

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Educación física y autodeterminación forjando calidad de vida

Autores: Jorge Esteban Correa Rodríguez

Andrés Camilo Londoño Toledo

Tutora: Mg Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Marzo, 2020

Dedicatoria

Este proyecto va dedicado a Dios a nuestros padres porque siempre han luchado por sacarnos adelante sin importar los obstáculos que la vida nos ha puesto, a Dios todo poderoso por guiar mi camino por el sendero del bien, y poner personas maravillosas en mi camino que fortalecen vida.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Agradecimientos

A Dios por permitir levantarnos cada mañana con la convicción de querer avanzar día a día en nuestra vida.

A nuestras familias las cuales nos han apoyado incesantemente en este arduo proceso.

A nuestra tutora Consuelo González quien con su dedicación y esfuerzo ha hecho de nuestro paso por la universidad una experiencia significativa para cada uno.

| | | |
|---|---|--|
|  UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educación al servicio de la sociedad</i> | FORMATO | |
| | RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE | |
| Código: FOR020GIB | Versión: 01 | |
| Fecha de Aprobación: 10-10-2012 | Página 1 de 8 | |

| 1. Información General | |
|-------------------------------|--|
| Tipo de documento | Trabajo de grado |
| Acceso al documento | Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central |
| Título del documento | Educación física y autodeterminación; forjando calidad de vida |
| Autor(es) | Correa Rodríguez, Jorge Esteban; Londoño Toledo, Andres Camilo |
| Director | Mg: González Mantilla, Consuelo |
| Publicación | Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 134p |
| Unidad Patrocinante | Universidad Pedagógica Nacional UPN |
| Palabras Claves | AUTODETERMINACIÓN; CALIDAD DE VIDA; EDUCACIÓN FÍSICA; ; EDUCACIÓN |

| 2. Descripción |
|---|
| <p>Trabajo de grado que se propone contribuir en la formación de un sujeto autodeterminado capaz de interpretar, comprender y proponer conductas que influyan en la mejora de su calidad de vida, esto con la mediación de una propuesta curricular de educación física que propicie ambientes motivantes hacia la práctica física, a partir de la satisfacción de necesidades de autonomía, relaciones y de sentirse competentes con el fin de lograr adherencia a la actividad física y así hacerla parte del diario vivir.</p> |

| 3. Fuentes |
|-------------------|
| |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Alejandro César Martínez Baena*, P. C.-M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad

físicodeportiva en adolescentes españoles: Estudio avena . *Cuadernos de psicología del deporte*, 45-54.

Barbosa Camargo Jaime Alonso, C. M. (s.f.). *La Actividad Física Como Medio De Prevención Del Sedentarismo: Las Experiencias Corporales En Ambientes Naturales Para El Reconocimiento Del Cuerpo Y El Cuidado Del Mismo*.

Cabral, N. G. (septiembre de 2008). *Efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

Caminero, F. L. (Febrero de 2006). *EFDEPORTES*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Carmelo Vazques, Hervas, G., Rohana, J., & Gomez, D. (2009). Bienestar psicologico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *APCS*, 15-28.

Castro, F. (2004). *Curriculum Y Evaluación*.

Cristi-Montero, C. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!Una conceptualización de conceptos orientados a la preescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Medica de Chile*, 1089-1090.

D. A. (2014). *La Actividad Física Dirigida Como Medio Para Disminuir El Sedentarismo*.

Devis Devis, J., & Piero , C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la infancia en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 263-268.

Devis, J. D. (2014). La educación física y la salud en la escuela: formas de desarrollo extra curricular.

Díaz, A. J. (2012). Concepción de la educación Física. *RED ACADEMIA*.

Emilio Moyano Díaz, N. R. (s.f.). *Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule*.

Gabriela Montalvo, R. P. (2015). *La Motivación Compotarmiento Organizacional*.

- García, A. R. (2013). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *EDETANIA* 44, 241-257.
- Henry Alberto Castañeda Hernández, M. Á. (2015). *Sedentarismo y videojuegos: propiciando la reflexión desde la educación*. Bogota.
- Linares, A. (2009). *Univerisdad autonoma de barcelona*. Obtenido de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/Teorias_desarrollo_cognitivo.pdf
- Lugo, J. D. (s.f.). *La Actividad Física Tendencia Y Habito De Vida Saludable: El Adulto En Prospectiva A La Vejez*.
- M, A. U., & Caqueo-urizar, A. (2012). Calidad de vida : Una Revisión Teórica del concepto. *TERAPIA PSICOLÓGICA* , 61-71.
- Macarro Moreno, J., Cirpiano Romero, C., & Torres guerrero , J. (2008). Motivos de abandono de la práctica de actividad fisico deportiva en estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Educación*, 495-199.
- Manuel Fernando Acevedo Varón, M. E. (2015). *La Educación Física, Potenciadora De La Conscienciación Físico-Emocional*.
- Martin, M. A. (2002). El bienestar Subjetivo. *Escritos de psicología* , 8-39.
- Michael Andrés Moreno García Y José Alexander Valderrama González, s. p. (2014). *El Deporte Extracurricular Como Medio Para La Prevención Del Sedentarismo*.
- Molinero Gonzalez , O., Salguero Del Valle, A., & Marquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista internacional de ciencia y deporte*, 287-304.
- Moreno, J. A., & Martinez , A. (2006). Importancia de la teoría de la autoderminación en la practica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 39-54.
- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro . *UNESCO*.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Murcia, J. A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico deportiva : fundamentos e implicaciones prácticas . *Cuadernos de Psicología y deporte* , 39-54.

Neef, M. M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1986). *Desarrollo A Escala Humana Una Opción para El Futuro*. Santiago De Chile: CEPAAUR.

OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 30 de Septiembre de 2018, de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Ospina, L. E. (2007). Sobre el conocimiento de la Educación Física . *Educadora de Educadores*, 149-161.

Pastor, F. S. (2007). LOS CONTENIDOS DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista de Investigación en Educación*, nº 4, 37-60.

Poseck, B. V. (2006). *PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER LA PSICOLOGÍA*.

Prieto, M. A. (2011). Actividad Física Y Salud. *Innovación Y Experiencias*.

Rafael Marcos-Gragera, B.-C. S. (2012). La Adherencia al Ejercicio Físico en un Grupo con Cáncer de Próstata: un Modelo Integrado para la Mejora de la Calidad de Vida. *Psychosocial Intervention*, 29-40.

Ramírez, W. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.

Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo . *Revista Chilena de Cardiología* , 409-413.

Saez Pastor, F., & Gutierrez Sanchez, Á. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *Revista de investigación en educación* , 36-60.

Salud, O. M. (Mayo de 2019). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y el adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Sara Márquez Rosa, J. R. (2009). *Sedentarismo Y Salud: Efectos Beneficiosos De La Actividad Física*.

Soler, J. (s.f.). *Conciencia corporal y mindfulness*.

Tobon, S. (2006). Aspectos básicos de la formación basada en competencias. *Proyecto Mesesup*, 16.

Universidad del Rosario. (2007). Muevase contra el sedentarismo. *Programa de Divulgación Científica*, 1-7.

Vazquez, C. (2009). Bienestar psicologico y salud: Aportaciones desde la psicologia positiva. *Anuario de psicologia clinica y de la salud*, 15-28.

4. Contenidos

1. En el capítulo denominado contextualización se presenta un análisis del ámbito global, nacional, local; con el propósito fundamental de destacar las consecuencias que se evidencian en la sociedad derivadas de la poca realización de actividad física, conllevando a conductas sedentarias y desencadenando enfermedades de carácter biopsicosocial; para atender a lo mencionado se propone utilizar la teoría de la autodeterminación en relación con la educación física en pro de la mejora de la calidad de vida.

2. En el capítulo titulado Perspectiva Educativa se especifican conceptos, teorías y algunos lineamientos claves, que dirigen y determinan el rumbo del hecho educativo en el marco de la Educación Física. Elementos como tipo de hombre, sociedad, concepto de cultura, teoría de desarrollo humano; modelo pedagógico y tendencia de la Educación construyen tres componentes que se conjugan primero, en el componente humanístico, donde se identifican las teorías que van a permitir al sujeto re significar el mundo a través de la satisfacción de sus necesidades cognitivas, socio afectivas y biológicas el segundo, alude a un componente pedagógico, el cual está configurado por distintos elementos que soportan la concepción de educación, sus horizontes, propósitos, y la importancia del dialogo como ente posibilitador del cambio ; y el tercero, el componente disciplinar, que contiene los postulados de la tendencia de la educación física para la salud en la escuela junto a su desarrollo teórico práctico y actitudes hacia la práctica física.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

3.El tercer apartado muestra el diseño planeado antes de llevar a cabo la ejecución piloto de este, construyéndose a partir del estudio exhaustivo, acerca de la problemática, y cómo esta se relaciona con los ejes temáticos de la perspectiva educativa, entre ellos la teoría de desarrollo humano de las necesidades básicas; el modelo pedagógico dialogante, la tendencia de la educación física para la salud , permitiendo la construcción de un macro y micro diseño curricular, evidenciando los ejes temáticos en relación con la práctica, con el fin de cumplir los propósitos específicos y general de la propuesta: formar un sujeto autodeterminado, a partir del desempeño de competencias cognitivas, socio-afectivas y físicas que le permitan trabajar por su calidad de vida.

4. En este capítulo se presenta el análisis de la experiencia realizado a partir de lo vivido como docente en formación, en la implementación de la evaluación diagnóstica, de las unidades y cada una de las sesiones. Se resaltan las observaciones, dificultades y aportes resultados de la ejecución piloto con el fin de retroalimentar el proceso y vislumbrar comportamientos que permitan identificar los cambios propiciados, teoría práctica para así llegar a un análisis significativo del proyecto.

5.Por último se configura la evaluación del espacio indicado para llevar a cabo la retroalimentación necesaria, que conduzca a identificar posibles fallas y aciertos en el proceso para fortalecer la práctica docente en todos sus aspectos, apoyándose de diversos instrumentos de evaluación que permiten dar cuenta del aprendizaje de los estudiantes, la pertinencia de la propuesta curricular, del rol del educador y de la prospectiva del proyecto, todo ello en el marco de la construcción constante de la práctica educativa y con el fin de dejar nociones claves para próximas investigaciones que se enfoquen en líneas similares a este proyecto.

5. Metodología

Para el desarrollo de este proyecto se realizó un análisis de la problemática seleccionada en torno a las 3 modalidades educativas y con ello la búsqueda detallada de referentes conceptuales, antecedentes y normatividad que permitirían sustentar el problema en cuestión. Seguido se hace una revisión teórica para soportar la propuesta planteada ,seleccionando la teoría de la autodeterminación, la de las necesidades básicas, teoría y modelos pedagógicos de enfoque cognitivista y líneas de acción de la

Educación física orientadas a la salud y la comprensión, para así estructurar el área humanística, pedagógica y disciplinar del proyecto, para elaborar el diseño de la implementación y con ello ejecutar el pilotaje de la propuesta en el colegio Faustino Domingo Sarmiento, con una población entre los 11 y 14 años del grado sexto.

6. Conclusiones

A partir de lo realizado en este pcp se realizaron distintos análisis que mostraron una serie de resultados que se pueden simplificar en los siguientes puntos.

- Los estudiantes relacionaron la EF con beneficios para la salud en los aspectos biopsicosociales, reforzando sus conocimientos previos para aportar a su anterior concepto sobre EF expresándolo constantemente en las reflexiones de clase.
- Los participantes tuvieron avances considerables frente a la dimensión socioafectiva la cual debe ser fortalecida frecuentemente, referente a aspectos como la: auto aprobación, aceptación del otro y las relaciones efectivas.
- Los estudiantes asimilaron la competencia como un medio para hacer de la clase de EF un espacio divertido en donde puedan exteriorizar sus habilidades y ponerlas en escena principalmente en tareas en donde sintieron el control de la práctica.
- Por medio de la práctica los participantes tomaron decisiones frente a su proceso de aprendizaje acercándose al concepto de autonomía propuesto desde la TAD. Sin embargo, debido al tiempo de aplicación se entiende que no haya habido una apropiación profunda de la misma.
- Gracias al proceso, los estudiantes lograron vivenciar diversas formas de relacionarse, competir, entendiendo al otro y así mismo a través de la aprobación y la auto-aprobación haciendo posible

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

un cambio en el locus de motivación en el que se encontraban previamente.

- El uso de material didáctico facilito significativamente el entendimiento de los temas de la clase, lo que indica que la relación teoría práctica es fundamental para la mejora de los procesos de aprendizaje.
- El educador debe mostrar diversas posibilidades de actividades para que el estudiante tome la que más se adapte a sus preferencias esto aumentara su motivación.
- Por lo tanto, para formar una persona autodeterminada es fundamental fortalecer los aciertos conseguidos durante la implementación, para ello se deben diseñar ambientes de aprendizaje que logren que todos los estudiantes se sientan competentes para con ello promover constantemente la motivación, por lo tanto, se deben desarrollar actividades conforme a los intereses planteados por los estudiantes. Así mismo se debe trabajar por el aspecto socio afectivo fuertemente porque de este depende que se desarrollen las demás necesidades, como lo son la participación y el entendimiento.

| | |
|-----------------------|--|
| Elaborado por: | Correa Rodríguez, Jorge Esteban; Londoño Toledo, Andres Camilo |
| Revisado por: | Mg. Mantilla González, Consuelo |

| | | | |
|---------------------------------|----|----|------|
| Fecha de elaboración del | | | |
| Resumen: | 29 | 10 | 2019 |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Contenido

| | |
|--|--------------------------------------|
| Dedicatoria | 2 |
| Agradecimientos..... | 3 |
| RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE | ¡Error! Marcador no definido. |
| Lista de Cuadros..... | 15 |
| Lista de siglas | 16 |
| Contextualización..... | 17 |
| El sedentarismo: de evolución a problemática..... | 22 |
| Referentes Conceptuales | 24 |
| Trabajos acerca de las conductas sedentarias..... | 43 |
| Análisis Socio – Político | 47 |
| Perspectiva Educativa | 52 |
| Construyendo una persona autodeterminada..... | 53 |
| Intencionando la calidad de vida..... | 59 |
| Educación física en acción | 63 |
| Diseño de la implementación | 73 |
| Análisis de la experiencia..... | 86 |
| Evaluación..... | 103 |
| Apéndice..... | 113 |
| Apéndice A. Sociograma..... | 113 |
| Apéndice B. Cuestionario internacional de actividad física IPAQ (modificado) | 114 |
| Apéndice C. Batería Eurofit | 117 |
| Apéndice D. Sesiones de clase..... | 121 |

| | |
|--|-----|
| Apéndice E. Evaluación docente..... | 126 |
| Apéndice F. Folleto de los beneficios de la realización de AF..... | 127 |
| Apéndice G. Folleto de los beneficios biológicos y psicológicos de la realización de AF..... | 128 |
| Apéndice H. Instrumento evaluación sesión de aprendizajes | 129 |
| Referencias..... | 130 |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Lista de Cuadros

| | |
|---|-----|
| Cuadro 1. Estadísticas de mortalidad a nivel internacional, nacional y local | 20 |
| Cuadro 2. Estadística enfermedad Psicosociales a nivel nacional e internacional..... | 21 |
| Cuadro 3. Principales causas de muerte por ECNT en países de diferentes niveles económicos | 24 |
| Cuadro 4. Estrategias para promover la TAD..... | 33 |
| Cuadro 5. Continuo de la autodeterminación..... | 36 |
| Cuadro 6. Relaciones CV y TAD..... | 42 |
| Cuadro 7. Necesidades y satisfactores planteados por Max Neff | 56 |
| Cuadro 8. Cuadro de relaciones TAD, CV y Necesidades Axiológicas. | 57 |
| Cuadro 9. Materiales para el desarrollo de la EF para la salud en la escuela. | 70 |
| Cuadro 10. Competencias y desempeños..... | 72 |
| Cuadro 11. Relaciones entre componente humanístico y disciplinar..... | 74 |
| Cuadro 12. Macrodiseño curricular..... | 77 |
| Cuadro 13. Ciclos de la implementación | 79 |
| Cuadro 14. Comparativo resultados sociograma..... | 104 |
| Cuadro 15. Análisis Comparativo IPAQ..... | 105 |
| Cuadro 16. Batería Eurofit | 106 |

Lista de siglas

| | |
|-------------|--|
| AF | Actividad Física |
| CF | Condición Física |
| CV | Calidad De Vida |
| DANE | Departamento Administrativo Nacional de Estadística |
| EF | Educación Física |
| IDRD | Instituto De Recreación Y Deporte |
| MI | Motivación Intrínseca |
| ME | Motivación Extrínseca |
| OMS | Organización Mundial De La Salud |
| PCP | Proyecto Curricular Particular |
| RUAF | Registro Único De Afiliado |
| SM | Síndrome Metabólico |
| TAD | Teoría De La Autodeterminación |
| UPN | Universidad Pedagógica Nacional |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Contextualización

Si usted camina menos de 5 mil pasos diarios, clasifica como una persona sedentaria y tiene dos veces más riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, diabetes de tipo II, obesidad, cáncer de colon, de próstata y de seno, hipertensión arterial, osteoporosis, depresión y hasta ansiedad (Universidad del Rosario, 2007).

