

Un Cuerpo que Cuenta Historias: Imagen Corporal Del Adulto Mayor. Mirada Desde las Experiencias Corporales de la Cultura Cafetera Del Municipio De Viotá, Vereda Brasil.

Nelson Mauricio Ramírez Prieto

Código: 2024215065

Oscar Leonardo Salcedo Gutiérrez

Código: 2024215071

Licenciatura en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional

Proyecto Curricular Licenciatura En Educación Física

Mg. German Gaitán Pedraza

Mayo 2026

Un Cuerpo que Cuenta Historias: Imagen Corporal Del Adulto Mayor. Mirada Desde las
Experiencias Corporales de la Cultura Cafetera Del Municipio De Viotá, Vereda Brasil.

Nelson Mauricio Ramírez Prieto

Oscar Leonardo Salcedo Gutiérrez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

Bogotá D.C.

Mayo 2026

Dedicatoria

A nuestros padres, por ser el cimiento de nuestra formación y el apoyo incondicional en cada etapa de este camino académico. A los adultos mayores de la Vereda Brasil en Viotá, Cundinamarca, cuyas historias de vida y raíces cafeteras fueron la inspiración y razón de ser de este proyecto. A ellos, que con su sabiduría y resistencia nos enseñaron que el cuerpo es un territorio de memoria y dignidad"

Agradecimientos

Agradecemos de corazón a la Universidad Pedagógica Nacional y a la Facultad de Educación Física por proporcionarnos los instrumentos básicos y necesarios para nuestra formación en la Licenciatura.

En particular, deseamos hacer extensivo nuestro agradecimiento a nuestros tutores, por su orientación, paciencia y valiosos aportes que permitieron ir construyendo este Proyecto Curricular Particular.

Expresamos un sincero agradecimiento a la comunidad de la Vereda del Brasil, ubicado en el municipio de Viotá, a todos los adultos mayores que nos abrieron las puertas de sus reuniones y que compartieron con nosotros sus experiencias corporales.

Su intervención fue capital para apropiarse bien lo que debe implicar la Educación Física en la manera de mejorar su imagen corporal, su autonomía. En fin, extendemos nuestro agradecimiento a las personas que, de una manera u otra, influyen sobre nuestra vida y que hicieron posible la culminación de esta meta profesional".

Tabla de Contenido

Lista de Tablas	7
Lista de Figuras	8
Lista de Siglas	9
Anexos	10
Introducción	11
1. Fundamentación Contextual	12
1.1. Marco Conceptual	13
1.2. Antecedentes o estado del arte	16
1.2.1. Internacional	16
1.2.2. Nacional	18
1.2.3. Local	20
1.3. Marco Legal	21
1.3.1. Marco Internacional	21
1.3.2. Marco Nacional	21
1.3.3. Marco Local	23
1.4. Macro contexto	23
2. Perspectiva Educativa	26
2.1. Fortalecimiento De La Imagen Corporal Del Adulto Mayor	26
2.2. Componente Pedagógico	28
2.3. Componente Humanístico.	32
2.4. Componente Disciplinar	36
3. Diseño E Implementación	40
3.1. Justificación	40
3.2. Objetivos	41
3.2.1. General	41
3.2.2. Específicos	41
3.3. Propuesta Curricular	42
3.4. Caracterización de la Población	46
3.5. Componente Didáctico	48
3.6. Pretensiones de la Enseñanza	48

3.7.	Pretensiones del Aprendizaje	49
3.8.	Evaluación	49
3.9.	Componentes de la evaluación	52
3.10.	Criterios evaluativos	53
3.11.	Instrumentos de Apoyo a la Evaluación	53
3.12.	Análisis de la Matriz de Relaciones	60
3.12.1.	Componente Humanista (Malcolm Knowles)	60
3.12.2.	Componente Disciplinar: (Claudia Mallarino).	61
3.13.	Metodología Del Diseño Curricular	64
4.	Análisis De La Experiencia	66
4.1.	Incidencias En El Contexto Y En Las Personas	66
4.2.	Aprendizajes como docente	75
4.3.	Incidencias en el diseño	77
5.	Conclusiones y Recomendaciones	79
5.1.	Conclusiones	79
5.2.	Recomendaciones	82
	Referencias Bibliográficas	85
	Anexos	91

Lista de Tablas

Tabla 1 Matriz de Preguntas Orientadoras	48
Tabla 2 Matriz de Relaciones	55
Tabla 3 Matriz de Micro Diseño	59
Tabla 4 Relatos de Imagen Corporal	67
Tabla 5 Relatos de la Autonomía como proceso de aprendizaje	70
Tabla 6 Relatos de las experiencias corporales en el proceso de aprendizaje.	72

Lista de Figuras

Figura 1 Pedagogía del Cuerpo según Jordi Planella	29
Figura 2 Componente humanístico de Knowles	32
Figura 3 Perspectiva Disciplinar, el cuerpo como herramienta para promover una vida.	36
Figura 4 Diseño Curricular PCP, enfoque de Paulo Freire	62
Figura 5 Huellas que marcan el esfuerzo físico del campesino	66
Figura 6 La Autonomía como herramienta generadora de experiencias	69
Figura 7 Experiencias Corporales en el territorio	71

Lista de Siglas

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional

Anexos

Anexos 1 Formato Sesiones de clase	88
Anexos 2 Listado de participantes Adulto Mayor	111
Anexos 3 Consentimiento Informado	113
Anexos 4 Evidencias Fotográficas sesiones de clase	138

Introducción

Este trabajo de grado, lleva por nombre " Un Cuerpo que Cuenta Historias: Imagen Corporal Del Adulto Mayor. Mirada Desde las Experiencias Corporales de la Cultura Cafetera Del Municipio De Viotá, Vereda Brasil.", donde se logra analizar la ausencia de la identidad cultura y la percepción de envejecimiento según el contexto que se tiene en la Vereda Brasil, ubicada en el Municipio de Viotá. Cundinamarca.

El trabajo busca por medio de un análisis con enfoque etnográfico, determinar cómo las narrativas corporales de los ancianos representan su camino a lo largo de la vida, y cómo ellas están profundamente conectadas con las prácticas y tradiciones de una comunidad cafetera en cuanto a sus simbolismos e historia.

La imagen del cuerpo se convierte en un medio de comunicación que facilita el aprendizaje y que va más allá del tiempo a partir de ellos, el adulto mayor da a conocer sus experiencias y conocimientos a las generaciones más jóvenes.

El estudio tiene como objeto general hacer visible las vivencias de este grupo de personas, donde se resalta su rol como poblador y aporte a una cultura que, a pesar de los retos actuales, sigue viva por medio de sus raíces.

Por lo tanto, se busca fomentar un diálogo intergeneracional que enriquezca el tejido social de la comunidad con el objetivo de mejorar la comprensión del valor y la dignidad de los cuerpos envejecidos dentro del contexto cultural cafetero.

1. Fundamentación Contextual

Según Franco et al. (2013) la imagen corporal puede entenderse como la forma en que una persona se ve a sí misma en su mente, básicamente, se trata de cómo el individuo percibe su propio cuerpo, percepción que evoluciona a lo largo de las diferentes etapas de la vida y se moldea por diversos factores biológicos y socioculturales.

Con el pasar del tiempo surge el deterioro progresivo de las capacidades físicas en los ancianos, factor que impacta la forma en que se ve la percepción corporal, siendo este un concepto que abarca múltiples dimensiones, influido por elementos sociales que afectan tanto la personalidad como las emociones.

En ese mismo sentido, Peña et al, (2019) sostiene que los adultos mayores que llevan a cabo algún tipo de actividad física tienen una percepción más favorable de su imagen corporal, ya que esto ayuda a mejorar su composición física, su movilidad y su autoconfianza. Junto con el ejercicio, es aconsejable fomentar iniciativas relacionadas con la nutrición, la socialización, el estímulo y el aprendizaje para aceptar su cuerpo y promover una visión positiva de su imagen corporal.

Por otro lado y según datos de la Gobernación de Cundinamarca (2025), Viotá es un municipio ubicado en la región del Tequendama, en el departamento de Cundinamarca, Colombia, se encuentra a 97 kilómetros al sur de Bogotá, con una superficie de 208 km² y se encuentra a una altitud media de 567 metros sobre el nivel del mar, con una población de 15.739 habitantes, una ruralidad de 9.032 habitantes equivalente a un 57.38% y urbano de 6.707 habitantes equivalentes a un 42,62% esto nos hace un municipio mayormente rural.

La Gobernación de Cundinamarca (2025), registra que en la vereda Brasil hay en total 540 residentes, de los cuales 150 son adultos mayores, que representa un 27,7% de la población, estas cifras reflejan la situación de la vida rural, marcada por la migración de los jóvenes hacia las ciudades y la permanencia de los ancianos en el campo, este fenómeno se evidencia en los adultos mayores de la vereda Brasil, quienes expresan una sensación de abandono y olvido, lo que impacta la identidad del adulto mayor y su percepción de utilidad dentro de la sociedad.

En este contexto particular, el grupo poblacional de adultos mayores de la vereda Brasil del municipio de Viotá hace reuniones periódicas en las que se fortalecen los lazos de amistad, se comparten ideas y experiencias, con un número de 25 adultos mayores quienes, dicho sea de paso, carecen de un espacio que fomente la práctica corporal y la educación física, esto genera una oportunidad para implementar un espacio donde esta población, se sientan de nuevo útil e indispensable para la sociedad, aportando más autonomía y mejorando su imagen corporal en tanto el sujeto simbólico, histórico y epistémico.

1.1. Marco Conceptual

Praxis: Empoderando al Adulto Mayor

La praxis, en su concepción más profunda, va mucho más allá de la simple ejecución de una actividad física. Se entiende como un acto intencional y deliberadamente transformador, donde la acción y la reflexión crítica se entrelazan de manera inseparable. Esta forma de actuar no surge de manera espontánea, sino que emana de una interacción dinámica y constante con la realidad. El propósito fundamental de esta praxis es doble: por un lado, comprender de manera más profunda la calidad de vida de las personas y, por otro, mejorar su autopercepción,

fortaleciendo así la conciencia de sí mismos y su capacidad para incidir en su entorno (Freire, 1970).

El envejecimiento poblacional es una constante en la ruralidad agudizado por los factores históricos como la violencia y la migración de jóvenes a las ciudades, además por limitaciones en vías de acceso y estructuras de apoyo no obstante los adultos mayores llevan una vida activa y funcional que pese a todo mejora su percepción de vida. (Castillo et al., 2025)

Adulto Mayor

Concepto del Ministerio de Salud y Ley 1251 de 2008

El Ministerio de Salud de la República de Colombia, de acuerdo con la Ley 1251 de 2008, hace la siguiente definición de la persona mayor:

"Es la persona con sesenta (60) años de edad o más, en el sentido práctico, dado que también se busca el reconocimiento de la experiencia y sabiduría correspondientes a la edad y, por otro lado, garantizar sus derechos humanos y libertades fundamentales".

Educación Física y la Experiencia Corporal

La Educación Física, en un espacio pedagógico, que va más allá de la técnica se enfoca en la experiencia corporal como vía para el desarrollo integral, Planella y Rodríguez (2025) enfatizan que esta experiencia debe ser significativa y reflexiva, permite construir una relación más consciente y crítica de nuestro propio cuerpo.

La corporalidad se concibe como el modo en que cada individuo vive y experimenta su cuerpo, no de forma aislada, sino profundamente inmerso en los contextos sociales e históricos que le rodean. No se trata solo de la biología, sino de cómo las normas culturales, las

expectativas sociales y las circunstancias de una época particular dan forma a nuestra vivencia corporal.

Por su parte, la experiencia corporal representa la interacción dinámica y activa del sujeto con su propio cuerpo. Esta interacción no se limita a la mera sensación física, sino que involucra el movimiento, la exploración y la relación con el entorno. Es precisamente en esta interacción constante donde reside una fuente fundamental de aprendizaje y educación, ya que a través de la vivencia corporal adquirimos conocimiento sobre nosotros mismos, sobre nuestras capacidades, y sobre el mundo que nos rodea. (Mallarino, 2009)

Influencia del Entorno Rural en la Imagen Corporal

Básicamente, la imagen corporal es cómo nos percibimos a nosotros mismos, una representación mental que se transforma con la edad y está influenciada por aspectos biológicos y socioculturales. En la tercera edad, el deterioro físico impacta significativamente esta percepción, la cual es un constructo multidimensional que afecta nuestras emociones y personalidad a través de la influencia social. (Franco et al., 2013)

Lo rural no debe ser visto como una simple contraparte de lo urbano, sino como una categoría territorial con su propia identidad y complejidad. Constituye un espacio geográfico y social que va mucho más allá de la mera producción agrícola; abarca un entramado de actividades productivas agrarias, pero también integra de manera intrínseca elementos culturales y sociales que definen su carácter único.

En esencia, lo rural representa la territorialización específica de los espacios sociales que se dedican primordialmente a la producción agrícola, configurando así un paisaje y una forma de vida distintivos, con sus propias dinámicas, valores y relaciones. (Bejarano, 1998).

1.2. Antecedentes o estado del arte

Una vez contemplada la identificación de un problema en el análisis de este trabajo de grado, se ha optado por la búsqueda de información a nivel local e internacional de estudios que compartan interés con la propuesta. Lo anterior, se establece como una posible toma de decisión frente a los aportes del trabajo de la imagen corporal en el adulto mayor y consideraciones para el óptimo avance del proceso.

De acuerdo al contexto anterior, la lectura aborda y analiza toda una investigación basada en diferentes perspectivas, las cuales se encuentran relacionadas entre sí; en ellas encontramos el manejo de la autoestima, la salud mental y la calidad de vida de la población en estudio.

1.2.1. Internacional

Según González et al. (2019) su obra realiza una exploración en la percepción que se tiene sobre el uso adecuado del cuerpo como medio de aprendizaje y las consecuencias que se presentan durante el proceso de crecimiento que afectan el desempeño, especialmente en el adulto mayor, cuando es una de las etapas donde los cambios físicos y emocionales pueden afectar la imagen y su percepción frente al entorno que habita.

La investigación revela que la mayoría de personas que se encuentran en el rango de adulto mayor, especialmente las mujeres, suelen sentirse insatisfechas con su apariencia, lo que impacta en su bienestar emocional. Sin embargo, dentro del análisis que se realizó, se destaca la actividad física como un papel clave e importante para mejorar la percepción, la autoestima y fortalecer la confianza.

Es importante resaltar la labor que realizan los profesionales de la salud, como los enfermeros, ya que ellos por su experiencia laboral, pueden evaluar el comportamiento físico y

emocional de los adultos mayores, identificando cómo ven su cuerpo, que requieren y cómo de manera fundamental se puede diseñar estrategias que ayuden a mejorar la calidad de vida.

Siguiendo la misma temática, Rodríguez et al. (2020) se enfocaron en el análisis de las ventajas que genera una actividad física y como ella aporta en la calidad de vida de los individuos que se encuentran entre los 65 años en adelante. Cabe resaltar en este estudio, que los conceptos de "ejercicio" y "actividad física", tienen una gran diferencia, donde esta última se define como cualquier actividad que conlleve un consumo de energía derivado del movimiento de los diferentes músculos. En el caso de "ejercicio" se define como una actividad orientada a preservar o potenciar uno o varios aspectos de la condición física.

La realización de ejercicio físico de manera regular va a proporcionar múltiples ventajas para la salud física y emocional de los adultos mayores. Dentro de las ventajas físicas sobresalen las siguientes: aumento de la flexibilidad, equilibrio, potencia y coordinación, lo que contribuye en su totalidad a mejorar la postura y coordinación.

En Gaviria et al. (2025) se analiza una evaluación cualitativa, en la que se concluye que el ejercicio físico es esencial para un envejecimiento sano, proporcionando múltiples ventajas en la condición física y el bienestar integral de las personas de la tercera edad. Se analiza igualmente el impacto de tres modalidades de actividad física (baile, ejercicios coordinados y programa multimodal) en la capacidad funcional y el bienestar general de las personas de la tercera edad en una ciudad de Colombia. El ejercicio multimodal tuvo un mayor efecto en la mejora de las habilidades físicas, mientras que el baile contribuyó al bienestar mental; la intervención enfocada en coordinación resultó ser la menos eficaz.

Castillo (2025) plantea en su estudio que, los adultos mayores puedan gozar de una vida completa y digna. Afirma que es esencial dar prioridad a la salud física y mental, además de

impulsar la autonomía y la calidad de vida, para propender por el bienestar. Aunque es conocido que el ejercicio físico en la tercera edad mejora las condiciones de salud, también es destacable el aumento de las patologías metabólicas y cardíacas que contribuyen a un elevado porcentaje de fallecimiento prematuro en la población de edad avanzada.

Es probable que el desconocimiento de los adultos mayores respecto a pasar por alto la actividad física formal, esté impactando su estado de salud, dado que ésta debe ser primordial si se desea que el adulto mayor tenga un envejecimiento saludable y óptimo.

Vargas (2002) en su estudio formula que, en numerosas regiones del mundo, los asilos ofrecen sus servicios a los ancianos, sin embargo, estos espacios a menudo son considerados como centros de resguardo para personas de edad avanzada y no les brindan una vida alegre. Las oportunidades de realización para las personas de edad avanzada han sido arrebatadas por la misma comunidad.

En los últimos diez años, diversas entidades en el país han hecho esfuerzos para satisfacer muchas de las necesidades latentes en este grupo de personas, no obstante, hasta ahora, este esfuerzo pareciera ser residual. Es necesario utilizar la experiencia y el trabajo de numerosos investigadores alrededor del mundo para dirigir esfuerzos enfocados en la creación de programas constantes que potencien el desarrollo, además de la educación integral, la salud y el ocio de la población adulta.

1.2.2. Nacional

El estudio desarrollado por Monsalve et al. (2022) se inscribe en una línea de investigación que explora la relación entre variables fisiológicas y la percepción subjetiva del cuerpo en etapas avanzadas de la vida. A través de un enfoque cuantitativo, la investigación analizó cómo el índice de masa corporal (IMC) se vincula con la autopercepción y valoración

corporal en adultos mayores de Tunja, Colombia, utilizando instrumentos validados como la Escala de Apreciación Corporal (BAS) y el Test de Autoconcepto Físico para Mayores (CAF-MAY).

El resultado final de las investigaciones, tanto a nivel nacional como internacional revelan una correlación negativa moderada y significativa entre el IMC y el concepto físico, lo cual determina ciertas características sugeridas como son: la vejez y su imagen corporal se configura desde una lógica estética hacia una funcional, donde el desempeño físico y la movilidad adquieren una mayor importancia dentro del atractivo corporal. Este aporte resulta clave para comprender las dinámicas psicosociales del envejecimiento y promueve enfoques más integrales en salud y bienestar para la población adulta mayor.

En el caso de Flórez et al. (2021) quienes revisaron 50 estudios publicados entre 2013 y 2018 sobre capacidad aeróbica en adultos mayores, determinaron que existe un concepto clave dentro de las definiciones, métodos de medición y relaciones existentes entre la actividad física y la música. El estudio resalta el objetivo general que tiene el ejercicio acompañado de música, donde se controla la intensidad haciendo uso de los ritmos adecuados, mejorando de esta manera la función muscular, el rendimiento en actividades diarias y la calidad de vida del adulto mayor.

Además, señalan que la música aumenta la motivación y el deseo de realizarlos facilitando cambios positivos en los hábitos de vida del adulto mayor, aportando nuevos principios al enfoque integral de un programa de actividad física adaptado a esta población.

