se fundamenta en una pedagogía que considera el papel activo del estudiante en el proceso de aprendizaje, pero que también comprende que la mediación es una condición necesaria del desarrollo; puesto que las ideas son el resultado de la interacción del sujeto con el medio. (El modelo pedagógico implementado en el centro educativo bachillerato en bienestar rural del departamento de Risaralda, pág. 44 - 2014)

El propósito de este modelo pedagógico tiene como finalidad la construcción de sujetos inteligentes tanto cognitiva, física y emocionalmente, que piensen, sientan, reflexionen, elijan y actúen en pro de su bienestar integral, de modo que se busque la consolidación de seres humanos capaces de poner en escena un conjunto de capacidades que aporten no solo a su crecimiento personal, sino que también aporten al desarrollo social.

2.3 Componente Disciplinar

Para continuar con el desarrollo de los componentes de la perspectiva educativa, es preciso recordar y dejar claro que este proyecto se encuentra enmarcado dentro del campo de la educación física, vislumbrando en esta disciplina una oportunidad de formación integral de las personas a través no solo de la educación y el reconocimiento del movimiento, del cuerpo, de las conductas motrices y/o capacidades físicas, sino que además comprende otro tipo de componentes como la socialización de las personas que contribuye a mejorar los procesos comunicativos, de interacción, de afecto, entre otros; que no solo otorgan una perspectiva crítica y consciente de la realidad, sino que además aportan en el desarrollo multidimensional de la persona.

La perspectiva de la Educación Física busca la formación de seres humanos que vivan su corporeidad, que interactúen socialmente mediante las conductas motrices; no es el movimiento el que ocupa el lugar central sino la persona que

se mueve, que actúa mediante la actividad física. La Educación Física no educa solo el cuerpo, sino que facilita la formación de otras facultades, por eso debe estar presente al pretender una formación integral. (Desarrollo humano y Educación Física, un compromiso social; Yesica Paola Castro – Universidad de Antioquia, s.p).

Si bien la educación física actualmente cuenta con diversas tendencias, enfoques o miradas para su estudio y aplicación formativa en diferentes contextos, desde la intencionalidad de este proyecto se propone emplear la perspectiva de la experiencia corporal, la cual tiene una mirada de carácter humanista que se fundamenta en dos corrientes filosóficas como lo son el existencialismo y la fenomenología, así como también en corrientes psicológica como el psicoanálisis, la psicología genética y la Gestalt, siendo esta última la que más se resalta en esta perspectiva.

En complemento y a partir de los planteamientos de Jean-Paul Sartre y Albert Camus es posible decir que el existencialismo es aquella corriente filosófica que busca el conocimiento y la interpretación de la realidad a través de la creación de significados que parten de las experiencias vividas en donde se adquiere conocimientos a través de estas y que para efectos de este proyecto busca evidenciar la importancia que el cuerpo puede significar para cada uno de los estudiantes. De igual manera se apoya en la fenomenología, la cual es caracterizada por Merleau Ponty como una construcción de conciencia del sujeto a partir de su relación con el mundo, en donde las experiencias sentidas a través del cuerpo son relevantes para acceder al conocimiento e interpretación de la realidad, llegando a convertir el cuerpo en una herramienta que le permita a la persona significar y comprender el mundo; con base en lo anterior, desde este proyecto se propiciarán espacios en los cuales las personas a través del cuerpo y sus manifestaciones puedan desarrollarse.

Por último se apoya en la teoría psicológica Gestalt desarrollada por teóricos como Max Wertheimer y Wolfgang Köhler, la cual a grandes rasgos se enfatiza en las vivencias subjetivas de cada persona, dando prioridad a aspectos como la autorrealización y la toma de decisiones acertadas buscando la concepción de un ser humano que se desarrolla libre y autónomamente. (Torres A, Teoría de la Gestalt: leyes y principios fundamentales, s.a)

Tomando como base estos fundamentos teóricos de la experiencia corporal, se busca la consolidación de una persona capaz de tomar decisiones en pro de su desarrollo multidimensional, teniendo como punto de partida el ocio saludable en su vida, el cual permitirá a través de la experiencia sensorial, así como también de la interpretación y reconstrucción de sucesos o manifestaciones que la persona experimente, el potenciamiento, estructuración y transformación del pensamiento y la personalidad mediante el desarrollo de las aptitudes y actitudes de la persona, partiendo del valor del conocimiento subjetivo en la búsqueda de su formación integral.

Este enfoque de la Experiencia corporal se construye a partir de 3 dimensiones que se relacionan y enriquecen entre sí, en pro de buscar el bienestar corporal de la persona que a su vez complementa e incentiva el desarrollo de las demás facetas y esferas del sujeto. Estas tres dimensiones son denominadas técnicas del cuerpo, usos sociales del cuerpo y determinación singular.

Si bien estas tres dimensiones cuentan con características diferentes, estas trabajan conjuntamente en favor de dignificar el proceso en la adquisición de conocimiento práctico y aplicable a la realidad, en donde la subjetividad juega un papel importante ya que cada persona a través de sus experiencias puede generar construcciones y reconstrucciones culturales.

Estas dimensiones cuentan con unos ejes de análisis particulares; la dimensión de las técnicas del cuerpo cuenta con un eje basado en la técnica, en donde el cuerpo es la herramienta o instrumento que permite realizar actos que a través de las generaciones han dado resultados eficientes y que por ende, a partir de una perspectiva exterior permite la adquisición de habilidades y capacidades físicas en torno al bienestar del cuerpo y el reconocimiento del mismo, por lo cual es esencial su transmisión a las nuevas generaciones. Esta dimensión es significativa en este proyecto, ya que promueve el valor del hábito en las personas, de modo que las actividades de ocio saludable se pueden ver reflejadas aquí, ya que al transmitir actividades que promueven el desarrollo de la persona estamos respondiendo a la necesidad ver en el cuerpo un instrumento y medio que permita adquirir conocimiento partiendo de las posibilidades que este ofrece.

Por otro lado está la dimensión de los usos sociales del cuerpo, cuyo eje de análisis es la cultura, en donde aspectos importantes como la condición económica, las prácticas deportivas y las conductas sanitarias permitirán realizar análisis en torno al cuerpo y sus usos; destacando así que según el contexto y la realidad de las personas, el cuerpo es empleado de distintas formas en relación a las necesidades a las cuales la persona pretende responder. Esta dimensión al permitirnos una mirada interdisciplinar entorno al cuerpo puede hilarse a la propuesta que aquí se expone, ya que al mirar y reflexionar el cuerpo desde distintas perspectivas y realidades permitirá no solo el potenciamiento de sus dimensiones física y cognitiva, sino que además posibilitará las relaciones con los individuos de un grupo determinado, atendiendo así de igual manera a la dimensión socio-afectiva que se quiere desarrollar en este proyecto, potenciando la necesidad de autorrealización personal de cada uno de los estudiantes, como se pudo evidenciar en la teoría de desarrollo humano propuesta en líneas anteriores.

Así mismo encontramos la dimensión de la determinación singular, la cual cuenta con un eje de análisis centrado en la personalidad en donde se busca a partir de la creación de subjetividades, la mejora en el intercambio de aspectos culturales que le permita a la persona vivir en sociedad de acuerdo a sus construcciones mentales de la realidad, buscando ante todo la realización de sus ideales a través de una formación integral que conlleve al desarrollo de su multidimensionalidad. Lo anterior puede conectarse a la dimensión cognitiva que se busca desarrollar en este proyecto, ya que la persona al realizar interpretaciones y construcciones mentales en torno a lo que le rodea y sus fenómenos está realizando procesos cognitivos que contribuyen a la adquisición o formación de conocimiento con base a la experiencia sensorial que nos permita el potenciamiento del ser.

De acuerdo a lo anterior se puede evidenciar que tanto la dimensión de las técnicas del cuerpo, la de los usos sociales del cuerpo y la de determinación singular poseen características particulares, pero que a su vez mantienen una relación de interdependencia, de allí la importancia de la elección de esta perspectiva de la educación física como eje fundamental del proyecto en la consolidación de un proceso que aporte a la autorrealización de las personas y su desarrollo multidimensional; ya que nos permitirá no solo la mejora en la realización de

movimientos y la transmisión de estos, sino también el empleo del cuerpo con relación a las características e influencias contextuales en la creación de conocimientos y subjetividades.

Como enfoque disciplinar, la experiencia corporal permite evidenciar en el alumno un rol propositivo, dinámico y activo en donde este muestre una faceta protagónica en la realización y/o participación de las actividades disciplinares. Por otro lado el rol del docente es el de mediador y guía de este proceso, donde direccionará y posibilitará espacios planeados para la vivencia de ciertas prácticas, cuyas finalidades sean la obtención de experiencias que contribuyan en la creación de conocimiento subjetivo y la formación integral del estudiante.

Los contenidos que la experiencia corporal como enfoque disciplinar de educación física ofrece, deben responder a las tres dimensiones que la constituyen, por consiguiente no solo se deben ver implícitos en estos las maneras en como las personas se mueven y usan su cuerpo, sino también las subjetividades que se crean a partir de estas prácticas y vivencias; vale la pena resaltar que estos contenidos pueden ser variados y diversos siempre y cuando cumplan con el propósito de generar experiencias que permitan el crecimiento integral del alumno en la adquisición de habilidades que le ayuden a desenvolverse mejor en su contexto, respondiendo a las problemáticas que este le genere.

De igual manera en cuanto a metodología, este enfoque permite una libre elección por parte del docente, puesto que es él quien elige la forma que considere más acertada para favorecer y propiciar la experiencia en el alumno con la ayuda de generación de vivencias que le resulten significativas a este. Por otro lado, la evaluación que emplea este enfoque se realiza en torno a las reflexiones y valoraciones que favorecieron la obtención y adquisición de vivencias y experiencias a lo largo de las sesiones, de esto dependerá en el caso de este proyecto, que las personas valoren que tan provechosas fueron las sesiones de clase a la hora del mejoramiento y potenciamiento de sus facetas y dimensiones en la búsqueda de su ideal de vida. A continuación se muestra a través de un cuadro la caracterización de la experiencia corporal

Tabla 6: Caracterización de la experiencia corporal

Fundamentos	Contextual	Parte del estudio del deporte desde la mirada de las disciplinas antropológicas para darle validez a otras prácticas corporales que reivindican la posibilidad de expresión, de disfrute e independencia, de manera particular se revela contra las prácticas deportivas tradicionales presentando una nueva tendencia que intenta transformar las relaciones con el cuerpo. Surge en Francia en los años 60.
	Epistemológico	El existencialismo: lo que mi cuerpo es para mí. La fenomenología: el cuerpo como unidad significativa. Merleau Ponty: construcción de consciencia del sujeto a partir de su relación con el mundo.
	Psicológico	Psicoanálisis, Gestalt.
Propósitos	Objetivos	Propone resaltar la forma de interpretar el mundo. Pretende abrir las posibilidades de cualquier práctica de movimiento del cuerpo en donde se promueven la generación de experiencias con significado para los sujetos.
	Concepto de hombre	El ser humano es cuerpo en un tiempo y espacio determinado lo que le confiere múltiples posibilidades de desarrollo. Cuerpo como unidad significativa y unidad activa generadora de significados
	Sociedad	Más humana en donde los sujetos se reconocen como sujeto-cuerpo son cuerpo y establecen una forma de interacción más eficiente.
Conocimientos	Estructura	Todas las prácticas corporales que se puedan realizar con una mirada humanista, que susciten significado en el sujeto.
	Contenidos	Todas las practicas corporales.
Roles	Docente	Líder en la creación de ambientes que faciliten la elaboración y re elaboración de conocimiento y técnica, y de espacios para la construcción de significación de la actividad física, construyéndose sobre su quehacer.
	Estudiante	Sujeto cognosante que posee un cuerpo mediador entre su ser y el mundo, que lo posibilita para autoconstruirse, considerándolo así como ser individual que otorga significado a sus acciones.