En este apartado se hablará acerca de cómo surge el interés hacia la problemática de la cual se tratará más adelante, todo inicia desde los primeros semestres en los cuales se realizan varias salidas pedagógicas, en éstas se pudo evidenciar que en los tiempos de descanso se realizaban actividades carentes de movimiento, hecho que llamó nuestra atención especialmente en cuarto semestre cuando visitando una institución educativa de la modalidad formal, en valle de Tenza, en el departamento de Boyacá, donde se observó que los niños centraban su interés en dispositivos electrónicos como, tabletas y celulares, además de esto se la pasaban sentados en el descanso, no jugaban y en algunos casos evitaban asistir a la clase de educación física.

Por otra parte en séptimo semestre sucedió algo clave para confirmar nuestra idea, se realiza la sistematización en la modalidad no formal y para el trabajo, en una compañía encargada de la salud ocupacional en las empresas, la intervención se realizó en distintas clínicas de Colsubsidio, donde se pudo observar algo similar que lo visto anteriormente en el contexto formal, los trabajadores no veían la actividad física como algo importante en sus vidas porque no tenían agrado por caminar así fueran distancias cortas preferían ver televisión que realizar ejercicio físico; esto hizo despertar nuestra curiosidad y ya previendo lo que podría ser nuestro proyecto curricular particular decidimos apropiarnos de este problema y empezamos a ver desde distintas perspectivas, por lo que se pudo concluir que la problemática es la poca o

insuficiente realización de actividad física por parte de las personas y lo que esto puede implicar en su salud, lo cual está relacionado con lo que se denominan conductas sedentarias.

A continuación se conceptualizara este término, definido como lo indica Cristi Moreno son “La carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~1 MET), como: ver televisión, estar acostado o sentado” (2015, pág. 1089) , es decir, aquellas conductas las cuales al realizarse no sugieren un consumo alto de energía.

Por otro lado, está el termino de inactividad física, el cual puede confundirse con el de sedentarismo pero aunque tengan una relación directa conceptualmente son diferentes ya que según Cristi Moreno (2015)“La inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física (o en sus siglas AF) para la salud de la población” (pág. 1089). Las cuales según la OMS deben para que tengan un efecto positivo sobre la salud debe ser de mínimo 150 minutos a la semana, que pueden ser distribuidos en tiempos diarios de mínimo 10 minutos de AF moderada y continúa, o pueden realizarse en su totalidad en un mismo día, o 75 minutos vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/ semana. Personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran “inactivas físicamente”.

Siendo así, una persona puede realizar en gran parte de su tiempo actividades sedentarias, pero cumplir con las indicaciones y ser activo físicamente, o puede ser inactivo físicamente, pero tener prácticas que no son del todo sedentarias a lo largo de su día, por esto al conllevar conductas sedentarias posiblemente también se tratara la inactividad física, por ejemplo una persona que trabaje como asesor en un banco, pasa aproximadamente 6 horas sentado, es decir realiza una conducta sedentaria, pero al salir de allí se dirige al gimnasio y realiza 120 minutos

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

de actividad física, esto quiere decir que, a pesar de tener practicas sedentarias, es una persona activa físicamente.

Teniendo en cuenta lo anterior, la OMS como autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones unidas, cataloga la problemática del sedentarismo como la cuarta causa de muerte a nivel mundial, provocando alrededor de 2 millones de muertes por año, además de reportar un incremento del 14% de inactividad física en los adultos, del cual un 60% de la población global no realiza ningún tipo de Actividad Física generando el aumento de comportamientos sedentarios, por esto la OMS se ha encargado de promover y alertar al mundo frente a esta problemática, estableciendo la importancia de desarrollar diferentes políticas que contribuyan a contrarrestar y combatir este fenómeno que aqueja a gran parte de la población como lo revelan sus indicadores. La OMS considera la AF como uno de los principales factores que intervienen en la disminución de enfermedades producidas por las conductas sedentarias.

Las enfermedades relacionadas con la insuficiente realización de AF que generan mayor mortalidad a nivel internacional, nacional y local, son según la OMS son la cardiaca con el 12,8% la cerebral con el 6,15% , la pulmonar 3,28% la diabetes 1,58% .Por otro lado a nivel nacional son alarmantes las tasas de mortalidad a causa de las enfermedades crónicas no trasmisibles, como lo indica el DANE o Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2013) en un estudio realizado en el año 2017, de cada 100.000 habitantes el 7,8% murió por enfermedad cardiaca, el 2,9% por ataques cerebrales, un 2,4% a causa de problemas pulmonares y otro 1,4% por diabetes, siendo estas enfermedades crónicas no transmisibles o ECNT que tienen como causa en su mayoría la poca realización de AF.

Por último, es importante enunciar los indicadores en Bogotá, para lo que se tomó en cuenta un estudio realizado por la universidad de Carolina Del Sur de EE. UU, que indica que un

37,8 % de la mortalidad tuvo como causa alguna de las ECNT, la enfermedad cardiaca fue la primera (10,7%), los ataques cardiovasculares la segunda (3,6%), enfermedad pulmonar la tercera (3,5%) y la diabetes (3,4%). Como se puede evidenciar son significativas las muertes a causa de enfermedades que se pueden contrarrestar por medio de la actividad física, por ello la importancia de desarrollar una estrategia educativa que promueva la salud en la población, para entender mejor los datos expuestos anteriormente se presentara el cuadro 1.

Cuadro 1. Estadísticas de mortalidad a nivel internacional, nacional y local

| Enfermedad/Lugar | Internacional | Nacional | Local |
|------------------|---------------|----------|-------|
| Cardiaco | 12.8% | 7.8% | 10,7% |
| Cerebral | 6.15% | 2.9% | 3,6% |
| Pulmonar | 3.28% | 2.4% | 3,5% |
| Diabetes | 1.58% | 1.4% | 3,4% |

Nota: Elaboración propia a partir de la OMS, DANE y RUAF.

Este cuadro permitió evidenciar similitudes en la jerarquía de las enfermedades que tienen mayor influencia en la sociedad, además de ser aquellas que tienen mayor relación con la falta o deficiente realización de AF. Así mismo enfermedades de tipo psicológico y social han afectado constantemente la salud de las personas, las más relevantes a nombrar son la ansiedad y depresión que pueden ser disminuidas debido a los efectos positivos de la actividad física, algunos estudios indican que “la AF moderada y regular, no solamente puede disminuir los episodios de depresión, ansiedad sino que probablemente también puede ayudar a ser un factor de prevención de ciertas enfermedades mentales” por ello la importancia de la AF en la vida de las personas, pero como se ha podido evidenciar el índice de realización es muy bajo a nivel

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

mundial, teniendo en cuenta que solo el 40% de la población mundial es activa físicamente, y esto ha conllevado a que aumentaran las ECNT y las enfermedades psicosociales, por ejemplo según la OMS a nivel nacional más de la mitad de la población sufren de ansiedad, (como se muestra en la Cuadro 2) y una parte significativa de depresión lo cual muestra la magnitud de la problemática relacionada con la insuficiente realización de AF.

Cuadro 2. Estadística enfermedad Psicosociales a nivel nacional e internacional

| Enfermedades Psicosociales | | |
|----------------------------|----------|---------------|
| Enfermedad | Nacional | Internacional |
| Ansiedad | 52,9 % | 0,6% |
| Depresión | 19,7% | 4% |

Nota: Elaboración propia partir de la OMS (2015).

Lo mencionado anteriormente muestra un estimado de la cantidad de personas que están padeciendo de diferentes enfermedades que han afectado su salud física, mental y social, debido a la poca realización de actividad física, que han traído como consecuencias una alta tasa de mortalidad y morbilidad a nivel nacional y mundial que a pesar de las estadísticas y estudios no han disminuido sino por el contrario se han mantenido o aumentado.

El sedentarismo: de evolución a problemática.

Como se pudo apreciar la falta de AF asociada con las conductas sedentarias es una problemática mundial, por eso es fundamental tomar el término desde la definición de su palabra; este es entendido como “Una actitud de la persona que conlleva a una vida sedentaria.” Además, se tendrá en cuenta la etimología de la palabra, proveniente del latín "sedere", o la acción de tomar asiento, “Y por ello se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada” (Romero, 2009, pág. 409).

El sedentarismo nace históricamente en el momento en el cual los nómadas empiezan a descubrir nuevos modos de supervivencia, en el estar en una zona en específico sin un traslado de lugar a lugar, el tomar un territorio y al descubrir y apropiarse técnicas como las de la agricultura, el uso de herramientas para la supervivencia, el disminuir su gasto energético de la caza de animales, a la recolección de alimentos. Como lo planteó Romero (2009) “Es probable que en las formas de vida nómadas se requiriera un mayor gasto energético en las actividades diarias para satisfacer las necesidades individuales y del grupo social, en contraste a la sociedad sedentaria”. Todo esto conllevó a que la persona se hiciera parte de un territorio y lo adaptara a sus necesidades con el fin de protegerse de la intemperie, mejorar su estilo de vida, fortalecer su calidad de vida y otro tipo de beneficios que buscaba encontrar como resultado de estar estáticos en un territorio.

Sin embargo, el sedentarismo ahora toma una connotación diferente ya que ha generado consecuencias nocivas para la salud mental y física, lo que en algún momento se volvió una práctica realizada para la mejora de la calidad de vida dio un giro de 180 grados y como lo plantea el sociólogo Giddens “Algunas de las tendencias que se suponía harían la vida más

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

segura y predecible para nosotros, incluido el progreso de la ciencia y la tecnología, tienen a menudo el efecto contrario” (1999, pág. 4). Teniendo esto en cuenta se puede afirmar que el afán de la humanidad de hacer todo más sencillo y rápido ha posibilitado cambios significativos en su vida y en su historia, los factores filogénicos y ontogénicos han variado desde el simple hecho de disminuir el esfuerzo físico, recortar los desplazamientos y realizar acciones con poco movimiento.

Con lo anterior se puede decir que el sedentarismo se fue transformando de un cambio social a un problema que afecta la salud, según la OMS “Al menos una cuarta parte de la población adulta del mundo, 1.400 millones de personas, se encuentra en peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios” (2016). A su vez plantea que “Cerca de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres en todo el mundo no alcanzan los niveles recomendados de Actividad Física para mantenerse saludables” (2016). Para conllevar este tipo de enfermedades que tienen como mayor precursor las conductas sedentarias, es recomendable tener una frecuencia y duración en cada Actividad Física determinada. Esto en el marco de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que según estadísticas de la OMS han matado a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo, 15 millones a personas en su mayoría de países de ingresos bajos y medianos y más de 30 millones de muertes al año debido a enfermedades cardiovasculares como ataques cardíacos, cáncer, enfermedades respiratorias como la pulmonar crónica, el asma y la diabetes.

Cuadro 3. Principales causas de muerte por ECNT en países de diferentes niveles económicos

| Tasa bruta de mortalidad (por 100.000 habitantes) | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------|
| Enfermedad | Ingresos Bajos | Ingresos Medios | Ingresos Altos |
| Isquémica del corazón | 55 | 120 | 150 |
| Infarto | 45 | 60 | 60 |
| EPOC | - | 45 | 45 |
| Canceres pulmón y tráquea | - | - | 50 |
| Cirrosis hígado | - | 40 | - |
| Alzheimer y otras demencias | - | - | 55 |

Nota: Elaboración propia a partir OMS (2012).

Con el fin de entender mejor estas estadísticas y así mismo de ampliarlas se presentan datos que mostraran los índices de mortalidad dependiendo el nivel económico de los países, (ver Cuadro 3), para así poder evidenciar los motivos de muerte que predominan y su relación con las ECNT, también su afección en todos los grupos de edades y regiones del mundo sin importar su nivel socio económico, tanto niños, como adultos o ancianos son vulnerables a estos factores de riesgo, porque la sociedad adopta cada vez más estilos de vida no saludables como las conductas sedentarias.

Referentes Conceptuales

El término con el que se iniciará este apartado es actividad física porque se ha convertido en uno de los medios más influyentes para el trato del sedentarismo a lo largo de la historia, como lo plantea Romero. El concepto de que la actividad física es un indicador de vida saludable

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

ha existido desde los comienzos de las civilizaciones más antiguas. Referencias aisladas al respecto datan de hace más de 3.000 mil años. (2009, pág. 409).

Es entonces la actividad física (AF) una práctica que siempre ha existido, sino que en la actualidad se le ha dado mayor relevancia por la necesidad e importancia que ha tomado a causa de problemas de salud, que pueden ser mejorados por el simple hecho de moverse. Una institución fundamental en el estudio de la AF y sus beneficios es la OMS institución especializada en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial. La OMS define la actividad física como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”.

Teniendo en cuenta esto es clave comentar que la actividad física es diferente de ejercicio, puesto que el “Ejercicio es una subcategoría de actividad física, que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico” (OMS, s.f.). Es decir, la actividad física es toda actividad que realiza la persona y el ejercicio es una parte de ésta, que se hace de forma intencionada.

La OMS también recomienda, para niños y adolescentes entre los 5 y 17 años “Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa” en las cuales “Debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, por lo menos tres veces a la semana”, para adultos entre los 18 a 64 años de edad se debe “Practicar al menos 150 minutos semanales de Actividad Física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa”, donde aporte al fortalecimiento muscular. Estas indicaciones son similares para los adultos mayores a 64 años, utilizando el mismo tiempo, pero variando la frecuencia e intensidad (2019). Estas recomendaciones fueron

realizadas con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea para reducir el riesgo de ECNT, depresión, ansiedad y estrés.

La poca o insuficiente realización de actividad física y sus consecuencias se combaten desde diferentes ámbitos, como por ejemplo: la prevención y la promoción de la salud y la actividad física, sin embargo no han tenido gran efecto en las diferentes sociedades, porque como lo dice Alejandro Baena, debido a motivos de carácter extrínseco, como el trabajo, el estudio o la falta de tiempo y a motivos de carácter intrínseco, como pereza y desgana, estos aspectos condicionan los niveles de práctica y tienen importancia en el abandono o no de la actividad física realizada (2012, pág. 50); así mismo la OMS plantea que factores como superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (2015), además Macarro y cols, plantean otros factores como la inadecuada utilización del tiempo libre en tareas como lo serían, ver tv, estar sentado o utilizando el celular, al igual que la desgana o la falta de interés por la Actividad Física (2008, pág. 495). Son estas razones por las cuales muchos intentos no han tenido efectos positivos en los cambios de conductas sedentarias, ya que las condiciones de vida son fundamentales para el cambio de conductas en las personas. Además de ello no se ha realizado un debido direccionamiento de los programas y recomendaciones expuestos por instituciones promotoras de la salud.

Con ello surge la necesidad de la educación física (EF), como aquella disciplina que permite generar procesos de enseñanza y aprendizaje en el hacer, pensar y sentir de las personas, que busca reflexionar e investigar los fenómenos educativos referentes al movimiento del ser humano y por ende clave para el cambio de conductas no saludables, además es vista como un

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

hecho y practica social que trasciende las barreras de la escuela, estando íntimamente relacionada con la AF.

La EF no estudia al ser humano fragmentado, sino como la unión de todas las dimensiones del ser humano, la E.F trasciende y pretende conectar al ser humano por medio del movimiento y el cuerpo con el mundo, así mismo comprende según Ospina al hombre como “Una unidad indisoluble de cuerpo, alma y espíritu, solo así podrá hacerse evidente el verdadero sentido existencial” (2007, pág. 152). Por lo tanto, esta disciplina pretende orientar al ser humano a prácticas saludables para su vida y que generen un bienestar general en todos los aspectos de su desarrollo, no solo en un cambio físico, sino en un aspecto global e integral.

Todavía cabe señalar que según Álvaro José Díaz “No se puede caer en el reduccionismo de que la Educación Física sea identificada únicamente como un medio de instrucción física; por lo tanto, ésta se debe orientar a una formación con la mayor cobertura integral posible” (2012, pág. 2). Por consiguiente, la E.F es un proceso que en primera medida es educativo, por lo tanto, pretende generar aprendizajes y con ello cambios de conducta, además de entenderla como una disciplina que se apoya de otras, para poder estudiar el cuerpo y el movimiento desde otro punto de vista, así es como se ha apoyado de la psicología, la sociología, la filosofía, entre otras, con el fin de crecer en su estudio. Como se ha dicho la E.F tiene como uno de sus objetivos la prevención, el cuidado de la salud y el bienestar del individuo, procurando forjar hábitos en el autocuidado y el reconocimiento del cuerpo con la intención de mantener conductas saludables por toda la vida, es decir, que estas conductas trasciendan y se adopten no solo en la escuela sino en espacios como la familia, trabajo y sociedad.