De acuerdo a la postura de Coronado (2025) los elementos que afectan el desarrollo motor en adultos mayores, teniendo en cuenta la actividad física son: la salud y la autonomía, esto a medida que la persona se va haciendo mayor. Mediante el proceso de un método

cualitativo el autor examina de manera sistemática la bibliografía existente con el fin de investigar los beneficios y retos asociados al desarrollo motor en personas de edad avanzada, es así que logra demostrar cómo el ejercicio y las actividades motoras reducen los impactos de envejecimiento.

Se reconocen los elementos que inciden en el progreso motor en personas de edad avanzada, incluyendo los factores biológicos, psicológicos y sociales. Las patologías crónicas, las restricciones en la movilidad, la reducción de la masa muscular y la flexibilidad asociada a la edad son obstáculos físicos para preservar la salud de los músculos.

1.2.3. Local

Para el desarrollo del componente investigativo, se realizó inicialmente un rastreo de antecedentes en el municipio de Viotá; no obstante, ante la ausencia de estudios locales previos, la búsqueda se escaló hacia propuestas académicas del departamento de Cundinamarca. En este contexto, destacan investigaciones centradas en la imagen corporal y la educación física en el adulto mayor.

Sánchez (2020) evalúa cómo un programa específico de intervención en la imagen corporal mejora la satisfacción corporal en personas mayores. Se comparan los resultados con otros programas y actividades sociales para ver si son más efectivos. Si se confirma esto, es importante centrarse en la satisfacción corporal en la vejez para evitar problemas como la depresión. También se investigan las relaciones entre género, edad y estado de pareja, que influyen en la satisfacción corporal. Los resultados muestran que la intervención en imagen corporal es más eficaz que otros enfoques.

Desde una perspectiva pedagógica, Ducón y García (2022) presentan un proyecto educativo desarrollado por el adulto mayor de Educación Física enfocado en adultos mayores de zonas rurales, donde la Educación Física se utiliza como una herramienta para fomentar la conciencia corporal.

A través de contenidos que abordan la expresión corporal en sus dimensiones expresiva, comunicativa y creativa, se busca que los adultos mayores reconozcan y expresen mejor su cuerpo. El enfoque pedagógico equilibrado favorece tanto la participación activa de los ancianos como el aprendizaje de los futuros educadores, evidenciando resultados positivos en la intervención y en el empoderamiento de esta población.

1.3. Marco Legal

1.3.1. Marco Internacional

Ley 2055 De 2020

Por medio de la cual se aprueba la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores”, adoptada en Washington, el 15 de junio de 2015. En el artículo 22 habla del derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte “La persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte.”

1.3.2. Marco Nacional

Ley 1251 de 2008

Esta norma establece pautas desde el nivel superior para la protección integral de las personas de mayor edad, que siendo un derecho deberá respetarse.

Desde esta ley se reconoce que los adultos mayores tienen derecho a vivir una vida plena, libre e independiente, a gozar de atención de salud, a vivir con seguridad, a ser respetados, a

comunicarse e integrarse con otras personas, y que deben y deben tener el derecho de formar parte de la vida social.

Ley 115 Del Año 1994 (Ley General de Educación)

Esta norma expresa cuál ha de ser la función de la educación física; considera obligatoria y de carácter fundamental el área de educación física en el currículum educativo, entendiendo la importancia de la educación física para el desarrollo integral de la persona; centra muchos de sus aspectos en la educación formal, aunque el espíritu de la misma se acerca a la importancia de la actividad física durante toda la vida.

Ley 181 De 1995 (Ley del Deporte)

La presente ley impulsa la promoción del deporte, la recreación y la educación física como derecho social, creando el Sistema Nacional del Deporte que servirá para coordinar las acciones del Estado en esta materia. El objetivo de esta ley es promover el bienestar de la población y la salud de las personas que la componen, y por ende esta ley no deja de lado a los adultos mayores.

Política Nacional de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024.

Es una propuesta de política pública que se enfoca en los derechos del adulto mayor coordinada con el Ministerio de Salud y Protección social, buscando como eje central garantizar los derechos de la población mayor. Hace especial énfasis en las estrategias que proponen estilos de vida saludables, entre ellos la actividad física, que busca mejorar la calidad de vida reduciendo la dependencia funcional.

Constitución Política Nacional.

Artículo 46: "El Estado, la sociedad y la familia intervendrán en la protección y asistencia de las personas de la tercera edad, así como promoverán su integración a una vida activa y

comunitaria". Este artículo establece la obligación que le corresponde al Estado, la protección y la asistencia a las personas adultas mayores, donde esta protección guiará su integración en la participación de actividades de carácter físico y social que inciden en su bienestar.

Artículo 49: "La atención de la salud y el saneamiento ambiental es un servicio público a cargo del Estado. El acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud queda garantizado para todas las personas". La educación física, entendida como una forma de promoción de la salud, se encuentra dentro del marco del artículo en cuestión.

Artículo 52: "El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como principio la educación y reciben la especial protección del Estado; el deporte y la recreación forman parte de la educación y son un gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre".

1.3.3. Marco Local

La Ordenanza 093 de 2019 de Cundinamarca establece la Política Pública sobre Envejecimiento y Vejez para la región, con la intención de promover el autocuidado, la actividad física y una perspectiva favorable hacia la vejez, con el fin de asegurar una atención completa a los adultos mayores.

1.4. Macro contexto

El cuerpo en la vejez rural no se entiende sin su entorno. Todo influye: la tierra, el clima, las distancias. Viotá, Cundinamarca, exactamente dentro de la provincia del Tequendama (Gobernación de Cundinamarca, 2017) y cuyo recorrido se hace desde Bogotá en aproximadamente unos 97 kilómetros de carreteras difíciles, llenas de curvas y baches lo que aíslan de manera significativa la zona.

El municipio tiene una extensión de 208 kilómetros cuadrados, se encuentra a unos 567 metros sobre el nivel del mar, lo que marca un clima cálido bastante pesado (Alcaldía Municipal de Viotá, 2020). Históricamente, estas condiciones facilitaron el minifundio o producción agrícola a baja escala. La gente se dedicó a sembrar café en pequeñas parcelas, y esa actividad terminó definiendo la economía del pueblo y la identidad de sus habitantes (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural [MADR], 2021).

En el municipio viven 15.739 personas aproximadamente. La gran mayoría está en el campo o zona rural. Se habla de 9.032 habitantes en el sector rural, un 57.38% del total, frente a 6.707 que se quedan en la zona urbana, lo que equivale al 42.62% (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2018). Esta distribución cambia por completo las dinámicas del día a día dentro del municipio. Las familias viven sujetas a los tiempos de la cosecha. Las tradiciones y los trucos del oficio no están escritos; se aprenden trabajando la tierra desde niños, viendo a los padres y cargando herramientas pesadas bajo el inclemente sol.

Pero la vida en el campo tiene un problema grave en este momento. Los jóvenes se van. La mayoría terminan su formación de secundaria y migran a las ciudades buscando estudiar o conseguir algún empleo que les dé estabilidad, algo que las fincas ya no garantizan. Esto causa un envejecimiento acelerado en las veredas (Anzola et al., 2019). Los cafetales quedan entonces a cargo de adultos mayores. Ellos asumen la responsabilidad de trabajar parcelas complejas y mantener vivas las costumbres de la región, a pesar del desgaste físico acumulado.

Si se entra a detallar dicha realidad, es bueno hacerlo iniciando desde una de sus veredas, en este caso con el análisis de la Vereda Brasil. Es un sector pequeño, con un censo de 540 residentes (Alcaldía Municipal de Viotá, 2020). Lo llamativo es que 150 de ellos pertenecen a la tercera edad. Representan el 27.7% de la población del lugar.

Es un porcentaje alto que convierte a los adultos mayores en el eje central de la comunidad y en los verdaderos guardianes de la memoria local. Tantos años recolectando café, cargando bultos a la espalda por trochas empinadas y desyerbando bajo la lluvia pasan factura. Los cuerpos reflejan ese esfuerzo. Tienen posturas alteradas y manos marcadas por el trabajo pesado (Ramírez & Salcedo, 2026).

Lamentablemente, envejecer en la Vereda Brasil implica enfrentar el olvido. Las vías de acceso suelen estar en muy mal estado. El transporte público casi no pasa, lo que complica los viajes al médico y aumenta la sensación de aislamiento (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2020).

Ante la falta de apoyo institucional, la comunidad reacciona sola. Un ejemplo claro es un grupo de 25 adultos mayores que se reúne periódicamente por iniciativa propia. No lo hacen solo por pasar el tiempo; esos encuentros son un espacio vital para conversar, acompañarse y combatir la soledad de la rutina rural.

Aquí salta a la vista una contradicción injusta. Estos adultos sostuvieron la economía cafetera de la región durante décadas. Sin embargo, hoy no tienen espacios adecuados para cuidar su salud o recrearse (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021). No existen proyectos pensados para su movilidad o bienestar corporal. Por esa razón se plantea este Proyecto Curricular Particular. La E.F. tiene una deuda pendiente que aportar herramientas prácticas que escuchen la historia de estos cuerpos, ayudando a que el envejecimiento en el campo sea un proceso digno, autónomo y con mejor calidad de vida.

2. Perspectiva Educativa

2.1. Fortalecimiento De La Imagen Corporal Del Adulto Mayor

La propuesta de Jordi Planella es la base para el enfoque educativo del El punto de partida de este PCP reside en la definición del ideal de ser humano que se aspira a cultivar: un sujeto integral, consciente y autorregulado, que trasciende la visión tradicional del envejecimiento como un deterioro biológico.

No se busca formar únicamente un cuerpo que responda a estímulos mecánicos, sino un ser humano que, a través de la educación física, sea capaz de fortalecer su imagen corporal desde una perspectiva de aceptación y dignidad. El individuo debe poseer una serie de características las cuales se consideran fundamentales para interpretar sus propias sensaciones, para ello se cuenta con la autonomía cognitiva y motriz, la resiliencia ante los cambios biológicos y una sensibilidad agudizada para poderlas interpretar frente a un fortalecimiento de su propia imagen.

Se busca a través de este fortalecimiento un ser que no solo habite dentro de un cuerpo, sino que también comprenda como se convierte este en un vehículo de identidad y memoria viva. Sin embargo, en esta propuesta se establece que no es suficiente con poseer o potenciar capacidades físicas aisladas (fuerza, equilibrio o flexibilidad). Si bien estas son condiciones necesarias para la independencia, la formación del ser humano no se agota en el rendimiento funcional.

El ideal de ser se alcanza cuando el adulto mayor logra resignificar su propia historia a través del movimiento, integrando su fragilidad y su experiencia no como limitaciones, sino como valores constitutivos de su identidad actual. La propuesta se articula con base en la construcción de un nuevo ser humano haciendo uso de la educación física como un puente mediador entre la autopercepción y la realidad física. En este tipo de estudios se hace necesario

la fomentación del diálogo entre el cuerpo que fue y el cuerpo que es, por ese motivo, la intervención pedagógica va permitir que el sujeto de estudio reconozca que es un ser valioso, pleno y capaz en su etapa vital presente.

De este modo, el movimiento se convierte en una poderosa herramienta de empoderamiento donde el adulto mayor pasa de ser un receptor pasivo de cuidados a transformarse en el protagonista consciente de su propio bienestar y autoconcepto por medio de las experiencias.

Por lo tanto, el proyecto curricular particular - PCP tiene como objetivo formar adultos mayores que no solo conserven su salud física por medio del autocuidado, sino que además de ello resguarden una identidad llena de experiencias significativas, promoviendo su bienestar general y su implicación activa en la comunidad.

El componente humanístico donde el cuerpo es fundamental como parte del fortalecimiento de la imagen les permite a los docentes ver la educación física como una herramienta para observar, diagnosticar y analizar la autovaloración y la autoestima de una población, lo que ayuda a reforzar la imagen corporal del adulto mayor.

2.2. Componente Pedagógico

El Proyecto Curricular Particular - PCP no solamente busca moldear o fortalecer un cuerpo que le permita resistir el paso del tiempo de manera digna; el PCP va permitir un acompañamiento en la maduración acorde para un adulto mayor donde se proteja y resguarde su salud física mientras desarrolla una identidad propia de vivencias y significados. Se trata de brindar la importancia a su bienestar general y devolverle un papel como sujeto activo y vibrante dentro de su propio entorno.

Al desarrollar una mirada, humanista y holística, el docente se ve obligado a redescubrir la educación física no solo como un área, sino como un mecanismo que puede llegar a ser innovador aplicado a contextos de tejido social. Para esta situación, no se toma como una simple rutina de movimientos dirigidos, sino como una forma de auto valorar y fortalecer la autoestima, devolviéndole al adulto mayor el orgullo por su propia imagen corporal.

La estructura del Proyecto Curricular Particular se enfoca en el componente teórico de Planella (2020), quien hace un énfasis en el concepto de que cada uno de los individuos debe ser el escultor de su propio cuerpo. Esta idea termina con todos los conceptos tradicionales donde la actividad física tenía solamente una metodología a nivel biológico.

Una visión que permite entender el cuerpo como un proceso vivo, donde los contextos, vivencias y experiencias se llevan como una marca bajo la piel. Es así, que el cuerpo deja de ser un objeto propio que se va desgastando con el paso del tiempo, para convertirse en un territorio que se habita, un espacio que se construye socialmente a través del tiempo y las vivencias.

En el caso del adulto mayor, la educación física deja de ser una actividad con repeticiones monótonas para conservar la salud y se transforma en un componente pedagógico dirigido a la reapropiación del cuerpo no como una máquina de movimientos sino como un símbolo de experiencias y vivencias . En una sociedad que tipifica la vejez como un territorio en un inevitable declive, el movimiento se convierte en un acto esencial de resistencia y fortalecimiento (Planella, 2020).

Es importante tener en cuenta que el cuerpo es, ante todo, una constructor social, por lo tanto su punto de vista va más allá de un simple dato de la naturaleza. De acuerdo a los lineamientos de Planella (2020), la piel y los músculos se convierten en un lienzo donde se escriben los discursos, las normas y los latidos de una cultura específica.

Esta dimensión social se manifiesta porque:

- Contiene la memoria viva: El cuerpo en esta situación asimila y guarda los gestos, las posturas y los ritmos que el individuo hereda desde una comunidad, lo que comúnmente se conoce como costumbre y que se impone a lo largo de los años.
- Se define a través del Habitus: Las condiciones materiales de la existencia van moldeando una forma única de sentir y usar el cuerpo. Así, lo social termina por convertirse en una "segunda naturaleza" que se lleva en los huesos.
- Resiste a la homogeneización: En los rincones rurales de la Vereda Brasil, el cuerpo del adulto mayor se alza como una propuesta de resistencia corporal. Frente a esos relatos urbanos que intentan estandarizar la vejez como un estado de pasividad o abandono, sus cuerpos emergen como escenarios de conflicto, orgullo y desarrollo, impregnados de una poderosa identidad colectiva.

De ahí que la educación física se distancie del concepto de la gimnasia médica para convertirse en una forma pedagógica por medio de la cual se rehabilita el cuerpo que ha experimentado situaciones complejas generadas por la actividad diaria, en este caso por el trabajo en área de cultivo de café.

En el caso del adulto mayor de Viotá, su cuerpo ha sido trabajado durante su actividad diaria como agricultor, entre café y los diferentes procesos que se hacen en el campo. Ya la vivencia del día a día en el interior de una actividad agrícola ha ido moldeando la morfología y la gestualidad técnica que son inconfundibles en ciertas situaciones: se tiene por ejemplo, el grado de inclinación del torso en el momento de la cosecha del grano, la fuerza que se invierte en las piernas para subir una pendiente, las callosidades de las manos, para nombrar algunos, son las verdaderas marcas de quien ha escrito su propia biografía atada a la tierra.

Contextualizarse tras de la cultura cafetera es saber que este cuerpo jamás llegara a ser disfuncional; sino todo lo contrario, preserva una sabiduría motriz bellísima, elaborada durante décadas de diálogo con un entorno exigente.

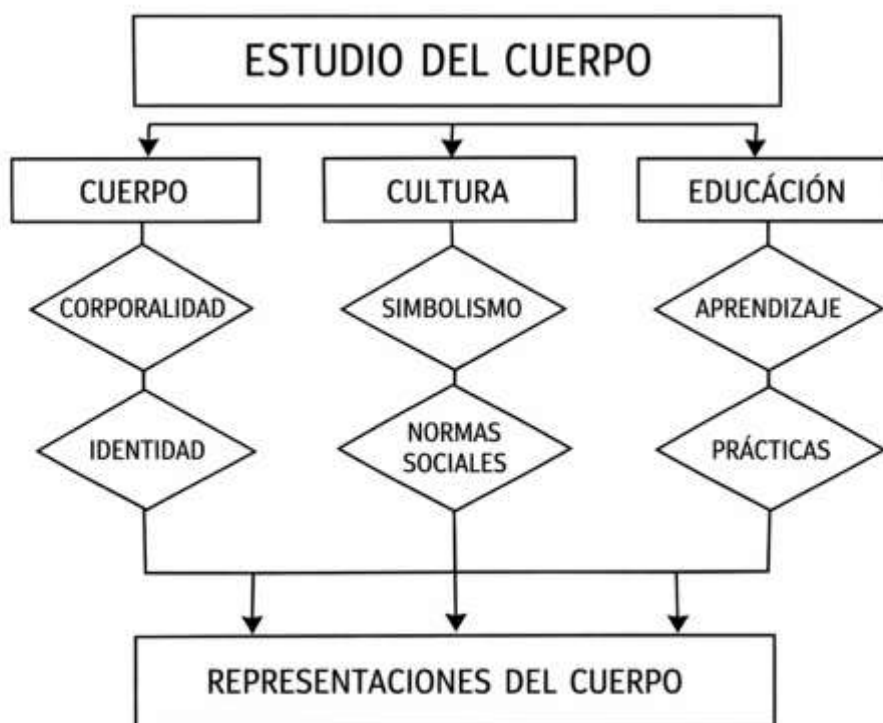
El eje principal de esta propuesta es que el adulto mayor alcance una reconexión significativa con su cuerpo simbólico; se postula, por tanto, un ámbito de praxis consciente donde el movimiento corporal dejar de ser una carga o un indicador del deterioro biológico constante para convertirse en la posibilidad de asumir y superar las limitaciones propias de la edad, de tal manera que el sujeto pueda reinterpretar la relación con su dimensión física; la de reconocerla como el lugar donde se han ido inscribiendo su historia, un espacio denominado como memoria viva que da cuenta de su dignidad y su pertenencia a la cultura cafetera. Al poner el cuerpo de manera subjetiva como eje de articulación de la educación física de acuerdo a la postura de Planella (2025), se ubica al adulto mayor en el centro de la pedagogía; bajo esta perspectiva, el currículo no puede ser rígido ni estándar, sino que debe poder ajustarse; debe ser un recorrido abierto que despierte los deseos, las memorias y la propia corporeidad del sujeto.

La expresión de movimiento se conforma así como un concepto de cuerpo disidente. Una alternativa que no se sujeta a la doctrina biológica, y que pone en cuestión tanto las ideas acerca de las formas estéticas como las del funcionamiento del entorno urbano, al mismo tiempo que destaca la potencia y el valor del cuerpo sobre el paisaje actual.