Mediaciones	Metodológicas	Todas con énfasis en las deductivas centradas en la pregunta y en la autonomía como medio para facilitar procesos de desarrollo humano.
	Didácticas	Los recursos no son importantes y permite acudir a múltiples elementos.
Evaluación	Inicial	Se captan factores inconscientes de determinados fenómenos sociales (mitos, prejuicios, valores culturales) lo que importa es el modelo en que los datos ambientales son recibidos por el individuo y las consecuencias que la asimilación de esos datos tienen en el sujeto.
	Procesual	Se evaluaría el cambio de relaciones de los sujetos consigo mismo y con la sociedad en donde se posibilite la construcción de significados a la actividad física, pero en la cual el sujeto se pueda reconocer como cuerpo

Tomado del trabajo de grado, La experiencia corporal y el reino de en medio.

González Mantilla, Consuelo (2011)

Por tal razón desde este proyecto la experiencia corporal desde la postura disciplinar de la educación física es vista como un enfoque que posibilitará la ejecución y planeación del propósito que aquí se expone, así como también cumplir con los objetivos y las finalidades propuestas.

Entendiendo la experiencia corporal tal como la propone el PLEF (Programa de la licenciatura de educación física) y sus autoras, como el conjunto de impresiones que dejan huella y constituyen la historia de vida que cada persona va construyendo y modificando a partir de acontecimientos que afectan al ser humano en su totalidad. (Álvarez, et all. 1998: p. 17): es posible concertar como adecuado que este es el medio de navegación que se usará a lo largo de este proyecto; ya que al tener un carácter reflexivo permitirá la formación de una conciencia del sujeto y su bienestar. La idea con esto sería ofrecer una serie de prácticas o vivencias corporales que le permitan al estudiante a través de éstas, generar un tipo de reflexiones que faciliten el reconocimiento de sí mismos, del otro y la relación con este y el contexto; además de mejorar los procesos de análisis y toma de decisiones.

Dicho fenómeno al tener las características de ser personal e irrepitible adquiere un significado de mayor valor, ya que transferirse a la cotidianidad del sujeto, de modo que no se limita a un contexto educativo y puede ser aplicado a las necesidades reales del ser. Además

de ello se busca generar una reflexión acerca de cómo la educación física puede contribuir en la formación integral de los sujetos de una comunidad por medio de vivencias con sentido, que tienen el propósito de generar experiencias que contribuyan al bienestar de la persona, intentando cambiar el imaginario de que únicamente es un espacio escolar en el que se hacen actividades físicas sin razón aparente.

Para llevar a cabo y fundamentar nuestro enfoque disciplinar se decide trabajar bajo el modelo didáctico alternativo, en donde es fundamental partir de los conocimientos previos del estudiante, de sus propias formas y tiempos de investigación tal como lo exponen Porlán y Cañal (1994, s.p), además se resalta la importancia de la generación progresiva del conocimiento por parte del alumno en torno a la comprensión del mundo, sus fenómenos y su labor en él. Dicha premisa dentro de este modelo nos permite relacionarlo directamente con nuestro modelo pedagógico interestructurante, ya que nos permite evidenciar y realizar una interpretación del proceso de enseñanza y aprendizaje a partir de los conocimientos previos del alumno y su posterior estructuración a saberes más complejos, en donde el contexto es importante en la construcción de las formas de pensar y actuar que determinarán el proceso de desarrollo del alumno, así como también los parámetros y fundamentos del acto educativo.

De igual manera en torno a la perspectiva de la experiencia corporal, dicho modelo didáctico, nos permitirá la interiorización de conocimientos a partir de las vivencias significativas propuestas por el docente, que le permitan al alumno una mejor comprensión de su entorno, realizando de esta manera un proyecto de vida que se enfatice en alcanzar su autorrealización llevándolo a vivir una vida plena y feliz en donde gracias al ocio saludable la persona encuentre el potenciamiento de sus procesos de desarrollo.

Si bien este modelo conduce a la enseñanza de conocimientos escolares, estos se pueden poner en escena mediante referentes diversos, en donde todas las esferas de la cotidianidad del sujeto se vean involucradas; ya que esto permitirá que el alumno al encontrar una estrecha relación entre los contenidos y su realidad interiorice aprendizajes que sean significativos e importantes para él, debido a que estos pueden ser determinantes en la construcción de su contexto. Con relación a lo anterior, este enfoque disciplinar al ser abierto y diverso, permite plantear diferentes componentes y/o contenidos en pro de la relación de saberes con la realidad, logrando de esta manera una educación integral que se preocupa no

solo por el bienestar físico del estudiantes, sino que también vela por sus dimensiones cognitivas y socio-afectivas a través de la implementación del ocio saludable en sus tiempos libres. Vale la pena resaltar que este modelo didáctico al tener en cuenta las ideas e intereses de los alumnos en torno al conocimiento y al proceso de adquisición del mismo, es posible trabajarlo desde la experiencia corporal, ya que esta al tener la premisa de que cada experiencia es única e irrepetible, la intervención de cada alumno en torno a las sensaciones, conclusiones y demás productos de la misma, serán importantes en la construcción e interpretación de los fenómenos de la realidad personal y social.

En este modelo didáctico, se evidenciará un rol activo y propositivo por parte del alumno, el cual es constructor de su conocimiento y, el maestro es guía, mediador e investigador del proceso, que promoverá metodológicamente hablando, escenarios que faciliten la adquisición del conocimiento. Las características anteriormente mencionadas tienen fuerte relación a la experiencia corporal, a la teoría curricular práctica y al respectivo modelo pedagógico que se desarrolló en líneas anteriores, puesto que responde a sus metodologías y los roles que estos proponen en cuanto a los partícipes en el acto de enseñanza-aprendizaje.

Por ultimo este modelo didáctico alternativo propone una evaluación que no solo se centra en los procesos del conocimiento de los alumnos, sino también en el papel del maestro y la finalidad del proyecto. Dicha premisa estará relacionada directamente con el modelo pedagógico interestructurante, el cual se enfoca en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en una evaluación integral de los estudiantes. De igual manera se realiza un análisis e interpretación de las conclusiones o experiencias obtenidas en las sesiones de clase con miras a fortalecer los procesos de desarrollo humano a partir del acto educativo. Por ultimo esta evaluación se realiza mediante una diversidad de instrumentos de seguimiento y es aquí donde se considera pertinente llevar a cabo el proceso de evaluación mediante un modelo de evaluación por portafolios.

Dicha evaluación es comprendida por autores como Val Klenowsky (2004) como una metodología alternativa que mediará los procesos de enseñanza y evaluación en los cuales se dejará de lado los criterios cuantitativos y memorísticos constantemente utilizados en enfoques tradicionales. En complemento, esta metodología consiste en un agregado de elaboraciones y

creaciones realizadas por el alumno que dan cuenta de los procesos de enseñanza-aprendizaje en cualquier campo del saber o disciplina, vale la pena resaltar que dichas producciones pueden ser de cualquier carácter, pero siempre deben tener el requisito de evidenciar el proceso que cada alumno lleva a lo largo del acto educativo, en donde él puede comprobar todo lo logrado, realizado y analizado en relación a los aprendizajes obtenidos. Esta evaluación permite de una manera más concreta y real, el realizar una valoración entorno específicamente de los procesos y de cómo el estudiante no solo adquiere conocimientos, sino que se desenvuelve mejor en su cotidianidad a través del potenciamiento de sus dimensiones.

La evaluación empleando portafolios busca dentro del ámbito educativo según María Maclovia Pérez Rendón (2014) la consecución de varios objetivos en donde el estudiante y el proceso de aprendizaje son los pilares y fundamentos de los que se desprenden las intencionalidades de este. En cuanto al estudiante se busca que se involucren directamente con su proceso, en donde ellos sean conscientes y comprometidos con este, por consiguiente se busca que los alumnos no solo se queden con los resultados obtenidos en primeras instancias, sino que además se incentive la formulación de nuevas metas que contribuyan en su proceso de aprendizaje y formación; destacándose en el alumno una capacidad reflexiva que lo haga capaz de reconocer sus fortalezas, debilidades y oportunidades en el acto educativo. En cuanto al proceso se busca tener un constante control de los avances y aportes del estudiante, resaltando la importancia del desarrollo individual, logrando de esta manera que el proceso de aprendizaje siempre este en constante evolución y dando resultados.

Así mismo, dentro de la “Ficha metodológica del portafolio del estudiante” coordinada por la universidad Miguel Hernández (2006) se evidencia que esta estrategia de evaluación trae consigo una serie de beneficios importantes para el estudiante como lo es el hecho de sentirse agrado y motivado al evidenciar constantemente evoluciones por medio de sus producciones en cuanto a sus procesos de aprendizaje, además ofrece al estudiante la oportunidad de crear un pensamiento crítico y reflexivo en donde la autonomía juega un papel fundamental en la consolidación y reconocimiento de los logros obtenidos o dificultades encontradas a lo largo del proceso, propiciando de esta manera el desarrollo de capacidades y habilidades que le permitan desenvolverse en el medio social. Así mismo permite mantener un continuo proceso de evaluación de los aprendizajes obtenidos, facilitando de esta manera una

constante interacción entre maestro y alumno que facilitará el alcanzar los objetivos propuestos en las sesiones de clase y por ende las finalidades del proyecto; por otro lado permite establecer los criterios de evaluación desde el inicio del proceso educativo, brindando las pautas y el camino a seguir por los estudiantes para alcanzar los logros propuestos, finalmente se puede decir que incentiva la creatividad del estudiante en la elaboración del portafolio y el contenido que se desee incluir en este, de modo tal que ningún proceso de aprendizaje será igual al de otro estudiante.