Por otro lado, se plantea a la EF como un medio para llegar a la calidad de vida, entendida como “La recolección de información y datos objetivos como el estado

socioeconómico, nivel educacional o tipo de vivienda, siendo muchas veces estos indicadores económicos insuficientes” (Caqueo Urizar, 2012, pág. 62). Con esto se quiere decir que la calidad de vida no es medible únicamente por la situación económica, sino también por aspectos como la salud, entendiendo la salud como “Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o de minusvalía” (Vazquez, 2009, pág. 16). Expuestos los conceptos anteriormente se puede deducir que la calidad de vida es igual a la salud biopsicosocial más un bienestar.

Por otra parte, algunos autores plantean una serie de categorías que buscan mostrar diferentes definiciones del concepto de la calidad de vida. La primera es la referente a aquellas que representan “La suma de los puntajes de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación” (Caqueo Urizar, 2012 Pág. 62), con esto se relaciona la calidad de vida o CV, con indicadores que apuntan a una valoración que no trasciende más allá del tener y agrupar, esta categoría de la CV relacionada con la AF, tiene que ver con el tener y agrupar beneficios físicos y sociales generados en la realización de AF. En lo que concierne a lo físico indica Prieto, “La práctica continuada de actividades físicas, posee múltiples beneficios para nuestro organismo, actuando de forma saludable en los distintos aparatos o sistemas corporales” (2011, pág. 2); por ejemplo, se generan cambios en el aparato circulatorio, aparato respiratorio, aparato locomotor y sistema nervioso.

Otra categoría planteada es aquella que relaciona la CV con el desarrollo subjetivo, estudiada desde la psicología positiva, investigada por Martin Seligman, quien dedicó su carrera a los trastornos mentales y se enfocó en las respuestas positivas de la mente, “tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías,

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

además, dice que ésta “consiste en la construcción de competencias y en la prevención” (Poseck, 2006, pág. 4).

Por otro lado, Poseck afirma que la psicología positiva es aquella “que adopta el método de la psicología científica, ampliando el campo tradicional de actuación y distanciándose de dudosos métodos de autoayuda o filosofías espirituales que tanto proliferan en nuestros días” (2006, pág. 5). Además, dice que ésta es “una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología” (2006, pág. 5).

Esta categoría de la CV se relaciona con la AF, en lo concerniente al desarrollo de beneficios cognitivos generados en la realización de AF, según Ramírez “a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal” además dice que la AF desarrollará mejoras en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo (2004, pág. 69).

La psicología positiva relaciona sus estudios con la CV fijando sus investigaciones en la salud no solo mental sino en busca del bienestar, entendido como un componente de la calidad de vida, que está compuesto por aspectos cognitivos, racionales, afectivos y emocionales; se encontraron varios autores que hablan al respecto, entre esos Arita citada por Moyano que dice que “El componente cognitivo, es la satisfacción vital ya sea de manera global o por dominios específicos, y el componente afectivo refiere a la presencia de sentimientos positivos, lo que algunos autores denominan felicidad” (pág. 179).

El bienestar para Veenhoven citado por Martin es “El grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva” (2002, Pág.21), así mismo el autor plantea que el individuo utiliza dos componentes para esta evaluación, sus pensamientos y sus afectos.

Otros autores postulan que el bienestar está dentro de la felicidad y dicen que ésta es un concepto mayor, basado en lo dicho anteriormente se puede conceptualizar el bienestar como componente de la calidad de vida, que se divide en lo cognitivo y lo afectivo, que en su aspecto cognitivo genera satisfacción y en lo afectivo felicidad.

Por último, la relación de bienestar con la AF, hace referencia a valorar o juzgar los beneficios a nivel afectivo generados en la realización de AF, estos son la mejora en la autoestima y el autoconcepto y como gracias a ello se pueden generar percepciones positivas de sí mismo y así evitar enfermedades como la depresión y el estrés, como lo indica Roa “El autoconcepto y la autoestima se configuran como elementos determinantes en la esfera personal y social de cada ser humano, donde los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su impronta. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social” (2013, pág. 241) , por otra parte en lo que tiene que ver con lo social, permite la mejora de las relaciones con el medio y con los demás debido al autoestima que genera su realización, por otra parte indica Ramírez que a partir de la realización de actividad física se generan valores como respeto, responsabilidad, cooperación, amistad, competitividad, expresión de sentimientos y convivencia (2004, pág. 71).

Esto quiere decir que la actividad física contribuye sustancialmente a la CV, gracias a la intervención de la EF que sirve como aquella que le da sentido a esta, debido a que la utiliza como la herramienta que contribuye a la formación del hombre, en distintos aspectos como lo son el biológico, el social y el afectivo y no solo se limita a ser una actividad que genere un gasto energético.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Con lo anterior, se mostraran los beneficios de la relación EF y CV en cuanto a lo que refiere a lo cognitivo desarrolla habilidades motrices, a través de la ampliación del banco motor es decir, gracias al almacenamiento de bastantes movimientos que permitan activar el sistema nervioso y a partir de allí tener una toma de decisiones oportuna para cada situación, esto hace que se desarrolle agilidad, equilibrio y coordinación, en lo concerniente a lo físico va ligado a tener salud biológica, es decir el óptimo funcionamiento de los sistemas especialmente aquellos que hacen referencia a los aspectos vitales, como el sistema cardiorrespiratorio, por ejemplo lograr realizar tareas vigorosas en un tiempo prolongado, mantener la presión normal en las arterias o ser tolerante a la glucosa; por otro lado, en lo que tiene que ver con lo afectivo, esto hace referencia a aspectos de la percepción corporal, de cómo a través de sentirse bien consigo mismo, la motivación aparece generando en el individuo satisfacción con la vida y de esta manera genera el sentimiento de felicidad; por último, se relacionan en lo social, en que la persona debe tener los pensamientos y las conductas que le permitan ser aprobado en la sociedad y ser adherido a un grupo del gusto de la persona, en pocas palabras agrupar las características necesarias para sentirse bien en una comunidad.

Teniendo en cuenta lo anterior se encuentra que la TAD sirve como mediadora constante del proyecto ya que tiene como fin trabajar la motivación desde diferentes etapas, con la intención de provocar un cambio en la conducta, en un significado más formal es considerada “Una macro - teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales” (Deci y Ryan, 1985). Es decir, esta teoría pretende que a pesar de los factores externos que dificulten la realización de la actividad física el sujeto genere procesos de motivación que le permitan desarrollarse

integralmente, estos factores no se pueden cambiar, pero es allí donde el educador físico puede intervenir desde lo formativo para incentivar al individuo a ser activo físicamente.

Por otra parte, esta teoría tiene dentro de sí otras micro - teorías que se realizaron para explicar un concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron del laboratorio y la investigación de campo, enfocado a los diferentes problemas. Asumiendo esto, es clave mencionar que esta teoría va ligada a lo motivacional, puede ser útil para lograr cambiar las conductas sedentarias y conllevar las consecuencias que genera esto, por medio de la autonomía y la motivación individual del sujeto. Permitiendo que se generen conductas que se den sin ningún tipo de intermediario, sino que se logre dar el paso de la motivación extrínseca (Externa) a la motivación Intrínseca (Interna), esto como resultado de un proceso que se base en la búsqueda de la autonomía y la independencia, claves para ser activo físicamente.

En relación con lo anterior Moreno & Martínez plantean una serie de recomendaciones a seguir desde la EF para facilitar procesos de motivación y desarrollar fácilmente la TAD. Para ilustrar mejor se mostrarán las pautas a seguir (2006, pág. 46).

Para entender la Cuadro 4, es pertinente apoyarse de la explicación de Molinero Gonzalez , Salguero Del Valle, & Marquez, quienes dan un punto de vista que relaciona la TAD con la EF y aspectos propios de la teoría que se van a desarrollar más adelante .

Hacer un análisis de los beneficios y los costos asociados a la AF que se va a realizar, evaluando los logros y las pérdidas para uno mismo, los logros y las pérdidas para aquellos importantes en la vida de quien práctica, la aprobación y la auto - aprobación de los demás, por otra parte, se debe buscar que la AF sea agradable, teniendo en cuenta las preferencias de las personas. Ello puede lograrse realizando una amplia oferta de actividades deportivas, de entre las cuales las personas puedan seleccionar la que más se adapta con sus preferencias.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Cuadro 4. Estrategias para promover la TAD



Nota: Datos tomados de Moreno y Martínez (2006).

Para entender la Cuadro 4, es pertinente apoyarse de la explicación de Molinero Gonzalez , Salguero Del Valle, & Marquez, quienes dan un punto de vista que relaciona la TAD con la EF y aspectos propios de la teoría que se van a desarrollar más adelante .

Hacer un análisis de los beneficios y los costos asociados a la AF que se va a realizar, evaluando los logros y las pérdidas para uno mismo, los logros y las pérdidas para aquellos importantes en la vida de quien práctica, la aprobación y la auto - aprobación de los demás, por otra parte, se debe buscar que la AF sea agradable, teniendo en cuenta las preferencias de las personas. Ello puede lograrse realizando una amplia oferta de actividades deportivas, de entre las cuales las personas puedan seleccionar la que más se adapta con sus preferencias.

También se recomienda realizar AF con la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio adaptada a cada realidad, teniendo en cuenta la particularidad de cada individuo y evaluando inicialmente los estados de forma de los participantes y a partir de ellos establecer

programas de entrenamiento acorde a las necesidades, sin dejar de propiciar la práctica de ejercicios en grupo, lo cual aumenta a su vez el compromiso y el beneficio con las relaciones sociales.

Por último, gestionar un entorno deportivo que refuerce el éxito que se va consiguiendo, pues el ejercicio diario requiere esfuerzo y fuerza de voluntad y además de ofrecer lugares bien situados y en buenas condiciones para la práctica deportiva Moreno y Martínez (2011, pág. 298). Estas indicaciones son una serie de pautas que se recomiendan usar desde el campo de la de Educación Física, con el objetivo de aportar a la motivación de los participantes, con el fin de lograr que la práctica que se realice sea agradable y por lo tanto se convierta en un hacer cotidiano adherido a las conductas del sujeto. Con la intención de cumplir las recomendaciones mencionadas se deben conocer los componentes de la TAD y con ello poder aplicar aquellos más pertinentes para el desarrollo del problema. La TAD cuenta con cuatro micro- teorías, las cuales son: La teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de las necesidades básicas.

la evaluación cognitiva, la cual tiene como principal objetivo especificar aquellos factores que logran explicar la variabilidad presente en la motivación intrínseca (MI), para lo cual resalta cuatro componentes: El primero el control y la elección, de las personas que participan en las actividades debe ser alto, ya que la percepción de tener el control mantiene alta la motivación interna ,el siguiente es la competencia, porque es un indicio de cómo se siente el individuo con respecto a determinados dominios de su vida, y de la capacidad que tiene para desenvolverse de forma óptima dentro de la actividad (2006, pág. 44). La TAD en relación con la CV en los aspectos de control y competencia permitirán el desarrollo de procesos reguladores relevantes como la valoración consiente, la cual tiene concordancia con el aspecto de bienestar de la CV ya

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

que este se encarga del juzgamiento propio de la vida y de evaluar los sentimientos que se generan en la percepción de competencia, que pueden ser positivos o negativos acorde con la valoración propia de sus actitudes y aptitudes ,estos se enlazan con el componente afectivo del bienestar, por otra parte, el control y elección corresponde a la satisfacción la cual puede variar acorde a la apreciación de control que tienen de las actividades físicas realizadas.

Los otros dos componentes planteados por Mandigo y Holt (1999),son los factores extrínsecos y la orientación, los primeros son los factores que dan información al individuo acerca de su nivel de competencia, como un feedback de forma positiva esto permite estar motivado intrínsecamente, pero de igual manera con factores extrínsecos percibidos como elementos de control o por la sensación de incompetencia causada por la falta de motivación, harán que el participante desista o se aleje de la actividad presupuesta. Si estos factores se desarrollan asertivamente la CV se verá afectada positivamente ya que el bienestar (juzgamiento propio de la vida) será más alto al finalizar las prácticas lo cual aumentará la MI y por consiguiente favorecerá la participación en actividades físicas.

El ultimo componente de esta micro-teoría, es la orientación que se refiere a aquellos individuos que se encuentren motivados hacia el desarrollo de la tarea, lo harán por el placer y disfrute, que significa participar de la actividad. Este es el resultado de estar motivado intrínsecamente, mientras que aquellos que se encuentran orientados hacia el ego, su participación está basada en mantener su autoestima en alto, más las presiones que esto genera en el individuo, haciendo que no se encuentre motivado intrínsecamente puesto que su atención está apuntando a otros tipos de acciones ajenas a las que se realizaran, para lograr esta orientación el bienestar debe ser alto ya que sin esta valoración no sería posible que los participantes logaran encontrarse motivados hacia la actividad. Es decir, al desarrollar los componentes de la teoría de

la evaluación cognitiva la CV se fortalecería en el aspecto del bienestar tanto en lo afectivo como en lo satisfactorio pretendiendo la mejora de la salud.

La segunda teoría, la integración orgánica tiene como objetivo especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca y cuáles son los factores del contexto que promueven tanto la internalización e integración de la ME en las conductas habituales de las personas Deci y Ryan (1985) elaboraron una taxonomía para entender de manera más sencilla cómo la motivación se comporta como un continuum y se encuentra determinada por unos procesos reguladores que se encuentran compuestos según Moreno & Martínez por “Valores, recompensas, autocontrol, intereses, diversión, satisfacción, etc.” (2006 pág. 42).

Cuadro 5. Continuo de la autodeterminación.

| CONDUCTA | | ←—————→ | | | | | AUTODETERMINADA |
|---------------------------------|---|--|--|---|---|--|--------------------------|
| NO AUTODETERMINADA | | MOTIVACIÓN EXTRINSECA ME | | | | | MOTIVACIÓN INTRINSECA MI |
| TIPOS DE MOTIVACIÓN | DESMOTIVACIÓN | | | | | | MOTIVACIÓN INTRINSECA MI |
| tipos de regulación | sin regulación | regulación externa | regulación introyectada | regulación identificada | regulación integrada | regulación intrínseca | |
| locus de causalidad | impersonal | externo | algo externo | algo interno | interno | interno | |
| procesos reguladores relevantes | no intencional no valorado incompetencia perdidad de control | obediencia recompensas externas castigos | autocontrol implicación ego recompensas internas castigos | importancia personal valoración consciente | congruencia conciencia síntesis con uno mismo | interés disfrute satisfacción inherente | |

Nota: Datos tomados de Deci y Ryan (2000).

El Cuadro 5 muestra la motivación como un continuum compuesto por la desmotivación, motivación extrínseca ME y la motivación intrínseca MI, cada una de ellas con su

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

correspondiente tipo de regulación, locus de causalidad (indicador de los distintos niveles de autonomía en la conducta) y el proceso regulador más relevante. La motivación se encuentra simbolizada en un continuum por medio de una flecha de doble sentido, la que indica que puede avanzar o retroceder por los diferentes estadios que la componen, por lo tanto, puede partir de MI hacia ME y luego a desmotivación o en sentido inverso.

La tercera, de las teorías de la autodeterminación, se conoce como necesidades básicas, donde se plantea la existencia de 3 necesidades básicas psicológicas que poseen un carácter muy especial, ya que son consideradas innatas, universales, esenciales para la salud y el bienestar del individuo, las cuales al ser básicas deben ser satisfechas en su totalidad para mantener un estado óptimo de salud mental, según Moreno & Martínez estas son: La autonomía, relación con los demás y competencia; cada una de ellas presentes en todos los seres humanos, sin hacer distinciones algunas entre géneros, razas y culturas, por lo cual son de carácter universal. La importancia de que estas necesidades sean satisfechas óptimamente se traduce en el instante en que “Las personas funcionarán eficazmente y se desarrollarán de una manera saludable, pero en la medida en que no se consigan dichas necesidades, las personas mostrarán evidencia de enfermedad o funcionamiento no óptimo” (pág. 44), además afirma que la importancia de las necesidades básicas psicológicas es radical, ya que participan como mediadores psicológicos que intervienen en aspectos como la personalidad y la afectividad. (2006, Pág.51)

La primera necesidad es la competencia, en donde Moreno & Martínez hacen referencia a las oportunidades que se le presentan a los individuos para mostrar sus capacidades y la eficacia que pueda desempeñar en las diferentes interacciones con el ambiente social, existe una necesidad de competir donde las personas buscan diferentes situaciones donde se puedan mostrar competentes, eficaces, óptimos, además de lograr el mantenimiento y mejora de sus habilidades.

Este tipo de competencia es diferente al mencionado anteriormente, ya que el primero se centra en cómo se siente el individuo frente a las actividades realizadas y el mencionado ahora hace referencia a la posibilidad de demostrar que tan competente es en sus labores cotidianas. Esta necesidad se relaciona con la CV en su componente físico que busca tener y agrupar. En este caso tener y agrupar habilidades físicas para el uso cotidiano que le permitan sentirse y ser competente, esto para que la persona no solo se pueda desempeñar mejor dentro de su contexto diario sino para que también se sienta competente y así su valoración de la vida mejore.