Este horizonte se refleja, por medio de un esquema como una síntesis gráfica del modelo de enseñanza-aprendizaje desarrollado para el proyecto, que ofrece una específica descripción de la interacción humana, la que pueda tener lugar entre el educador físico y el adulto mayor, y que muestra cómo el verdadero diálogo de saberes y la pedagogía del movimiento se encuentran para hacer del aula un espacio de enseñanza compartida, horizontal y mutua.

Figura 1

Pedagogía del Cuerpo según Jordi Planella



Nota. El gráfico representa el modelo pedagógico de Jordi Planella, basado en el estudio del cuerpo. Tomado del texto *Cuerpo, Cultura y Educación* por Jordi Planella. (2020), Editorial Kinesis

2.3. Componente Humanístico.

De acuerdo a Knowles et al. (2001) el desarrollo de la persona adulta mayor, está determinada por las situaciones reales que puede vivenciar, por lo cual el aprendizaje en este rango de edad es una representación de procesos complejos que requieren una mayor atención. De ahí, que los enfoques deben ser más específicos y no generales con el fin de comprender casos particulares que se presenten en cada etapa de vida.

Teniendo en cuenta este concepto, se determina que el adulto mayor se encuentra en un nivel de autonomía formada a través de la experiencia, y que sus elementos fundamentales se

reconocen por medio de su capacidad de trabajo, desarrollo y servicio social, los cuales son valorados en los procesos educativos. La educación para esta población no se puede tomar a la ligera o con los mismos parámetros que se hace para los otros rangos de edad, para ellos se debe centrar la formación basada en experiencias y autodirección.

El adulto mayor se vuelve protagonista autónomo de su aprendizaje, teniendo la capacidad de diseñar estrategias propias guiadas que respeten el criterio propio de los mismos, facilitando de esta manera el desarrollo personal y social en diversos campos de acción y desempeño (Knowles et al., 2001).

Cuando se habla de aprendizaje autónomo se tiene en cuenta el vínculo que existe entre la vida cotidiana, los desafíos y el diseño de metodologías que permitan afrontarlos con objetivos específicos de desarrollo. Para Knowles et al. (2001) la diferencia que se refleja entre los jóvenes y el adulto mayor se ven centrados en temas netamente académicos, para el caso del adulto mayor, ellos tienen la necesidad de aprender todo aquello que les permita mejorar la calidad de vida, resolver problemas y mantener su autonomía, caso contrario a la formación de jóvenes, quienes buscan es una formación con fines laborales y monetarios.

Por ese motivo, la formación o aprendizaje debe tener un contexto donde las situaciones sean reales y tengan un significado de crecimiento. El contenido y la metodología se deben adaptar a los intereses y necesidades de la población mayor, esto va a permitir que se sientan motivados, tengan un propósito y faciliten la mayor retención de información y aplicación de lo aprendido.

No se puede generalizar la educación o formación, el adulto mayor aprende en función de sus vivencias y experiencias previas, buscan nuevos desafíos, un aspecto que se debe tener en cuenta al momento de promover un aprendizaje significativo. El adulto mayor debe ser orientado

hacia un aprendizaje con enfoque real, situaciones prácticas y vínculos de hechos relevantes que retroalimentan los conceptos metodológicos dentro del proceso educativo. Esta propuesta curricular particular, propone la exploración del aprendizaje autónomo y resalta las experiencias del adulto mayor como parte de la perspectiva humanística, reconociendo que los valores, capacidades y necesidades son fundamentales para la orientación práctica del aprendizaje autónomo.

Es de esta forma, donde se contribuye el empoderamiento del adulto mayor en los procesos educativos como parte del enriquecimiento conceptual basado en experiencias, fomentando de esta manera el bienestar tanto emocional como social de dicha población.

En conclusión, el potencial humano dentro de este PCP se fundamenta en la visión andragógica de Knowles et al. (2001) y los pilares de la psicología humanista, donde el ideal del ser humano es un individuo autodirigido y en constante crecimiento hacia su auto actualización. Siguiendo este desarrollo, existe una "implicación personal" donde la totalidad de la persona, con sus sentimientos y aspectos cognitivos, se compromete en un acto de aprendizaje que genera un abanico de conductas, en el marco del proceso actitudinal y en su personalidad.

Este tránsito de la dependencia hacia la autonomía viabiliza la liberación del potencial intrínseco del sujeto. Con ello, se supera la tensión latente entre las fuerzas que buscan la seguridad defensiva y aquellas que impulsan la comprensión del ser desde una totalidad integrada, lo cual se materializa mediante el despliegue de sus capacidades (Knowles et al., 2001).

Teniendo claro el principio, el aprendizaje del adulto mayor que habita en la ruralidad de la vereda Brasil del municipio de Viotá, deja de ser una imposición externa en el sentido de que sea un ejercicio teórico educativo para que se refleje de manera inversa, en una forma de estar en

el mundo, siendo más visible y no como un cuerpo deteriorado. De este modo, el sujeto ejerce la corresponsabilidad de su propio desarrollo al tejer proyectos significativos que son consonantes con su propia realidad vital.

Al descubrir como saberes y recursos vivos a su experiencia acumulada en los cafetales y a la motivación intrínseca, la propuesta curricular propone desde la educación física que el participante entienda la necesidad de la autoconciencia. Por lo tanto, los vacíos entendidos como déficit cognitivo o como pérdida biológica se resignifican y se convierten en espacios para el descubrimiento, el asombro o autorrealización en la vejez.

De acuerdo a lo anterior, la Figura 2 sistematiza los principios andragógicos que sostiene Knowles et al. (2001). En el esquema se aprecia la convergencia de la autonomía, de la trayectoria experiencial y de la motivación intrínseca con los principios que sustentan el aprendizaje en el adulto mayor y el proceso de autoactualización y que además evidencian que el aprendizaje biopsicosocial persiste a lo largo del ciclo vital.

Figura 2

Componente humanístico de Knowles



Nota. Elaboración Propia. (2026) Diagrama de Flujo donde se resume el modelo pedagógico de Knowles, potenciando al ser humano en busca de un crecimiento y autorrealización real.

2.4. Componente Disciplinar

Considerando la perspectiva de Mallarino (2009) sostiene que la educación física se vuelve fundamental para eliminar la construcción de esa hegemonía de entender el cuerpo como un simple aparato biológico; en otras palabras, un conjunto de piezas, un conjunto de sistemas anatómicos que son objeto de degradación.

Y en contraposición a la postura que nos llama, como la Educación Física lo hace, nos coloca ante la idea de un cuerpo que es un individuo y un ser social, con espacios de vida, con experiencias simbólicas, por supuesto, evidenciados por la cultura y por el contexto sociocultural e histórico en el que se encuentra situado.

De esta manera, el cuerpo se produce la corporalidad que, al igual que los modos de estar en el mundo y de experimentarlo, degustar, sentir su corporalidad, es asumida a partir de una construcción de identidad en el diario vivir de cada una de las personas, es decir, no es algo dado o que se posee, sino que se construye anticipadamente como algo que se posee a lo largo de la vida.

En este sentido la corporalidad es entendida como la experiencia corporal que vive cada persona, casi ajena pero veraz, real. Pero a la vez se presenta como una conversación, como un diálogo que las personas llevan a cabo en su movimiento, en su cuerpo y en su entresijo del medio en el que viven.

Lo que significa que el cuerpo no solo es un conjunto de funciones biológicas que con el paso del tiempo van perdiendo sus capacidades, sino que también son una presencia viva y activa que con el proceso físico adecuado bien sea a través del ejercicio o la actividad física pueden ser moldeados y adaptados para una vida de trabajo en el campo o zona rural; esto se debe a ejercer

dentro de sus rutinas diarias un contacto directo con la naturaleza y sus tradiciones culturales únicas de cada región.

Es importante tener en cuenta, que la corporalidad se encuentra unida a las experiencias, es decir, la resistencia física que se desarrolla a través de los años forma una capacidad diferente a una población del mismo rango de edad, pero ubicada en zonas urbanas donde la actividad física es escasa y sus costumbres sedentarias. En el caso de la educación física como área de estudio, se puede tener en cuenta que las experiencias del adulto mayor son fundamentales para fortalecer el conocimiento e incentivar a la realización de actividades físicas o ejercicios acordes al rango de edad.

En lugar de enseñar ejercicios funcionales o deportivos desde una perspectiva normativa, reconocer que ellos son arquitectos de su propio cuerpo y que su experiencia es un saber valioso que puede ser usado como un método de aprendizaje significativo.

La metodología de aprendizaje se debe centrar especialmente en las experiencias del adulto mayor, sus vivencias y la forma como ven su propio cuerpo, como pueden transformarlo a través de sus labores agrícolas o rurales y como ellas mismas se van direccionando en beneficio de la población, el entorno y el fortalecimiento en la resistencia física. Es decir, pasar del campo teórico donde solo se tiene en cuenta el concepto de enseñanza física a una experiencia totalmente corporal, donde el cuerpo refleja el aprendizaje por medio de un estado de salud sano y emocionalmente positivo.

De acuerdo a Mallarino, (2009) el envejecimiento se ve como algo concebido dentro de un proceso dinámico y diverso, para lo cual se requiere de un análisis dentro de la pedagogía del movimiento, donde la educación física va más allá de solamente prescribir una rutina de ejercicios. Para este concepto, se debe promover el envejecimiento saludable y activo a través de

la apropiación adecuada del cuerpo, promoviendo la disciplina y cambios en los hábitos culturales y sociales de los individuos. Para poder dar cumplimiento a estos objetivos, el adulto mayor se debe comprometer en fomentar una conciencia propia del cuerpo y cuidados del mismo, componentes que son esenciales para prevenir daños físicos o dependencia de elementos externos como medicación. (Mallarino, 2014)

Dentro de esta perspectiva, el autor toma la teoría basada en las prácticas motrices concretas, donde se analiza los impactos del tiempo sobre los sistemas biológicos, sociales y funcionales. Con respaldo de profesionales, los resultados deben determinar de forma detallada como la fisiología del cuerpo, el ejercicio y la gerontología aseguran programas más seguros para dicha población.

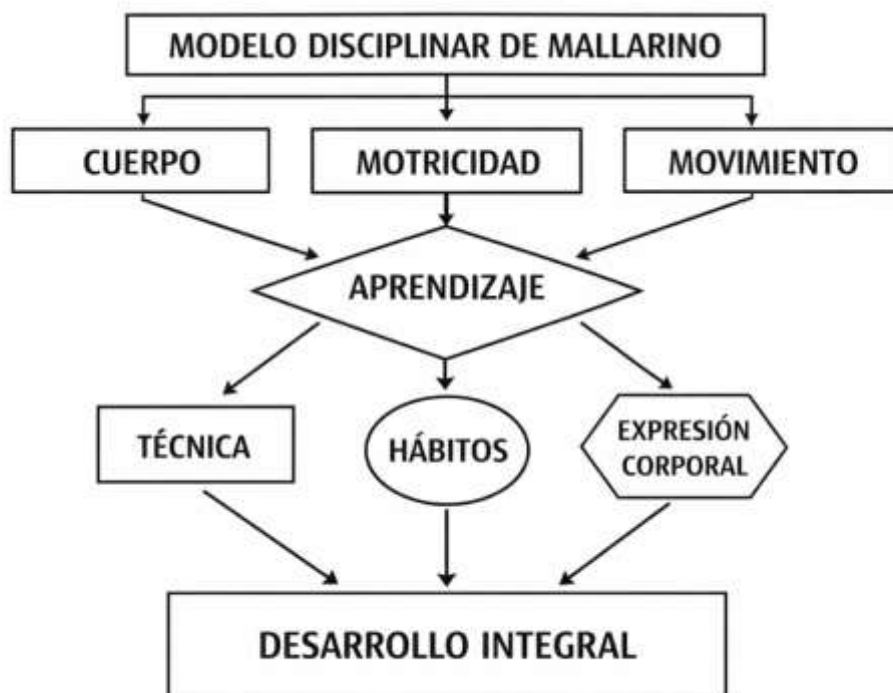
En este caso, la investigación se compromete a brindar un sistema novedoso en su enfoque ajustando el conocimiento existente a experiencias reales, fortaleciendo la dignidad y participación del adulto mayor en la actividad física. El trabajo monográfico de Mallarino (2014) busca ser un compromiso de carácter científico como ético, buscando el progreso en la calidad de vida del adulto mayor a través del ejercicio o actividad física.

Por ello, la perspectiva disciplinar busca un solo objetivo general y es el poder ayudar a entender el papel importante de la educación física como un derecho y herramienta de política sanitaria y social especialmente en la población un mayor incremento en su longevidad.

El siguiente recurso visual sistematiza los ejes conceptuales que fundamentan la Educación Física dentro de esta investigación. En él se estructuran las categorías de cuerpo, corporeidad y motricidad, permitiendo al lector visualizar el sustento teórico que define al movimiento humano como un territorio de memoria, identidad y expresión en la vejez rural.

Figura 3

Perspectiva Disciplinar, el cuerpo como herramienta para promover una vida.



Nota. Elaboración Propia (2026). Diagrama de flujo donde se resume el modelo disciplinar de Mallarino, enfocado al desarrollo integral del cuerpo humano como parte de las experiencias vividas.

3. Diseño E Implementación

3.1. Justificación

Reconstruir la historia en la Vereda Brasil en el municipio de Viotá, es encontrarse de una con un paisaje modelado por el café y, sobre todo, por las manos de quienes lo habitan y lo producen. La educación física como área de estudio ha limitado la forma de abordar al adulto mayor centrada específicamente en una perspectiva biomédica y asistencial, así lo que se hace es una intervención que busca solamente realizar calistenia o un régimen de movimiento repetitivo orientado a ralentizar el deterioro funcional; sin embargo, esta lógica uniforme ha sido analizada y por lo tanto ajustada a un realidad diferente, donde el aspecto socio cultural de la ruralidad cafetera se tiene en cuenta como parte del desarrollo y formación corporal.

De hecho, los habitantes de esta comunidad no son organismos pasivos dominados por el entrenamiento lineal, son, por el contrario, la memoria histórica del campo rural en su fisonomía. Las alteraciones, como el aumento de la cifosis dorsal entendida como la curvatura de la columna vertebral o el desgaste articular, no deben ser vistas solamente como signos clínicos, sino como la huella corporal de un compromiso y una práctica laboral de décadas de estar en una determinada dinámica agrícola.

Ante esta situación, el planteamiento del Proyecto Curricular Particular se presenta como un instrumento metodológico. Y el objetivo no será la repetición de las rutinas de la gimnasia tradicional que no cuenta con contexto real, sino la elaboración de un puente epistémico entre la motricidad funcional y la memoria colectiva de la vereda.

Para ello resulta necesario que la educación física alcance una perspectiva crítica- emancipatoria, resignado la huellas del trabajo de campo como portadoras de dignidad y no sólo como patologías que el cuerpo es capaz de sostener. Al constituir pedagógicamente las trayectorias de la siembra, la fertilización y la recolección, la praxis de la motricidad va más allá

de una simple acción para entrar en un ámbito de diálogo y autoconocimiento. Así, la acción motriz vendrá a ser el inicio para que el participante llegue a representar la resignificación del potencial biológico y problematizar las condiciones socioeconómicas con las cuales se ha podido identificar como campesino.

3.2. Objetivos

3.2.1. General

Reconocer las tradiciones cafeteras de las experiencias corporales de los adultos mayores en la Vereda Brasil del Municipio de Viotá desde la comprensión de la educación física y su papel para fortalecer la imagen corporal.

3.2.2. Específicos

- Identificar las diferentes prácticas de las actividades motrices y los movimientos funcionales teniendo las labores tradicionales de cultivo del café como base fundamental de desarrollo.
- Reconocer cómo los saberes, las historias de vida y las tradiciones cafeteras van marcando la forma en que el adulto mayor se adapta a una nueva autopercepción en su imagen corporal, entendiendo el cuerpo como un territorio vivo, que lleva en él las huellas de su paso por el territorio.
- Diseñar y llevar a cabo propuestas de intervención desde la educación física funcional y la expresión corporal que lleven a resignificar el desgaste físico y el cuidado de sí, dignificando la identidad campesina de esta población.

3.3. Propuesta Curricular

En este sentido, el Proyecto Curricular Particular (PCP) se apoya epistémicamente en la Pedagogía del Oprimido de Freire (1970), según la cual el currículo se aleja de la idea de un plan de estudios preestablecido o tradicional, esto es, de un currículo que se puede entender como un diseño simple del sistema actual donde se fundamenta en la enseñanza homogénea y sujeciones fijas, a uno que se convierte en un proceso de liberación ontológica en el mismo proceso de humanización.

Por eso, la educación física dentro de un área de aprendizaje no es un simple proceso de instrucción motriz, sino un espacio de diálogo y de toma de conciencia. El cuerpo del adulto mayor del ámbito rural (invisibilizado muchas veces por la misma geografía o bien por la edad asumida o aceptada como natural) deja de ser considerado un cuerpo biológico. De hecho, se convierte en un cuerpo consciente y político, recorrido por su historicidad, por la memoria colectiva y por las huellas de la praxis laboral en el territorio cafetero.

El diseño curricular, sigue los postulados freireano, concebido como una praxis política de emancipación, partiendo directamente desde el rechazo a la concepción asistencialista que limite la autonomía del sujeto. Para Freire (1970), lo curricular se sitúa en el "diálogo de saberes", donde la asimetría entre educador y educando se disuelve a favor de la construcción dialéctica del conocimiento.

En el presente PCP, dicha premisa se manifiesta al legitimar la subjetividad del participante en este caso al adulto mayor de la vereda Brasil, integrando su sensibilidad corporal a la comunidad como un sujeto transformador de su realidad inmediatamente próxima. El currículo promueve de este modo una praxis reflexiva sobre la propia motricidad, armando al

sujeto de un conjunto de herramientas para desactivar las opresiones del entorno y agenciar la autodeterminación integral.

Con el fin de dar una mayor profundidad acerca de la dimensión humana en la acción educativa, el diseño curricular tiene en cuenta la antropología pedagógica de Jordi Planella (2006), quien plantea un currículo como un territorio existencial en el cual lo corporal tiene un centro de gravedad, de manera que hace advertir que la acción pedagógica no se puede quedar en la transmisión de técnicas o prescripciones gimnásticas; debe comprenderse como una cartografía de significados que permite ocupar la imagen corporal desde la dignidad.

Al conectar este enfoque con el proyecto se admite que la estructura curricular tiene que conducir a una pedagogía del acompañamiento donde se recupera la biografía corporal del adulto mayor, de manera que las sesiones de actividad física tienen lugar como actos de justicia y restitución, donde se reconoce la vejez como un documento histórico y cultural vivo de la vereda Brasil.

La coincidencia entre ambos autores tiene lugar en el proceso de subjetivación. Mientras Freire examina un andamiaje curricular que desarticula la alienación social, Planella edifica un enfoque que considera la corporeidad como una construcción socio-simbólica, por tanto, esta síntesis intelectual impide que el PCP se desarrolle como una coerción externa de regímenes físicos descontextualizados; todo lo contrario, da lugar a una estructura flexible conforme a la realidad del sujeto.