Sin embargo, pese a las ventajas que ofrece este modelo alternativo de evaluación, la ficha en mención también hace ver que existe la posibilidad de encontrarse con una serie de dificultades que se pueden presentar a la hora de su implementación en el acto educativo como lo pueden ser, la falta de disciplina y compromiso por parte de los alumnos en la elaboración del portafolio, ignorando de cierto modo la importancia que este tiene en su proceso de aprendizaje, de igual manera al presentar un carácter subjetivo en la elección de contenido y elaboración de producciones se puede llegar a presentar en los alumnos una sensación de estar haciendo las cosas de forma errónea y perder el tiempo deliberadamente, ya que al ser procesos individuales los resultados no se darán de manera instantánea u objetiva como acostumbra a presentarse en los modelos tradicionales; por lo anterior es que este modelo no tendría ninguna aplicabilidad exitosa si se mantienen modelos pedagógicos tradicionales. A pesar de estos inconvenientes que se podrían presentar en esta forma de evaluar, se ha visto grandes resultados en su implementación, como se expone en el siguiente apartado:

Posiblemente parte del éxito alcanzado como metodología de evaluación en los últimos años, se deba a dos motivos fundamentales: por un lado enraíza, de una vez por todas, la evaluación con el propio proceso de aprendizaje que hasta ahora parece que venían desarrollando caminos diferentes y de difícil encuentro; por otro lado, permite llevar a cabo un seguimiento de dicho proceso de aprendizaje mucho más continuado que no reserva solo para el final la valoración de habilidades y competencias, sino que las va materializando a lo largo de todo un proceso

(Martín García, Actas de las jornadas de innovación docente universitaria en el marco de la EES; 2007, sp)

En cuanto a la metodología de este tipo de evaluación según Barberá (2005), existen las siguientes fases en el desarrollo del portafolio:

- a.)** Fase 1 - recogida de evidencias: en esta fase se hace la búsqueda de todas fuentes de información disponibles que tengan relación con el tema u objetivo propuesto por el docente para cumplir con la finalidad del proyecto. Aquí caben ensayos, entrevistas, notas, reseñas, publicaciones de revistas, documentos, etc.
- b.)** Fase 2 - selección de evidencias: en esta fase se hace el proceso de depuración y selección de las mejores fuentes informativas, las cuales deben mostrar fuertes relaciones con los objetivos y finalidades del proyecto para que de esta manera sean incorporadas al portafolio para su respectiva entrega y socialización con compañeros y docente.
- c.)** Fase 3 – reflexión sobre las evidencias: en esta fase se hace la reflexión del contenido del portafolio, ya que en estos procesos reflexivos y de retroalimentación es donde se ponen en evidencia los puntos débiles y por mejorar en este, así como también las fortalezas y aciertos con los que se cuenta.
- d.)** Fase 4 – publicación del portafolio: de acuerdo a la retroalimentación hecha, se procederá a la organización de toda la información, dando paso a una estructuración comprensible que pueda dar cuenta del método de evaluación continuo y de la constante evolución del proceso de aprendizaje.

Como se pudo evidenciar a lo largo de la explicación de esta estrategia evaluativa, es posible ver como se centra en mayor medida en el proceso de aprendizaje del estudiante,

dándole importancia y valor al conocimiento subjetivo que estos puedan generar en pro de su formación integral y de su autonomía, además, este modelo responde y se relaciona a las teorías expuestas por el modelo inter estructurante y tendencia de la experiencia corporal, debido a que también se enfatizan en el proceso de aprendizaje del estudiante y en los conocimientos que se generen a partir de la subjetividad y la estructuración de maneras de pensar más complejas que les permitan entender la realidad.

3. CAPÍTULO TRES

Diseño e implementación

Este capítulo en consecuencia y con base a los aspectos teóricos evidenciados anteriormente permite orientar el quehacer pedagógico en cuanto a la planeación y consolidación del currículo y los propósitos del mismo, teniendo en cuenta las dinámicas que se emplearán en el proceso de enseñanza aprendizaje para dar respuesta a los propósitos que se desean alcanzar desde la implementación de este proyecto. Del mismo modo será la oportunidad para que el maestro en formación asuma un rol propositivo en el cual no solo será el encargado de direccionar o planear una clase, sino que además velará porque dicho espacio responda a las finalidades que se quieran obtener.

3.1 Macrodiseño

De acuerdo a las intencionalidades del proyecto, para responder a la problemática presentada en este a partir de la educación física, es importante en primera instancia reconocer la relevancia que tiene este campo del saber en el desarrollo integral de la persona, tal como se pudo evidenciar en líneas anteriores. Esta disciplina presente en todas las esferas de la cotidianidad, le permite al sujeto el reconocimiento, la aceptación y el potenciamiento de un sinnúmero de posibilidades motrices, sociales, afectivas, cognitivas entre otros, que pueden llegar a

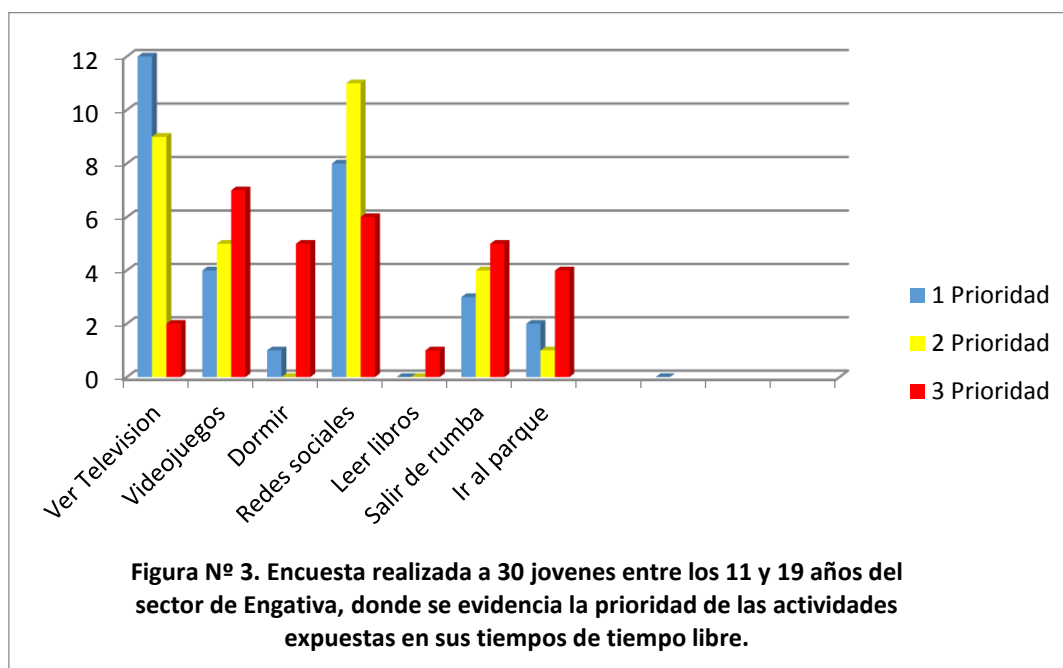
ser significativas en el desarrollo multidimensionalidad, acorde con la búsqueda de alcanzar su bienestar y autorrealización.

Desde la educación física y en concreto desde la propuesta realizada en este proyecto, se busca a través de sus contenidos disciplinares la formación y consolidación de personas que sean autónomas, críticas y reflexivas a la hora de la elección e inversión de actividades con sentido positivo para sus vidas, demostrándose con ello la toma de decisiones acertadas al invertir el tiempo libre. Todo esto para fomentar el potenciamiento de sus dimensiones físicas, cognitivas y socio-afectivas y que además sientan que han adquirido insumos y habilidades que les ayuden a desenvolverse en el mundo y que además promueven su desarrollo personal de una forma integral.

Lo cual encuentra sustento y pertinencia luego de realizar una encuesta donde se logró poner en evidencia que los jóvenes del sector en el cual se implementará el proyecto, tienden a ocupar su tiempo libre practicando actividades que se limitan al simple goce y entretenimiento sin ninguna intencionalidad o finalidad trascendente o formativa. Dichas actividades pueden estar enmarcadas en un tipo de ocio que carece de sentido y fundamentos en la formación integral de la persona.

Con los resultados obtenidos de la encuesta de actividades que frecuentemente realizan los jóvenes en su tiempo libre, se pudo evidenciar que la mayoría de los encuestados realizan como preferencia o prioridad actividades que sin una adecuada administración de tiempo o de intencionalidad acentúan hábitos negativos que pueden dar pie a estancamientos en el desarrollo multidimensional de la persona, tales como excesos en el uso de la televisión, los videojuegos y las redes sociales. (Ver Figura 3)

Figura 3: Datos encuesta de empleo del tiempo libre



En la figura se muestran una serie de actividades que los jóvenes comúnmente realizan en sus tiempos libres, donde el color azul representa la actividad principal a la que se acude en el tiempo libre, las segundas opciones son presentadas en color amarillo y como tercera opción las de color rojo. Realizando la interpretación de este grafico es claro encontrar que la televisión, las redes sociales y los videojuegos son los principales pasatiempos y prácticas que realizan los jóvenes en sus tiempos libres; estas actividades sin un debido acompañamiento y sin una buena administración temporal y conceptual, pueden llegar a afectar el desarrollo multidimensional de las personas, ya que acentúan hábitos sedentarios, consumistas y de poca interacción y socialización con otros jóvenes impidiendo de esta manera la apertura y la participación en otros espacios que ofrezcan actividades interesantes, divertidas y constructivas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y sus potencialidades.

Con base en lo anterior se confirma la relevancia de la presente propuesta y para la puesta en marcha de esta es necesario establecer los núcleos temáticos que guiaran el proceso de enseñanza aprendizaje, con miras a cumplir con los propósitos del mismo. Para esto se parte de una serie de actitudes y aptitudes de orden individual puestas en función de la labor

grupal, las cuales componen la propuesta del ocio saludable en el potenciamiento de las dimensiones físicas, cognitivas y socio-afectivas del ser. Se elige abordar como elemento primordial las aptitudes y actitudes de orden individual, ya que estas propician en la persona un sinfín de cualidades y características que no solo potencian su plano individual sino que también le aportan todas las herramientas necesarias que posibilitan el establecimiento de relaciones sociales eficaces.

Por ello se decide realizar una relación de componentes de nuestro eje principal (ocio saludable) que nos ayudará a direccionar el acto educativo en pro de la obtención de los ejes temáticos que a trabajar con el fin de alcanzar los propósitos del proyecto. (Ver tabla 7)

Tabla 7: Estructura de los núcleos temáticos

OCIO SALUDABLE				NÚCLEOS TEMÁTICOS
N ^o	FISICA	COGNITIVA	SOCIO-AFECTIVA	NOMBRE
1	Capacidades físicas	Reflexión para el bienestar propio	Actitud proactiva	Capacidades físicas y acción reflexiva
2	Autocuidado	Pensamiento reflexivo y transferencia	Motivación y disciplina	Hábitos saludables y actitud de cuidado integral

Elaboración Propia

Los núcleos temáticos permiten direccionar la labor docente durante la ejecución del proyecto, es así que en primera instancia se realiza una relación entre las aptitudes y las actitudes de orden individual que se consideran importantes para ocio saludable y según las características de cada una de ellas se decide enmarcarlas entre sí con el propósito de

conformar un núcleo temático, en donde se potenciarán en primera instancia las capacidades individuales, las cuales serán fundamentales para el desarrollo de las practicas a nivel grupal que también componen el ocio saludable.