Continuando lo anterior se plantea que la competencia “No es una habilidad lograda sino un sentido de confianza y efectividad en la acción” (2006), pág. 45). Por otro lado para Cox la competencia es mediador psicológico primordial en la teoría de la autodeterminación, porque la competencia es primordial prerequisite para la motivación, pero ella por sí misma no puede garantizar que la motivación se active, el deportista que actúa en condiciones de competencia sin autonomía es catalogado como un peón efectivo, este individuo se caracteriza por confiar en tener éxito en una tarea pero que lleva a cabo por un motivo externo, donde si se le elimina el motivo externo por el cual realizaba la tarea la continuara sin entusiasmo (2008, Pág. 344).

La siguiente necesidad es la relación con los demás que es definida por Moreno & Martinez como aquel sentimiento que le permite a las personas ser aceptadas por otros y a la vez tener una conexión con ellos, siendo una necesidad básica psicológica que no depende de un resultado, pero su importancia es vital en la unión de los miembros de una comunidad, la seguridad y el bienestar que puedan gozar (2006, Pág. 43). Esta necesidad es fundamental, porque para la CV las relaciones sociales son un criterio de gran valor que mejorara la misma. En esta, tanto para TAD como para la CV el individuo debe tener autoaprobación y aprobación por parte de las personas que hacen constituyen los grupos de relación y para ello deberá sentirse y

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

ser competente, por ello es importante mantener la unidad en los grupos sociales, ya que de esta unión surgirá motivación para realizar muchas cosas entre estas la AF.

La tercera y última necesidad es la autonomía, que según Moreno & Martínez se entiende como la capacidad de cada persona para decidir libremente sobre conducta manifestándola en acciones y decisiones que finalmente son realizadas por ellos (2006, Pág. 39), por ello la importancia del conocimiento y entendimiento de la intención por la cual se hace cada actividad, es aquí donde la autonomía es un término indispensable para la autodeterminación ya que el estudiante debe tener el control de sí mismo de su destino y sus acciones, para así tomar decisiones que apunten a la mejora constante de su CV. Estas necesidades básicas psicológicas innatas del individuo al ser autónomo no se convierten en un peón, que carece de toma decisiones y su comportamiento es similar al de un robot que carece de motivación y de entusiasmo (2008, Pág. 345).

Para esto se busca desarrollar la competencia cognitiva interpretativa planteada por Tobón que “se fundamenta en la comprensión de la información buscando determinar su sentido y significación a partir del análisis” con esto se quiere que el participante comprenda el mensaje acorde con el contexto para que logre prevenir enfermedades que se propician por la poca realización de AF así mismo que generen una relación de los saberes nuevos con los previos para decidir sobre sus acciones con un conocimiento claro y argumentando que le permita el reconocimiento del problema y su posible solución.

La cuarta y última de las micro - teorías es denominada orientaciones de causalidad, que según Moreno & Martínez, son los aspectos considerados como relativamente duraderos de las personas, que logran caracterizar el origen de alguna regulación y como pueden determinar de forma libre su conducta, además de esto, existen 3 importantes orientaciones causales: De

control, de autonomía e impersonal. Para Deci y Ryan, la orientación de control hace referencia a la conducta de las personas en las que existe un control en el entorno o dentro de ellos mismos. Cuando esto sucede, las personas buscan, seleccionan, o interpretan cómo controlar los sucesos. Por ello si predomina esta orientación, las personas realizan la conducta porque ellos piensan que “deben hacerla”, esto como consecuencia del desarrollo constante de nuevas experiencias que permitan reflexionar sobre aquello que los rodea. Además, juegan un papel importante las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la vigilancia para motivarse.

Otro punto es la orientación de autonomía, que incluye a aquellos individuos que tienen un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. Organizan sus acciones basándose en sus metas personales e intereses, y se encuentran intrínsecamente motivados. Estos individuos se encuentran en el final de la tabla ya que manejan un locus interno elevado, que facilita la toma de decisiones correcta para su vida, en este punto el participante ha logrado pasar de ME a MI y mantener su conducta por sí mismo sin necesidad de factores externos, porque ya logro asimilar la importancia de la AF en relación con su calidad de vida.

Finalmente encontramos la orientación impersonal que se refiere a individuos que carecen de control interno. Las personas con predominio de esta orientación tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable para conseguir los resultados esperados. Ellos se sienten incompetentes e incapaces de dominar las situaciones que los rodean, experimentan las tareas como algo dificultoso y los resultados como algo independiente de la conducta, creen que el origen del control es desconocido o puede ser el antojo de algún agente externo. La orientación impersonal está a menudo en relación con los sentimientos depresivos o altos grados de ansiedad (1985, Pág. 73). Son estos casos lo que más se deben atender para lograr

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

salud biopsicosocial, ya que esto hace parte de la finalidad del proyecto, por ello se pretende mantener una MI alta que genere placer y disfrute para mantener distantes sentimientos negativos en los participantes.

Esta teoría muestra los diferentes tipos de orientación que pueden variar acorde al grado de motivación la cual corresponde a un aspecto cognitivo de la CV que tiene como fin el lograr que el participante desarrolle a lo largo del proceso la competencia propositiva la cual consiste según Tobón (2006) en proponer soluciones a problemas de la vida cotidiana aplicando la AF, también que propongan acciones para el cuidado de su salud a corto medio y largo plazo esto de la mano de la competencia interpretativa que va a generar la comprensión de los fenómenos que lo rodean para luego poder tomar acciones concretas.

La relación entre TAD y CV se fue explicando a lo largo del texto (para entender mejor ver (Cuadro 6), pero se pueden sintetizar de la siguiente forma, la primera teoría explicada tiene relación directa con la CV en el aspecto del bienestar donde evalúa su vida desde lo afectivo y desde lo cognitivo; la siguiente nos permite entender de modo específico como se genera la motivación y que variables se pueden dar en el proceso. La tercera teoría hace referencia a las necesidades básicas del ser humano las cuales se relacionan una a una con los dominios de la CV, la autonomía con lo cognitivo, la competencia con lo físico, y la relación con los demás con lo social, esto teniendo en cuenta que el bienestar está presente en todas las situaciones ya que de esta valoración depende que tan motivado se encontrará el individuo; la última teoría se relaciona con la CV en cuanto a la orientación y el enfoque de las actividades y de qué forma se realicen por elección o por obligación, de tal manera que se afecta lo cognitivo y lo afectivo.

Es decir, se tomaron elementos fundamentales de la TAD que permitan utilizar esta teoría de la motivación humana como herramienta que use la EF para mejorar la CV, teniendo en cuenta que la TAD marca un camino para cambiar conductas en la persona la cual se atiende en este caso desde la educación la cual les da un sentido distinto a los teóricos de otras áreas. Por lo tanto, se busca conllevar la problemática desde la educación física ya que ha sido abordada desde el campo medico teniendo poco impacto en su solución, por eso se plantea una salida desde la educación física que relacione todos los elementos planteados en este escrito para generar un cambio biopsicosocial-educativo.

Cuadro 6. Relaciones CV y TAD

| Calidad de vida | Teoría de la autodeterminación | Propósito que desarrolla |
|---|--------------------------------|---|
| Salud cognitiva | Orientación impersonal | Competencia interpretativa |
| | Orientación personal | Competencia propositiva |
| | Orientación de autonomía | |
| Salud física | Competencias físicas | Capacidades Físicas |
| Bienestar = Salud socio afectiva | Relación con los demás | Aprobación |
| | | Interacción efectiva con los demás |
| | Evaluación cognitiva | Valoración consiente Auto – aprobación |
| | Orientación de autonomía | Autocontrol |

Nota: Elaboración propia.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Trabajos acerca de las conductas sedentarias

En este apartado se pondrán en contexto diferentes posturas referentes a la problemática planteada, para esto el primer paso es apoyarse en diferentes escritos académicos realizados a nivel local, nacional e internacional, que tienen como eje central el sedentarismo y desde allí poder fortalecer y mejorar el aprendizaje previo obtenido frente al tema a tratar, para ello se irán describiendo los diferentes trabajos que se han realizado con el fin de utilizarlos como referentes para la construcción de este Proyecto Curricular Particular.

Teniendo en cuenta lo anterior se iniciará con los antecedentes locales y para ello se visitó el centro de documentación de la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaría, donde se encontraron diferentes proyectos útiles para la construcción del escrito. Se hallaron 5 trabajos, en las licenciaturas de Educación Física y Deporte, por otra parte se encontraron 2 antecedentes a nivel nacional, para ello se indagó en bases de datos de diferentes universidades del país, el primero que se encuentra es un proyecto de la Universidad Libre específicamente en la licenciatura en Educación Física y el otro de la universidad del valle, de igual manera en la licenciatura en Educación Física y por último se encontraron 2 proyectos a nivel internacional, realizados por diferentes académicos de la educación física y la salud.

Ahora se realizará el análisis de los proyectos a nivel local, en primer medida está el texto de Castañeda & Gonzales (2015), quienes plantean el sedentarismo como una problemática de salud a nivel global, también da un repaso histórico de la relación entre tecnología y sedentarismo, además pretende generar desde la educación física una reflexión de las posibilidades que presentan los videojuegos en cuanto al desarrollo cognitivo del sujeto, entendiendo que aunque tienen beneficios aún se quedan cortos en el campo de la actividad física. Mostrando la importancia del uso de las TICs en la EF queriendo desmitificar percepción

negativa entre CV y tecnología, este proyecto nos muestra otro factor más que genera conductas sedentarias en la actualidad que, aunque pueda ir de la mano con la tecnología si no está orientada de forma correcta será inservible para la mejora de la CV.

Otro trabajo a mencionar es el elaborado por Camargo & Marín (2009), ellos abordan el sedentarismo a través de una propuesta lúdico pedagógica con la cual pretenden mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, con esto lograr generar un cambio en la forma de vivir y concebir el cuerpo, relacionando la problemática con el uso desmedido de la tecnología y cómo afecta la salud física y mental de la población mundial. Para ello se pretende fortalecer los conceptos relacionados con la EF, donde los participantes se conviertan promotores de la AF, influyendo positivamente en el contexto en donde se desarrollan.

A parte de los mencionados con anterioridad se tomó el texto Cadena & Castro (2014). Este trabajo pretende mitigar la problemática del sedentarismo a partir de la realización de actividad física dirigida en contextos formales e informales, viendo este factor como un inconveniente social que afecta la integridad del ser humano. Por otra parte, nos quieren hacer entender que la EF tiene un trasfondo disciplinar que va más allá de potenciar las capacidades físicas y que pueda contribuir a mejorar al ser en todos sus aspectos.

El siguiente texto que nos servirá de apoyo, es el escrito realizado por Javier Dueñas (2012). Este proyecto se realiza en la modalidad no formal y con la población de adulto mayor, intentando combatir la inactividad física, por medio de la tendencia de la actividad física y salud, pretendiendo proteger al ser humano en cuanto a la salud y calidad de vida, en busca de crear un ideal de hombre sano para la sociedad, consiente de las consecuencias de la inactividad física. También indica la incidencia del rol docente en los aspectos motivacionales y conductuales y como el individuo cambia su percepción frente a la problemática tratada.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Por último, a nivel local encontramos el texto elaborado por Moreno & Valderrama (2012), en el cual se aspira a contrarrestar el sedentarismo, educando a los estudiantes en la importancia de los estilos de vida saludables y en el auto cuidado, a través del deporte y la actividad física, siendo estas herramientas extra curriculares las que permiten llevar conductas saludables más allá de lo formal, asimismo invita a la reflexión por medio del acto educativo en pro del cambio de conductas y el aprovechamiento del tiempo libre.

A nivel local se puede concluir que, aunque los proyectos tienen una misma problemática, en este caso el sedentarismo, se ha abordado de diversas formas, las cuales las podemos resumir en actividad física, deporte, el uso provechoso de la tecnología y el tiempo libre, el sedentarismo es visto como una problemática social a nivel mundial que debe ser conllevada a través de la educación física, principalmente promoviendo la AF, debido a los múltiples beneficios que ésta trae.

A continuación, se mostrarán los antecedentes encontrados a nivel nacional, con el fin de ampliar la perspectiva en cuanto a la problemática se trata. El primero a abordar es el encontrado en la Universidad Libre de Colombia realizado por Alexander Hernández (2013), el texto tiene como objetivo la mejora de la calidad de vida y la salud de los participantes, que en este caso eran docentes de un colegio, los cuales presentaban un alto nivel de prácticas sedentarias, que según el autor pueden ser disminuidas con la realización de pausas activas, finalmente pretende que estas prácticas se fijen a sus vidas por medio del cambio de hábitos, para así evitar enfermedades, disminuir el estrés y brindar bienestar a la comunidad educativa.

Para terminar los antecedentes a nivel nacional, se encontró el artículo realizado por Varela & cols (2011), al igual que el texto anterior pretende evaluar por medio de un cuestionario, las prácticas de actividad física, los motivos para realizarlas y los recursos de los

participantes, estos 3 ítems permiten determinar las causas y el por qué se realiza o no actividad física, a través de esto muestra resultados que sirven como base para revertir la inactividad física o fortalecer la realización de la AF, Del total de participantes 22.2% realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la Cuadro» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas. Esto muestra la importancia y de la TAD como ente motivacional en la práctica de AF en los individuos.

En general, a nivel nacional se puede decir que estos textos tienen como fin realizar una caracterización previa para identificar los principales motivos por los cuales las personas no realizan actividad física para ello se realizan cuestionarios que sirven de referencia para la toma de decisiones frente al problema y no hay ninguno que brinde soluciones.

Ahora hablaremos de los antecedentes encontrados a nivel internacional, en este apartado iniciaremos con un artículo de la Universidad de León de México realizado por Sara Márquez (2006), este escrito tiene como finalidad mostrar los beneficios de la actividad física, como los fisiológicos, psicológicos, sociales, económicos y a partir de esto último adherir el ejercicio a la vida de los participantes, tratando de prevenir las ECNT.

Ahora veamos el escrito realizado por Cabrera (2007). En este escrito se realiza una comparación entre 2 definiciones distintas de sedentarismo para conocer cuál es más efectiva para detectar su relación con el síndrome metabólico (SM), el primer concepto está basado en consumir menos del 10% del gasto energético total, y el otro en no realizar al menos 30 minutos

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

de ocio activo, con la cual se llegó a que el concepto numero 2 es el más pertinente para detectar la relación con SM, lo que nos permite conocer un concepto de sedentarismo, que más se acerca al propuesto por nuestro PCP.

Los investigadores a nivel internacional han realizado diferentes estudios a la problemática, en las cuales no solo pretenden tratar el sedentarismo, sino buscan encontrar los motivos por los cuales se llega a este tipo de prácticas y conductas no saludables, para lograr esto se apoyan de cuestionarios útiles para la recolección de información, cabe resaltar que, aunque los proyectos tienen finalidades similares a la expuestas por nuestro proyecto, son diferentes, porque aquí se pretende que los participantes sean autodeterminados y a partir de allí cambien sus conductas no saludables y con ello obtener una calidad de vida relacionada con la salud biopsicosocial.

Análisis Socio – Político

En este apartado se evidencia la relación de ciertos parámetros, leyes y normas con el proyecto, iniciaremos en el contexto internacional, el primero a mencionar es la carta de Ottawa en 1986, allí se acuerda la importancia de la promoción de la salud, como respuesta a la demanda de una nueva concepción de salud pública en el planeta, por lo cual se instauro que es primordial proporcionar los medios necesarios para el desarrollo pleno de la salud, la creación de políticas públicas sanas, la creación de ambientes óptimos, el desarrollo de diferentes acciones conjuntas por parte de la comunidad, la reorientación de los servicios sanitarios, entre otros factores que fueron tratados en esta conferencia internacional y que aún tienen importancia en nuestra actualidad, puesto que las distintas problemáticas de salud a nivel global siguen en aumento.

Por otra parte se encuentra el manifiesto mundial de la educación física, el cual en su capítulo VII denominado “La educación física como educación para la salud” citando el manifiesto de Sao Paulo (1999), para la promoción de la actividad física en las Américas y en la IIIª conferencia internacional de ministros y altos funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte-MINEPS III (1999), declaran la importancia de la Educación Física y el Deporte como un derecho obligatorio de todos los niños y jóvenes del mundo, gracias a los beneficios que se otorgan mediante la práctica de la actividad física, de igual forma se establecen algunas propuestas relacionadas con el sedentarismo y todo lo concerniente a las diversas enfermedades que se pueden ocasionar, además de resaltar la importancia de llevar un estilo de vida activo, como un medio adecuado para lograr un estado de salud óptimo y mejorar la calidad de vida de las personas.

Ahora hablaremos del contexto nacional. En la Constitución de Colombia de 1991 se le da un papel importante a la actividad física en relación con la salud, además como lo indica el artículo 52, modificado por el acto legislativo 02 del 2000, señala que actividades físicas como la recreación y los deportes competitivos y autóctonos cumplen una función en la formación integral de las personas y permiten desarrollar una mejor salud en el ser humano. De este modo, lo establecido en la Constitución garantiza el diseño y ejecución de planes de desarrollo para la educación física, además de aprobar proyectos como éste, tratando de buscar el desarrollo integral del individuo.