La metodología utilizada para desarrollar esta transformación se respalda bajo los principios andragógicos de Knowles (2001) donde el adulto mayor toma protagonismo como el agente motor de su propio aprendizaje. Desde esta mirada surgen los saberes significativos, recuperando la trayectoria de los aprendizajes de los habitantes de la vereda Brasil. Las jornadas

de cultivo, la resistencia física que se desarrolla a partir de la morfología montañosa del lugar y las costumbres del territorio será la base sobre la que se va a sustentar los nuevos saberes corporales. No se trata de la instrucción de patrones motores ajenos a su cultura, sino de partir de la autoría que el sujeto ya ejerce sobre su sistema osteomuscular para resignificar su capacidad funcional.

En el territorio, la intervención se lleva a cabo mediante la realización de dinámicas de expresión corporal y juegos motores orientados a la reafirmación identitaria del campesinado. El movimiento que se va generando busca distanciarse de lógicas de la competencia y la medición del rendimiento deportivo, orientándose a la exploración de la subjetividad corporal. El objetivo es hacer el tránsito de la estética estructurada que imponen los espacios urbanos, hacia una mirada funcional y dignificante. A partir de actividades que movilizan la memoria sensorial vinculada con la cultura cafetera, se pone en funcionamiento el circuito reflexivo praxis-teoría-praxis.

El componente interdisciplinar encuentra su fortalecimiento en el pensamiento de Mallarino (2014), quien considera que la Educación Física para las personas mayores, ha de ser esa recuperación del cuerpo, ya que en las personas mayores, no igual para jóvenes de la enseñanza secundaria es de vital importancia para su buen desarrollo y autocuidado. El saber disciplinar se aleja de las sesiones tradicionales de ejercicios gimnásticos estandarizados para derivar en una pedagogía del movimiento que toma a la imagen corporal como una presencia social válida.

De este modo, el saber técnico se pone al servicio de la persona mayor generando un conciencia crítica sobre la biológica. Es aquí, donde la práctica física se convierte en un medio en pro de la salud integral y no como mandato heterónimo.

La propuesta aborda finalmente que la resistencia física desarrollada en la ejecución de las tareas agrícolas requiere de un saber empírico que está lejos de una baja validez metodológica. La Educación Física se convierte entonces, en una herramienta ética de la corporeidad humana donde el movimiento consciente acontece como la recuperación que hace el sujeto de la soberanía del cuerpo trabajador a lo largo de la historia.

A Propósito Del Problema: Nace Una Oportunidad

Se debe tomar el envejecimiento dentro de un contexto rural como lo es la Vereda Brasil, del municipio de Viotá, Cundinamarca, no solo como un proceso biológico, sino como un fenómeno social profundamente marcado por la historia y la cultura cafetera, donde la experiencia del campesino es vital para su direccionamiento.

Por medio de herramientas de exploración cualitativa, como las entrevistas para determinar el problema más frecuente y la observación de los participantes a través del registro en diarios de campo para ir analizando la evolución, se ha logrado identificar la problemática multidimensional que viene afectando la vereda en cuanto a las percepciones sobre su cuerpo y bienestar de los adultos mayores en este territorio.

El problema fundamental radica en el debilitamiento de la imagen corporal y la percepción de utilidad de los adultos mayores. A pesar de habitar un entorno con una fuerte identidad cultural, la población anciana de la Vereda Brasil según el plan de ordenamiento territorial representa el 27.7% (Alcaldía de Viotá, 2024) de sus habitantes experimenta una marcada sensación de abandono y olvido.

Este sentimiento es exacerbado por fenómenos como la migración juvenil hacia las ciudades y el deterioro físico natural, el cual impacta negativamente su autoconfianza y bienestar emocional.

A partir de la fundamentación contextual y las observaciones realizadas, se han priorizado las siguientes necesidades:

- **Carencia de Espacios de Praxis Corporal:** Se evidencia que los 25 adultos mayores carecen de una propuesta pedagógica estructurada que aproveche los entornos cotidianos para la Educación Física. Más allá de la infraestructura física, se requiere de un acompañamiento que convierta el contexto rural en un escenario de aprendizaje y movimiento, superando la limitación de ver la práctica deportiva solo como algo vinculado a escenarios deportivos convencionales.
- **Transición de una Visión Estética a una Funcional:** Se observa la necesidad de reconfigurar la imagen de la vejez, pasando de una lógica de "cuerpo en declive" a una de resistencia corporal.
- **Fortalecimiento del Vínculo Social:** Se identifica la urgencia de promover un diálogo intergeneracional y dinámicas de reflexión-acción-reflexión que permitan al anciano sentirse nuevamente indispensable para su comunidad.

3.4.Caracterización de la Población

El proyecto se ubica en el municipio de Viotá, Cundinamarca, específicamente en la Vereda Brasil, municipio que se localiza en la región del Tequendama, a 97 kilómetros aproximadamente de la ciudad de Bogotá D.C., y se caracteriza por una altitud media de 567 metros sobre el nivel del mar y una superficie de 208 km².

¿Cómo se ha moldeado el entorno rural de la Vereda Brasil la identidad y las capacidades físicas de los adultos mayores a través de las dinámicas de la cultura cafetera y el trabajo de campo?

El municipio de Viotá, se caracteriza por contar con una población en su mayoría rural, de acuerdo al Plan de Ordenamiento Territorial – POT (Alcaldía Municipal de Viotá, 2024) actualmente cuenta con un 57.38% de su población habitando el campo frente al 42.62% que reside en el área urbana.

"¿De qué manera la transición hacia la vejez en este contexto específico ha reconfigurado la percepción que tienen de su propio cuerpo y su rol dentro de la comunidad de Viotá?"

La población objeto del presente proyecto y que ha sido motivo de estudio son los adultos mayores que habitan la Vereda Brasil, personas cuyas vidas están profundamente entrelazadas con la cultura cafetera.

Una población que dentro de sus experiencias y sus cuerpos nos cuentan su historia y sus vivencias, dejando a un lado solo un concepto técnico donde se determina que el cuerpo es un organismo biológico, porque esto sería solo un simbolismo frente a décadas de prácticas agrícolas, tradiciones culturales y costumbre familiares. Adultos mayores que mantienen viva la cultura cafetera a través de sus vivencias y el aporte constante a sus raíces.

En la Vereda Brasil de acuerdo al POT (2024) residen actualmente 540 personas, de las cuales 150 son adultos mayores, lo que representa el 27.7% de la población local. De este grupo, se toma una unidad operativa de 25 adultos mayores, los cuales actualmente se reúnen periódicamente para fortalecer lazos de amistad y compartir experiencias.

Actualmente existe una sensación de olvido debido a la soledad en el campo, lo que afecta su identidad y la percepción de su utilidad social, lo que limita su autonomía y el fortalecimiento de su imagen hacia sí mismos y hacia la sociedad; una población que cuenta con una gran capacidad de servicio social y que se busca a través de la Educación Física no sólo

salud, sino un medio para trascender las limitaciones impuestas por los estereotipos del envejecimiento.

3.5. Componente Didáctico

El componente didáctico del Proyecto Curricular Particular se fundamenta en la convicción de que la Educación Física es una práctica social y política. Bajo el método de la pedagogía crítica (Freire, 1970) y la andragogía de Knowles (2014), el proceso de enseñanza y de aprendizaje no se limita a la transmisión de ejercicios funcionales, sino que se concibe como una mediación cultural donde el cuerpo del adulto mayor en la Vereda Brasil recupera su voz y su lugar en el territorio.

3.6. Pretensiones de la Enseñanza

La enseñanza se asume como un ejercicio de provocación y acompañamiento. Se pretende que los estudiantes en este caso los adultos mayores aborden los problemas propios de su contexto rural y generacional de forma crítica a partir del fortalecimiento de la imagen corporal. Para ello, la enseñanza busca fortalecer los siguientes aspectos:

- Promover que el adulto mayor cuestione los estigmas de "fragilidad" o "inutilidad" que la misma sociedad se ha encargado de imponer
- Valorar el saber ancestral Integrando las lógicas de la cultura cafetera en la clase
- Crear un ambiente de aprendizaje horizontal donde el maestro no es un instructor deportivo sino un facilitador que valida la experiencia de vida como el principal recurso pedagógico.

3.7. Pretensiones del Aprendizaje

Más allá del desarrollo de capacidades físicas condicionales, el aprendizaje se orienta hacia una conciencia del ser en un espacio a través de la práctica del movimiento. Se trata de que el adulto mayor logre:

- Que se le dé a reconocer su cuerpo no como una carga biológica en estado de declive, sino como un territorio de memoria, un territorio de historias.
- Que el aprendizaje de nuevas dinámicas motrices, juegos tradicionales o expresiones rítmicas se viva como un recurso para la vida cotidiana y el mantenimiento de su independencia funcional.
- Reconfiguración de la identidad comunitaria; mediante la interacción dialógica y la consolidación del trabajo grupal, se trata de estructurar redes de apoyo socioafectivo en la vereda Brasil. Así, se van mitigando las variables relacionadas con el aislamiento o la soledad propias de esta etapa del ciclo vital, para llegar a una experiencia comunal sustentada en la solidaridad, en la reciprocidad y en el sentido de pertenencia territoriales.

Por tanto, la dimensión didáctica de este proyecto elude la rigidez de los manuales instruccionales para constituirse como un artefacto de mediación entre la memoria histórica y la acción del movimiento. El aprendizaje significativo se da en la intersección de los factores mencionados: cuando el adulto mayor de Viotá resignifica su corporeidad en contexto de la diacronía de su ser un territorio dinámico.

3.8. Evaluación

El Diálogo como Reconocimiento del Ser

El presente Proyecto Curricular Particular (PCP) hace una oposición absolutamente decidida al enfoque tradicional de evaluación entendido como control, monitorización y

medición psicométrica, porque se identifica plenamente en lo hermenéutico y humanizador. En la línea del enfoque, el acto de evaluación desestima la verificación de estándares motrices estandarizados o la mera capacidad de repetir patrones físicos e instrucciones preestablecidas según manuales técnicos.

Más bien considera el acto evaluativo orientado hacia la comprensión de los procesos de concientización de los adultos mayores de la vereda Brasil de sus realidades corporales y rurales a través de la educación física. Al final, evaluar es una praxis reflexiva que se lleva a cabo de forma sistemática, lógica, orientada a la transformación e institucionalización de espacios para la autonomía.

La postura teórica va en la misma línea a partir de los planteamientos teóricos que Paulo Freire supo ofrecer a la educación considerándola, en parte, como un "acto de amor, y como consecuencia por tanto como un acto de valentía" (Freire, 1967).

En este sentido, la evaluación se aleja de solo la recolección de datos cognitivos o motores y se convierte una vez más en un proceso dialógico del mismo modo que estoy de acuerdo con el contenido que se expresa en la obra Pedagogía del oprimido en la medida en la que el diálogo no actúa como un recurso más en nuestra praxis cotidiana sino que se trata de una exigencia ontológica que posibilita el desarrollo del encuentro intersubjetivo para la reconstrucción de la realidad.

De este modo, la relación de tal manera como se encuentra construida entre el educador y el adulto mayor se desarrolla desde la horizontalidad en el que se genera un clima en el cual el recorrido experiencial del habitante del campo tiene la misma legitimidad epistémica que el saber técnico-pedagógico del docente.

Desde ese punto de vista general, la valoración se alcanza también plenamente como una práctica de libertad, los referentes de la consecución de la propuesta son muy bien los desplazamientos de la valoración de la ejecución motora, o bien, lejos de la propuesta de descripción de las escalas cualitativas para hacerlo; los indicadores de logro de la propuesta son muy bien, la capacidad del sujeto para identificarse como un sujeto histórico, y no como un objeto pasivo o un objeto sometido a la pérdida biológica que traen los procesos de trabajo en torno al café, que al mismo tiempo se refrenda por una intervención de Freire (1967), que hace referencia a que la valoración tiene que funcionar como un generador de la crítica a la acción.

Se trata del lugar donde el sujeto resignifica su cuerpo en un lugar que es resistencia y dignidad, y donde se puede hacer el viaje entre una lectura ingenua o resignada de la senescencia hacia el saber ampliamente su impacto a partir de la presente.

La dinámica invita a los adultos mayores a trabajar alrededor del contorno de un cuerpo humano dibujado a tamaño real sobre papel periódico. Mientras ellos van señalando con sus manos y marcando las zonas de dolor, la fuerza que aún conservan o las historias que guardan en la piel, el educador irá tejiendo las siguientes 10 preguntas de forma conversacional y cercana, evaluando así los horizontes trazados por el PCP:

Entrevistas De Percepción Corporal (PCP - Vereda Brasil)

Tabla 1

Matriz de Preguntas Orientadoras

Descripción Valorativa	Preguntas Orientadoras
Conexión con el Territorio	¿qué parte de él siente que representa mejor su vida de trabajo en los cafetales de Viotá y por qué?
Percepción de la Funcionalidad	¿siente que su cuerpo es un aliado que le permite ser independiente o lo percibe como un obstáculo?

Resignificación de la fragilidad	¿qué fortaleza o "maña" siente que tiene su cuerpo ahora que no tenía cuando era joven?
Imagen Corporal	¿cuál sería y cómo se siente con esa palabra?
Memoria Motriz	¿Existe algún movimiento o gesto del trabajo en el campo que, al hacerlo hoy, le traiga recuerdos de plenitud o alegría?
Conciencia de la Salud	¿En qué momentos del día siente que su cuerpo le habla más fuerte (dolores, tensiones, ligereza) y qué cree usted que le está intentando decir?
Autonomía y Decisión	¿siente que usted tiene el poder de decidir hasta dónde llegar con su movimiento, o siente que debe seguir un ritmo que no es el suyo?
Vínculo Social	¿Cómo se siente cuando realiza actividad física frente a sus compañeros de la vereda? ¿Siente que el grupo fortalece la imagen que tiene de sí mismo?
Expectativa de Transformación	¿Qué capacidad o movimiento le gustaría "recuperar" o mejorar, no para trabajar más, sino para sentirse más pleno en su vida actual?
Sentido de Identidad	¿se reconoce como un sujeto que todavía tiene historias que contar a través de sus manos y su movimiento?

Nota. Elaboración propia (2026), a partir de los datos recolectados y sistematizados mediante la metodología de la Teoría Fundamentada (Bénard Calva, 2016) en el Proyecto Curricular Particular desarrollado en la vereda Brasil, municipio de Viotá.

3.9. Componentes de la evaluación

Para que la evaluación sea integral y coherente con Freire y el contexto cafetero, se divide en tres dimensiones:

- Dimensión Dialógica (Saber Ser): Valora la capacidad de compartir la palabra y la historia.
- Dimensión de Concientización (Saber Conocer): Observar el cambio en la percepción de la imagen corporal.
- Dimensión de Autonomía (Saber Hacer): Evalúa la mejora en las posibilidades de movimiento y cuidado personal.

3.10. Criterios evaluativos

- La Palabra Sentida: Capacidad de relatar vivencias a través del gesto motor.
- Escucha Activa: Fortalecimiento de los vínculos solidarios con sus pares de la Vereda Brasil.
- Transformación del Gesto: Evolución de movimientos rígidos o temerosos hacia movimientos conscientes y cargados de sentido.

3.11. Instrumentos de Apoyo a la Evaluación

Para el Proyecto Curricular Particular los instrumentos presentados no son herramientas de control, sino canales de escucha.

A) El Diario de Campo

Es una mirada del formador frente al estudiante (adulto mayor)

Funcionalidad: Sirve para registrar los momentos pedagógicos del encuentro. Se usa bajo la lógica de la observación participante, donde el formador registra no solo lo que ve, sino lo que siente y lo que los adultos mayores transmiten.

Diario de Campo

Información

Fecha

Lugar: Vereda Brasil – Municipio de Viotá

Población Atendida: 25 adultos mayores

Nombre de Investigador(es)

Sesión No.

I. Observación y Registro de Experiencias (Articulación con Objetivos)

Dimensión de Análisis	Categorías de Observación (Basadas en el PCP)	Registro Descriptivo (¿Qué sucedió?)	Interpretación Pedagógica (¿Cómo aporta al objetivo?)
Fortalecimiento de la Imagen Corporal	Percepción del cuerpo propio, aceptación de cambios biológicos y reconocimiento de la dignidad en la vejez.		
Reapropiación del Cuerpo Experimentado	Capacidad del adulto mayor para actuar como "arquitecto" de su cuerpo; tránsito de la pasividad a la autonomía.		
Identidad y Cultura Cafetera	Uso de gestualidades propias del campo (recolección, carga) como valores de identidad y no como declive.		
Autonomía y Resiliencia	Manifestación de independencia motriz y toma de decisiones sobre su propia práctica física.		

II. Evaluación de Objetivos Específicos

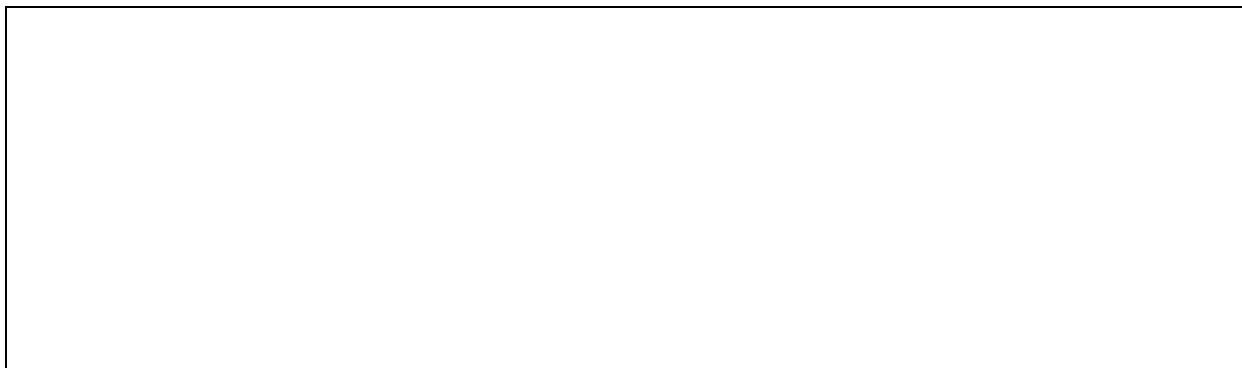
Objetivo 1 (Percepción y Autovaloración):	<i>Pregunta Guía:</i> ¿De qué manera el adulto mayor verbaliza o demuestra una mejora en su autoconcepto durante la sesión?
Objetivo 2 (Interacción y Memoria):	<i>Pregunta Guía:</i> ¿Cómo el movimiento físico facilitó la narración de historias de vida o el diálogo intergeneracional?

Objetivo 3 (Capacidad Funcional y Dignidad):	<i>Pregunta Guía:</i> ¿Cómo el movimiento físico facilitó la narración de historias de vida o el diálogo intergeneracional?
--	---

III. Análisis Reflexivo del Educador (Perspectiva Humana)

Sentimiento de Pertenencia: ¿Cómo influyó el espacio de reunión en la reducción de la sensación de abandono mencionada en el diagnóstico?
Obstáculos y Facilitadores: Mencionar si factores como el deterioro físico o la movilidad impactaron la participación.
Nuevos Aprendizajes: ¿Qué saberes motrices tradicionales aportó la comunidad rural hoy?

IV. Conclusiones y Ajustes para la Próxima Sesión



B) Cartografía Corporal:

Es un mapa que registra las raíces y memorias del adulto mayor

Funcionalidad: Es un instrumento de evaluación cualitativa donde el adulto mayor plasma su imagen corporal actual. Se utiliza en clave de lectura del mundo según la metodología de Freire.

Diligenciamiento:

1. Dibuja en esta silueta: ¿Dónde sientes que se guarda la historia de tu trabajo en Viotá?
2. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes hoy más alegría de moverte?
3. Pinta con color rojo los lugares que te duelen y con verde los lugares que sientes fuerte.