Con el fin de ser más precisos, en el primer núcleo temático denominado *Capacidades físicas y acción reflexiva*, es posible evidenciar dos aptitudes individuales, una de orden físico y otra cognitiva, las *capacidades físicas básicas* y la *reflexión para el bienestar propio*, con una actitud individual de orden socio-afectivo como lo es la *actitud proactiva*.

El título de este núcleo se origina a partir de la relación de las dos aptitudes y la actitud anteriormente mencionadas, por consiguiente tiene un énfasis sobre el desarrollo aptitudinal del estudiante, ya que se considera que las actividades que se proponen permitirán en las personas el fortalecimiento de las capacidades físicas, así como la reflexión acerca de su conocimiento y cuidado en favor del bienestar propio, adquiriendo de esta manera una actitud proactiva que le permita a la persona hacer frente a diferentes situaciones de la cotidianidad a través de una debida toma de decisiones y un adecuado establecimiento de relaciones interpersonales que potenciarán y mejorarán su vida en los ámbitos individual y social.

En cuanto al segundo núcleo temático, el cual tiene como énfasis el potenciamiento actitudinal del estudiante se origina de la relación establecida entre dos actitudes importantes para el ocio saludable, una de orden físico y otra de orden cognitivo (Autocuidado y pensamiento reflexivo y trasferencia), junto con una aptitud de orden socio afectiva (motivación y disciplina); basado en esta relación se decide denominar al segundo núcleo temático *Hábitos saludables y actitud de cuidado integral*, justificando que el poner en escena ciertas prácticas con sentido y significado formativo, le permitirá a las persona potenciar la capacidad de trasferencia en torno a su actuar como sujetos autónomos y disciplinado frente al rumbo que quieren dar a sus vidas de acuerdo a sus intereses y necesidades; ya que se busca proveer las herramientas que fortalezcan su toma de decisiones frente a la elección y creación de hábitos y costumbres que beneficien y contribuyan a su desarrollo integral.

Una vez establecidos nuestros núcleos temáticos se prosigue a la elaboración del macrodiseño (Tabla 8), en el cual y con base a estos, se podrán evidenciar el propósito general, los propósitos específicos, el tema envolvente, los ejes de análisis, metodologías, dinámicas, las formas de evaluación.

Tabla 8: Estructura Curricular para la ejecución del proyecto

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de educación física – Licenciatura de educación física La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional					
Educación informal		Programa de educación física		Año: 2016	
Propósito: Favorecer la toma de decisiones a partir de un pensamiento crítico y reflexivo en torno al debido empleo del tiempo libre con base a la consolidación de vivencias con sentido y significado que contribuyan al desarrollo multidimensional.					
Tema envolvente: Ocio saludable como potenciador del desarrollo integral.					
Dimensiones					
Dimensión física		Dimensión cognitiva		Dimensión socio-afectiva	
Eje de análisis: Relaciones entre capacidades físicas y vida saludable.		Eje de análisis: Toma de decisiones y su importancia en el desarrollo integral.		Eje de análisis: Relaciones intrapersonales e interpersonales	
Núcleo temático # 1 (énfasis actitudinal): Capacidades físicas y acción reflexiva					
Propósito específico: Propiciar al estudiante vivencias significativas en pro de una vida individual y social sana en función de su desarrollo integral.					
Temas derivados				Metodología	Evaluación
1	Capacidades físicas básicas	Esquema Corporal	Oposición, incertidumbre y cooperación	Asignación de tareas	Reflexiones en torno al conocimiento de las capacidades físicas y posibilidades de movimiento del estudiante
2				Aprendizaje por descubrimiento	
3				Asignación de tareas- aprendizaje por descubrimiento	
4				Asignación de tareas - aprendizaje por descubrimiento	Reconocimiento y primeras ideas acerca de los conceptos utilizados en el curso del proyecto.

5				Asignación de tareas - aprendizaje por descubrimiento	Entrega del portafolio y reflexión sobre los conceptos claves empleados en el curso del proyecto.
Núcleo temático # 2 (énfasis aptitudinal): Hábitos saludables y actitud de cuidado integral.					
Propósito específico: Propiciar la debida elección y adquisición de hábitos que contribuyen al desarrollo multidimensional.					
Temas derivados				Metodología	Evaluación
6	Practicas corporales	Lateralidad Estructuración Temporo – Espacial	Oposición, incertidumbre y cooperación.	Asignación de tareas	Historia de vida e identificación de actividades agradables y significativas para el tiempo libre
7				Aprendizaje por descubrimiento	Reflexiones referentes a la elección de diferentes alternativas para la buena inversión del tiempo libre
8				Aprendizaje por descubrimiento	Reconocimiento y creación de conceptos referentes a la importancia del ocio en el tiempo libre
9				Asignación de tareas	Reflexión en torno a las consecuencias de elegir hábitos y actividades en los tiempos libres
10				Asignación de tareas – aprendizaje por descubrimiento	Creación y elección de actividades en los tiempos libres que contribuyen al desarrollo integral

Evaluación: se realizará por medio del portafolio, mediante su respectivo seguimiento basado en las reflexiones realizadas en el espacio. Se tendrá en cuenta evidencias tales como reflexiones escritas elaboradas por los alumnos acerca de las sesiones y los aprendizajes obtenidos en ellas, indagaciones, consultas, dibujos y concepciones de los temas abordados

En la estructura del macro diseño, podemos evidenciar en primera instancia y como punto más importante el propósito que se desea alcanzar en la ejecución de este proyecto el cual busca favorecer la toma de decisiones a partir de un pensamiento crítico y reflexivo en torno al debido empleo del tiempo libre con base a la consolidación de vivencias con sentido y significado que contribuyan al desarrollo integral; así como también se presenta el tema envolvente el cual es ocio saludable como potenciador del desarrollo integral y los ejes de análisis provenientes de las dimensiones propuestas desde el ocio saludable como lo son: relaciones entre capacidades físicas y vida saludable (Física), toma de decisiones y su importancia en el desarrollo integral (Cognitiva) y relaciones intrapersonales e interpersonales (Socio-afectiva); dimensiones que pretender ser abordadas en relación con las directrices propuestas por la experiencia corporal ya que nos permite tomar contenidos de diferentes tendencias siempre y cuando estas generen vivencias significativas en el sujeto.

Por consiguiente en cuanto a la dimensión física se propone trabajar desde contenidos propios del enfoque de la actividad física y salud, los cuales nos presentan las capacidades físicas básicas y su desarrollo así como también la promoción de hábitos saludables que beneficien el bienestar y la felicidad a nivel individual y grupal; del mismo modo y en relación a la dimensión cognitiva se decide abordar componentes del enfoque de la psicomotricidad los cuales para efectos de este proyecto comprenden el esquema corporal y la estructuración temporo-espacial, los cuales permitirán potenciar procesos mentales a través del movimiento, logrando así la formación de un pensamiento reflexivo que permita a los estudiantes un cambio en su conducta y de sus hábitos que fomente la elección de actividades que beneficien su desarrollo integral; por ultimo para abordar la dimensión socio-afectiva se propone trabajar desde la sociomotricidad tareas y situaciones motrices en donde se vean inmersas características tales como la oposición, la cooperación y la incertidumbre que determinan una conducta motriz.

Se decide la escogencia de los contenidos anteriormente mencionados con relación a las tres tendencias abordadas, ya que se puede evidenciar que cada una de ellas hace cierto énfasis en una de las dimensiones que se pretenden abordar en este proyecto (física, cognitiva, socio-afectiva), aunque se entiende que todas afectan de manera integral el cuerpo y sus manifestaciones.

Posterior a esto se plantean dos núcleos temáticos, los cuales serán los que enmarcaran la intencionalidad y el accionar a lo largo de las sesiones. En complemento a lo anterior, cada núcleo temático, constará de un propósito específico que plateará la intencionalidad de las sesiones y que a su vez, dará cuenta en su consecución al propósito general del proyecto, siendo el primero de estos propiciar al estudiante vivencias significativas en pro de una vida individual y social sana en función de su desarrollo integral y en segundo lugar propiciar la debida elección y adquisición de hábitos que contribuyen al desarrollo integral; del mismo modo se puede evidenciar tres temas derivados que mediaran el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de las 5 sesiones de clase.

Para ser más descriptivos, durante el primer núcleo temático denominado *Capacidades física y acción reflexiva*, se desarrollarán tres temas, donde cada uno obedece a una dimensión específica (físico, cognitivo, socio-afectivo); dichos contenidos se denominan capacidades físicas básicas, esquema corporal y situaciones motrices con incertidumbre, cooperación y oposición. Estos se pueden emplear en el enfoque de la experiencia corporal ya que como se mencionó anteriormente, se busca generar con ellos experiencias significativas en los estudiantes, además de esto, están relacionados directamente con las aptitudes y actitudes del ocio saludable que se abordaron para la consolidación de este núcleo temático (ver gráfico 9). Con base a este núcleo, podemos ver que la relación de las capacidades físicas y el esquema corporal le permite al estudiante generar procesos de reconocimiento y potenciamiento de sus capacidades de movimiento en torno al bienestar propio y del otro; una vez adquirida esta conciencia corporal, podrá evidenciarse una actitud proactiva en el sujeto, la cual podrá ponerse en escena en lo correspondiente al último contenido de este núcleo temático, el cual hace referencia a las situaciones de incertidumbre, cooperación y oposición, escenario en el cual se potenciara los procesos de socialización de los estudiantes a través de la

implementación de las actitudes y aptitudes individuales en función de alcanzar una meta grupal.

Si bien en líneas anteriores se explicó el primer núcleo temático, ahora se abordará el segundo núcleo de este macro diseño, el cual recibe el nombre de *hábitos saludables y actitud de cuidado integral*, en donde se empleará de manera sistemática tres contenidos que responden a cada una de las dimensiones propuestas por este proyecto (físico, cognitivo, socio-afectivo), dichos contenidos reciben el nombre de prácticas corporales, estructuración temporo – espacial y prácticas con oposición, cooperación e incertidumbre.

Estos contenidos pueden relacionarse con base a las aptitudes y actitudes del ocio saludable que consolidaron la creación de este núcleo temático, los cuales fueron el autocuidado, la toma de decisiones, la transferencia, la motivación y disciplina; con esto se considera que la persona al vivenciar las múltiples prácticas corporales que se pueden y pretenden propiciar desde este proyecto, tomen conciencia acerca del autocuidado y su bienestar, tomando decisiones que le permitan acoplar hábitos de vida que contribuyan a su desarrollo personal y social, desde una postura disciplinada y comprometida que permita de manera significativa la apropiación del ocio saludable para su vida cotidiana.