Asimismo dentro de la ley 1355 de 2009, (Obesidad y ECNT), en el Art 3, propone una estrategia de iniciativa y promoción del estado a través de los ministerios de la protección social, cultura, educación, transporte, ambiente, vivienda, desarrollo territorial, agricultura y desarrollo rural y de las entidades nacionales públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

departamento nacional de planeación, para promover políticas de seguridad alimentaria y nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros. Es allí donde por medio de este proyecto se debe realizar una promoción de la actividad física que les permita a las personas cambiar conductas no saludables que posibiliten la obtención de bienestar y salud.

A continuación, se mostrará la ley 181 de enero de 1995 (Plan nacional de recreación), esta se articula con la política gubernamental, respecto al fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, además se especifican los objetivos generales de fomento, masificación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte y la A.F.

Por último, se mencionará la ley 115 de 1994 (Ministerio de educación nacional), la cual plantea que en el escenario educativo se debe mantener, estimular y mejorar, el espacio para la realización de A.F a nivel curricular observando la importancia en el desarrollo del ser humano, no solo a nivel preescolar y escolar sino también a nivel universitario y tecnológico. Teniendo en cuenta esto, es importante decir que por medio del PCP se pueden generar prácticas que posibiliten la mejora de la realización de las clases de EF y de esta forma generar ambientes más apropiados y con mejores condiciones para las personas.

Para finalizar es oportuno hablar del contexto local, en Bogotá el IDRDR ha desarrollado un programa denominado TEC (Tiempo Escolar Complementario), que básicamente busca implementar dentro de las instituciones educativas del distrito a través de la recreación, la actividad física y el deporte, una alternativa para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes, que les permita eliminar todas aquellas barreras para la práctica de los mismos, por lo tanto brinda toda una serie de prácticas deportivas y recreativas, propiciando los diferentes espacios,

materiales y docentes profesionales encargados de la implementación del programa. Actualmente este programa beneficia aproximadamente a 48.000 niños de 72 instituciones educativas del distrito, en 18 localidades de Bogotá. Por otro lado aunque este programa aborda la problemática del sedentarismo y evidencia la importancia de la actividad física como un factor que contribuye a la calidad de vida de los niños, se pueden evidenciar algunas falencias, en cuanto a que ofrece una gran cobertura, pero esto no parece ser proporcional con la cantidad de docentes encargados de los distintos grupos de las diferentes disciplinas que se desarrollan dentro del programa, donde fácilmente a un solo docente puede asignársele un grupo de 80 a 100 estudiantes, lo cual tiene unas incidencias, en cuanto al sentido que adquieren dichas prácticas, redundando en el hacer por hacer de la actividad física y que en cierta medida lo que contribuye es a presentar unas estadísticas y balances que resultan quedándose en papel, porque al observar la práctica muy difícilmente se cumple con los objetivos o propósitos de programas como estos.

Otro programa elaborado por el IDRD lleva como nombre escuelas de mi barrio, el cual tiene como finalidad desarrollar procesos de formación deportiva con menores de edad y con población en condición de discapacidad, atiende principalmente sectores en condición de alta vulnerabilidad y barrios que cuentan como infraestructura básica deportiva acogiendo aproximadamente a 6.600 niños, cuenta con profesionales idóneos para cada disciplina deportiva los cuales realizan 2 prácticas a la semana y cada sesión de 2 horas, teniendo un frecuencia básica que no contribuye de manera adecuada al desarrollo integral de los niños ya que según la OMS se necesitan 60 minutos de actividad física diaria para el tipo de población que maneja este programa.

Para terminar se expondrá el programa llamado Recreovía promovido por el IDRD siendo este aquel que busca promover, generar hábitos y estilos saludables a través de la práctica de la

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

actividad física dirigida y musicalizada en espacios acondicionados y adecuados para la práctica libre, voluntaria y de fácil acceso, en diferentes horarios y jornadas durante la semana con una metodología variada y apropiada para la comunidad participante e interesada, sin distinción de etnia, edad, género o condición social con un enfoque: cultural, incluyente, educativo y saludable, en donde se busca mejorar sus condiciones y habilidades motoras, guiados por profesionales del área de la AF, a través de sesiones adecuadas para la participación de todas las personas que deseen hacerlo con una duración en promedio de 45 minutos.

Lo planteado con anterioridad refleja que los diferentes programas, leyes y normativas, han intentado promover y siguen fomentando la actividad física y la salud en la sociedad, pero con esto no se ha generado un impacto que logre transformar los hábitos y las conductas de las personas, según los datos encontrados, porque no se ha conseguido adaptar esto a nuestra cultura, debido a la falta de un proceso educativo constante y reflexionado que tenga como fin fortalecer al individuo en su integralidad, para ello la EF juega un papel importante puesto que mediante ésta, se concibe la posibilidad de conseguir los beneficios necesarios para llegar a una calidad de vida, gracias a la formación de una persona auto determinada a buscar su bienestar.

Perspectiva Educativa

En este capítulo se hablará del tipo de hombre, cultura, sociedad, educación, educación física, que se desea formar, a través de los componentes humanístico, pedagógico y disciplinar, que se pretenden implementar en el proyecto, además de realizar las relaciones de todos los elementos que contribuyan a la consolidación del ser humano idealizado, que no debe ser visto de forma fragmentada sino como una totalidad, esto con el fin de comprender la importancia de estas relaciones y el aporte de cada elemento en la construcción de un sujeto activo físicamente. También se enunciará la teoría curricular, el modelo pedagógico, evaluativo y didáctico que determinan el hecho educativo en el marco de la educación física, siendo la cual posibilitará promover conductas saludables a partir de un proceso educativo que sea significativo para el individuo. Ahora se hablará del componente humanístico, inicialmente se expondrá el ideal de persona a formar el cual surge de la relación entre calidad de vida y TAD, esta unión tiene como resultado una serie de características que deberían ser consecuencia del proceso educativo que se realice.

Es decir el tipo de persona que se pretende formar es aquella que sea competente en lo interpretativo es decir que logre comprender la información dada por el educador, además que entienda que todo tiene una intención y un enfoque, también se busca que sea activo físicamente utilizando el movimiento como su mejor aliado para lograr un cambio en sus conductas y sus comportamientos, siendo conscientes de los beneficios que el ser activo físicamente trae y también teniendo en cuenta los riesgos que trae no serlo, por otra parte se desea formar un ser social, es decir una persona que interactúe con los demás de forma efectiva, teniendo como herramienta dialogo, además de ello que logre una auto – aprobación, esto quiere decir que se acepte con su habilidades y debilidades, generando así una motivación a mejorar lo que se le

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

dificulta y potencializar en lo que es hábil, por último que tenga como característica el ser propositivo, siendo una persona que decide referente a las actividades que desea realizar, siendo autónomo, llegando a una motivación interna que lo lleve a autodeterminar su calidad de vida.

Construyendo una persona autodeterminada

Por otra parte, para alcanzar lo expuesto es pertinente conocer el concepto de desarrollo, desarrollo entonces desde nuestra perspectiva debe entenderse como un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida de un individuo, con ello entendemos el desarrollo humano como aquella mejora de la calidad de vida por parte de las personas a través de la educación física. Manfred Max Neef indica que el desarrollo está dado a los sujetos y no a los objetos, y plantea que todas las disciplinas y saberes deben contribuir con dicho desarrollo ya que la economía no puede proporcionar por si sola la solución a los diversos problemas de la humanidad, puesto que los hombres somos seres interdependientes, para cumplir con ello, el autor plantea una propuesta del desarrollo humano en función a la calidad de vida de las personas, la cual consiste en la satisfacción de las necesidades humanas, las cuales son finitas y además de esto cambian permanente en cada cultura y son clasificables; para entender esto es pertinente hacer la diferenciación entre satisfactores y necesidades humanas, los primeros son subjetivos y los segundos afectan en general a todas las personas, por ejemplo, la alimentación, vivienda y abrigo no son necesidades, son satisfactores de una necesidad como la subsistencia otra forma de entender el conceptos de necesidad es como aquellas que:

Revelan de la manera más apremiante el ser de las personas, ya que aquel se hace palpable en su doble condición existencial: como carencia y potencialidad. Comprendidas en un amplio sentido y no limitadas a la mera subsistencia, las necesidades patentizan la

tensión constante entre carencia y potencia tan propia de los seres humanos (Neef, Elizalde, & Hopenhayn, 1986, pág. 34).

Por otro lado, Neef clasifica las necesidades en 2 tipos, el primero las existenciales las cuales son, hacer, ser, estar, tener y el segundo las axiológicas que son, subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad, además de esto plantea que las necesidades deben tener satisfactores, que son entendidos como aquellos entes dominantes que una cultura o sociedad usa para suplir sus necesidades. Así mismo otro aspecto son los bienes económicos, que son aquellos artefactos que incrementan o disminuyen la eficiencia de un satisfactor, pero para nuestra propuesta no tiene mayor relevancia ya que se busca que los individuos forjen conductas que se conviertan en satisfactores que conlleven a la mejora de la calidad de vida, por lo cual el propósito educativo se orientara a la formación de la autodeterminación.

Max Neff presenta una matriz guía de necesidades y satisfactores. (ver Cuadro 7), con los cuales sustenta su concepto de desarrollo humano. Allí se encuentran las necesidades y satisfactores planteadas por el autor, los cuales pretenden atender al mejoramiento de las condiciones de vida de la personas, anteriormente se mencionaban las necesidades existenciales las cuales van ser el foco de formación de la persona porque al desarrollar estas se busca que la persona cambie sus conductas desde su hacer, ser, tener y estar, claro está sin relegar las necesidades axiológicas las cuales varían acorde con el objetivo del proyecto ya que no todas son fundamentales para formar un hombre autodeterminado, se tendrán en cuenta el entendimiento, afecto y participación ya que el objetivo del proyecto es mejorar la CV es decir la salud biopsicosocial, por lo tanto al incidir en estas necesidades se abordaran las dimensiones que se quieren fortalecer en la persona .

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

En cuanto a las necesidades existenciales, se emplearan en su totalidad, ya que estas permiten comprender el sentido de su existencia y aportar al desarrollo integral, para ello es necesario explicarlos la necesidad de Ser aporta atributos personales y colectivos, el Tener hace referencia a aquellas instituciones, normas, mecanismos o herramientas que ofrecen condiciones para que el desenvolvimiento del individuo; Hacer apunta hacia aquellas acciones personales o colectivas las cuales son manifestaciones de la personas en su cotidianidad, por otro lado Estar nos indica aquellos espacios o ambientes en los cuales el individuo se esparce para realizar las diferentes actividades de su vida. Junto a las necesidades expuestas anteriormente el autor propone las necesidades axiológicas, de las cuales tomaremos las más pertinentes para nuestro proyecto estas son; afecto, entendimiento y participación que en relación con la CV se articulan con las dimensiones del ser humano (ver Cuadro 7) de forma directa y por otro parte se relacionan con los componentes de la TAD. Se toma esta decisión porque estas necesidades se pueden desarrollar a través de la educación física.

Entendido esto es importante desarrollar una serie de elementos que permitan a la persona forjar sus propios satisfactores para que de esta manera logre abordar las necesidades que le permitan mejorar su CV, por ello es imprescindible hablar de lo pedagógico. Teniendo en cuenta que la pedagogía es la reflexión del acto educativo con el propósito de formar individuos y conformar sociedades de acuerdo con unos ideales, iniciaremos hablando del tipo de sociedad que quiere, ésta debe ser una sociedad que permita una relación positiva y consciente frente a la necesidad de mejorar las conductas no saludables, como la plantea el texto la condición humana “la sociedad vive para el individuo el cual vive para la sociedad” (Pág. 54).

Cuadro 7. Necesidades y satisfactores planteados por Max Neff

| Necesidades según categorías axiológicas | Necesidades según categorías existenciales | | | |
|--|---|--|--|---|
| | 1. Ser | 2. Tener | 3. Hacer | 4. Estar |
| 1. Subsistencia | Salud física, salud mental, equilibrio, solidaridad, humor, adaptabilidad | Alimentación, abrigo, trabajo | Alimentar, procrear, descansar, trabajar | Entorno vital, entorno social |
| 2. Protección | Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad. | Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos, familia, trabajo | Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender | Contorno vital, contorno social, morada |
| 3. Afecto | Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor | Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines | Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar | Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro. |
| 4. Entendimiento | Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad. | Literatura, maestros, método, políticas educacionales, políticas comunicacionales | Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar. | Ámbitos de interacción formativa, escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia |
| 5. Participación | Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega, respeto, pasión, humor | Derechos, responsabilidades, obligaciones, trabajo | Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar. | Ámbitos de interacción participativa, partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias |
| 6. Ocio | Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad | Juegos, espectáculos, fiestas, calma | Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar. | Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes. |
| 7. Creación | Pasión, voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad. | Habilidades, destrezas, método, trabajo | Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar | Ámbitos de producción y retroalimentación, talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios, de expresión, libertad temporal |
| 8. Identidad | Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima, asertividad. | Símbolos, lenguajes, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles, memoria histórica, trabajo | Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer | Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas |
| 9. Libertad | Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia. | Igualdad de derechos | Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar | Plasticidad espacio-temporal. |

Notas: Tomado de Max Neef (1986, p,42).

Es decir, la interacción del individuo con la sociedad se da de forma bidireccional, ya que el hombre construye sus relaciones con los otros y los demás construyen al hombre y a partir de allí crece en todas sus dimensiones, como lo indica Moreira, la sociedad ha de ser entendida

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

como un grupo de personas que se agrupan mediante el reconocimiento de factores morales, materiales, actitudinales, espirituales y culturales comunes en pro de la consecución de ideales grupales (2003, pag.45). Con ello se puede entender sociedad como aquella que permite la realización del individuo y con ello la mejora de la calidad de individual y colectiva.

Cuadro 8. Cuadro de relaciones TAD, CV y Necesidades Axiológicas.

| Teoría de la Autodeterminación | Calidad de vida | Necesidades Axiológicas |
|--------------------------------|-----------------|-------------------------|
| Motivado | Emocional | Afecto |
| Orientación de autonomía | Cognitivo | Entendimiento |
| Relaciones Efectivas | Social | Participación |

Nota: Elaboración propia a partir de Max Neef (1986, p,42), Deci y Ryan (2000), Caque y Urizar (2012, p,62)

Teniendo en cuenta lo anterior, no se puede ver por separado el hombre de la sociedad y así mismo no se puede desligar la cultura, ya que esta permite la realización de los individuos, y son las interacciones entre los individuos las que permiten la perpetuidad de la cultura y la autoorganización de la sociedad, (Morin, 1999, pág. 22) con esto se puede decir que para lograr que un hombre sea autodeterminado y con ello activo físicamente debe estar rodeado de factores externos que permitan llegar a este punto. Por ello la importancia de lo educativo como posibilitador de construcción de un ser que transforme su realidad y con ello la de los demás.

Esta construcción no sería posible sin la relación directa con la cultura, ya que este posibilitara el empalme entre el individuo y la sociedad, para Kneller (2006), cultura significa la o las maneras de vida que el hombre ha sido capaz de desarrollar. Ahora en términos ya más específicos, por una cultura particular se entiende los modos de vida que son compartidos por un

grupo determinado de personas, los que son expresados, por ejemplo, en la religión, el lenguaje, las artes y las costumbres (1997), por otro lado, Ávila (citado en Martínez y Cubillos, 2013, p. 25) manifiesta que “la cultura constituye una forma de entender e interpretar la realidad”. Se asume entonces como un sistema simbólico.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que, la cultura tiene que ver con las costumbres que se han implementado a través de la historia y como desde allí la calidad de vida ha sido permeada por distintos factores especialmente económicos, ahora bien este concepto está íntimamente relacionado con el de sociedad e individuo, ya que la modificación de uno afecta indudablemente a los otros, esto porque al establecer nuevas maneras y formas de ser se afecta a la persona y al grupo social que lo rodea, la cultura ha permitido crear símbolos y significados, todo ello para favorecer la forma de comunicarse, y de fortalecer el lenguaje, además de satisfacer necesidades de todo tipo, por otro lado las conductas saludables han sido determinadas por las costumbres, ya que las personas han implementado sus estilos de vida, formas de moverse y actuar en el mundo.

Ahora es pertinente darle el paso a la educación, ésta es un acto humano en el cual se presenta una relación bidireccional de enseñanza y aprendizaje, en ella existen roles fundamentales entre ellos el del profesor y del alumno, los cuales se encargan de la orientación de aprendizaje, valores y comportamientos que permiten al individuo un desarrollo y fortalecimiento de tipo psicológico, físico y emocional, además de esto la educación, es la que permite que exista una relación directa de la escuela con la sociedad, es allí donde la educación toma la iniciativa de que por medio de lo orientado allí se puedan gestar transformaciones. Como lo afirma Coppermann “la educación es una acción producida según las exigencias de la sociedad, inspiradora y modelo, con el propósito de formar a individuos de acuerdo con su ideal

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

de hombre en si” (1955, pág. 17). Se toma en cuenta este autor debido a que pertenece a una corriente cognoscitiva y porque el ideal que orienta todas las acciones que se van a tomar es la de un ser humano autodeterminado a mejorar, constituye su calidad de vida.