Funcionalidad en el proyecto: Permite evaluar visualmente cómo cambia la percepción del cuerpo desde el inicio del proyecto hasta el final. Si al final hay más "verde" (fuerza) o más símbolos de café y tierra, el aprendizaje ha sido significativo.

C) El Círculo de Cultura

Método de entrevista abierta bien sea individual o grupal.

Funcionalidad: Basado directamente en el método de Freire, se abandona la entrevista rígida por un círculo donde se evalúa colectivamente. Se utiliza para evaluar la incidencia social.

Preguntas orientadoras consolidadas

- ¿Sentimos que nuestro cuerpo es diferente hoy a como era antes de empezar estos juegos?
- ¿Qué historia de su vida en la Vereda Brasil pudo contar hoy con sus movimientos?
- ¿Cómo nos vemos a nosotros mismos ahora que compartimos este espacio?

Tabla 2

Matriz de Relaciones

Componente Humanista (Knowles)	Características	Componente Disciplinar (Claudia Mallarino)	Características	Componente Pedagógico (Jordi Planella)	
				Propósito Educativo	Roles Pedagógicos
Autodirección y Autonomía del Aprendizaje	El aprendizaje se centra en la necesidad del saber del adulto.	Conciencia, huellas en la cultura	Análisis de la conciencia como un constructo moldeado por el entorno cultural.	Fomentar la construcción de la identidad a través de la mediación cultural, permitiendo que el sujeto se reconozca como un ser inacabado y en constante devenir.	Docente: Acompañante que ofrece hospitalidad, mediando entre la herencia cultural y la biografía del Adulto mayor
	Fomento de la proactividad en la búsqueda de recursos.		Identificación de las expresiones artísticas y sociales como "huellas" del pensamiento humano.		Adulto Mayor: Sujeto en tránsito que se apropia de la cultura para dar sentido a su propia existencia.
			Estudio de la memoria colectiva y su influencia en la identidad individual.	Reivindicar la corporeidad como el lugar donde habita la memoria y la sensibilidad, integrando el cuerpo no como	Docente: Guía sensible que reconoce la singularidad del otro y facilita espacios de expresión

	Valoración de la experiencia previa como base del nuevo conocimiento.		Reflexión sobre el impacto de la tradición en las decisiones contemporáneas.	objeto, sino como sujeto de la experiencia educativa.	corporal y emocional. Adulto Mayor: Ser encarnado que aprende a leer el mundo a través de sus sentidos y su historia física.
	Evaluación basada en el cumplimiento de metas personales.				
La Experiencia como Recurso de Aprendizaje.	Uso de la biografía personal como base del conocimiento.	Ciudadanía Global y Justicia Social	Análisis crítico de las estructuras de poder.	Promover una pedagogía del acompañamiento o basada en el vínculo y la ética de la relación, donde el aprendizaje surge del encuentro con el otro.	Docente: Tutor que ayuda a sistematizar y teorizar la experiencia del alumno. Adulto Mayor: Sujeto que aporta su bagaje personal para enriquecer el diálogo educativo.
			Promoción de la equidad y la diversidad.		
	Aplicación de técnicas de aprendizaje basadas en la experiencia (laboral/social).		Vinculación de la teoría ética con la acción cotidiana.	Desarrollar una conciencia crítica sobre la realidad social, impulsando al sujeto a ser un narrador de su propio territorio y cultura.	Docente: Mediador que camina "al lado" del alumno, respetando sus ritmos y proporcionando un sostén ético y afectivo. Adulto Mayor: Sujeto activo que participa en un diálogo intersubjetivo para transformar su bagaje
	Validación de los errores previos como oportunidades de mejora.		Desarrollo del pensamiento crítico frente a problemas globales.		
	Fomento de la reflexión sobre la práctica vivida.				

					personal en conocimiento.
Orientación al Aprendizaje para la Resolución de Problemas.	Enfoque en el aprendizaje centrado en problemas, no en contenidos.	Narrativas del Territorio y Memoria Sensible.	Reconocimiento del espacio geográfico como un contenedor de relatos.	Habilitar espacios de creación y resiliencia donde el error y la vulnerabilidad se conviertan en potencias de aprendizaje y crecimiento personal.	Docente: Provocador de relatos que estimula la reflexión sobre el entorno y la búsqueda de justicia social.
			Uso de la cartografía social para identificar huellas históricas locales.		Adulto Mayor: Narrador de su propia realidad, capaz de traducir sus vivencias en propuestas de transformación comunitaria.
	Aplicación inmediata de lo aprendido al contexto real.		Vinculación de los sentidos (oído, vista, tacto) con la percepción del entorno.	Potenciar la subjetividad narrativa, permitiendo que el estudiante se convierta en el autor de su propia biografía a través de la interpretación crítica de sus experiencias.	Docente: Facilitador de herramientas estéticas y narrativas que validan la voz propia del Adulto Mayor.
	Organización del conocimiento por competencias funcionales.		Valoración del testimonio oral como fuente de conocimiento disciplinar.		Adulto Mayor: Creador de sentido que utiliza la teoría y la práctica para dar respuesta a sus inquietudes vitales.
	Priorización de la utilidad práctica del saber.				

Nota. La matriz relaciona los componentes fundamentales del modelo educativo propuesto. El componente humanista se fundamenta en los principios de andragogía de Malcolm Knowles; el componente disciplinar incorpora el enfoque de conciencia y huellas en la cultura basado en los planteamientos de Claudia Mallarino; y el componente pedagógico adopta las dimensiones de propósito educativo y roles pedagógicos según el modelo de Jordi Planella.

3.12. Análisis de la Matriz de Relaciones

3.12.1. Componente Humanista (*Malcolm Knowles*)

Desde la perspectiva de Knowles, la evaluación se desarrolla como un proceso de empoderamiento y autonomía. No es una medición externa, sino una valoración centrada en la "necesidad de saber" del adulto mayor de la Vereda Brasil.

Autodirección: la evaluación de los aprendizajes depende del grado de actividad del adulto mayor en la búsqueda de sus recursos propios y en el cumplimiento de las metas personales.

La Experiencia como Recurso: se acepta la biografía privada y las historias laborales (cultura cafetera) como base para el nuevo conocimiento.

Orientación a la Aprendizaje: la evaluación mantiene un carácter fundamentado en la funcionalidad de los saberes, es decir, en cómo se va a transformar aquello que ha sido aprendido a partir de cómo incide en el sujeto mayor en la resolución de problemas de la vida real cotidiana y en la conservación de su propia independencia.

3.12.2. Componente Disciplinar: (*Claudia Mallarino*).

La opción de evaluar transforma la estructura rígida de la evaluación técnica en una auténtica pedagogía del movimiento corporal con sentido restaurativo. Aquí se renuncia al cuerpo de las métricas y aquí se renuncia a la máquina que se estudia en los laboratorios y se piensa a esta máquina como un "territorio de relatos", como una geografía viva que respira.

A partir de aquí, el proceso metodológico toma forma en: Conciencia e Historicidad Cultural, a la que se refiere la cultura cafetera para luego integrar las estructuras de la conciencia y la identidad del adulto mayor.

No se circunscriba a una recopilación anecdótica de la tradición, sino que se levanta como una posible categoría de análisis cultural que se traduce en aquellas organizaciones que permiten comprender cómo se traduce la tradición cafetera en su vida cotidiana, sus decisiones, la propia agencia que emana de ese mismo contexto y sus propias prácticas.

Ciudadanía y Justicia Social, que no queda lejana a una práctica situada pero se configura, lejos de ello, como una práctica que a la vez legitima la experiencia de vida del participante como motor estratégico del cambio; tal dimensión es considerada como una propulsora y constructora de la equidad sustantiva, donde articula la ética desde los principios que subyacen a la pedagogía crítica, la acción comunitaria y el bienestar colectivo de la vereda Brasil.

Narrativas Territoriales, que reivindica la tradición oral, el testimonio social y la correlación sensorio-perceptiva de la persona con el espacio rural de Viotá, que ante todo legitima la palabra como documento de análisis e interpretación de la realidad local.

Tabla 3

Matriz de Micro Diseño

Unidad Temática	Subtema	Sesión	Preguntas orientadoras	Propósito de la Unidad	Evaluación
Autogestión e Identidad Cultural	El Sujeto Autónomo ante la Cultura	1 – Limpieza y Adecuación del Terreno	¿Qué costumbres o tradiciones de su infancia siente que todavía forman parte de quién es usted hoy en día?	Integrar la capacidad de aprendizaje autónomo con el reconocimiento de las raíces culturales para fortalecer la	Realizar una exposición oral o un "álbum de memoria" (fotos, objetos o dibujos) que represente su trayectoria. Se permite el uso

		2 - Enchapola da	Durante el desarrollo de actividades en su vida diaria, ¿qué decisiones le hacen sentir que todavía tiene el control y la libertad de seguir aprendiendo cosas nuevas?	identidad del estudiante.	de grabaciones de voz si hay dificultades motrices para escribir.
	Huellas y Decisiones	3 - Siembra	Al mirar hacia atrás, ¿cuál considera que fue la decisión más importante que cambió el rumbo de su historia personal?		
		4 – Abonada - Fertiliza	¿Qué objetos, fotos o recuerdos guardados le ayudaron o permitieron contar a otros quién es usted y de dónde viene?		
Experiencia y Crítica Social	Biografía y Poder	5 - Limpieza	Durante todos los años de experiencia, ¿en qué momento sintió que en verdad fue escuchado y realmente se tomó en cuenta sus experiencias por los demás?	Validar la trayectoria de vida del estudiante como insumo para el análisis crítico de las estructuras de poder y la justicia social.	Se organiza un diálogo grupal donde cada estudiante expone una "lección de vida" aplicada a un problema ético actual de su comunidad (ej. la falta de solidaridad en el barrio).
		6 - Recolección	Pensando en su historia de trabajo o de familia, ¿qué habilidades aprendió usted "a punta de experiencia" que no se enseñan en los libros?		

	Acción Ciudadana desde la Praxis	7 - Beneficiario	Si pudiera cambiar algo que no le parece justo en su comunidad actual, ¿por dónde le gustaría empezar a colaborar?		
		8 - Secado	¿Cómo cree que un adulto mayor puede ayudar a resolver los problemas de convivencia que se ven hoy en día en la vereda?		
Praxis Creativa y Territorio	Diagnóstico Sensible del Entorno	9 - Transporte	Cuando camina por su barrio o vereda, ¿cuáles son esos lugares que le traen mejores recuerdos o que usted considera "especiales"?	Aplicar el conocimiento técnico en la solución de problemas locales mediante la lectura sensible y narrativa del espacio geográfico.	El estudiante diseña un mapa de su barrio o vereda usando materiales táctiles (semillas, telas, recortes), señalando los lugares que considera "sagrados" o con mayor historia. Se prioriza la expresión manual y la memoria visual sobre la terminología técnica compleja.
		10	Si tuviera que describir su comunidad a través de los sonidos o los olores, ¿qué es lo primero que se le viene a la mente?		
	Soluciones con Identidad	11	Según lo que usted conoce de su territorio, ¿qué consejos le daría a los más jóvenes para cuidar y mejorar el lugar donde viven?		
		12	¿De qué manera le gustaría compartir sus conocimientos (como recetas, artesanías o historias) para que no se pierdan con el tiempo?		

Nota. La tabla representa las diferentes actividades a realizar teniendo como base las preguntas orientadoras y los propósitos formativos.

3.13. Metodología Del Diseño Curricular

La representación gráfica incorpora el diseño curricular crítico-pedagógico basado en las teorías pedagógicas de Paulo Freire. En ella, un árbol central con la cara del autor representa las raíces de los conocimientos en la región y la dignificación del adulto mayor caficultor para los habitantes de la Vereda Brasil, en el municipio de Viotá.

A través de ramificaciones claras, se estructuran las cinco fases de las sesiones de clase, desde la pregunta problematizadora sobre la recolección, pasando por la praxis física del cultivo y la cartografía corporal del dolor y la vivencia, hasta la reflexión social, conectando la educación física funcional con la realidad rural de las veredas. El diseño visual se complementa de forma armónica con elementos de identidad propia de la región como arrieros, mulas con cargas de café y senderos veredales, convirtiendo el currículo en una herramienta viva de concientización, memoria histórica y justicia social.

4. Análisis De La Experiencia

Contemplando la propuesta del presente Proyecto Curricular Particular, se ha optado por realizar un análisis cualitativo de la experiencia, de allí que, se contemplen las fuerzas discursivas, las experiencias pedagógicas y las connotaciones que permitieron aproximarse al sujeto a formar, en la que la experiencia fortalece su autonomía y le permite mejorar la percepción de la imagen corporal que tiene el adulto mayor perteneciente a la Vereda Brasil del Municipio de Viotá.

Para dar inicio al análisis de la experiencia, fue de vital importancia comprender el escenario humano y geográfico desde donde brotan los relatos. Los encuentros con los adultos mayores de la vereda Brasil, en el municipio de Viotá, Cundinamarca, tomaron como base fundamental el territorio y la historia donde el aroma a café se mezcla con las memorias de la vida campesina.

Organizar y escuchar con respeto este valioso acumulado de vivencias, se toma como apoyo la metodología de la Teoría Fundamentada, una herramienta que, como bien señalan Strauss y Corbin (2016), el cual permite que los conceptos y las interpretaciones surjan directamente de la realidad vivida por los propios protagonistas. Así, entre la práctica del movimiento funcional con las historias cotidianas de la recolección, se logra rastrear cómo el trabajo en la tierra va moldeando la imagen corporal y la identidad de estos caficultores.

4.1. Incidencias En El Contexto Y En Las Personas

Una vez organizados los elementos constitutivos de la experiencia, se lograron establecer los siguientes ejes de análisis:

Una mirada desde el contexto

Este primer eje se estructuró desde tres categorías: primero, la imagen corporal que desde la narrativa de los adultos mayores entienden que el cuerpo se construye como herramienta de trabajo, especialmente a través de las manos en las labores del campo.

- **Imagen Corporal**

El análisis de la imagen corporal en los adultos mayores de la vereda Brasil revela que el cuerpo no es un simple receptor de cargas biológicas, sino un territorio histórico donde el cultivo de café ha cincelado huellas indelebles. Los testigos indican que las marcas en las manos, el deterioro de las articulaciones y el dolor persistente en la espalda son los efectos físicos de largas horas de trabajo en zonas montañosas.

Estas huellas corporales funcionan como un registro visual y táctil que conecta la apariencia física presente del individuo con las exigencias estructurales de una economía agraria que históricamente ha requerido su fuerza laboral. A partir de una lectura no estrictamente médica o estética, tales cambios corporales crean la base real que da sentido a la autopercepción de la propia corporeidad.

Como resultado, la experiencia corporal de este grupo se convierte en un archivo vivo que alberga conocimientos tradicionales, caminos de vida y estrategias de resistencia comunitaria.

vivencias acumuladas y momentos de alegría (bailar). Es una representación poética y visual del esfuerzo humano conectado con la tierra.

Relatos

Tabla 4

Relatos de Imagen Corporal

“Mis manos son las que me han hecho toda la vida en el campo.”
“Las manos están marcadas del trabajo, se salían callos y ampollas.”
“Sin las manos, las manos significan para nosotros el trabajo de todos los días.”
“Mis manos guardan muchas historias.”
“Aquí vienen y nos hacen mover y nos hacen bailar.”
“Tocaba cargar... eso era un trabajo duro.”
“Todos los trabajos aquí en el campo son difíciles... nos acostumbramos desde pequeños a trabajar duro.”

Nota. Elaboración Propia (2026). Tabla donde se reflejan los relatos trabajados durante las sesiones pedagógicas en la Vereda Brasil.

- **Autonomía**

La construcción de un plan de trabajo y la capacidad que tiene un sujeto para poder crear experiencias propias es la forma de poder entender la autonomía como un componente pedagógico. Para ello, cada experiencia por parte del sujeto debe cumplir un carácter colectivo, el cual permita generar un proceso en el sentido de organización comunitaria y fortalecimiento del trabajo en equipo.

La autonomía en la población adulto mayor, en este caso, la población de la Vereda Brasil, presenta unos limitantes complejos y multidimensionales que se encuentran asociados al envejecimiento. Las barreras que se presentan son tanto por el desgaste físico natural como por falta de apoyo institucional y espacios que promuevan el libre desarrollo de la motricidad en la vejez.

La práctica en terreno permitió entender que estas limitantes son un desafío directo para el rol docente. Se comprendió que la enseñanza no se puede brindar desde un aprendizaje estructurado y cerrado, éste debe ser dinámico, haciendo uso de las experiencias del habitante como unidad de aprendizaje y apoyo contextual, donde se transforme la vulnerabilidad en potencia de enseñanza – aprendizaje.

Las sesiones se deben planificar con base a los gestos técnicos del campo y el uso de las herramientas cotidianas, aprovechando que las restricciones funcionales conservan aún su capacidad de autorregulación y resiliencia con el movimiento corporal se vincula directamente con la herencia cultural.

Relatos

Tabla 5

Relatos de la Autonomía como proceso de aprendizaje

“Salíamos a coger... pagaban por quintales.”
“Organizamos aquí toda la gente para que pudiéramos tener tierra y poder trabajar.”
“Nosotros mismos hacemos nuestros semilleros... decidimos cuándo sembrar.”
“La Enchapolada a nosotros nos da mucha autonomía porque nosotros mismos hacemos el semillero.”
“Sembrar es tener para el futuro... es una ilusión.”
“No tenemos pensión y no tenemos nada... no tenemos cómo sostenernos.”
“Ya no podemos trabajar.”
“Nos gustaría más que estuvieran pendientes en ese tema.”

Nota: La tabla expone los testimonios recopilados mediante entrevistas y relatos de vida, orientados a comprender la construcción de la autonomía como un proceso de aprendizaje empírico y comunitario dentro del territorio.

- **Experiencias Corporales en el territorio**

La formación del cuerpo en las zonas rurales, en este caso en la Vereda Brasil del Municipio de Viotá se encuentra fuertemente ligada a las actividades agrícolas y la vida rural en general. El territorio se toma como un espacio de experiencias vividas que van generando una identidad tanto cultural como forma de vida.

El gráfico funciona como una metáfora visual donde el café es el elemento aglutinador que permite "hervir" y concentrar las vivencias compartidas, el cuidado mutuo, el aprendizaje y el diálogo entre generaciones. Sintetiza la vida rural desde una perspectiva de reconciliación, bienestar, arraigo territorial y cohesión social.

Relatos

Tabla 6

Relatos de las experiencias corporales en el proceso de aprendizaje.

“Nos reunimos aquí en el salón... hacemos juegos y la pasamos bien.”
“Vivimos del café... la mayoría.”
“Compartimos experiencias y actividad física.”
“Tocaba madrugar a trabajar y se salía tardecito.”
“Las mujeres... cuidando a los hijos y haciendo de comer.”
“Luchamos aquí por el territorio.”
“Nos tocó trabajar desde pequeños... estudiar y trabajar en las tardes.”
“Uno aprende viniendo aquí a la tierra y untándose las manos.”
“No arreglan una carretera... difícil transportarse.”
“Nos quedamos en el campo... nacimos y nos vamos a morir aquí.”

Nota: La tabla compila las narrativas analíticas e historias de vida enfocadas en las experiencias corporales como dimensiones integrales del aprendizaje en el entorno rural.