Por otro lado, a lo largo de las sesiones para las cuales el grupo de docentes creó un formato de planeación (ver anexo 1) se pretende utilizar dos tipos de metodología de aprendizaje en las clases, las cuales son: la asignación de tareas y el aprendizaje por descubrimiento los cuales nos permitirán llevar a cabo los procesos de enseñanza aprendizaje en los estudiantes.

En cuanto a la metodología de aprendizaje de asignación de tareas se puede decir que es pertinente ya que el rol del docente es el de agente propositivo de una serie de tareas, donde se hace un recorrido en el espacio del lugar de aprendizaje realizando trabajo de observación a los alumnos realizando las tareas encomendadas y de ser necesario hacerles correcciones o sugerencias que contribuyan a su aprendizaje. Esta metodología pese a tener un carácter de instrucción, promueve el respeto por el ritmo personal de aprendizaje. Del mismo modo cabe resaltar que este estilo de enseñanza resulta bastante útil para la implementación de este proyecto gracias a la característica de la organización de las actividades que ofrece,

puesto que maneja la elaboración de circuitos para generar trabajo grupal e individual de manera eficiente y uniforme.

Respecto a la otra metodología que corresponde al aprendizaje por descubrimiento (Bruner) es posible agregar que es un estilo propio del constructivismo, en el cual se busca que el estudiante sea quien adquiera los conocimientos por sí mismo, de modo que aquí no se muestran los saberes y contenidos en su forma terminada y final, sino que deben ser descubiertos progresivamente por los estudiantes. Bruner considera que los estudiantes deben aprender a través de un descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad. Por lo tanto, la labor del profesor no es explicar unos contenidos acabados, con un principio y un final muy claros, sino que debe proporcionar el material adecuado para estimular a sus alumnos mediante estrategias de observación, comparación, análisis de semejanzas y diferencias, etc.

Con base a lo anterior, y bajo los planteamientos de estos dos estilos de aprendizaje se pretende enmarcar, diseñar y dinamizar las diferentes practicas corporales que se emplearán en el curso de la realización de este proyecto, ya que no solo nos permitirá la realización de ciertas tareas motrices sino que además permitirá la obtención de ciertos tipos de conocimiento que el estudiante descubrirá y pondrá en escena n su cotidianidad.

Finalmente y para dar un debido cierre a la explicación de este macrodiseño, se abordará lo correspondiente a la evaluación, la cual se realizará por medio de la creación y desarrollo de un portafolio, el cual a su vez presentará ciertas evidencias que nos permitirá de manera procesual evaluar el proceso del alumno, por tal razón, se decide la implementación de una ficha de evaluación en la cual a través de unas preguntas orientadoras podemos evidenciar no solo las reflexiones hechas por los estudiantes sino además evidenciar los conocimientos adquiridos. (Ver anexo 3), así como también un formato de asistencia para evaluar y medir el compromiso de los estudiantes con el espacio. (Ver anexo 2)

4. CAPÍTULO CUATRO

Análisis de la experiencia

Se presenta a continuación los análisis o impresiones que la ejecución del proyecto dejó, en donde se podrá evidenciar los propósitos, las actividades, las formas de evaluación y las observaciones sustraídas de las experiencias y reflexiones surgidas de los encuentros pedagógicos ; esto permitirá hacer un trabajo introspectivo y autocrítico por parte de los docentes en donde se logre evidenciar los aspectos tanto positivos como aquellos que necesiten de ciertos ajustes o quizás nuevas interpretaciones, de modo que permita acercarnos a una debida realización de clases que respondan a los propósitos que con antelación fueron programados y que son el sentido del proyecto y sin su consecución no tendría coherencia para efectos de la intencionalidad pedagógica que aquí se promueve.

Si bien el objetivo del desarrollo de este proyecto es el de favorecer la toma de decisiones a partir de un pensamiento crítico y reflexivo en torno al debido empleo del tiempo libre con base a la consolidación de vivencias con sentido y significado que contribuyan a la salud multidimensional, se propuso trabajar con base al fortalecimiento de tres dimensiones del sujeto (la física, la cognitiva y la socio-afectiva); las cuales contaban con un eje de análisis que sería trabajado desde los núcleos temáticos y sus propósitos específicos. A lo largo de la puesta en marcha del proyecto se evidenció en cuanto a la dimensión física y su eje de análisis entendido como las relaciones entre capacidades físicas y vida saludable, que los alumnos vislumbraran la importancia de reconocer y fortalecer sus capacidades físicas, ya que estas a su vez contribuían al favorecimiento de su salud, ya que como pudo evidenciarse en la sesión 1 en donde el objetivo era fortalecer los proceso de reconocimiento y mejoramiento de las capacidades físicas básicas con el fin de identificar su importancia en la consecución de una vida sana, se lograron reflexiones tales como la de un estudiante que al término de la sesión expone que es importante el mejorar las capacidades físicas porque estas no solo permiten un

mejor rendimiento, sino que además permiten desenvolverse mejor en situaciones de la vida cotidiana. Este tipo de reflexión se logró gracias a que las actividades de esta sesión respondían a un circuito cotidiano en el cual a modo de analogía, los estudiantes debían superar una serie de situaciones del diario vivir, mediante la utilización de las capacidades físicas permitiendo que ellos mediante la reflexión realizarán una transferencia de las situaciones, ejemplo de ello fue una de las estaciones que se propuso, en la cual el alumno debía recorrer lo más rápido posible una distancia en donde el objetivo era tomar el “transporte” que lo llevaría a su destino.

Por otro lado, se logró potenciar la dimensión cognitiva, llegando a establecer la relación con su eje de análisis el cual es la toma de decisiones y su importancia en el desarrollo multidimensional, esto se puede evidenciar tomando como ejemplo lo ocurrido a lo largo de la ejecución del proyecto, ya que se vio en los jóvenes el compromiso en la asistencia a los espacios propuestos, permitiendo vislumbrar en ellos una toma de decisiones relacionada al acto de ser partícipes de las prácticas que allí se proponen, llegando a reconocer los aportes que este espacio les puede ofrecer no solo para una buena implementación de sus tiempos libres, sino además la posibilidad de potenciar su desarrollo multidimensional. Vale la pena resaltar que el aspecto de la asistencia es de suma importancia, ya que al ser un programa social que está abierto al público y que no es obligatorio, resulta positivo que los jóvenes participen en este desde su autonomía y su propio discernimiento dedicando compromiso al espacio tanto presencialmente como en la elaboración del portafolio y el contenido de este.

Así mismo, se potenció la dimensión socio-afectiva, cuyo eje de análisis son las relaciones intra-personales e inter-personales, las cuales se pudieron llegar a ver presentes a lo largo de toda la ejecución del proyecto, puesto que las practicas grupales siempre formaron parte de las planeación de clase de cada sesión, de modo que las relaciones sociales entre los jóvenes se fueron fortaleciendo, llegando a formar lazos de amistad y camaradería en los que se podía evidenciar un fuerte valor de confianza entre ellos, en donde la comunicación, el trabajo en equipo y el apoyo entre compañeros mejoraba con el pasar de las sesiones. Un

ejemplo de ello, fue lo que se pudo evidenciar en una de las actividades propuestas para una de las sesiones, en la que se utilizó el béisbol como medio para el reconocimiento de las capacidades físicas y las relaciones intra e inter personales; allí los jóvenes brindaban su apoyo a sus compañeros para que pudieran realizar su trabajo de manera satisfactoria, ya fuera en la función del bateador o corredor de base, una de estas situaciones que se desea resaltar es la de un estudiante llamado Gabriel el cual tiene señales de sobrepeso y a quien durante la realización de la práctica, sus compañeros le apoyaron y motivaron en su labor, permitiendo que él se sintiera acogido por el grupo, fortaleciendo su autoestima y su participación, llegando a satisfacer sus necesidades sociales y de estima tal como lo propone la teoría de las necesidades de A. Maslow

En complemento a lo anterior, se establecieron dos núcleos temáticos que enmarcaron el quehacer de las sesiones, en donde cada uno contaba con un propósito específico que estaba en función de la búsqueda y materialización del propósito general. En el primer núcleo temático llamado capacidades físicas y acción reflexiva, el cual comprendía las primeras cinco sesiones del programa, se llegó a ver en los jóvenes el reconocimiento de sus capacidades físicas y la relación que ellos hacían en cuanto a su importancia para una vida individual y social sana, esto se pudo evidenciar gracias a actividades como la que se empleó en la sesión 4 en la que mediante un pre-deportivo del voleibol, los estudiantes debían de poner en función capacidades tales como la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para de este modo contribuir a la meta grupal del equipo desde su trabajo individualidad. Llegando a reflexiones tales como la de un estudiante el cual expone, con base a una pregunta orientadora formulada por los docentes referida a ¿Qué capacidades físicas se trabajaron en la práctica corporal y como estas contribuyen a una vida individual y social sana? que “la fuerza y la velocidad se trabajaron en el juego, y que estas permiten que me desenvuelva mejor ante ciertas situaciones, logrando un mejor entendimiento con el compañero y la obtención de buenos resultados”. (Juan Diego, 18 años).

El cumplimiento de dichas metas, aparte de evidenciar la importancia de las capacidades físicas y el autocuidado, contribuye con la satisfacción de las necesidades que se proponen abordar en el proyecto con relación a la teoría de A. Maslow, en las cuales los estudiantes se sienten acogidos a un grupo, resaltando la importancia que tienen ellos en este y permitiendo su crecimiento multidimensional.

Por consiguiente se considera que se propició al estudiante vivencias significativas en pro de una vida individual y social sana en función de su desarrollo multidimensional, ya que las practicas corporales realizadas a lo largo de estas cinco sesiones permitieron que los alumnos realizaran una reflexión acerca de cómo la ejecución o no de ciertas actividades pueden determinar aspectos importantes en la vida individual en cuanto al desarrollo integral, tal como se evidenció en la propuesta de un estudiante el cual comentaba que las practicas vivenciadas en el programa deberían realizarse a diario ya que esto les permitiría mejorar su condición física, hacer nuevas amistades y fortalecer las que ya se tienen así como también aprender nuevas cosas. Desde la perspectiva docente se considera que dicho propósito específico del primer núcleo temático se consiguió y por consiguiente junto con el propósito del segundo núcleo temático darían respuesta al propósito general del proyecto.

Con relación a lo anterior, en el segundo núcleo temático denominado hábitos saludables para el desarrollo multidimensional, se logró evidenciar a lo largo de las cinco sesiones restantes que los alumnos identificaron que hábitos o que prácticas cotidianas pueden beneficiar o no su desarrollo personal y social, adoptando en su rutina diaria ciertas prácticas que mejoran y contribuyen a su salud multidimensional ya que potencian aspectos físicos, cognitivos y relacionales. Esto se puede evidenciar por ejemplo en la sesión número 8 en la cual a través de una carrera de observación en donde se puso en escena unas capacidades individuales y grupales de orden físico, cognitivo y socio-afectivo como por ejemplo lo fueron las capacidades físicas, la actitud proactiva, la capacidad comunicativa, de planeación y organización, la aceptación de roles, el carácter reflexivo, la motivación, entre otros; los estudiantes lograron comprender y sintetizar la información y las vivencias que se han

realizado, llegando a registrar en un formato de evaluación reflexiones tales como la importancia de los hábitos saludables, cuales son los hábitos que contribuyen al bienestar multidimensional y cuáles no, cual es la importancia de la buena implementación del tiempo libre, etc. Vale la pena resaltar que se lograron dichas reflexiones ya que las pistas que se utilizaron para la carrera de observación contaban con información propia de conceptos que se manejaron en el programa y que con base a estas se realizaron unas preguntas que propiciaron dichas reflexiones, puntos de vista y percepciones.