Con lo anterior se puede entender la educación, como aquel proceso continuo no solo de transmisión de saberes de todo tipo, por ejemplo académicos, morales, comportamentales, etc. sino también como un elemento que le permita al estudiante ser competente en cualquier ámbito de su vida; es la herramienta principal que permite la existencia de transformaciones culturales y sociales, además de ello genera el cambio de comportamientos, hábitos o como lo que concierne a este proyecto cambio de conductas en este caso el cambio de conductas sedentarias por unas que autodeterminen una adecuada CV.

Intencionando la calidad de vida

Para hacer efectivo cualquier hecho educativo se requiere de un currículo, por eso basados en Castro (2004), quien propone 3 concepciones curriculares, las cuales son la técnica, la práctica y la crítica, la que se considera más pertinente es la práctica y de ella la corriente cognitiva, debido a que esta concepción promueve una metodología en donde el protagonismo es tanto del educador como del alumno, como lo indica Clark y Yinger “Tanto el profesor como el alumno son procesadores activos de información, donde el profesor actúa como reflexivo y/o mediador del aprendizaje”(1979, pág.11), es decir que a partir de su constante relación se puede construir el conocimiento, por otra parte aquí lo que interesa es el proceso más allá del resultado se valora el conocimiento adquirido del educando pero lo que más tiene valor es como este lleva todo a la práctica, en esta teoría se tiene en cuenta todas las técnicas y teorías científicas existentes, pero se dice que no tienen validez sin no se llevan a cabo, en otras palabras no sirve si no se manifiesta o se utiliza en la realidad, como dice Castro “ su interés está dirigido a la

comprensión de las situaciones humanas de interacción, pone énfasis en la deliberación ante las situaciones concretas de las prácticas de enseñar y de aprender, en lugar de centrarlo en aspectos teóricos” (2004, pág. 52), esto quiere decir que el alumno debe ser visto como algo integral no como algo meramente cognitivo sino como algo afectivo y práctico.

Relacionando lo anterior con el proyecto también se desea que allá una relación constante con el alumno y a partir de allí una constante construcción del conocimiento, además también se desea evaluar el proceso y no el resultado, en cuanto a los contenidos estos son hechos, modificados y adaptados a cualquier realidad por parte del docente, esto quiere decir que el docente debe estar en la capacidad de realizar el currículo teniendo en cuenta las condiciones y necesidades socio – culturales del contexto que lo rodea, en relación con el proyecto se ve con claridad que el currículo que se pretende orientar, debe tener claras las necesidades y las condiciones de la población a la cual va a ser dirigido dicho proyecto, y debe ser dirigido y mediado inminentemente por el educador.

Por último, en esta teoría la forma de evaluar tiene que ver la capacidad de como el estudiante puede llevar a la práctica, la teoría expuesta por el profesor y como puede ser autónomo y tomar decisiones que le permitan solucionar problemas de la realidad de forma óptima, es por ello que se evalúa el desarrollo y no el producto final, aquí es donde se relaciona con el proyecto debido a que se evaluara el proceso, es decir el cómo el individuo día a día se convierte en un ser autodeterminado, que lleve a cabo lo que se le oriente en el espacio académico y como desde allí soluciona problemáticas de su cotidianidad y puede alcanzar la calidad de vida progresivamente, esta teoría debe ir acompañada de un modelo pedagógico que permita darle una intensión, un enfoque y una finalidad a la teoría curricular es por ello que en

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

este momento se hace necesario mostrar el modelo pedagógico que se va a plantear en el proyecto.

Para eso es pertinente definir que es modelo, para Camacho es “una representación mental de la realidad, que se esquematiza para darle mayor sentido y tiene como finalidad servir de base para acciones futuras” (2003, pág. 67), con ello podemos interpretar que un modelo sirve para ejemplificar algo que se desea realizar más adelante, ahora se hablará de modelo pedagógico según Camacho “puede considerarse como un dispositivo de transmisión cultural que se deriva de una forma particular de selección, organización, transmisión y evaluación del conocimiento escolar” (2003, pág. 67), es decir, es un esquema que permite organizar, clasificar y evaluar lo referente a lo académico. El modelo pedagógico que se relaciona con el proyecto es el denominado por Julián de Zubiria Samper (2002) como el dialogante, este modelo habla de la importancia de la existencia del dialogo constante entre estudiante y maestro, reconociendo el papel fundamental del educador como aquel mediador del conocimiento que ayuda al desarrollo integral del alumno, y el papel del educando como aquel ente que gracias a su participación activa contribuye a la comprensión y a su desarrollo multidimensional.

Este modelo le pretende generar una interdependencia de las dimensiones del individuo (cognitiva, afectiva, social y praxica), es decir no solo se direcciona hacia el desarrollo de lo cognitivo, desde una trasmisión de conocimientos como en la escuela tradicional, sino que se preocupa por todos los aspectos del individuo, basados en ello involucra todo lo que tiene que ver con el pensamiento, el afecto y lo práctico, se enfoca hacia una persona que piense en sí mismo y en la sociedad de la cual hace parte, que lleva a la realidad todos los conocimientos adquiridos y que además de ello es ético para decidir qué es lo correcto basado en sus sentimientos y valores, afirma el autor que las dimensiones cognitiva, socio - afectiva y praxica a

pesar de ser autónomas están íntimamente relacionadas y que una afecta la otra en cierta medida es por ello que el educador debe trabajarlas y enfocarse en el fortalecimiento de todas las dimensiones del ser, además en este modelo pedagógico se evalúa el proceso no el resultado, se tiene en cuenta la evolución diaria del educando.

Lo anterior no se puede realizar si no se tiene en cuenta el contexto en el cual se encuentra el individuo, es decir se debe tener en cuenta su nivel económico, cultural, social y político, y con ello poder orientar una educación pertinente y que cumpla con las necesidades del estudiante. Por estas razones se escoge este modelo, ya que es de tipo interestructurante, esto quiere decir que se enfoca en el proceso dinamizador entre el alumno y el maestro, teniendo como objetivo aportar al desarrollo de la autodeterminación del alumno, a través del dialogo y de una relación constante, es decir se toma lo mejor de lo autoestructurante, debido a que el alumno será autónomo y tomara sus propias decisiones, y se toma lo mejor de lo heteroestructurante es decir, se necesita del dominio y experticia por parte del educador para que sirva como el mediador óptimo para el proceso de enseñanza – aprendizaje.

En cuanto a la relación del modelo pedagógico con el proyecto tiene que ver principalmente con los aspectos cognitivo, emocional y social, siendo estos componentes centrales de la calidad de vida, este modelo busca transformar estas dimensiones por medio del dialogo, fortaleciendo el entendimiento, mediante la interacción verbal del profesor con el alumno reforzando los conocimientos previos y aportando unos nuevos, contribuyendo directamente a la relación enseñanza – aprendizaje, haciendo del estudiante un ser que pueda interpretar y tener una óptima toma de decisiones, además se relaciona con la TAD gracias a que se fomentara la motivación, la autonomía y las relaciones sociales constantemente, para que esto

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

se lleve a cabo es necesario recalcar que el eje transversal es lo corporal, por ello el aspecto disciplinar es clave.

Educación física en acción

El aspecto disciplinar de nuestro proyecto, tomará como tendencia la condición física en la corriente de la salud, entendiendo la condición física (CF) como “la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vigilancia, sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar de las actividades del tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas” (Devis Devis & Piero , 1992). Teniendo en cuenta la importancia de generar competencias en la persona que pueda desarrollar en su diario vivir. A lo largo del tiempo se ha utilizado la CF en un ámbito deportivo enfocado en las ciencias médicas en dirección al deporte, buscando el rendimiento deportivo o el alto rendimiento a diferencia a la corriente de la salud quien parte de la educación y pedagogía para enseñar la importancia de la mejora de la salud a través de la actividad física.

Así mismo, encontramos al profesor Libardo Mosquera quien habla acerca de la condición física vista desde la aplicabilidad en la escuela, postulando como objetivo de esta “buscar un estado saludable de los estudiantes” (2010 pág.117). Además, un equilibrio global que se dé por medio de actividades que fortalezcan las capacidades físicas condicionales y coordinativas por ende aportar a la mejora de la CV. En relación con esto encontramos a Devís quien plantea la educación física para la salud en la escuela como una línea que pretende ser el equivalente a la educación para salud, es decir busca que la EF desarrolle contenidos que permitan mejorar la salud de los estudiantes.

En consecuencia, se adopta una postura en la cual no se puede reducir la EF a la prevención de la salud sino a la búsqueda de forjar autonomía en las personas para así regularla.

Siendo aquella que “incorpora la práctica física, las actitudes, el conocimiento teórico–práctico y la conciencia crítica entre el alumnado de nuestras escuelas” (Devis, 2014) en dirección a un estilo de vida saludable. Otro postulado plantea que la EF y la escuela deben comprometerse con el aumento de la realización de AF pero no con el fin de aumentar los niveles de condición física, aunque si estos se dan será un añadido valioso para el estudiante, el objetivo aquí difiere del de la CF que busca el rendimiento, aquí ven esta mejora como útil pero no lo fundamental, claro está que para formar una persona autodeterminada debe ser competente físicamente teniendo en claro que el fin de esta línea es el entender la importancia de la salud en la vida de las personas.

Para desarrollar estos indicadores es importante no dejar de lado el inminente carácter educativo de la EF, y convertir sus clases en “recreacionismo” es decir solo la búsqueda de diversión dejando a un lado el valor educacional, tampoco puede olvidar la función de enseñanza teórico practica cuando se realiza AF, esto como herramienta para una mejor comprensión conceptual. Por otra parte, la conciencia crítica es un baluarte para trabajar desde la escuela como herramienta que se direcciona a la búsqueda del sujeto autodeterminado, por ende, que la clase de EF permita desarrollar la conciencia crítica en los estudiantes para que adquieran el entendimiento y con ello formar autonomía en las personas para así actuar de forma adecuada en lo que concierne a sus conductas no saludables.

Otro fin de esta tendencia es generar actitudes hacia la práctica física por ello es importante tener en cuenta que las actividades que se propongan deben ser agradables para que así se genere motivación y gusto por la práctica, esto con el fin de lograr que los estudiantes se sientan competentes y por lo tanto sigan realizando AF y con ello llegar a una motivación intrínseca y mantenimiento de la conducta autodeterminada. Así mismo tiene una relación directa con el aspecto emocional y afectivo ya que al estar altamente motivado o sentirse bien en

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

las tareas realizadas, va a permitir posiblemente una participación y autónomamente en las clases.

Por otra parte, Devis plantea que “no se pretende reducir la educación física a la salud, como podrían pensar algunos, sino conjugar sus distintos contenidos y actividades con esta noción” es decir poner los contenidos y prácticas por el filtro de la salud, lo que se quiere decir es que la EF pondrá todo su saber con el objetivo de mejorar la salud de las personas y con ello autodeterminar la CV. Por otro lado, el autor plantea que para desarrollar la propuesta existen una orientación curricular horizontal y otra vertical, la primera encargándose de promover el concepto de salud y la segunda en incrementar el estudio de la actividad física valorando su pertenencia. Llegando a la conclusión en la que afirma que ambos se deben relacionar para formar el desarrollo de la asignatura. Por lo tanto, se deben complementar no solo con la clase de EF sino también con la escuela y la comunidad buscando llevar la EF para la salud en la escuela.

Entonces como ayuda que permita lograr una EF para la salud en la escuela Devis plantea una serie de materiales curriculares “entendidos como elementos que se utilizan en el diseño, desarrollo y evaluación del currículo con el fin de comunicar o de favorecer y orientar el proceso enseñanza aprendizaje” estos materiales no son de por si educativos sino están cargados de una intencionalidad la cual es dada por el profesor, así mismo son mediadores entre la teoría y la práctica. Los materiales a utilizar pueden ser de diversa índole, (ver Cuadro 9) por ejemplo, impresos dirigidos a profesores, alumnos y familia, también materiales que brinda la institución o de orden virtual, estos materiales van a permitir fortalecer los contenidos vistos en la clase, dándole al estudiante la oportunidad de interpretar los temas expuestos por el profesor, ya que si hay un mejor entendimiento de los contenidos se fortalecerá la motivación y el interés del

estudiante por la realización de AF. Así mismo abre la oportunidad a un dialogo con el educador y al mejoramiento de las relaciones entre los mismos y con los demás.

Con esta gama de materiales a la disposición de la EF, la tendencia aconseja dotar a los profesores de revistas y guías virtuales que se enfoquen en contenidos referentes a la salud ya que de esta forma se busca capacitar e informar a los maestros para que entiendan la importancia de la salud en la escuela, de igual manera para los estudiantes se recomienda elaborar diarios, publicidad impresa y textos que permitan contrastar y reforzar el conocimiento adquirido en la clase. Por último y teniendo en cuenta que se busca trascender más allá de los muros de la escuela se sugiere elaborara material para la familia la cual debe conocer la importancia de la EF para salud en la escuela y el objetivo de la intervención, por medio de folletos informativos acerca del estado de salud de sus familiares y documentos que incidan en la comprensión de lo indicado.

Esto significa que la escuela debe convertirse en una institución clave para la educación y promoción de la salud a través de la actividad física, pero no sólo para el alumnado sino para toda la comunidad educativa de su zona de influencia. Además de la asignatura de educación física, la escuela puede crear ambientes saludables, tanto físicos como sociales, con una influencia considerable en la adquisición de conocimientos y experiencias saludables del alumnado en materia de actividad física.

(Devis, 1994)

Es clave aclarar que los contenidos que se utilizaran son de la condición física para la salud pero con la condición de que cumplan con las condiciones de la corriente que se está planteando, para con ellos formar a una persona que además de todo lo mencionado con anterioridad sea fuerte, resistente cardiovascularmente, flexible y coordinada en aspectos como

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

el ritmo, adaptación y transformación , sincronización y relajación ya que el desarrollo de éstas permitirán una mejora de su potencial físico.

Esto porque al tomar las capacidades condicionales como la fuerza resistencia y flexibilidad, velocidad, permitirá llevar a cabo tareas de su diario vivir que van desde la alimentación o el aseo hasta conducir ir de compras o aquellas actividades que están relacionadas con el estilo de vida del sujeto como trabajar, estar inmerso en grupo sociales, educarse o participar en deportes, todo esto en busca de la no aparición de fatiga o sentimiento de incompetencia al realizar estas actividades. Por ello se proponen ejercicios aeróbicos que favorecen la salud cardiovascular, ayudan a mantener la atención y disminuyen el estrés, por otra parte el trabajo de la fuerza permite entre muchos de sus beneficios el mejorar la postura, aumentar el gasto de calorías, prevenir lesiones y mejorar la apariencia física, la flexibilidad por su parte reducirá el riesgo de lesión y de molestias posturales además de aumentar el suministro sanguíneo y los nutrientes hacia los tejidos del cuerpo (Pastor, 2007, pág. 45) . Por su parte la velocidad es tomada solamente como aquella capacidad “de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible” (Zaciosrskij, V.M., 1968), sino también como aquella que permita responder lo más rápido posible a los estímulos exteriores, que permita tomar decisiones en el menor tiempo posible.

En cuanto a lo coordinativo entendidas como (Cabral, 2008). “la coordinación, en la actividad del hombre, es la armonización de todos los procesos parciales del acto motor con vistas al objetivo que debe ser alcanzado a través del movimiento” con esto en claro se propondrán las siguientes capacidades según García, Navarro Y Ruiz citados por Caminero (2006) en donde primero se pretende que esta persona desarrolle el ritmo para poder estructurar de forma ordenada los movimientos que va a realizar, sincronización para coordinar

movimientos parciales del cuerpo entre sí, además es muy importante la adaptación y transformación como capacidad que permita adaptarse a nuevas situaciones que atañen en su vida y la acción motriz por último la relajación para que así pueda liberar y desechar voluntariamente su musculatura, tomamos estas porque son aquellas que van a permitir realizar de forma más eficaz y precisa movimientos específicos de las personas y que en relación con las mencionadas en el párrafo anterior atenderán a las necesidades de la persona autodeterminada.

Por ello se propone a la EF como una disciplina académica y pedagógica que va ser un hecho y práctica social en la vida de las personas, capaz de trasgredir los muros de la escuela y fortalecer al educando en aspectos biopsicosociales con el fin de que se desarrolle de forma óptima en la sociedad, esto solo será posible si se logra hacer una relación teoría práctica que posibilite entrelazar los contenidos mencionados anteriormente con lo que será el modelo didáctico el cual pondrá en escena la intención del proyecto.