4.2. Aprendizajes como docente

Desarrollar e implementar el Proyecto Curricular Particular – PCP tiene un significado profundo que cambiará por completo la visión e identidad del rol como docente. Conocer las costumbres y la cotidianidad de una sector, en este caso la vereda Brasil, no solo permitió conocer su día a día, sino que con base a ello se transformó el concepto técnico y lineal que se utiliza como herramienta de aprendizaje con actividades físicas y de movimiento corporal.

El aprendizaje tuvo un mayor significado, iniciando desde una planeación pedagógica más acorde a la realidad del territorio y viendo en la problemática una oportunidad de cambio y mejora en las realidades locales. De ahí que a través del análisis se consolidan unos ejes transversales que dan inicio al objeto del proyecto como herramienta de trabajo.

El primer eje consistió en dar un cambio total a la visión donde se cataloga la vejez rural como una etiqueta basada simplemente en el deterioro biológico progresivo. Por medio de los diarios de campo y la observación participante en las primeras sesiones, se evidenció una realidad no desconocida pero que se hacía caso omiso: si bien los participantes manifestaban de forma abierta fatiga muscular o molestias focalizadas en la espalda y articulaciones debido a las extenuantes jornadas históricas del campo, poseían al mismo tiempo una memoria motriz y una adaptabilidad técnica asombrosas.

En esta observación se demostró que cada movimiento como la inclinación del torso, la sujeción precisa y la dosificación del esfuerzo físico no eran simples gestos de fragilidad, todo lo contrario, era una marca del autor de una biografía ligada a la tierra, donde se aprendió que la educación física en este contexto no debía pretender corregir o normatizar el cuerpo bajo estándares urbanos, sino integrarlos a las costumbres y situaciones cotidianas.

Se pudo entender que el verdadero saber de un docente radica en validar esa sabiduría orgánica existente dentro de la comunidad de estudio, utilizándose como las bases iniciales para el diseño de la propuesta pedagógica en las que el adulto mayor actúe como el verdadero protagonista de su propia motricidad.

Dar un nuevo concepto al movimiento, pasar de un rendimiento mecánico a un escenario más simbólico. En una situación como la abordada la práctica en terreno permite demostrar de manera eficiente que los esquemas que se basan en repeticiones abstractas o dinámicas no contextualizadas generaban poco interés y apatía por parte de participantes en el grupo. El verdadero punto de reflexión pedagógica surge al integrar las lógicas de la cultura cafetera dentro de la intencionalidad didáctica (sesiones de Enchapolada y Siembra).

Incluir recursos simbólicos y herramientas cotidianas como: costales, canastos y la simulación de voleo de tierra; provocó un cambio importante en la postura corporal de los sujetos. Los registros discursivos de las entrevistas muestran que, en el caso del adulto mayor rural, la acción motriz adquiere un sentido verídico cuando se relaciona con sus referentes identitarios y su memoria afectiva. En cuanto a la práctica docente, la experiencia indica que la motricidad fina, como el equilibrio y la fuerza funcional, no emergen de secuencias gimnásticas desprovistas de contexto; estos procesos se estimulan cuando se activa la memoria sensorial y socioemocional en el cuerpo del sujeto.

De igual forma, la relación vivida con la comunidad de la vereda Brasil reconvirtió el rol del educador propiciando el tránsito de una posición directiva hacia una función pedagógica de facilitación enfocada en el diálogo intersubjetivo y la horizontalidad andragógica. El análisis de las sesiones demostró que las manifestaciones de cansancio, o las afecciones físicas provocadas por la jornada laboral, lejos de significar un factor de resistencia al proceso, actuaron como

elementos facilitadores de dinámicas espontáneas de solidaridad y cuidado entre los participantes.

De otra parte, las instancias de reflexión colectiva puestas en juego a modo de cierre de cada unidad que fueron denominadas Círculos de Cultura, evidenciaron la necesidad de desprenderse de la evaluación desde visiones tradicionales de control. La aparición de relaciones comunitarias en torno a la memoria de la violencia histórica y el distanciamiento geográfico, muestra cómo la praxis corporal traspasó la esfera de lo físico y se constituye en un espacio en acto de afirmación política y social.

En conclusión, el hallazgo principal alcanzado por este proceso es el de la constatación de que los saberes de la población rural validan al igual que los constructos de la teoría académica, suponen el mismo estatus epistemológico y, por lo tanto, poseen el mismo valor de interpretación. La tarea del docente reside, en ese sentido, en reconstruir situar por encima de los escenarios horizontales para permitir el enunciado del sujeto mayor desde la dignidad de la corporeidad ya presente desde la praxis ética que permita suavizar el estigma de exclusión y recuperar su valor en la estructura del tejido social.

4.3. Incidencias en el diseño

La implementación del proyecto curricular particular dentro del entorno rural, en este caso la Vereda Brasil no solo generó cambios en los participantes y su espacio, sino que también actuó como un mecanismo de evaluación permanente sobre la estructura misma del diseño curricular. Desarrollar un Proyecto Curricular bajo los lineamientos basados en observaciones, vivencias y costumbres con una dinámica donde la naturaleza, la etnografía y el entorno social se interpreten, adapten y enriquezcan los componentes a través de las realidades biológicas, culturales y logísticas de la vereda Brasil.

Las principales incidencias y transformaciones metodológicas que se evidenciaron en el diseño definitivo se estructuran en los siguientes ejes transversales:

- Flexibilización temporal y metodológica frente a la realidad gerontológica
- El diseño curricular original contemplaba una estructura de sesiones con tiempos y ritmos de ejecución estandarizados todo ello bajo unos parámetros normativos de la educación física tradicional. Sin embargo, tras las primeras interacciones en el escenario comunal se demostró que la necesidad de flexibilizar los tiempos de la clase era relevante.

Al demostrar que variables como los diagnósticos médicos y sus patologías las cuales en su mayoría eran crónicas, como dolor en rodillas, espalda, fatiga, entre otras, acumuladas tras años de trabajo agrícola condicionan la velocidad y la intensidad del movimiento, el diseño y planeación de actividades se tuvo que rediseñar y ajustar a estas realidades para hacer una ruta más flexible.

Para ello, se modificó la estructura y a su vez cada uno de los encuentros o sesiones, donde se incorporaron pausas activas sistemáticas, estos períodos permiten la recuperación de los participantes, especialmente si son ejercicios prolongados que afectan la movilidad articular.

Esta incidencia metodológica permitió transitar de una planeación centrada en el cumplimiento estricto de contenidos a un currículo centrado en las capacidades individuales reales, garantizando una práctica segura, ética y andragógica que respeta los ritmos vitales del grupo.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

Lo que se puede extraer de la sistematización del saber acumulado de este Proyecto Curricular Particular (PCP) es que la corporeidad del adulto situada en la vereda Brasil del municipio de Viotá, va más allá de la lectura reduccionista que ya hemos explicado con la biomedicina, puesto que las prácticas pedagógicas dan cuenta de que la corporeidad física de los cafetaleros se convierte en el mapa somático donde queda indexada la historicidad del territorio.

El deterioro articular, la fatiga acumulada en largas jornadas de recolección o los callos de las palmas de las manos no son solamente categorías de enfermedades relacionadas con la vejez, sino son evidencias empíricas de su práctica del trabajo.

Al intentar articular la educación física funcional con la memoria colectiva logramos un pasaje de una forma de entender el dolor desde la punición a una resignificación de este, de ser un vector de resistencia, dignidad e identidad de la cultura ; así el movimiento tuvo un sentido ontológico distanciándose del fenómeno o menos del entrenamiento segmentario y, en su lugar, logrando poner en movimiento un bagaje de lo vivencial atrapado en el contexto rural.

Desde el punto de vista al cual se ha llegado, el diálogo de saberes realizado en los encuentros comunitarios se desarrolla como un dispositivo crítico de la "cultura del silencio" a partir del diagnóstico de Freire (1967) . En la primera instancia de la acción se fueron revelando inhibiciones de los participantes como resultado de la desconfianza a sus saberes diarios en relación con los saberes académicos formales . Pero a partir de la llegada de la pedagogía a la pregunta en el salón comunitario en torno a la complejidad de la actividad agrícola permitida o la reconstrucción de la palabra compartida.

Las sesiones dejaron de ser entendidas como un momento de práctica deportiva cada vez más puntual para propiciar escenas de autorreconocimiento intersubjetivo . El ejercicio de la escucha mutua, el ejercicio de recordar los trayectos laborales provocados y la problematización de las relaciones de poder así mismo promovieron un proceso de concientización. La educación física fundamentada en la sensibilidad crítica y pone de manifiesto su capacidad de restituir la agencia política al cuerpo históricamente subordinado, delimitando lo pedagógico como marco de emancipación y cuidado colectivo.

En este sentido , la implementación de la experiografía y la cartografía corporal también revela que la memoria territorial tiene un componente de vínculo entre lo relacional y socioafectivo. La constitución de las representaciones gráficas de las siluetas y de la topografía de las huellas del trabajo físico se pone en el centro narrativas que sobrepasan el plano técnico de la agricultura.

Tras las representaciones del dolor localizado en el sistema osteomuscular surgieron interrogantes de como las relaciones de crianza se pueden adaptar a las crisis de la economía del café o de las estrategias de resistencia familiar.

De este modo , se verifica que el diseño curricular se estructura configurando buena parte de flexibilidad y proximidad afectiva. Los sujetos participantes no solo traspasaron saberes técnicos en relación al cultivo, sino que exhibieron su propia vulnerabilidad frente al rezago generacional y al aislamiento institucional.

La sala de clases , por lo tanto, fue materializándose como un espacio de cuidado recíproco en donde la expresión corporal es ejercida como vehículo de canalización afectiva confirmando el hecho que lo educativo es un encuentro intersubjetivo complejo.

Finalmente, es importante destacar el movimiento rítmico. Este aparece, por un lado, como una herramienta estética frente a los efectos de la vejez y, por otro lado, como una estrategia de resistencia comunitaria ante el sufrimiento y el deterioro del cuerpo. Así pues, el cuerpo que está sometido a las tensiones biomecánicas de la recolección agrícola se convierte en una afirmación de su propia existencia al ritmo musical del espacio, creando así un lugar legítimo para descansar y jugar. Aquí contrasta de manera evidente con un enfoque asistencialista de la vejez, que suele verla solamente como una etapa de pasividad o bajo una lógica exclusivamente paliativa.

En conclusión, este proyecto deja abierta una puerta y hace un llamado a las instituciones formadoras en el campo de la educación física. Para trascender los modelos de intervención que suelen ser excesivamente técnicos, simétricos o descontextualizados y que generalmente pasan por alto la realidad en el campo colombiano, es necesario y vital.

La vivencia con la comunidad de la vereda Brasil demuestra que el diseño curricular adquiere su auténtico valor cuando se deja influir por el barro, el olor a café, las rutas rurales y las historias de vida de sus habitantes.

No se puede seguir considerando a un profesional del movimiento que no tenga en cuenta el sufrimiento social y la fatiga física de los campesinos. Como investigadores y educadores en formación, entendimos que nuestra tarea no consiste en difundir verdades preestablecidas, sino en construir lazos donde la teoría se humanice y sirva a la justicia social, reconociendo siempre al adulto mayor rural como un pilar fundamental de la memoria histórica del país.

5.2. Recomendaciones

Teniendo en claro los hallazgos cualitativos, las transformaciones evidenciadas en cada una de las personas y el análisis de las prácticas y trabajo de campo, se plantean las siguientes recomendaciones que se encuentran orientadas a dar una continuidad a la propuesta, al trazar las nuevas rutas metodológicas y fortalecer los procesos de intervención desde la educación física:

- Sostenibilidad y el fortalecimiento de la propuesta curricular en el territorio:

Ante la falta de apoyo institucional de carácter estatal y la vulnerabilidad estructural que afecta a la ruralidad, se recomienda que el *Círculo de Cultura* no sea solo un instrumento de evaluación al cierre de los encuentros, sino que se constituya como un órgano de base comunitaria.

Para dar cumplimiento a esta recomendación, es fundamental capacitar a líderes veredales y cuidadores en la implementación de secuencias motrices funcionales básicas y dinámicas de socialización colectiva que utilicen los recursos e instrumentos cotidianos de la caficultura (*costales, canastos y senderos*).

Esta estrategia de autogestión andragógica permite asegurar que los adultos mayores mantengan un espacio permanente de praxis corporal, además va a mitigar la falta de autonomía, el sentimiento de aislamiento y la sensación de abandono, impulsando un envejecimiento activo e independiente aun en ausencia de profesionales formales en el entorno.

Además, es importante coordinar formalmente las sesiones de Educación Física con espacios de inclusión donde se conecten y participen las generaciones más jóvenes del municipio o la vereda. Uno de los métodos esenciales para mantener el proyecto es organizar reuniones específicas en las que el anciano asuma intencionalmente el papel de facilitador.

Es esencial transmitir y compartir su gestualidad técnica, sus costumbres laborales y sus historias de vida mediante el juego tradicional y el movimiento, funcionando como un instrumento de doble efecto.

Se recomienda que las unidades de clase y los micro diseños eviten las estructuras lógicas normativas fundamentadas en el rendimiento motor, en caso de que se realicen réplicas o derivaciones futuras del Proyecto Curricular Particular (PCP). Los datos empíricos recopilados evidencian la necesidad de seguir un principio de adaptabilidad en el modelo pedagógico y flexibilidad curricular.

El educador físico que opta por intervenir en situaciones de adultos mayores rurales tiene que redefinir su papel, pasando de la enseñanza directiva a una asistencia empática y equitativa. En este contexto, la escucha cuidadosa y la hospitalidad pedagógica prevalecen sobre el mandato estrictamente técnico. Por lo tanto, la planificación de cada sesión debe ser una guía adaptable que incluya períodos amplios de recuperación, prácticas de autorregulación consciente y una dosificación estricta del esfuerzo físico en función de las características específicas del grupo.

Es entender que la autonomía en este momento del ciclo de vida convive con las limitaciones y molestias del sistema osteomuscular, que provienen tanto de la decadencia biológica natural como de las trayectorias de la práctica laboral agrícola.

Así es como se determina, como guía metodológica, prescindir de la aplicación de pruebas cuantitativas estandarizadas o escalas para medir las capacidades condicionales. Estos instrumentos de control tienden a patologizar y etiquetar el cuerpo envejecido, limitándolo a una narrativa determinista de declive funcional.

Los futuros investigadores en este campo de estudio tienen que dar prioridad al empleo de herramientas cualitativas para la mediación corporal. Estrategias como la Cartografía Corporal,

el registro analítico en diarios de campo y los círculos de diálogo horizontal constituyen metodologías respetuosas y epistémicamente coherentes con el contexto.

Mantener esta perspectiva de libertad y ética asegura que la evaluación se establezca como una práctica libre. En este contexto de intervención, los indicadores relevantes no están relacionados con el conteo mecánico de repeticiones motrices, sino con la habilidad del participante para gestionar su propia narrativa corporal, generando una resignificación de su propia historia individual y territorial mediante la acción motriz.

Referencias Bibliográficas

- Alcaldía Municipal de Viotá. (2024). *Plan de Ordenamiento Territorial de Viotá, Cundinamarca*. Secretaría de Planeación.
https://viotacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/viotacundinamarca/content/files/001002/50093_plandedesarrolloviota20242027.pdf
- Alcaldía Municipal de Viotá. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023: Viotá, compromiso de todos*. <http://www.viota-cundinamarca.gov.co>
- Anzola, M., Sabogal, L., & Segura, A. (2019). Dinámicas migratorias y transformaciones demográficas en la ruralidad de la provincia del Tequendama. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 10(2), 345-368. <https://doi.org/10.21501/22161201.3241>
- Asamblea de Cundinamarca. (2019). *Ordenanza 093 de 2019: Política pública sobre envejecimiento y vejez de Cundinamarca*.
https://asambleacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/asambleacundinamarca/content/files/000169/8410_ordenanza-0932019--vejez.pdf
- Castillo, M. (2025). *El envejecimiento poblacional en la ruralidad*.
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/CDR/22\(2025\)/6732852007/index.html](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/CDR/22(2025)/6732852007/index.html)
- Congreso de la República de Colombia. (1991). (*Artículos 46, 49 y 52 sobre protección a personas mayores, salud y recreación*). Constitución Política de Colombia.
<https://colombia.justia.com/nacionales/constitucion-politica-de-colombia/titulo-ii/capitulo-2/>

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994: Ley General de Educación*.

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Congreso de la República de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995: Ley del deporte. Obtenido de

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4128>

Congreso de la República de Colombia. (2008). *Ley 1251 de 2008: Protección integral de las personas adultas mayores*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=30730>

Congreso de la República de Colombia. (2020). *Ley 2055 de 2020: Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=166917>

Coronado, L. (2025). *Elementos que afectan el desarrollo motor en adultos mayores*.

<https://share.google/OXYTuBTDyZMfvSggI>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Resultados Colombia: Cruce de variables demográficas por municipio*.

<https://www.dane.gov.co>

Ducón, J., & García, P. (2022). *Proyecto educativo de educación física en zonas rurales*.

<https://www.redalyc.org/pdf/666/66615066005.pdf>

Flórez, J., Ramírez, A., & Soto, M. (2021). *Capacidad aeróbica en adultos mayores: actividad física y música*. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/67622/61546>

Franco, M., Gómez, L., & Rodríguez, J. (2013). *Percepción de la imagen corporal y sus dimensiones*. <https://www.redalyc.org/pdf/5880/588069647005.pdf>

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

<https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf>

Gaviria, M., López, A., & Torres, J. (2025). *Evaluación cualitativa del ejercicio físico en el envejecimiento sano*.

https://www.researchgate.net/publication/389121081_Ejercicio_fisico_y_envejecimiento_saludable_impacto_sobre_el_bienestar_general_y_la_aptitud_fisica_en_adultos_mayores

Gobernación de Cundinamarca. (2025). *Datos demográficos y poblacionales del municipio de Viotá*.

<https://mapas.cundinamarca.gov.co/documents/ddc7c625f6ec4bec9fadd5e325210eea/about>

Gobernación de Cundinamarca. (2017). *Diagnóstico provincial y ordenamiento territorial: Provincia del Tequendama*. Secretaría de Planeación de Cundinamarca.

<https://www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/834c06dc-16da-4aaa-988f-a11b6198e55d/DIAGNOSTICO+PROVINCIAL.pdf?MOD=AJPERES&CVID=n9MdlL>

González, L., Pérez, M., & Sánchez, R. (2019). *Exploración en la percepción del uso del cuerpo como medio de aprendizaje*.

<https://www.redalyc.org/journal/2431/243175076005/243175076005.pdf>

Knowles, M., Holton, E., & Swanson, R. (2001). *Andragogía: El aprendizaje en la edad adulta*. Alfaomega. Traducción María de los Ángeles Izquierdo Castañeda.

<https://repositorioinstitucional.ceu.es/entities/publication/8af432df-c966-38b8-e053-0100007fe1f5>

Mallarino, C. (2009). *Pedagogía del movimiento: Un reencuentro con el cuerpo en el envejecimiento*. Kinesis.

https://www.researchgate.net/publication/386379500_La_experiencia_corporal_un_objeto_de_estudio_en_construccion_para_la_Educacion_FisicaThe_Bodily_Experience_a_Developing_Subject_of_Study_in_Physical_EducationA_experiencia_corporal_um_objeto_de_estudo

Mallarino, C. (2014). *El cuerpo en la vejez: Hacia una educación física con sentido*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos.