Del mismo modo se puede hablar que este propósito se llegó a trabajar, puesto que una de las actividades propuestas por los docentes y que se les dejó a los jóvenes para que la desarrollaran desde su autonomía, fue la de realizar una serie de ejercicios elegidos por sí mismos para realizar durante la semana, intentando adoptar el hábito del ejercicio físico a sus vidas o fortalecerlo si ya lo tenían, a la vez que reflexionaban cual era la alimentación indicada para complementar dicho hábito de vida. Lo anterior fue compartido en la siguiente sesión en donde los jóvenes de manera muy sincera y honesta comentaban haber realizado o no los ejercicios y el porqué de su decisión, en donde llegaron a verse casos de jóvenes muy comprometidos que los realizaron a diario y variaban los ejercicios, así como otros que lo intentaron y que abandonaron la rutina debido al dolor que les causó en los días siguientes y del mismo modo, aquellos que no los realizaron ya sea por pereza u olvido; en todo caso lo más rescatable de dicha actividad fue que la gran mayoría (10 de 14 jóvenes) del grupo intentó adoptar la rutina, llegando a evidenciarse una toma de decisiones que busca el potenciamiento personal, sin embargo es muy importante la actitud de los jóvenes que asumieron y aceptaron no haber hecho ningún ejercicio, permitiendo ver en ellos facetas de sinceridad y franqueza que de cierto modo también contribuyen al desarrollo multidimensional a partir de la reflexión y la autocrítica para mejorar aspectos personales.

En relación con el cumplimiento del propósito general en función de los propósitos específicos planteados por cada núcleo temático, se concluye que debido a las pocas sesiones que se tuvieron en cuenta durante la planeación, se logró de manera satisfactoria en primera

instancia que los alumnos reconocieran sus capacidades físicas y la importancia de potenciarlas en pro de una vida individual y social sana, si bien faltó un poco de tiempo para establecer las relaciones entre los aspectos físicos y la vida social sana, consideramos que se propició en los alumnos bases para su posterior entendimiento. De igual manera consideramos que los alumnos que son partícipes del programa reflexionan y reconocen los hábitos nocivos y saludables, y cómo la realización de estos puede afectar o potenciar su vida en aspectos físicos, cognitivos y socio-afectivos; en este propósito debido al poco tiempo de ejecución se llega a concluir que solo en algunos estudiantes se logró que adoptaran y crearan hábitos en sus vidas que aportaran al crecimiento multidimensional, prueba de esto es el testimonio de algunos de ellos, quienes afirman que a diario han intentado acoplar el ejercicio físico y la buena alimentación a sus vidas, así como también el ejecutar actividades recreativas con sus amigos y familiares como una alternativa de esparcimiento.

Por consiguiente el propósito general de este proyecto se considera exitoso, en la medida de que pese a las pocas sesiones que se dedicaron a este (10 sesiones), se llegó a propiciar vivencias con sentido en los estudiantes que les permitieron a partir de un pensamiento reflexivo reconocer la importancia de emplear adecuadamente el tiempo libre con actividades significativas que contribuyan a su desarrollo multidimensional, mediante la adquisición de hábitos saludables en su rutina diaria; no obstante con más sesiones de clase se podría fortalecer en los alumnos la toma de decisiones con base a un pensamiento crítico y reflexivo en torno a la adquisición, generación y transmisión de hábitos saludables.

Todo lo anterior se logró gracias a la mediación que se realizó en el proceso de enseñanza-aprendizaje en torno a los momentos en los cuales el rol protagónico de los partícipes del acto educativo tomaban relevancia según las intencionalidades que se pretendían; en ocasiones fue importante que el estudiante fuera el centro del proceso formativo, como lo fue por ejemplo en la sesión número 7, en la cual gracias a una actitud proactiva promovida desde este proyecto, una alumna decidió tomar la iniciativa de guiar dicha sesión aprovechando la condición de que ella poseía conocimientos en torno a la

actuación y por ende dominaba aspectos de la expresión corporal a través de diversas practicas tales como lo fueron por ejemplo el juego de roles y sentimientos, en los cuales a través del movimiento corporal y gestual, el estudiante debía ponerse en el papel de un personaje asumiendo posturas y emociones que este podría vivenciar en una determinada situación. Dicha práctica propició reflexiones en torno a que los alumnos pudieron identificar otro tipo de prácticas y vivencias que pueden potenciar su desarrollo multidimensional, ya que como lo expresó una estudiante que se sintió bastante agradada con la sesión, desde este tipo de actividades en donde el cuerpo es la herramienta primordial también se pueden fortalecer aspectos sociales, emocionales y cognitivos. (Diana Marcela – 19 años)

De igual manera, teniendo en cuenta las intencionalidad de las sesiones, fue importante que los docentes tomaran un rol protagónico y activo en la clase lo cual se puede evidenciar en los diversos circuitos que se prepararon en diferentes sesiones, en donde a través de una asignación de tareas se pretendía conducir al alumno a los aprendizajes y a las reflexiones deseadas, con el fin de ser más concretos en la obtención de resultados comunes en ellos, evidenciando que el modelo pedagógico interestructurante permitió establecer una relación dialógica - bidireccional en la que tanto alumno como maestro fueron participes activos en los momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje, suscitando que el interés y el compromiso de estos hacia las sesiones se mantuviera presente a lo largo de la ejecución piloto.

Por último y para hacer énfasis en lo referido a la evaluación que se empleó en el proyecto, se puede afirmar que según la intencionalidad de este, se decidió emplear la estrategia de evaluación por portafolios para la cual los docentes deciden diseñar una serie de formatos en los cuales los alumnos plasmarán aquellas reflexiones y vivencias con sentido que generaron las practicas corporales en las clases; dichos formatos fueron acogidos de manera positiva por parte del grupo ya que debido a su diseño permitían mantener el interés del este, como por ejemplo lo fue el formato de la sesión N°4 en el cual a través de una sopa de letras (ver anexo 3) y de las palabras que allí se debían encontrar, se generaría un tipo de reflexión en torno a lo sentido a lo largo del proyecto. De igual manera los docentes a cargo del proceso

decide que cada alumno en sus tiempos libres debía elaborar el portafolio, el cual consistía en tomar una carpeta y personalizarla a su gusto en donde se reflejara aspectos o características importantes de su vida, para de esta forma consignar allí los formatos de evaluación elaborados y poder dar cuenta del proceso que se llevaba a cabo.

En este proceso de elaboración y socialización del portafolio se presentaron varios inconvenientes en cuanto a la entrega de este, ya que algunos alumnos no dedicaron tiempo y compromiso a la elaboración del mismo, quizás porque no comprendieron la relación o el significado que tenía el portafolio para el proceso que se estaba llevando y veían en este una obligación más como cualquier otro tipo de tarea de colegio, por tal razón se tuvo que posponer su entrega para que de esta manera, los docentes mediante la creación de un discurso incitaran la elaboración y exposición del mismo resaltando la importancia que tenía para evaluar su proceso y mejorar su capacidad reflexiva.

Vale pena resaltar que el constante discurso empleado por los docentes sesión a sesión para recordar la elaboración de los portafolios, tuvo resultados en cuanto a que el producto final de estos fue bastante gratificante, ya que se logró evidenciar que los estudiantes llegaron a tomar la decisión de invertir sus tiempos libres en la creación y elaboración de esta herramienta que permite reflejar de manera muy creativa los aspectos más relevantes de su personalidad y a su vez potenciar aspectos cognitivos, físicos y socio afectivos.

Por último se considera que el ocio saludable como eje fundamental del proyecto logró el potenciamiento de ciertas capacidades individuales y grupales en los alumnos, tales como lo fue la actitud proactiva, el autocuidado, la disciplina, el pensamiento reflexivo, entre otros por medio de vivencias de carácter formativo que lograron dejar huella en el alumno propiciando la adquisición de hábitos saludables que acogieron en sus vidas y que se pudieron ver reflejados en el formato de evaluación final del proyecto elaborado por los docentes en el cual se buscaba vislumbrar la pertinencia e incidencia que tuvo el proyecto en ellos (ver anexo 5)

5. CAPÍTULO CINCO

Evaluación

En este capítulo se pretende dar cuenta de los resultados y de la incidencia que ha dejado la planeación y ejecución de este proyecto curricular particular, en aras de realizar una evaluación y reflexión de lo que fue el proceso de implementación en la población intervenida, así como también del proceso formativo como docentes próximos a ejercer en el contexto educativo.

En primera instancia y para abordar de manera reflexiva el eje fundamental del proyecto, es decir el ocio saludable, se debe resaltar que fue grato evidenciar que esta figura de ocio al tener un carácter formativo fue bien acogida por la población debido a que resulta ser pertinente y útil a la hora de buscar el desarrollo integral de la persona por medio de actividades que se ejecutan en los tiempos libres. Lo anterior tiene su fundamento en que se logró generar espacios en los cuales se pusieron en escena a través de diversas prácticas corporales la aplicación de actividades que no solo respondían a las 3D planteadas desde el ocio positivo, sino que además se pudo aplicar las características propias del ocio saludable en pro de dotar al alumno de vivencias con sentido que le permitan la creación y fortalecimiento de unas aptitudes individuales de orden físico, cognitivo y socio-afectivo que pueden ser puestas en función de lo grupal, permitiendo una integralidad en la formación, tal y como se evidenció en prácticas donde los jóvenes reconocieron y potenciaron sus capacidades físicas, su pensamiento reflexivo y su motivación intrínseca al momento de adquirir y conocer los beneficios o afectaciones que puede producir el no debido aprovechamiento del tiempo libre y la mala escogencia de hábitos que no potencien el desarrollo de su multidimensionalidad.

En complemento, se evidenció durante la ejecución del proyecto que este ocio saludable responde a las necesidades del desarrollo del ser propuestas por A. Maslow, en esa medida es posible afirmar que en la implementación se logró atender especialmente dos de las tres dimensiones, las cuales son la necesidad social y la necesidad de estima ya que los jóvenes fortalecieron y crearon lazos de amistad y de autoestima que les permitieron desenvolverse mejor en grupo, evidenciándose en las prácticas corporales propuestas en las sesiones, actitudes proactivas de cooperación y apoyo hacia los compañeros, además de ello se considera que con más tiempo de aplicación se hubiese podido influir de manera mucho más notable en la última necesidad denominada la autorrealización, pues con el logro de las metas propuestas en muchas de las prácticas vivenciadas en cada una de las sesiones, los jóvenes podían encontrar fortalezas que les hacían sentir cierta afinidad en la realización de una determinada tarea, permitiendo que ellos reconozcan en sí mismo un potencial que puede ser aprovechado y potenciado para determinadas situaciones.