Para ello se empezará mencionando el estilo de enseñanza que se usará entendiéndose también como una modo o manera de orientar un saber, de la misma forma Delgado citado por Navarrete lo define como “Una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones pre activas, como durante las decisiones interactivas y en las decisiones pos activas.” Es decir, es aquella intencionalidad que se le va a dar a la clase por parte del profesor teniendo en cuenta que quiere formar el docente y hacia qué dirección se van a direccionar los aprendizajes, también parte del tipo de persona que se quiere formar si va a ser reactiva o proactiva.

Con esto en claro se pasa a mencionar los estilos a aplicar para el desarrollo de la práctica, el cual tiene que ir fuertemente relacionado con el centro del proyecto que de carácter cognitivo por ello se tomara la resolución de problemas y el descubrimiento guiado que según

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Delgado buscan aportar procesos cognitivos que desarrollen el aprendizaje de los estudiantes por ello se denominan estilos productivos ya que busca que se tomen decisiones que favorezcan a la construcción de una persona que autodetermine su calidad de vida, lo que no se quiere es formar a un sujeto que dependa constantemente de un agente externo para decidir sobre sus actos .

Por otra parte hablando de otro componente del modelo didáctico se encuentra la técnica que para Navarro tiene como objetivo “seleccionar el modo más adecuado de transmitir lo que pretendemos que realicen nuestros alumnos” es decir la manera en que el profesor muestra y da a entender al estudiante su clase , para hacerlo se tienen dos caminos según Delgado citado por Navarro las cuales son instrucción directa e indagación, la primera buscando mostrar la tarea de forma directa y concreta dando poco espacio para la duda y la segunda pretende la “enseñanza mediante la búsqueda” en las que a diferencia de la mencionada anteriormente activa procesos cognitivos, aporta a la toma decisiones y permite mayor desarrollo multidimensional del estudiante. Con esto en claro, se afirma que se utilizará la indagación como eje principal sin desconocer que en menor grado de importancia se tendrá en cuenta el uso de la técnica por instrucción directa.

Continuando con la elaboración del modelo didáctico se hablara de la estrategia entendida según Navarro como es la “forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz” la cual se puede presentar de forma analítica y global, la primera mostrando la actividad por partes y la siguiente ostentándola en su totalidad, pero es posible usar ambas al tiempo dependiendo el momento particular de la clase lo cual es lo que se va a realizar para desarrollar la praxis del proyecto, esta estrategia se denomina mixta , ya que es la relación entre las mencionadas anteriormente. El modelo didáctico

va a permitir llevar a escena la teoría la cual tendrá que ser evaluado para lograr evidenciar si hay o no un proceso y progreso por parte de los asistentes a la práctica.

Cuadro 9. Materiales para el desarrollo de la EF para la salud en la escuela.

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| MATERIALES IMPRESOS | Para el profesorado | <ul style="list-style-type: none"> • Libros • Guías didácticas • Revistas • Prensa • Etc. |
| | Para el alumnado | <ul style="list-style-type: none"> • Libros de texto • Fichas • Artículos de prensa • Publicidad impresa • Diarios • Cuadernos clase • Dossieres • Etc. |
| | Para la familia | <ul style="list-style-type: none"> • Notas • Folletos informativos • Otros |
| RECURSOS MATERIALES | Materiales de uso directo | <ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Pelotas • Neumáticos • Conos • Etc. |
| | Recursos del entorno e infraestructura | <ul style="list-style-type: none"> • Patio • Gimnasio • Piscina • Terreno de juego • Etc. |
| MEDIOS AUDIOVISUALES E INFORMÁTICOS | | <ul style="list-style-type: none"> • Vídeos • Programas informáticos • Etc. |

Nota: Elaborado a partir de Peiró y Devís (2014).

Continuando con la elaboración del modelo didáctico se hablara de la estrategia entendida según Navarro como es la “forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz” la cual se puede presentar de forma analítica y global, la primera mostrando la actividad por partes y la siguiente ostentándola en su totalidad, pero es posible usar ambas al tiempo dependiendo el momento particular de la clase lo cual es lo que se va a realizar para desarrollar la praxis del proyecto, esta estrategia se denomina mixta , ya que es la relación entre las mencionadas anteriormente. El modelo didáctico va a permitir llevar a escena la teoría la cual tendrá que ser evaluado para lograr evidenciar si hay o no un proceso y progreso por parte de los asistentes a la práctica.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Por lo tanto, para evaluar este proceso se realizara por competencias ya que se busca formar una persona competente y que sea parte de la competencia, para ello se utilizara el concepto de Sergio Tobón quien las define como “proceso de desempeño con idoneidad en un determinado contexto, con responsabilidad” (Tobon, 2006) para explicarlo mejor define cada palabra , procesos como aquellos que llevan a cabo con determinado fin, que son complejos porque son de carácter multidimensional, desempeño como la actuación en la realidad que es posible acorde con la idoneidad de resolver problemas con la eficacia y pertinencia propia de la necesidad en aquellos contextos en los cuales se desenvuelva la persona realizando las acciones con un análisis de las consecuencias de sus actos , por ello se pretende evaluar el proceso que se dé través de las competencias porque entiende el proceso educativo como algo complejo y sistemático en el cual todo se interrelaciona de estar forma será posible hacer una mejor evaluación de las dimensiones planteadas a lo largo del texto.

El modelo evaluativo por competencias atiende a una serie de dimensiones que son planteadas por Tobón, de las cuales tomaremos las más significativas para el proyecto como lo son la dimensiones cognitivas y socio afectivas, que se relacionan directamente con cada una de aspecto a formar en el ideal de persona. Por lo tanto, se evaluará la competencia interpretativa, propositiva, y socioafectiva, a partir de estos ítems se elaborarán los desempeños de evaluación, teniendo en cuenta que se evaluará desde una perspectiva donde se pueda realizar un análisis acerca del aprendizaje del estudiante y el cambio en sus relaciones.

Por ello, como se mencionó anteriormente la evaluación se dará a partir de Tobón (2006), quien nos ofrece tres tipos de competencias que encajan perfectamente con lo postulado en el macrodiseño y en la metodología, estas son la competencia interpretativa, socio afectiva y propositiva, al final se realizará una evaluación en donde se valoren los desempeños alcanzados

por los estudiantes, estos desempeños se pueden observar en el cuadro 10, allí se enuncian las competencias con sus respectivos desempeños, acordes a la edad y las capacidades de todos los estudiantes del grupo a intervenir. Con el objetivo de evidenciar los cambios de conducta en cada dimensión y su influencia en la construcción de una persona autodeterminada.

Cuadro 10. Competencias y desempeños

| Competencia | Interpretativa | Socio afectiva | Propositiva |
|-------------|--|--|---|
| Desempeño | <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los beneficios de la AF. • Reconoce la importancia de la EF en su vida. • Vislumbrar los riesgos de la IF | <ul style="list-style-type: none"> • Evidencia la importancia de la participación activa en la clase de EF • Genera proximidad con todos los integrantes del grupo. • Distingue sus debilidades y fortalezas en la clase de EF. | <ul style="list-style-type: none"> • Entiende los contenidos de clase y los relaciona con su diario vivir. • Dinamiza la clase por medio de sus aportes. • Propone tareas basado en lo aprendido en clase. |

Nota: elaboración propia

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Diseño de la implementación

A lo largo de este texto se propusieron diferentes teorías con el objetivo de atender a la problemática de la poca realización de la actividad física y su relación con las conductas sedentarias, para ello se propone formar un sujeto autodeterminado que sea capaz de interpretar sus necesidades y la información del entorno, de relacionarse socio afectivamente y de proponer acciones que desemboquen en beneficios para su calidad de vida. Para llegar a este fin el paso a seguir es la realización del diseño curricular. Enfocados en ello el diseño buscará dar respuesta al ideal de hombre mostrando el proceso de enseñanza aprendizaje clave para que esto suceda, dando un papel fundamental a los profesores quienes planearan y ordenaran las competencias y actividades con la intención de minimizar el aumento de las conductas sedentarias y por ende la poca realización de AF.

Para dar un inicio formal a este capítulo se presentará un cuadro resultante de las relaciones dadas entre elementos como la calidad de vida, los aspectos humanísticos y la tendencia de la educación física que orientará la puesta en escena de la propuesta curricular. Dentro del cuadro mostrado se encuentra la calidad de vida entendida como una salud biopsicosocial más bienestar, ya que el concepto de CV es muy amplio y no se pretende atender todo lo que ello implica, solo aquello estrechamente relacionado con el propósito de este trabajo, por ello se encuentra el aspecto biológico como eje transversal, ya que a través de la EF es que se pretende llegar al objetivo en conjunto con lo cognitivo y socio afectivo, atendiendo a unas características específicas de formación del sujeto autodeterminado.

Por lo tanto, una persona autodeterminada es quien, logra mantenerse motivado intrínsecamente realizando actividades que promuevan la mejora de su calidad de vida, para llegar a ello se darán estímulos que logren persuadir al sujeto de tal forma que se haga totalmente

responsable de acciones que contribuyan al objetivo planteado. En cuanto a la motivación entendida como un continuo que puede ir desde la desmotivación como el nivel más bajo, hasta ascender progresivamente a la motivación externa y así pasar por cada una de sus fases, para poder llegar finalmente a la motivación interna, teniendo en cuenta que el objetivo máximo es llevar al ser humano a la cumbre de la autonomía donde tenga prácticas físicas por gusto propio reconociendo realmente su importancia y disfrutando de la misma.

Cuadro 11. Relaciones entre componente humanístico y disciplinar.

| UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | | CUADRO DE RELACIONES | | | | | | |
|---|-------------------------------|------------------------|---|-----------------------|--|---|---|---|
| AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | | | | | | | |
| CALIDAD DE VIDA | | HUMANÍSTICO | | TENDENCIA | | UNIDADES | | |
| Componentes | Dimensiones | Sujeto Autodeterminado | | A h p f | C | Practica física | | |
| S B A I L E U N D E S Y T A R | B I O L O G I C A | Cognitiva | Competente Interpretativo Propositivo Oriencion autonoma | D M E M I | c a r i t c á s i i c i t a t c u i a d l c e a a s | o c n r c í t e i n c c a i a | Lateralidad Espacialidad Equilibrio | Entendiéndome a través de la conciencia y el control corporal |
| | | Socio afectivo | Auto- aprobado Participativo Interactivo | | | | Ritmo | |
| | | | Orientación | | | | Regulando mis capacidades físicas para la calidad de vida | |
| | | | | | | | | |

Nota: Elaboración propia.

En la siguiente parte del cuadro 11 se encuentra la tendencia de la EF, llamada educación para la salud en la escuela mencionada aquí porque su objetivo principal es pasar todos los contenidos por el filtro de la salud sin importar de que carácter sean, en otras palabras, esta línea apunta directamente a la calidad de vida; otros elementos transversales son las actitudes hacia la práctica física y la conciencia crítica ya que son componentes que no pueden darse por separado porque cumplen un papel específico en el desarrollo del objetivo, la primera se relaciona con

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

aspectos de carácter socio-afectivo y la segunda se dirige hacia una línea cognitiva la cual busca que la acción y el aprendizaje estén siempre juntos para favorecer la motivación del estudiante.

Dentro de la misma se ubicaron temas que atienden a las características de la persona autodeterminada ya que tienen una relación directa, por ello se busca pasar de las habilidades perceptivo-motrices a las capacidades condicionales y atender al mismo tiempo a las dimensiones de la calidad de vida.

A partir de estas relaciones surgen 3 unidades que van a tener dentro de sí varios temas en pro del desarrollo de una persona autodeterminada a favorecer su calidad de vida; este diagrama es antecesor del macro diseño en donde se plasmara de forma general, el propósito de la implementación, temas, unidades y la intención de cada una en torno a nuestro PCP.

El macro diseño se realizó de tal forma que se pueda plasmar en la planeación la intención de formar un sujeto autodeterminado(ver cuadro 12) atendiendo a un propósito general, el cual es: Desarrollar competencias físicas que posibiliten el desarrollo de competencias cognitivas y socio-afectivas, asociadas a la autodeterminación que permitan a los sujetos trabajar por su calidad de vida; para ello se hizo necesario recurrir a la TAD, para sustraer elementos esenciales, que permitan plantear los ejes y los temas que se conviertan en el camino para conseguir el objetivo deseado.

Inicialmente se plantea que para formar este tipo de persona, es necesario trabajar las tres necesidades esenciales de la TAD, las cuales son, la competencia, las relaciones efectivas y autonomía, además de relacionarse con las tres necesidades expuestas por Max Neff en su teoría del desarrollo humano, las cuales son, el entendimiento, el afecto y la participación, se emplea como el eje inicial la competencia y el entendimiento; la competencia debido a que esta es trascendente en la formación de una persona autodeterminada, ya que si la persona siente que es

competente en las actividades que está ejecutando, tomara control de ellas y esto le permitirá sentirse motivado y el entendimiento para darle un enfoque interpretativo atendiendo al saber-saber, dando así el nombre al primer eje, denominado *Entendiendo mis competencias*, que está compuesto por 3 temas, los cuales son: Identificar y lateralidad, reconocer y espacialidad, vislumbrar y equilibrio, esto se planteó de esta forma para atender a la transversalidad del proyecto, atendiendo a las tres competencias del mismo, la interpretativa, la socio-afectiva y la propositiva, sin desligarse de su énfasis interpretativo, además de ir de la mano con la tendencia de educación física para la salud en la escuela; el propósito de este eje es, conocer las consecuencias de los usos y cuidados del cuerpo, en donde se quiere mostrar los beneficios y riesgos de realizar o no la educación física y con ello, como lo indica la TAD sacar a los estudiantes del estado de desmotivación y acercarlos a una motivación extrínseca.

El siguiente eje hace alusión a las relaciones efectivas y al afecto, esto gracias a que en la TAD las relaciones intrapersonales e interpersonales que fomenten la auto aprobación del estudiante y la aceptación hacia los demás son vitales para formar un sujeto autodeterminado, y el afecto para darle un enfoque socio-afectivo atendiendo al saber-ser, dando así el nombre al segundo eje, llamado *Afecto en mis relaciones*, vale aclarar que a pesar de tener este énfasis, no se desatienden las demás competencias en este eje; este apartado cuenta con tres temas los cuales son: Distinguir y resistencia, generar y orientación, evidenciar y ritmo, al igual que en el eje anterior se hace una relación de la competencia con la tendencia; para ello se planteó el propósito de fomentar relaciones efectivas tanto intrapersonales como interpersonales, en donde, el distinguir e interactuar consigo mismo y con el otro son lo más significativo.

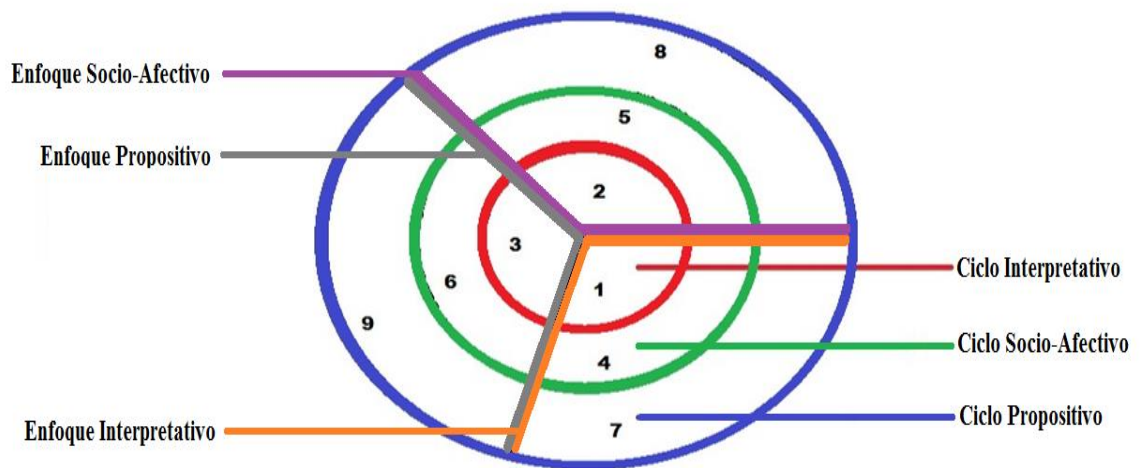
Por otra parte, en cuanto a la metodología se plantearon tres ciclos (ver figura 1) los cuales son el interpretativo, el socio-afectivo y el propositivo, cada ciclo tiene un enfoque de enseñanza, en el primer ciclo que hace alusión a lo interpretativo, se utilizaran estilos de enseñanza de instrucción y de indagación, para que el estudiante sea guiado por el educador en formación y pueda ser informado de los beneficios de la realización de la EF en su vida; en el segundo ciclo, el socio afectivo, se usaran estilos de enseñanza socializadores con el propósito de que el estudiante pueda relacionarse consigo mismo y con los demás, haciendo énfasis en la interacción, en el trabajo en grupo y en la conformación de equipos de trabajo que fomenten lazos de amistad y respeto en los educandos; por último, el tercer ciclo al ser propositivo, se utilizaran estilos de enseñanza de indagación, en donde el estudiante autónomamente resuelva problemas y proponga sus saberes frente a la clase de EF.