<https://www.redalyc.org/journal/4399/439977722005/439977722005.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Política Nacional de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/politica-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2021). *Informe de caracterización de la cadena productiva del café en el departamento de Cundinamarca*. Dirección de Cadenas

Agrícolas. https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Villagran-Munar/publication/361153545_Aspectos_generales_del_cultivo_de_cafe_en_Cundinamarca/links/62a12a2b6886635d5ccaf63b/Aspectos-generales-del-cultivo-de-cafe-en-Cundinamarca.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031*. <https://www.minsalud.gov.co>

Monsalve, J., Martínez, C., & Gómez, P. (2022). *Relación entre el IMC y la autopercepción corporal en adultos mayores*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522022000100051&script=sci_arttext&tlng=es

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *Desarrollo rural integral y conectividad en comunidades agrícolas de América Latina*. FAO. <https://www.fao.org/sustainability/es>

Planella, J. (2006). *El cuerpo y el fortalecimiento*. Barcelona: Editorial UOC. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492020000100143

Planella, J. (2015). *La experiencia corporal en el espacio pedagógico*. <https://www.redalyc.org/journal/6141/614175616005/html/>

Planella, J. (2020). *Pedagogía de los cuerpos torcidos, formas de transmisión de los gestos diversos*. https://www.researchgate.net/publication/368292417_Pedagogias_de_los_Cuerpos_Torcidos_formas_de_transmision_de_los_gestos_diversos

Peña, D., Vargas, L., & Castillo, P. (2019). *Actividad física y percepción favorable de la imagen corporal*. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664809006/html/>

Ramírez, N. M., & Salcedo, O. L. (2026). *Cuerpos que cuentan historias: La imagen corporal del adulto mayor desde las experiencias corporales de la cultura cafetera en el municipio*

de Viotá, Vereda Brasil [Proyecto Curricular Particular de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional].

Rodríguez, J., López, M., & Díaz, R. (2020). *Ventajas de la actividad física en la calidad de vida*. <https://share.google/1H4XyLICmwbgbLnOq>

Sánchez, A. (2020). *Intervención en la imagen corporal y satisfacción en personas mayores*. <https://www.redalyc.org/journal/647/64762919004/64762919004.pdf>

Vargas, H. (2002). *La situación del anciano en los hogares geriátricos y programas de bienestar*. Universidad de la Sabana.
<https://intellectum.unisabana.edu.co/server/api/core/bitstreams/7bdf9f5f-a820-52b7-e053-7e0910accd73/content>

Anexos

Anexos 1

Formato Sesiones de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización		En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	
Título del Proyecto Curricular Particular: UN CUERPO QUE CUENTA HISTORIAS DESDE SUS RAÍCES: LA IMAGEN CORPORAL DEL ADULTO MAYOR EN LA CULTURA CAFETERA EN EL MUNICIPIO DE VIOTA VEREDA BRASIL.							
Sesión: DE OBSERVAION		Fecha: 8 DE ABRIL		Escenario: SALON COMUNAL VEREDA BRASIL		Duración de la Sesión: 60 minutos	
Profesores en formación: OSCAR LEONARDO SALCEDO GUTIERREZ – NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO							
Objetivo general Caracterizar condiciones corporales, sociales, culturales y experienciales del grupo							
Objetivos específicos: Identificar patrones de movimiento - Reconocer dinámicas sociales - Explorar saberes culturales - Detectar necesidades							
Estructura de la Planeación							
Componentes							
Pedagógico: La sesión de observación se basa en un enfoque experiencial y participativo, donde el adulto mayor es reconocido como sujeto activo de saberes. La observación orienta la intervención hacia propuestas contextualizadas, inclusivas y acordes a las necesidades y experiencias del grupo.		Humanístico: se reconoce al adulto mayor como sujeto de experiencia, identidad y memoria cultural , valorando su historia de vida dentro del contexto cafetero. Se promueve el respeto, la escucha y la dignificación de sus saberes.		Disciplinar: se observan las capacidades motrices (movilidad, coordinación, postura) en relación con el trabajo cafetero. Esto permite identificar condiciones físicas y orientar futuras intervenciones hacia el cuidado corporal y el movimiento funcional .			
Elementos fundantes:							
Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-adulto mayor	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Materiales o recursos
Reconocer las condiciones corporales, sociales y culturales del adulto mayor para orientar una intervención pedagógica contextualizada.	Observación participante, diálogo espontáneo y registro cualitativo desde la experiencia del grupo.	1. Registro descriptivo. 2. Análisis de comportamientos 3. Participación y relatos significativos.	Sujeto autónomo, con identidad cultural, capaz de reflexionar sobre su experiencia y participar activamente en su contexto.	1. Observador, 2. Facilitador y orientador del proceso 3. Con actitud de escucha y respeto.	1. Participante activo 2. Portador de saberes 3. Narrador de experiencias. 4. Constructor de conocimientos.	1. Movilidad 2. Coordinación. 3. Postura y movimiento funcional en relación con el contexto cafetero.	1. Cuaderno de campo 2. Esfera 3. Formato de observación

Observaciones		
DIMENSION	ANALISIS	INTERPRETACION PEDAGOGICA
CORPORAL	La mayoría de los Adultos mayores, presenta buena movilidad y autonomía en el desplazamiento. La coordinación es funcional para actividades cotidianas, se observan posturas adaptadas al trabajo rural. Dos participantes presentan limitaciones y mayor esfuerzo físico.	Permite diseñar actividades con movimientos funcionales, pero con adaptaciones. Se deben respetar ritmos y garantizar inclusión, fortaleciendo la relación cuerpo y experiencia.
SOCIAL	El grupo muestra relaciones respetuosas y colaborativas. Hay disposición al trabajo colectivo, y algunos liderazgos espontáneos. Sin embargo, algunos participantes son más pasivos.	Favorece metodologías participativas. Es necesario promover la participación de todos y fortalecer la equidad en el grupo.
CULTURAL	Se evidencian fuertes vínculos con la cultura cafetera. Aparecen relatos, lenguaje y prácticas tradicionales. La cultura está ligada a la historia de vida.	Permite diseñar actividades contextualizadas que fortalezcan la identidad cultural y reconozcan al adulto mayor como sabedor.
EMOCIONAL	Predomina una actitud positiva, con interés y disposición. Algunos presentan reservas iniciales frente a la participación activa.	Es importante generar confianza para favorecer la expresión y participación activa.
COGNITIVA / EXPERENCIAL	Los participantes tienen amplios saberes prácticos del trabajo cafetero. El conocimiento se basa en la experiencia vivida.	Se deben implementar metodologías experienciales (etnografía), reconociendo su saber como base del aprendizaje.
ANALISIS CRITICO	El trabajo cafetero ha implicado esfuerzo físico con poco reconocimiento social y económico. El cuerpo refleja estas experiencias.	Se debe integrar un enfoque crítico que promueva reflexión sobre las condiciones del contexto.
CONCLUSION PEDAGOGICA	El grupo tiene capacidades físicas y una fuerte riqueza cultural. La experiencia es el eje central del aprendizaje.	Se deben diseñar propuestas inclusivas, contextualizadas y críticas que fortalezcan identidad y autonomía.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca



Título del Proyecto Curricular Particular: UN CUERPO QUE CUENTA HSITORIAS DESDE SUS RAICES: LA IMAGEN CORPORAL DEL ADULTO MAYOR EN LA CULTURA CAFETERA EN EL MUNICIPIO DE VIOTA VEREDA BRASIL.

Sesión: # UNO (1) Fecha: 15 DE ABRIL 2026 Escenario: SALON COMUNAL VEREDA BRASIL Duración de la Sesión: 60 minutos

Profesores en formación:

OSCAR LEONARDO SALCEDO GUTIERREZ – NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO

Objetivo general

Analizar la relación entre cuerpo, trabajo y territorio en adultos mayores cafeteros a través de la experiencia de la educación del terreno, promoviendo la reflexión sobre condiciones sociales y culturales.

Objetivos específicos:

1. Reconocer los movimientos corporales implicados en la adecuación del terreno.
2. Identificar experiencias de vida asociados a esta labor.
3. Reflexionar sobre problemáticas sociales del contexto cafetero.

Estructura de la Planeación

Componentes

Pedagógico:	Humanístico:	Disciplinar:
Aprendizaje basado en la experiencia (praxis), diálogo de saberes y enfoque crítico y reflexivo.	Reconocimiento del adulto mayor como sujeto del saber, memoria e identidad.	Educación Física orientada al movimiento funcional, fuerza, resistencia y cuidado corporal.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante-adulto mayor	Roles del estudiante-adulto mayor	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Materiales o recursos
Comprender el cuerpo como territorio de experiencia, evidenciando como el trabajo en la adecuación del terreno ha impactado la vida de los adultos mayores.	1. Experiencial. 2. Participativa. 3. Dialógica (tipo entrevista colectiva / experiografía).	1. Registro de relatos. 2. Observación corporal. 3. Participación y reflexión.	Sujeto crítico, consiente de su historia, su cuerpo y su contexto social.	1. Mediador. 2. Investigador del contexto. 3. Facilitador del diálogo. 4. Narradores de experiencias. 5. Sujetos activos. 6. Constructores de conocimientos.	1. Participantes activos. 2. Portadores de saber. 3. Constructores de conocimiento.	1. Movimientos funcionales (agacharse, cargar, limpiar terreno). 2. Resistencia física. 3. Coordinación. 4. Cuidado postural.	1. Paños, ramas o herramientas simuladas. 2. Costales. 3. Papel y marcadores. 4. Tizas o cartulina. 5. Arcilla o pintura.

Partes del Encuentro

	Apertura
Nombre de la actividad: Adecuación del terreno 1. Bienvenida y saludo. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular suave. 4. Simulación de movimientos de limpieza del terreno. 5. Pregunta generadora: ¿Qué costumbres o tradiciones de su infancia siente que todavía forman parte de quién es usted hoy en día? <i>El/la:</i> "Todavía conservamos la costumbre de reuniones en comunidad y compartir experiencias" "El trabajo en el café sigue siendo parte de nuestra vida y nuestra identidad" "Las reuniones, los juegos y los bailes todavía hacen parte de nuestras tradiciones"	
	Parte central
1. Actividad 1: Movimiento funcional (Preparando la tierra). • Limpiar terreno. • Recoger ramas. • Organizar espacio. ❖ Enfatizar postura, esfuerzo y conciencia corporal. 2. Actividad 2: Trabajo grupal (El terreno colectivo). • En grupos, recrean un "terreno" simbólico. • Deben organizarlo (limpiar, delimitar, preparar) 3. Actividad 3: Expresión simbólica (Las manos que construyen territorio). Propósito: Reconocer las manos como símbolo del trabajo, la experiencia y la memoria en la adecuación del terreno, resaltando su valor en la construcción de la cultura cafetera. Cada participante se unta las manos con arcilla o pintura. ❖ Luego, deja la huella de sus manos sobre un papel grande o cartel colectivo. ❖ Se construye entre todos un mural de manos representando el trabajo colectivo en el campo. ❖ Profundización experiencial • Después de plasmar las manos, se invita a observar el mural: "Miremos nuestras manos, aquí esta nuestra historia"	

❖ Preguntas orientadoras

- ¿Qué han significado sus manos en el trabajo del café?

Rto: "Las manos representan el esfuerzo y el trabajo de toda una vida"
 "Las manos muestran las huellas del trabajo duro en el campo"
 "Con las manos aprendimos a trabajar la tierra y sacar adelante la Finca"

- ¿Qué historias guarda sus manos?

Rto: "Guardan recuerdos de la familia, infancia y el trabajo"
 "Las manos recuerdan todo lo que vivimos en el campo"
 "En ellas están las experiencias de lucha y sacrificio"

4. Actividad 4: Dialogo

- ❖ "Pensemos en cuando ustedes adecuaban el terreno para sembrar café".

- ¿Qué emociones le genera recordar esos momentos?
 Ejemplo: Esfuerzo, memoria, orgullo, cansancio, alegría.

Cierre

1. Momento de relajación consciente.

- Estiramientos suaves.
- Respiración guiada.

2. Reflexión colectiva

Pregunta orientadora

- ¿Qué valor tiene el adulto mayor dentro de la cultura cafetera?

Rto: "El adulto mayor conserva la memoria y las tradiciones del campo"
 "Somos quienes enseñamos a las nuevas generaciones"
 "Tenemos experiencia y conocimientos sobre el trabajo cafetero"

CIERRE FINAL

1. Cartel colectivo de manos.
2. "Las manos que cultivan la tierra también cuentan historias"

Observación (Recomendaciones)

- * Los adultos mayores participaron activamente en las actividades propuestas, especialmente en aquellas relacionadas con el trabajo simbólico de la tierra y la construcción colectiva del mural de manos.
- * Se evidenció una alta carga emocional al recordar experiencias relacionadas con el trabajo cafetero, la familia y las transformaciones del territorio.
- * Durante los ejercicios de movimiento funcional algunos participantes manifestaron cansancio físico, por lo que fue importante adaptar los ritmos y tiempos de ejecución.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca



Título del Proyecto Curricular Particular: UN CUERPO QUE CUENTA HISTORIAS DESDE SU RAICES: LA IMAGEN CORPORAL DEL ADULTO MAYOR EN LA CULTURA CAFETERA EN EL MUNICIPIO DE VIOTA VEREDA BRASIL

Sesión: # DOS (2) Fecha: 17 DE ABRIL 2026 Escenario: SALON COMUNAL VEREDA BRASIL Duración de la Sesión: 60 minutos

Profesores en formación:

OSCAR LEONARDO SALCEDO GUTIERREZ – NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO

Objetivo general

Fortalecer la identidad cultural y la autonomía del adulto mayor a través de la practica significativa de la enchapolada, reconociendo su experiencia como base para la construcción de saber

Objetivos específicos:

1. Reconocer los saberes tradicionales asociados al semillero de café.
2. Identificar la relación entre cuerpo, cuidado y siembra.
3. Promover la autonomía y el valor del conocimiento campesino.

Estructura de la Planeación

Componentes

Pedagógico:	Humanístico:	Disciplinar:
Aprendizaje experiencial, dialogo de saberes y construcción desde la práctica.	Reconocimiento del adulto mayor como sujeto autónomo, portador de cultura e identidad.	Educación Física orientada a la motricidad fina, coordinación, postura y cuidado corporal.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ídeal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-adulto mayor	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Materiales o recursos
Resignificar la enchapolada como practica cultural que refleja autonomía, conocimiento y relación con la vida.	1. Participativa 2. Experiencial. 3. Reflexiva (experigrafía).	1. Participación activa. 2. Relatos de experiencia. 3. Observación del movimiento corporal.	Sujeto autónomo, consciente de su saber, su cuerpo y su cultura.	1. Mediador. 2. Escucha activa. 3. Facilitador del conocimiento colectivo.	1. Sabedores. 2. Protagonistas. 3. Transmisores de conocimiento.	1. Coordinación. 2. Postura corporal. 3. Motricidad fina (manos). 4. Movimientos suaves y controlados.	1. Tierra. 2. Bolsas o recipientes (simulación de semilleros). 3. Semillas o elementos simbólicos. 4. Agua. 5. Cartulina o papel. 6. Arcilla o pintura.

Partes del Encuentro

Apertura

Nombre de la actividad Enchapolada

1. Bienvenida y saludo.
2. Llamado a lista
3. Activación corporal suave (movilidad articular).
4. Pregunta generadora:

En su vida diaria, ¿qué actividades o decisiones le hacen sentir que todavía tiene el control y la libertad de seguir aprendiendo cosas nuevas?

Rto: "Participar en los encuentros y actividades del grupo nos ayuda a seguir aprendiendo"
 "Aprender cosas nuevas como artesanías o actividades manuales nos hace sentir útiles"
 "Seguir trabajando la tierra y sembrando nos hace sentir activos"
 "Aprender a usar nuevas tecnologías también nos ayuda a sentirnos capaces"

Parte central

1. Actividad 1: Movimiento consciente (Sembrar con el cuerpo).

❖ Simulación de:

- Tomar tierra.
- Abrir espacios.
- Cubrir y regar.

❖ Enfatizar coordinación, suavidad y cuidado.

2. Actividad 2: Trabajo grupal (Construyendo el semillero).

- En grupos, recrean un semillero simbólico
- Cada grupo organiza:
 - Distribución.
 - Cuidado.
 - Proceso.

3: Expresión simbólica (Manos que siembra vida).

❖ Pregunta Orientadora

- ¿Qué significa "sembrar" en su vida hoy?

Rto: "Sembrar significa pensar en el futuro"
 "La siembra representa esperanza y sustento para la familia"
 "Sembrar es continuar la tradición campesina"
 "La tierra y la siembra hacen parte de nuestra vida y nuestra historia"

Cierre

1. Relajación

- Estiramientos suaves
- Respiración consciente.

2. Reflexión colectiva

❖ Preguntas orientadoras

- ¿Cómo podemos transmitir este conocimiento a nuevas generaciones?

Rto: "Es importante enseñar desde la experiencia y el ejemplo".

"Las nuevas generaciones deben conocer el valor del trabajo campesino".

"El conocimiento del campo no se aprende solo viendo videos, viviendo la experiencia".

- ¿Qué valor tiene el adulto mayor en la conservación de esta cultura?

Rto: "Los adultos mayores enseñan las tradiciones y los saberes del campo".

"Somos quienes enseñamos cómo sembrar y trabajar la tierra".

"Guardamos las historias y experiencias de la cultura cafetera".

"El adulto mayor representa memoria, experiencia y conocimiento".

3. Cierre simbólico

- Cada participante dice una palabra:

Ejemplo "vida", "siembra", "Aprendizaje", "Cuidado", "Raíz".

Observación (Recomendaciones)

Los ejercicios de motricidad fina favorecen la coordinación y la conciencia corporal, especialmente en actividades relacionadas con las manos y el manejo simbólico de la tierra.

Las actividades reflexivas generaron diálogos profundos sobre el valor de la experiencia campesina y la importancia de transmitir el conocimiento a las nuevas generaciones.

Se observó un fuerte sentido de pertenencia hacia el territorio y las prácticas agrícolas tradicionales.

Apertura

Nombre de la sesión Siembra.

1. Bienvenida y saludo.
2. Llamado a lista.
3. Activación corporal (movilidad articular).
4. Simulación de cavar y abrir surcos.
5. Pregunta generadora:

Al mirar atrás, ¿cuál considera que fue una decisión clave que cambió el rumbo de su historia personal?

Rto: "La decisión más importante fue quedarme en el campo y seguir trabajando la tierra."
 "A pesar de las dificultades y la violencia, decidimos no abandonar la finca."
 "Seguir cultivando café fue una decisión que marcó nuestra vida."
 "Quedarnos en el territorio permitió conservar nuestras raíces y tradiciones."

Parte central

1. Actividad 1: Movimiento funcional (Abriendo la tierra).

❖ Simulación de:

- Hacer surcos (líneas en el suelo).
- Cavar hoyos.
- Preparar espacio para siembra.
- Enfatizar postura, fuerza y técnica.

2. Actividad 2: Trabajo grupal (Trazando el cultivo).

❖ En grupos:

- Delimitan un terreno.
- Hacen surcos con cuerdas o marcas.
- Ubican puntos de siembra.

Pregunta orientadora

- ¿Cómo decidieron la organización en el trabajo anterior de la siembra simbólica?