Por otro lado y no menos importante, se considera que la experiencia corporal como perspectiva de la educación física permitió la consecución de los objetivos alcanzados, ya que debido a su carácter humanista, permitió direccionar el proceso de enseñanza aprendizaje hacia el alumno, en donde a través de una gran variedad de vivencias y prácticas se logró dotar al estudiante de un pensamiento reflexivo, evidenciado en las socializaciones finales y en los formatos de evaluación de cada sesión, en donde los alumnos comprendían la importancia que tiene su cuerpo como medio para entender e interactuar con el mundo y significarlo, de allí la necesidad de cuidarlo mediante una toma de decisiones en torno a las actividades que decidamos o no realizar.

Bajo esta premisa, se resalta que el modelo inter estructurante al permitir la mediación de diferentes estructuras y modalidades de reflexionar el acto educativo permitió atender de manera más concisa las necesidades reales de los estudiantes, en donde el contexto y los ritmos de aprendizaje de cada alumno fueron importantes para la construcción del conocimiento en pro de su valor práctico, aplicable a la realidad y la vida cotidiana, ya que se

evidenció que cada joven cuenta con un contexto y unas necesidades específicas para su formación, las cuales no hubieran podido atenderse si solo se hubiese puesto en marcha un modelo autoestructurante o heteroestructurante, por tal razón se logró a través del modelo pedagógico interestructurante llegar a una mediación de estos de tal manera que se pudieron direccionar los procesos formativos de los jóvenes.

Este proyecto curricular particular le permitió a los alumnos no solo su reconocimiento físico, sino que además les permitió generar reflexiones en torno a la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en actividades que no solo les produzcan diversión, sino que además aporten de manera formativa a su desarrollo integral. Lo anterior se pudo evidenciar en los momentos en los cuales los alumnos exponían con facilidad que contaban con ciertas capacidades físicas que eran susceptibles de mejora a partir de la realización de actividades benéficas, así como también en la adquisición de hábitos saludables en sus vidas como se evidenció en la creación y adquisición de rutinas de ejercicios en su cotidianidad.

Para los estudiantes fue importante el generar conciencia en torno a las posibilidades que les ofrece su cuerpo y como este merece ser cuidado y potenciado en todos sus aspectos a través de la organización y realización de prácticas que no necesariamente impliquen un gasto económico considerable, pero que si cuentan con la característica de fomentar ciertas aptitudes y actitudes tales como la actitud proactiva, el pensamiento reflexivo, la disciplina, el autocuidado, entre otros (ver tabla 4), ya que estas le permitirán realizar las actividades diarias de una mejor manera, posibilitándole desenvolverse mejor en su cotidianidad ya que evidenciará mejoras en aspectos como su condición física, sus formas de relacionarse y sus formas de pensar.

La planeación y ejecución de este proyecto le permitió a los docentes en formación afianzar no solo la mediación y establecimiento de relaciones entre los contenidos teóricos que atraviesan el proyecto, sino también en el potenciamiento de los aspectos prácticos y disciplinares de su labor gracias a un formato de evaluación que se creó con el fin de sistematizar dichos aspectos (ver anexo 4); dichos análisis permitieron dotar la labor docente,

las prácticas y actividades planeadas con una intencionalidad pedagógica que respondiera de manera formativa a un tipo o ideal de hombre pensado en torno a la característica de la debida toma de decisiones que fomenten el desarrollo multidimensional de la persona y su bienestar.

De igual manera le permitió a los docentes en formación solventar aquellas inseguridades y dudas respecto a su quehacer, pues ofreció la oportunidad de que se convencieran del rol tan importante que tiene la educación física en el desarrollo integral de la persona, puesto que atiende a la mejora y el desarrollo de todas las esferas y dimensiones del sujeto. La reflexión anterior se logra gracias a que se evidencia el cómo los estudiantes a través de las practicas corporales se preocupan y trabajan en pro de su desarrollo multidimensional, mejorando aspectos como la condición física, los procesos de socialización, comunicación y reflexión evidenciados en el trabajo en grupo mostrado y en la adquisición de hábitos saludables.

Sin embargo, respecto a la evaluación se debe aceptar que fue un tema que representó muchas dificultades, puesto que pese a la constante entrega de diversos formatos para evaluar cada una de las sesiones, no se logró que la totalidad de los alumnos elaboraran el portafolios a tiempo en el cual serian consignados los formatos en mención; no obstante, esto no quiere decir que la evaluación haya sido un fracaso, puesto que todos los estudiantes si resolvieron cada formato que se entregó y además de ello realizaron las respectivas reflexiones al final de cada sesión, el inconveniente radicó en que algunos estudiantes no elaboraron y no entregaron el portafolios en las fechas establecidas, lo cual estancó su función como herramienta de seguimiento; por consiguiente se concluye que este percance se dio como consecuencia de que no se direccionó de manera adecuada la reflexión del significado que tenía esta herramienta en la evaluación procesual del proyecto y para futuras intervenciones se aconseja direccionar a partir de estrategias el reconocimiento de la importancia del portafolio como elemento de evaluación y retroalimentación, ejemplo de estas estrategias puede ser la que se implementó en este proyecto, donde gracias al constante refuerzo discursivo se logró incitar la elaboración del portafolio y la comprensión de su importancia.

Teniendo en cuenta que el proyecto fue ejecutado a lo largo de diez sesiones, es posible afirmar que en esta medida se obtuvieron resultados positivos en cuanto a que la propuesta nace de tomar como punto de partida la elección errada de no dedicar un tiempo para el cuidado de si y la adquisición de hábitos que no potencien o incidan en el desarrollo físico, cognitivo y socio-afectivo del ser humano, logrando que esta población reflexione y elija realizar actividades en las cuales encuentren gusto y placer por realizarlas, tal como las que se implantaron en el transcurso del proyecto y los hábitos que estos adquirieron para sus vidas tales como lo pueden ser el ejemplo de Claudia (20 años), quien realiza todos los días junto a su hermano una rutina de ejercicios en donde potencia sus aptitudes y actitudes individuales y grupales que responden a las dimensiones mencionadas anteriormente.

Se logró en cierta medida fortalecer la toma de decisiones a partir de un pensamiento crítico y reflexivo evidenciado en las comprensiones que realizaban los alumnos en torno a que hábitos y de qué manera estos contribuían o no a su desarrollo multidimensional, todo esto en función al adecuado empleo del tiempo libre con base a la consolidación de vivencias con sentido y significado que contribuyan al desarrollo integral, pero se considera que son muy pocas las sesiones como para concientizar a todos los alumnos respondiendo a las necesidades y expectativas de los mismos, este proyecto a futuro deberá apuntar con más tiempo de trabajo a la concientización del empleo y la trasmisión de la importancia y la ejecución de la organización de un ocio saludable, por el momento hay sensaciones de satisfacción y alegría ya que en su mayoría lo propuesto se logró llevar a cabo, ya que se evidenció que varios de los jóvenes que asistieron y participaron en el proyecto llegaron a adquirir actividades de ocio que poco a poco se estaban estructurando como hábitos saludables en sus vidas, muestra de ello está la evaluación final en la cual se percibe que los alumnos reconocen los hábitos que pueden ser saludables, logrando así reducir las actividades o hábitos poco beneficiosos que tenían los jóvenes al inicio del programa y que se podían evidenciar en la encuesta diagnóstica, llegando a potenciar su desarrollo integral a través de la educación física,

producto por el que también como docentes logramos afianzar nuestro rol dentro de un proceso educativo, considerando este proyecto como nuestra más fructífera experiencia.

Finalmente y teniendo en cuenta que este proyecto gira en torno a una salud multidimensional, se puede afirmar que las dimensiones se llegaron a favorecer de manera equitativa, ya que en cuanto a la dimensión física se evidenció que los alumnos con base a las prácticas corporales ofrecidas como lo fueron el juego, los circuitos, la expresión corporal, entre otras lograron reconocer con que capacidades físicas cuentan y como se pueden fortalecer o potenciar en pro de mejorar aspectos como su condición física, su postura corporal, su manera de expresarse, etc., aspectos que son importantes en un óptimo desempeño en laborales o actividades cotidianas, ejemplo de esto puede ser una persona cuyo empleo exige de un esfuerzo físico y está en sus tiempos libres dedica espacios para el fortalecimiento de su condición física, logrando de esta manera un pensamiento que le permite reconocer en el autocuidado una posibilidad de mejorar su autoestima.

De igual manera en cuanto a la dimensión cognitiva se logró que los estudiantes identificaran a través de procesos reflexivos la importancia de elegir actividades benéficas que le permitan el fortalecimiento de su multidimensionalidad, esto se evidenció en la adquisición de los hábitos que ciertos alumnos decidieron adoptar en sus vidas. Por último en cuanto a la dimensión socio-afectiva, los estudiantes a lo largo del proyecto crearon y fortalecieron lazos de amistad y confianza que les permitieron desenvolverse de manera efectiva en labores grupales, mejorando su capacidad comunicativa y afectiva, evidenciado en las sesiones en las cuales los estudiantes se apoyaban entre sí y trabajaban conjuntamente en pro de alcanzar un interés común.

6. ANEXOS

En el siguiente apartado se presentan los formatos que se utilizaron para la puesta en escena del proyecto, los cuales sirvieron para llevar un control de este en los aspectos como la planeación de clase, asistencia y evaluación.

a.) Anexo 1: Formato de planeación de las sesiones de clase.


PLANEACION DIARIA AREA DE EDUCACION FISICA					
Institución	Universidad Pedagógica Nacional	Profesor	Daniel Leonardo Quinayas M. // Cód.: 2012120066 Jairo Andrés Sánchez M. // Cód. 2012120079		
Area	Licenciatura de educación Física	Asignatura	El ocio saludable como elección para la construcción del bienestar multidimensional de la persona		
Semana No	8	Fecha	28 de Octubre de 2016	Intensidad Horaria	90 minutos
Núcleos temáticos	1	Nombre de los núcleos temáticos	Hábitos saludables para el desarrollo integral.	Propósito	Propiciar la debida elección y adquisición de hábitos que contribuyen al desarrollo integral.