Rto: "Nos organizamos según las capacidades y experiencias de cada persona."
 "Entre todos distribuimos las tareas para sacar adelante el trabajo."
 "Siempre había alguien que orientaba, pero todos participábamos."

3. Actividad 3: Dinámica reflexiva (Surcos de palabra y memoria).

❖ Propósito

- Reconocer las huellas, decisiones y experiencias de vida a través de un ejercicio colectivo que simboliza los surcos del cultivo como caminos compartidos de historia.

❖ Descripción de la actividad

- El grupo se ubica en el círculo o semicírculo.
- Se utiliza una cuerda larga, que representa simbólicamente los surcos del café.
- Un participante inicia sosteniendo la cuerda y comparte una experiencia.
- Luego lanza suavemente la cuerda a otro compañero, quien continúa el relato.
- A medida que la cuerda circula, se va formando una red o trazado simbólico, representando:
 - Los surcos.
 - Las conexiones entre historias.
 - El tejido comunitario.

Relación simbólica

- La cuerda – Surcos – Caminos de cuerda.
- El lanzamiento – Transmisión de saberes.
- La red formada – Comunidad e historia compartida.

❖ Pregunta orientadora

- ¿Quién le enseñó la siembra y que recuerda de ese momento?

Ala: "Aprendimos observando a nuestros padres y a los mayores."
 "Desde pequeños nos llevaban al campo y aprendíamos trabajando."
 "La experiencia se aprendía haciendo las labores del cultivo."
 "Recordo el esfuerzo, el trabajo en familia y el aprendizaje en comunidad."

4. Actividad 4: Dialogo de saberes

❖ Cierre de la actividad

- Al final, se observa la forma que creó la cuerda.
- Así como estos surcos se conectan, nuestras historias también están unidas por la tierra, el trabajo y la vida.

Cierre

1. Relajación

- Estiramientos
- Respiración guiada.

2. Pregunta orientadora

- ¿Qué decisiones importantes ha tomado en su vida como agricultor?

Rta: "Adoptar nuevas técnicas de cultivo y producción."
 "Decidir permanecer en el campo a pesar de las dificultades."
 "Renovar los cultivos y seguir trabajando la tierra."
 "Organizar el trabajo y sostener la finca con esfuerzo familiar."

Observación (Recomendaciones)

- * Las actividades permitieron evidenciar cómo el trabajo agrícola no solo implica esfuerzo físico, sino también toma de decisiones y construcción de proyectos de vida.
- * Durante las simulaciones de fuerza funcional (hacer surcos y cavar hoyos), algunos adultos mayores manifestaron cansancio físico y molestias en espaldas y rodillas, por lo que fue importante adaptar los movimientos y permitir pausas activas.
- * Se recomienda continuar utilizando actividades simbólicas y experienciales, ya que facilitan la expresión de memorias y fortalecen la participación de los adultos mayores.

Cierre

1. Relajación

- Estramientos
- Respiración guiada.

2. Pregunta orientadora

- ¿Qué decisiones importantes ha tomado en su vida como cafecultor?

Rta: "Adoptar nuevas técnicas de cultivo y producción."
 "Decidir permanecer en el campo a pesar de las dificultades."
 "Renovar los cultivos y seguir trabajando la tierra."
 "Organizar el trabajo y sostener la finca con esfuerzo familiar."

Observación (Recomendaciones)

- * Las actividades permitieron evidenciar cómo el trabajo agrícola no solo implica esfuerzo físico, sino también toma de decisiones y construcción de proyectos de vida.
- * Durante las simulaciones de fuerza funcional (hacer surcos y cavar hoyos), algunos adultos mayores manifestaron cansancio físico y molestias en espaldas y rodillas, por lo que fue importante adaptar los movimientos y permitir pausas activas.
- * Se recomienda continuar utilizando actividades simbólicas y experienciales, ya que facilitan la expresión de memorias y fortalecen la participación de los adultos mayores.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca



Título del Proyecto Curricular Particular: UN CUERPO QUE CUENTA HISTORIAS DESDE SUS RAÍCES: LA IMAGEN CORPORAL DEL ADULTO MAYOR EN LA CULTURA CAFETERA EN EL MUNICIPIO DE VIOTA VEREDA BRASIL.

Sesión: # CUATRO (4) Fecha: 24 DE ABRIL 2026 Escenario: SALON COMUNAL VEREDA BRASIL Duración de la Sesión: 60 minutos

Profesores en formación:

OSCAR LEONARDO SALCEDO GUTIERREZ – NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO

Objetivo general

Reconocer la relación entre el cuidado, la toma de decisiones y el cuerpo en la práctica de la abonada del café, reflexionando sobre su impacto en la vida del adulto mayor.

Objetivos específicos:

1. Identificar los movimientos corporales implicados en la fertilización.
2. Comprender la importancia del cuidado en el crecimiento del cultivo.
3. Reflexionar sobre decisiones y saberes asociados en el mantenimiento del café.

Estructura de la Planeación

Componentes

Pedagógico:	Humanístico:	Disciplinar:
Aprendizaje experiencial, dialogo de saberes y reflexión crítica.	Reconocimiento del cuidado como valor humano y cultural.	Educación Física orientada a la coordinación, postura, resistencia y control corporal.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-adulto mayor	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Materiales o recursos
Entender la abonada como un acto de cuidado, responsabilidad y decisión, tanto en el cultivo como en la vida	1. Participativa 2. Experiencial. 3. Experiografía	1. Participación 2. Relatos. 3. Observación del movimiento.	Sujeto consciente del cuidado de sí mismo, del otro y del entorno.	1. Facilitador. 2. Orientador 3. Escucha activa.	1. Sabedores. 2. Participantes activos. 3. Narradores de experiencia.	1. Movimientos repetitivos (aplicar abono). 2. Coordinación. 3. Resistencia. 4. Postura.	1. Arena, tierra o material simbólico (abono). 2. Recipientes. 3. Cucharas o palas pequeñas. 4. Costales. 5. Cuerdas. 6. Papel y marcadores.

Partes del Encuentro

Apertura

Nombre del Encuentro fertilización.

1. Bienvenida y saludo.
2. Llamado a lista.
3. Movilidad articular.

4. Simulación de movimientos de abonada.

5. Pregunta orientadora:

¿Qué objetos, fotos o recuerdos guarda que le ayuden a contarle a otros quién es usted y de dónde viene?

Rta: "Las fotos familiares nos recuerdan cómo era la vida antes en el campo."
 "Las herramientas de trabajo representan nuestra historia y el esfuerzo vivido."
 "Los recuerdos del trabajo cafetero muestran de donde venimos."
 "Las fotografías y objetos antiguos ayudan a conservar la memoria familiar y campesina."

Parte central

1. Actividad 1: Movimiento funcional (Nutriendo la tierra).

❖ Simulación de:

- Cargar abono.
- Distribuirlo.
- Aplicarlo alrededor de la planta.
- Enfatizar postura y control corporal.

2. Actividad 2: Trabajo grupal (Cuidando el cultivo).

❖ En grupos:

- Organizar un espacio de cultivo simbólico.
- Distribuyen abono de forma adecuada.

Pregunta orientadora

- ¿Cómo decían cuando fertilizar y cómo se relaciona esto con la vida?

Rta: "La fertilización dependía del clima y de la posibilidad económica."
 "Antes las tierras producían más y no necesitaban tanto abono."
 "Así como el café necesita cuidado y alimento, la vida también necesita apoyo y dedicación."

3. Actividad 3: Dinámica reflexiva (Lo que alimenta la vida).

❖ Descripción

- En círculo, se pasa un objeto (puede ser un puñado de tierra o semilla simbólica).
- Cada participante, al recibirlo, responde una pregunta y lo entrega a otro.

♦ Cierre simbólico

- Así como el café necesita alimento, la vida también necesita cuidado, apoyo y decisiones conscientes.

4. Actividad 4: Dialogo de saberes

- Recordemos cuando abonaban café.

♦ Pregunta orientadora

- ¿Era un trabajo difícil para el cuerpo?

Rto: "El cuerpo terminó marcado por años de trabajo y esfuerzo"
 "Los labores de cargar fertilizar y cocinar para los trabajadores eran agotadoras"
 "Desde pequeños nos acostumbramos al trabajo fuerte"
 "Todos los trabajos del campo eran duros y exigían mucho esfuerzo físico"

Cierre

1. Relajación

- Estiramientos.
- Respiración guiada.

2. Pregunta orientadora

- ¿Qué necesita cambiar en el contexto social y económico para mejorar la calidad de vida?

Rto: "Es importante que se valore más la experiencia y el conocimiento del adulto mayor."
 "Se necesitan mejores vías y mayor apoyo para las comunidades rurales."
 "Los adultos mayores requieren mejores condiciones de salud y acompañamiento"

Observación (Recomendaciones)

- * Durante las simulaciones de carga y distribución del abono se evidenciaron movimientos corporales asociados a esfuerzo físico, coordinación y postura, permitiendo reflexionar sobre el desgaste corporal generado por el trabajo agrícola.
- * Los relatos evidenciaron preocupación frente abandono estatal, las dificultades económicas y las limitaciones que enfrentan actualmente los adultos mayores en el territorio rural.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca



Título del Proyecto Curricular Particular: UN CUERPO QUE CUENTA HISTORIAS DESDE SUS RAICES: LA IMAGEN CORPORAL DEL ADULTO MAYOR EN LA CULTURA CAFETERA EN EL MUNICIPIO DE VIOTA VEREDA BRASIL.

Sesión: # CINCO (5) Fecha: 27 DE ABRIL 2026 Escenario: SALÓN COMUNAL VEREDA BRASIL Duración de la Sesión: 60 minutos

Profesores en formación:

OSCAR LEONARDO SALCEDO GUTIERREZ – NELSON MAURICIO RAMÍREZ PRIETO

Objetivo general

Reconocer la relación entre la biografía del adulto mayor, el poder en el contexto cafetero y el cuerpo, a través de actividades de movimiento, limpieza del cultivo y expresiones tradicionales como el baile.

Objetivos específicos:

1. Identificar experiencias de vida relacionadas con el trabajo cafetero.
2. Analizar relaciones de poder en el contexto rural (trabajo, economía, reconocimiento).
3. Integrar el cuerpo como medio de expresión cultural a través del baile.

Estructura de la Planeación

Componentes

Pedagógico:	Humanístico:	Disciplinar:
Aprendizaje experiencial, diálogo crítico y expresión corporal.	Reconocimiento de la historia de vida (biografía) y la dignidad del adulto mayor.	Educación Física enfocada en coordinación, ritmo, resistencia y expresión corporal.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-adulto mayor	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Materiales o recursos
Comprender como el cuerpo expresa la historia de vida y como el baile y el trabajo reflejan relaciones de poder en la cultura cafetera.	1. Participativa 2. Experiencial 3. Expresiva (baile). 4. Crítica (reflexión social).	1. Participación 2. Expresión corporal. 3. Reflexión crítica.	Sujeto crítico, con memoria histórica, capaz de expresar su identidad y cuestionar su realidad.	1. Facilitador del diálogo. 2. Dinamizador. 3. Observador.	1. Protagonistas. 2. Expresivos. 3. Narradores de vida.	1. Movimientos Funcionales. 2. Ritmo y coordinación. 3. Expresión corporal. 4. Resistencia.	1. Música tradicional (pasillo, bambuco, carranga). 2. Pariente 3. Partes o elementos simbólicos. 4. Espacio amplio. 5. Papel y marcadores.

Partes del Encuentro

Pregunta orientadora

- ¿Qué recuerdos le trae esta música?

Rta: "La música nos recuerda las fiestas y reuniones familiares."
 "Nos trae recuerdos de cuando trabajábamos y luego compartíamos bailando."
 "El bambuco y la carranga hacen parte de nuestra cultura y nuestra historia."
 "La música representa alegría, unión y recuerdos de juventud".

3. Actividad 3: Dinámica grupal (Historia en movimiento)

♦ En pequeños grupos:

- Crean una pequeña secuencia de movimiento o baile.
- Que represente su vida en el café.

♦ Socialización

- Cada grupo muestra su historia corporal.

4. Actividad 4: Diálogo de saberes

- Pensemos en su historia en el trabajo cafetero.

♦ Preguntas generadoras

- ¿Cómo ha sido su vida trabajando en el café?

Rta: "Aunque fue un trabajo pesado, también dejó aprendizajes y orgullo."
 "El café nos permitió sostener la familia y salir adelante."
 "Ha sido una vida de mucho esfuerzo y sacrificio."

- ¿Qué papel jugaba el cuerpo en ese trabajo?

Rta: "Las manos, la espalda y las piernas eran fundamentales para las labores del campo."
 "El trabajo dejó cansancio y desgaste físico con los años."
 "El cuerpo era la principal herramienta para trabajar."
 "El cuerpo se acostumbró desde joven al esfuerzo y la resistencia."

Cierre

1. Relajación

- Estiramientos.
- Respiración guiada.

2. Pregunta orientadora

- ¿Qué formas de resistencia han existido (como el baile, la comunidad)?

Rta: "La comunidad siempre ha sido un apoyo en momentos difíciles."

"El baile y las reuniones ayudaban a olvidar el cansancio y las preocupaciones."

"Las tradiciones culturales mantienen viva la unión entre las personas."

"A pesar de las dificultades, seguimos conservando nuestras costumbres y formas de vida."

Observación (Recomendaciones)

* Los adultos mayores participaron activamente en las actividades relacionadas con la limpieza simbólica del cultivo y las expresiones corporales mediante el baile tradicional.

* Durante las simulaciones de limpieza del cultivo se evidenciaron movimientos corporales asociados al esfuerzo físico, la resistencia y la postura, permitiendo reconocer las huellas que el trabajo ha dejado en el cuerpo.

* Se recomienda continuar utilizando la música y el movimiento como herramientas pedagógicas, ya que facilitan la participación emocional y el diálogo de saberes.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física – Ciclo de profesionalización
En el municipio de la Mesa del departamento de Cundinamarca



Título del Proyecto Curricular Particular: UN CUERPO QUE CUENTA HISTARIAS DESDE SUS RAICES: LA IMAGEN CORPORAL DEL ADULTO MAYOR EN LA CULTURA CAFERERA DEL MUNICIPIO DE VIOTA VEREDA DE BRASIL.

Sesión: # SEIS (6) Fecha: 30 DE ABRIL 2026 Escenario: SALON COMUNAL VEREDA BRASIL Duración de la Sesión: 60 minutos

Profesores en formación:

OSCAR LEONARDO SALCEDO GUTIERREZ – NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO

Objetivo general

Fortalecer la conciencia corporal y la identidad cultural del adulto mayor a través de la práctica significativa de la recolección de café, integrando experiencia, memoria y movimiento

Objetivos específicos:

1. Reconocer los movimientos corporales implicados en la recolección del café.
2. Valorar la experiencia de vida asociada a esta práctica.
3. Promover el trabajo colaborativo y la participación activa.

Estructura de la Planeación

Componentes

Pedagógico:	Humanístico:	Disciplinar:
Aprendizaje significativo basado en la experiencia(praxis), dialogo de saberes y construcción colectiva.	Fortalecimiento de la identidad, autoestima, memoria y sentido de pertenencia.	Educación Física orientada al movimiento funcional, coordinación, resistencia y motricidad fina.

Elementos fundantes:

Intención pedagógica de la actividad:	Metodología o estrategia didáctica:	Seguimiento y evaluación:	Ideal de ser humano, persona, individuo, del potencial humano:	Roles del profesor-docente-practicante:	Roles del estudiante-adulto mayor	Contenido de la propuesta desde la Educación Física.	Materiales o recursos
Reconocer el cuerpo como territorio de memoria y experiencia a través de una actividad cotidiana como la recolección de café	1. Aprendizaje experiencial. 2. Trabajo en grupo. 3. Dialogo reflexivo (experiografía)	1. Observación participativa. 2. Relatos de experiencia. 3. Nivel de participación.	Sujeto autónomo, consciente de su cuerpo, su historia y su cultura	1. Facilitador. 2. Orientador del diálogo. 3. Observador del proceso.	1. Participantes activos. 2. Portadores de saber 3. Constructores de conocimiento.	1. Coordinación motriz. 2. Postura corporal. 3. Resistencia. 4. Movimientos funcionales del trabajo rural.	1. Canastos o recipientes 2. Pimpones de colores (verdes y rojos). 3. Espacio abierto. 4. Tizas de colores. 5. Bolas de cristal de agua.

Partes del Encuentro

Nombre de la actividad Recolección. 1. Bienvenida y saludo. 2. Llamado a lista 3. Activación corporal suave (movilidad articular). 4. Pregunta generadora. Pensando en su historia de trabajo o de familia, ¿qué habilidades aprendió usted "a punta de experiencia" que no se enseñan en los libros? Rta: "Aprendimos a trabajar la tierra observando y haciendo". "La experiencia enseñó cómo recoger café, sembrar y cuidar los cultivos". "Uno aprende a conocer el clima, la tierra y el trabajo con los años". "Las habilidades del campo se aprenden viviendo y trabajando desde pequeños".	Apertura
1. Actividad: Simulación de recolección. • Postura correcta. • Movimientos de brazos y manos. • Desplazamiento en terreno. 2. Actividad: Trabajo en equipos. • Se organizan los participantes en pequeños grupos • Un participante tendrá un recipiente amarrado a la cintura. • A cierta distancia, un compañero lanzará pelotas de ping-pong que representan los granos de café. • El objetivo es recibir la mayor cantidad posible de granos en el recipiente, utilizando el movimiento del cuerpo sin usar las manos directamente. 3. Desarrollo de la actividad: Reconocer el cuerpo como territorio de experiencia, identificando sensaciones, esfuerzos y memorias asociadas a la recolección de café. • Se dibuja la silueta del cuerpo humano en el suelo con tiza Exploración guiada: • ¿Dónde sientan esfuerzo, dolor o fortaleza en el cuerpo? Rta: "La espalda y las piernas sufrían mucho por las jornadas". "Los rodillos y los hombros terminaban muy cansados".	Parte central

"Las manos eran las más fuertes porque todo el trabajo dependía de ellas."

"El cuerpo se fue acostumbrando al esfuerzo físico desde joven."

Cierre

1. Momento de relajación consciente.

- Estramientos suaves (espalda, brazos, piernas).
- Respiración guiada.
- Reconocimiento del cuerpo después de la actividad.
- Escuche su cuerpo ¿Qué le está diciendo ahora?

2. Diálogo reflexivo.

Se abre un espacio donde cada participante pueda expresar lo vivido:

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué significa para usted la recolección del café en su vida?

Rta: "El café nos enseñó responsabilidad, esfuerzo y disciplina."

"Recoger café fue parte de nuestra vida y nuestra historia."

"La recolección también significó compartir y trabajar en comunidad."

"La recolección representa el trabajo y el sustento de la familia."

Observación (Recomendaciones)

* La sesión permitió reconocer cómo el cuerpo guarda memoria de las prácticas cotidianas del trabajo cafetero, especialmente en movimientos asociados a la coordinación, postura y resistencia física.

* Algunos participantes manifestaron molestias físicas en espalda, hombros, rodillas y manos al recordar y presentar movimientos propios de la recolección del café, evidenciando las huellas corporales dejadas por años de trabajo.

* La exploración corporal sobre la silueta permitió identificar zonas del cuerpo asociadas al esfuerzo, el dolor y la fortaleza, favoreciendo procesos de conciencia corporal y reconocimiento de la experiencia vivida.