Clase No.	Actividad
8	<p style="text-align: center;">TEMA GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y socialización de los objetivos de la clase 2. Tema de la clase: Practicas corporales y relaciones <i>intra</i> /inter personales. 3. Propósito de la clase: Favorecer la reflexión en torno a la realización de actividades saludables en el quehacer diario que potencien el desarrollo integral y el cuidado personal basado en la aprehensión de conceptos y construcción de los mismos mediante la estructuración y enriquecimiento de las ideas propias en conjunto con las de los compañeros. 4. Calentamiento: Movilidad articular global y posteriormente a modo de juego se empleará el balonmano y/o baloncesto, prácticas en las cuales a través del lanzamiento/recepción - Intercepción del balón, así como también en la realización de recorridos; se pueda terminar el calentamiento de una manera más completa y entretenida, llegando a hacer una relación de las capacidades evidenciadas en este con la cotidianidad, así como también con la aplicación de variantes que permitan reflexionar acerca del bienestar propio. 5. Estiramiento: Sesión de estiramientos 6. Parte central: Se dispondrá el grupo para la realización de una carrera de observación por todo el terreno comprendido y pensado para la práctica en la que se conformarán dos equipos que deberán iniciar la búsqueda de las pistas regadas por el lugar, para ello recibirán la primera instrucción y pista por parte de los docentes encargados, quienes además de ello impondrán una tarea motriz que deberá ser realizada durante la búsqueda de la pista. A lo largo que los equipos van avanzando deberán guardar las pistas que van encontrando de modo que al completar la búsqueda deberán dirigirse lo más rápido posible a la meta acordada. 7. Vuelta a la calma: Sesión de estiramientos, evaluación y reflexión de la sesión. 8. Material (Recursos): conos, platillos, fichas bibliográficas con pistas <p>En caso de lluvia: (Plan B): dinámicas grupales en mesa redonda.</p>
Formas de Evaluación	La evaluación se realizará mediante la elaboración de las tareas y contestación de las pistas que los participantes de la carrera de observación encuentren durante el recorrido. Allí plasmarán sus ideas y conceptos referentes a los propósitos de la sesión de clase y del proyecto.

El anexo 1 muestran cual fue el formato de planeación docente empleado para cada una de las sesiones, en el aparecen datos básicos como la institución, la asignatura y los docentes a cargo, así como también la fecha de la sesión, la intensidad horaria que se empleará, el núcleo temático al que corresponde la sesión y el propósito de este.

Por otro lado se encuentra la numeración de la sesión y las dinámicas y propósito que atravesaran la práctica en esta, así como también la forma de evaluar a los estudiantes en el espacio.

c.) Anexo 3: Formato de evaluación de la sesión



Universidad Pedagógica Nacional
 Facultad de educación física - Licenciatura de educación física
 La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional

Nombre: _____


A	S	D	F	I	D	Q	S	G	A	P	L	A	T	E	R	A	L	I	D	A	D	X	A	F
A	C	Q	M	R	X	W	X	N	P	Ñ	X	Q	T	I	N	B	V	G	Q	R	T	S	S	Z
S	D	A	B	V	L	E	T	Q	M	L	H	A	M	J	S	U	F	B	Y	D	O	N	Z	M
I	F	A	P	A	P	R	X	A	U	T	O	C	U	I	D	A	D	O	T	X	H	K	A	Z
S	C	H	X	A	Q	M	S	K	S	K	V	F	B	G	K	U	B	E	Y	B	X	X	Y	A
C	I	X	L	B	C	T	P	K	D	J	L	X	S	F	Q	X	Y	N	O	N	B	X	D	O
B	V	V	V	M	T	I	E	M	P	O	L	I	B	R	E	N	F	B	N	M	B	E	G	M
K	B	D	P	M	A	U	D	J	F	Y	G	Z	Y	M	W	U	R	Z	M	Y	F	S	B	T
R	T	A	M	A	C	I	V	A	G	T	C	Z	X	H	A	B	I	T	O	S	D	Q	V	I
H	M	D	B	L	Z	T	E	F	D	R	P	F	F	M	R	T	E	C	P	I	O	U	M	H
T	T	I	U	I	M	J	C	R	H	E	Q	W	N	U	Y	L	W	O	O	H	U	E	N	F
A	R	N	O	I	X	E	L	F	E	R	S	G	F	M	O	E	N	B	X	T	Y	M	B	Q
B	T	A	T	U	I	N	Q	C	J	E	I	F	X	Y	X	S	D	M	I	R	O	A	I	C
L	R	I	B	H	J	B	B	T	L	F	Y	U	I	Q	B	D	N	Y	L	F	W	C	D	M
C	H	D	R	T	C	B	X	V	K	W	T	I	G	S	N	B	S	N	U	H	M	O	G	O
Y	F	I	P	R	H	T	O	M	A	D	E	C	I	S	I	O	N	E	S	V	T	R	E	F
R	M	T	V	Z	G	B	T	B	L	M	E	T	H	Y	J	C	B	T	O	B	N	P	T	Q
T	E	O	B	V	F	V	X	H	L	Q	Q	X	K	H	O	F	A	W	Y	L	N	O	U	I
A	D	C	M	P	D	S	U	Q	P	F	W	C	O	Z	K	T	U	S	T	Z	I	R	N	T
F	C	B	B	M	B	X	A	W	B	A	V	K	M	B	B	H	I	Q	H	V	T	A	T	X
G	C	Z	W	B	S	S	L	L	O	X	B	M	U	F	X	J	H	N	R	V	L	L	A	O
Q	H	I	Q	P	A	C	Y	E	U	Z	N	G	Y	X	M	K	V	O	E	N	P	A	H	Z
L	A	M	N	Z	L	Z	A	N	U	D	M	N	Q	A	P	N	X	W	L	N	N	Z	F	G

Encuentre las siguientes palabras:

• TOMA DECISIONES	• LATERALIDAD
• CAPACIDADES FÍSICAS	• ESQUEMA CORPORAL
• TIEMPO LIBRE	• AUTOCAUIDADO
• HÁBITOS	• REFLEXIÓN
• SALUD	
• COTIDIANIDAD	


habían venido trabajando en sesiones anteriores y que debían ser desarrollados en el formato de evaluación general.

d.) Anexo 4: Formato de evaluación docente

 <p style="text-align: center;"> Universidad Pedagógica Nacional Facultad de educación física - Licenciatura de educación física <i>La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional</i> Formato de evaluación docente </p>			
Docente a evaluar			
- Docente: _____			
Criterios	Calificación		
	Siempre	En ocasiones	Nunca
Se evidencia un buen manejo de grupo			
La planeación de clase permitió el óptimo desarrollo de la sesión			
Se logró direccionar las reflexiones del grupo entorno a los objetivos			
Se logra propiciar prácticas que resultan significativas para los estudiantes			
Notas u observaciones			
- Evaluador: _____			
- Fecha: _____			

El anexo 4 sirvió como para dar una co-evaluación, en la que los docentes evaluaban a su par de acuerdo a los criterios presentes en este, así como también para dar observaciones y realizar comentarios respecto al desempeño en las sesiones de clase; todo en aras de mejorar siempre su proceso formativo y disciplinar.

e.) Anexo 5: Evaluación final

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	<p><i>Universidad Pedagógica Nacional</i> <i>Facultad de educación física - Licenciatura de educación física</i> <i>Educación física y Ocio saludable para la construcción de una salud</i> <i>multidimensional</i></p>
<p>Nombre: _____</p> <p>Edad: _____</p>	
<p>1. Después de la ejecución del proyecto, ¿Cuál es la concepción de ocio saludable que ha construido desde las experiencias adquiridas?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>2. ¿Qué hábitos considera debe usted crear en su diario vivir para llevar una vida saludable y plena? ¿Por qué?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>3. ¿Cuáles han sido los mayores aprendizajes que se ha llevado del programa?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>4. ¿Estaría de acuerdo con que el programa continuara ejecutándose? ¿Por qué?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>5. ¿Recomendaría y/o compartiría este espacio y sus actividades con algún familiar, amigo o conocido? ¿Por qué?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

Elaboración propia 2016

El anexo 5 muestra el formato de evaluación final sirvió para dar cuenta de los aprendizajes, opiniones y percepciones que dejó la implementación del programa en los jóvenes que asistieron, en donde se buscaba que los estudiantes desde los conocimientos adquiridos y con relación a las practicas realizadas, construyeran conceptos acerca de la importancia de un ocio saludable en sus tiempos libres a través de la implementación progresiva de hábitos saludables en su vida, así como también del impacto que generó el programa en ellos, llegando a contemplar la posibilidad de continuar con su ejecución y de llegarlo a recomendar a alguien más.

f.) Anexo 6: Portafolios realizados por los estudiantes





Aquí se muestra lo que es el portafolios del estudiante, el cual fue realizado por cada uno de los asistentes al programa, llegando a materializar en el sus gustos, ideas y personalidad, dando a conocer algo de ellos, llegando a demostrar su dedicación y compromiso con el proyecto. En dicho portafolios se consignaron todas las evaluaciones empleadas a lo largo del programa, dando cuenta del avance de los jóvenes respecto a los conocimientos aprendidos.

7. BIBLIOGRAFÍA

Epistemología y antropología del deporte (Jean-Jacques Barreau y Jean-Jacques Morne; editorial Alianza Deporte (libro))

Desarrollo humano y Educación Física, un compromiso social (Yesica Paola Castro Salazar - Universidad de Antioquia; (Artículo))

BERRUEZO, P.P. (2000): El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) Psicomotricidad: prácticas y conceptos. pp. 43-99. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2)

Enseñanza-aprendizaje y evaluación formativa: el portafolios del estudiante en el Área de Conocimiento de “Teoría de la Literatura y Literatura Comparada” (Departamento de Lenguas y Culturas Mediterráneas. Universidad de Jaén. Campus Las Lagunillas s/n, 23071 Jaén, España.)

La Cultura del Ocio, NILDA GUGLIELMI (PDF, Sin año)

El portafolio del estudiante - Ficha metodológica coordinada por la Universidad Miguel Hernández. Mayo 2006. Versión 1

El ocio, perspectiva pedagógica - Eloísa López Franco (PDF, sin año)

¿Qué nos insinúa la experiencia corporal? (Andrés Díaz Velasco, Revista Corporeizando, Volumen 1, número 2, 2008)

El modelo pedagógico implementado en el centro educativo bachillerato en bienestar rural del departamento de Risaralda (Paula Andrea Carmona Pineda, Mayerlin Hernández Tusarma, licenciatura en etnoeducación y desarrollo comunitario Pereira, 2014)

El portafolio, herramienta de autoevaluación del aprendizaje de los estudiantes. Una experiencia práctica en la Universidad de Granada (Asunción Romero López, Emilio Crisol Moya; Revista Docencia e Investigación. N° 21. 2011) (PDF)

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS MEDIANTE PORTAFOLIOS; María Maclovia Pérez Rendón (2014); Vol. 53

Seminarios de campos de aplicación del juego y la creatividad, unidad 2: tiempo libre y recreación; 2006) (PDF)

El tiempo libre y la autonomía (Elsie Mc Phail Fanger, sin año) (PDF)

<http://bienestar.unisangil.edu.co/index.php/mental/ocio-y-tiempo-libre/30-ocio-saludable>.

Programa de ocio saludable en fin de semana (2000-2005) (Instituto de adicciones de Madrid) (PDF)

<http://ciberestetica.blogspot.com.co/2015/10/un-teoria-del-tiempo-libre-por.html>

<http://es.slideshare.net/andrepinar/ociodumazediterr>