Todos los ciclos están condicionados por la línea del continuo de motivación, que está compuesto por sus tres estados, desmotivación, motivación externa y motivación interna, esto quiere decir que los estudiantes pueden situarse en cualquiera de estos estados, en las diferentes actividades planteadas en los ciclos.

Para poner en escena la propuesta educativa, se realizan las planeaciones de cada una de las sesiones (ver apéndice 1), esto con la intención de llevar un registro de cada clase y poder analizar el proceso a la luz de la TAD, estas sesiones pueden ser modificadas y reflexionadas a medida que se va realizando su aplicación, esto con el propósito de extraer lo más significativo. Teniendo claro todo lo anterior, es pertinente contextualizar que instrumentos se van a utilizar en la evaluación inicial y final, para ello se utilizara un sociograma, el IPAQ corto (cuestionario internacional de actividad física) modificado y la batería Eurofit para determinar cómo se encuentran referente a las dimensiones cognitiva, socioafectiva y física.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Cuadro 13. Ciclos de la implementación



Nota: elaboración propia

Respecto al sociograma (ver apéndice 2), tiene como propósito determinar las relaciones sociales efectivas existentes entre los estudiantes, en el sociograma se colocan todos los nombres de los integrantes del curso y se enuncian 5 convenciones que permiten distinguir el nivel de proximidad que tienen cada uno de los integrantes del salón. El sociograma será realizado por los profesores en formación tanto al inicio de la intervención como al final permitiendo así comparar como cambiaron las relaciones sociales dentro de la población, además será un punto de partida para definir tanto la metodología y la evaluación del proyecto, ya que desde la TAD se plantea la relación con los demás como fundamental para el desarrollo del objetivo, por ello esta dinámica apunta a conocer este aspecto.

El segundo instrumento de evaluación es el IPAQ (cuestionario internacional de actividad física) modificado (ver apéndice 3) el cual tiene como propósito determinar qué tan activos físicamente son los estudiantes, para ello se realizarán siete preguntas que hacen parte del IPAQ

original y 6 preguntas que hacen referencia a la TAD, esta modificación permitirá evidenciar especialmente, como se encuentran en el tema de la motivación respecto a la clase de educación física.

El IPAQ modificado será aplicado por los profesores en formación tanto al inicio como al final, realizando así una respectiva comparación de resultados que permita observar el cambio de los estudiantes en cuanto a la realización de la actividad física, su percepción de la clase de educación física (motivación) y su estado de autodeterminación, siendo también vital para la planeación de los ejercicios que se les aplicaran a los estudiantes en referencia a la intensidad y el volumen de las cargas, sin dejar a un lado que los datos que arrojen inicialmente en el tema de la motivación y la autodeterminación son el punto de partida que permitirá planear las sesiones que fomenten el gusto y la diversión en los estudiantes para lograr cambios significativos

El último instrumento a aplicar es el conocido como Eurofit el cual tiene como propósito valorar la condición física en la que se encuentran los estudiantes (ver apéndice 4), este se instrumentó se aplica debido a que serán las capacidades físicas condicionales y coordinativas los temas que se llevaran a cabo en las distintas sesiones, dejando claro que deben siempre pasar por el filtro de la salud, es por ello que es pertinente observar en qué estado se encuentran y poder al final realizar un comparativo de como iniciaron y como finalizan en referencia a la condición física. Con esto en claro, se da paso a caracterizar el tipo de población con la que se va a realizar la práctica teniendo en cuenta que sus edades oscilan entre los 11 y los 14 años correspondientes a una etapa, en la cual se dan una serie de cambios cognitivos, sociales y físicos que determinan el comportamiento del individuo y que son prácticamente universales en cuanto a cambio y duración, pero que pueden variar acorde con los contextos socio culturales.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Estas edades corresponden al tránsito entre la niñez y la adultez momento en el cual se logra razonar de forma clara y en prospectiva; en esta etapa el niño da su paso a adolescente donde según Piaget “utilizar la lógica de símbolos relacionados con conceptos abstractos, en este caso la persona es capaz de razonar hipotéticamente y deductivamente” (Linares, 2009), esto permitirá que el estudiante interprete, argumente y propongan tareas en torno a la mejora de su calidad de vida, además se razona sobre elementos no tangibles para así poder resolver problemas que antes no comprendía (Linares, 2009), por ejemplo entenderán de forma concreta y abstracta la importancia del cuidado de su cuerpo y los beneficios de esto para su vida a futuro. Por ello se busca generar procesos de aprendizaje a través de la resolución de problemas y el descubrimiento guiado ya que en este periodo es posible llegar a la reflexión más profunda de su mundo, de experiencias y su hacer, lo cual es óptimo ya que por medio del dialogo se quiere llegar a la reflexión de las conductas no saludables que practican en sus vidas.

Durante el estadio en cuestión Piaget citado por Santrock dice que el “joven comienza a entretener las posibilidades para el futuro y está fascinado con lo que pueden ser”(1972), por ello la pertinencia de aplicar el proyecto, para mostrar los beneficios que puede acarrear ser autodeterminado, además desde una mirada psicológica el mayor cambio según Erikson (1997) es la crisis de la identidad ya que al estar en el momento en donde no se es niño pero tampoco adulto y sumado a los cambios biológicos naturales como el crecimiento óseo, hormonal, muscular, adiposo, de sus órganos sexuales y en general de todo el cuerpo, hace que el preadolescente o adolescente no tenga una imagen clara de su cuerpo y con ello no tener una identidad propia. En este momento se buscan grupos en los cuales la persona se sienta identificado con sus cambios “a través de la estereotipa de sí mismo, de sus ideales” (Muss R, 1972 Pág. 51), este punto de quiebre entre la construcción de la identidad y la necesidad de

relacionarse efectivamente con las personas resulta propicio para generar en los estudiantes la motivación necesaria para tomar la educación física como un medio de desarrollo en sus vidas.

Con esto claro, se muestra la importancia de generar un proceso educativo a través de la EF que permita orientar al adolescente en esta etapa de su vida, enfocándose en las dimensiones física, afectiva, social y cognitiva, formando así una persona autodeterminada, que conozca y adquiera placer y disfrute por la realización de AF, para ello se utilizaran tareas que estén acordes con su edad, como lo menciona Sáez Pastor, entre los 11 a 12 se deben dar “prácticas de una extensa gama de técnicas y situaciones diferentes para que el alumnado tenga un repertorio amplio de movimientos y de patrones motores que enriquecerán su educación física” (2007, pág. 44) donde no se genere especialización deportiva sino una posibilidad amplia de movimientos, además se “deben trabajar las capacidades condicionales de manera significativa para obtener un desarrollo óptimo en el futuro”. Ya entre los 13 y 15 años el objetivo se centra en el desarrollo de la fuerza la mejora de la resistencia cardiovascular el aumento de la flexibilidad y velocidad claro está sin dejar de lado las tareas de orden coordinativo (Saez Pastor & Gutierrez Sanchez, 2007)

Respecto a la recolección de información se propone un instrumento para la evaluación de los aprendizajes (ver apéndice 8) que tiene como propósito conocer las experiencias significativas de cada estudiante en el proceso realizado, para ello se propusieron 5 criterios de evaluación correspondientes a las relación entre las necesidades de la TAD y la teoría del desarrollo a escala humana, sin dejar de lado el aspecto disciplinar que es el medio por el cual se podrá ejecutar la práctica, ni tampoco el carácter pedagógico que se plantea para el pilotaje. Cada criterio se aborda con un indicador en forma de pregunta la cual debe ser respondida, argumentando acorde con su vivencia. Este instrumento evaluará puntualmente que fue lo más

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

importante luego de ser partícipes de la implementación y a su vez posibilita al profesor en formación conocer si se logró cumplir o no el objetivo general de la práctica en donde se pretende vislumbrar la eficacia del macro diseño en relación con la formación de una persona autodeterminada.

Los criterios de evaluación son: relaciones interpersonales, aprendizaje, autonomía, competente, motivación; la primera porque desde la teoría disciplinar, humanística y pedagógica la dimensión social es fundamental para el desarrollo de la autodeterminación, su indicador es ¿hubo algún cambio en las relaciones con mis compañeros? Con esta pregunta se busca evidenciar cambios relacionales dados por los estudiantes, por otra parte, ¿atendiendo al segundo indicador el cual pretende evaluar el aprendizaje enfocado a lo cognitivo para ello se planteó como indicador “hubo algo que me llamara la atención de la clase de EF? Esto teniendo en cuenta lo enseñado por los profesores en formación referente a temas y propósitos abordados en cada unidad y plan diario de clase, en busca de recopilar los aprendizajes claves para la persona.

Continuando se busca evaluar el componente de la autonomía porque es una necesidad que se enfoca en la toma de decisiones libres, es decir sin necesidad de un agente externo que imponga un hacer, para ello se deberá responder a ¿He realizado actividades planteadas en clase por fuera de la escuela? Esto con el fin de analizar la incidencia de la práctica a partir de los realizado y poder evidenciar el saber hacer, por otra parte se desarrolla como un criterio ser competente, entendida también como una necesidad que impulsa las actitudes hacia la practica física y con ello la motivación, allí la cuestión es, ¿Teniendo en cuenta lo que puedo realizar con mi cuerpo que avances pude tener tras las actividades propuestas?, aquí se busca conocer en los estudiantes procesos de auto aprobación y auto reconocimiento en caminados a evidenciar un

avance en esta necesidad o saber si por el contrario no hubo percepción de progreso por parte del estudiante.

Por último, se evalúa la motivación a través de la pregunta ¿Que sensaciones me generaron las actividades propuestas? Con esta respuesta se busca llegar a conocer si las actividades planteadas transmitieron sentimientos de agrado que permitieran avanzar en el continuo mostrado en la teoría de la integración orgánica; con este instrumento se busca evaluar los resultados del pilotaje en relación con la teoría presentada.

Por otra parte, se encuentra el formato de evaluación docente (ver apéndice 5) el cual tiene como propósito generar las observaciones pertinentes respecto a la calidad del proceso educativo, el cual será diligenciado por la profesora a cargo de la clase, ya que al ser testigo de la implementación. Para esto se utilizaron criterios como, relaciones interpersonales, competente, autonomía y manejo de grupo. En este formato existe una escala que va de siempre a nunca, porque facilita y precisa el acto evaluativo. Los indicadores desarrollados son, ¿El docente mantiene relaciones de respeto y comunicación asertiva? ¿El docente mantiene relaciones efectivas con los estudiantes?, así mismo se pondrá en cuestión lo competente que fue el educador a la hora de la implementación a través de ¿La propuesta del ambiente de aprendizaje es clara y pertinente acorde al propósito a alcanzar?

En los anteriores apartados se abordaron los planteamientos teóricos que justifican y respaldan el trabajo en relación con la educación física. En este tercer capítulo se ponen en consideración los mecanismos que guiarán la puesta en escena de los planteamientos teóricos previos, para así poder tener insumos suficientes para realizar la ejecución piloto y posterior a ello recopilar la información de mayor relevancia con el propósito de evaluar los diferentes aspectos del proyecto curricular en torno al objetivo de la implementación.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Análisis de la experiencia

En este capítulo se realizará un análisis de la puesta en escena del PCP en donde se explicará lo sucedido con los elementos diagnósticos, las sesiones y la recolección de información durante la ejecución piloto del proyecto. Así mismo se contrastará las teorías planteadas en los capítulos anterior con la realidad de lo sucedido, para de esta forma poder construir un análisis que aporte significativamente a lo propuesto en el proyecto.

En el apartado anterior se habló del sociograma como instrumento que permitirá estudiar las relaciones sociales dadas dentro del curso, para así poder inferir como organizar las clases y conocer cómo se encuentra el curso en el aspecto relacional, lo cual es determinante para poder formar una persona que a través de la educación física se caracterice por ser autodeterminada, ya que la dimensión socio afectiva es un eje que prima, porque sin atender a ella no se cumpliría lo expuesto por la TAD. La aplicación de este diagnóstico se realizó a 38 estudiantes entre los 11 y 14 años lo cual permitió determinar diferentes aspectos a nivel general y específicos de cada una de las relaciones que se plantearon dentro del socio grama.

Primero se analizarán las relaciones agradables dentro y fuera del salón de clases, pero sin mucha cercanía, lo que nos indicó que solo una pequeña parte del grupo lo equivalente al 7% de los estudiantes tiene unión con más de la mitad de sus compañeros, dado que se encuentran concentrados en pequeños subgrupos dispersos por el salón lo que provoca esta poca conexión entre estudiantes, por otra parte, los demás no tienen gran relación con lo demás compañeros. Así mismo, se hablará de aquellas relaciones que son de fuerte amistad donde se participa conjuntamente en la mayoría de las actividades dentro de la escuela y por quienes sentían un gran aprecio. Los indicadores muestran que el 53% del grupo es decir 20 estudiantes tenían un lazo fuerte de amistad con máximo 5 compañeros del curso, así mismo solo el 10% lo que

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

equivale a 4 estudiantes se llevaban muy bien con más de 6 personas siendo una cifra muy baja y lo que incita a fortalecer las relaciones mostradas y ampliar sus vínculos sociales, para que así su motivación sea más alta al realizar la clase de educación física; por último se muestra que el 37% del grupo no tiene amistades de estas características con ningún compañero del salón, siendo esto, motivo para elaborar estrategias para enlazar a todos en actividades en conjunto generando aceptación y auto aprobación del grupo y propia.

Ahora, la siguiente pregunta se enfocó en evidenciar el porcentaje de estudiantes que no se llevan bien dentro del curso con sus compañeros, personas con los que han tenido discusiones o simplemente no los cuentan como amigos ni personas de agrado, como resultado dio el 34% de los encuestados, un poco menos de la mitad de la población tienen poca relación con más de 10 compañeros, es decir hay un cantidad considerable de encuestados que coinciden en manifestar que sus relaciones con el grupo no son de agrado, esto sugiere como se mencionaba anteriormente que nos encontramos con grupo un que requiere que se refuercen las relaciones sociales de sus integrantes, para no retrasar los procesos de aprendizaje y que los estudiantes se sientan aceptados dentro del grupo donde realizan AF para así poder desenvolverse con autonomía .

Así mismo se dan resultados alarmantes ya que el 61% de los estudiantes tiene una pésima relación con 1 o 5 compañeros del curso, pero lo que más inquieta es que 5 personas no se tratan con casi la mitad del curso, corroborando lo dicho anteriormente. Para concluir encontramos que un 69 % de los estudiantes no hacen actividad física con ningún compañero de clases dentro o fuera de la escuela, lo que invita a trabajar por la EF como hecho y práctica social, generando relaciones de tal forma que los estudiantes realicen AF en compañía de sus compañeros de clase , acorde a los gustos e interés de cada uno, por ello la importancia de incidir

en estas conexiones para que no solo se fortalezca socialmente el grupo, sino para que a partir de esto las actividades físicas se lleven por fuera de la escuela en comunión con otros estudiantes.

Realizar este diagnóstico mostro que el grupo tiene dificultades para relacionarse, ya que los resultados mostrados por el sociograma mostraron dificultades en la dimensión socio afectiva, por ello se enfatizara en tareas de orden grupal con el objetivo de generar nuevos vínculos, se organizaran grupos por afinidad de intereses y gustos, ya que esto puede generar mayor motivación para realizar las actividades presupuestadas, por lo tanto se probaran diferentes estrategias que logren incidir en la motivación de los estudiantes. También, se encontró que más de la mitad del grupo no se habla con 1 o varios compañeros de su mismo curso, entendiendo este como la inexistencia total de algún lazo de comunicación, que contrastada en la práctica se reafirma ya que prefieren no realizar una tarea que tener que realizarlo con algún compañero que no es de su agrado, esto como producto de pocos momentos de interacción donde se encuentren en pro del mismo objetivo.

En cuanto al IPAQ modificado, se encuentra que el 39% de los hombres son activos físicamente y el 61% son inactivos físicamente, por otra parte, el 82% de las mujeres son inactivas físicamente el 18% activas físicamente, además el cuestionario arroja unos datos generales, es decir al tipo de actividad física en que se encuentran, allí se evidenció que el 34% de los estudiantes realiza AF vigorosa, el 3% realiza AF moderada y el 63% AF leve, en el siguiente apartado se buscó identificar que tan motivados se encontraban los estudiantes en cuanto a la clase de educación física para ello se le hicieron 3 preguntas la primera fue ¿Cree usted que la realización de educación física le sirve para la vida? allí el 20% contesto que no y el 80 % de los estudiantes contesto que sí, especialmente porque le aportaba al mantenimiento de la salud, el desarrollo en general y el fortalecimiento muscular. La segunda pregunta fue ¿Realiza

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

usted educación física con agrado o solo porque es una asignatura? el 80% de los estudiantes contestó que lo hacían libremente y el 20% contestó que, si lo hacían por la nota, por último, en este apartado de motivación se les preguntó ¿se divierten en la clase de educación física?, el 80% de los estudiantes contestó que sí, en cuanto a que no ven el espacio como algo monótono y aburrido, sino como un espacio libre y de diversión, mientras el 20% de ellos contestó que no.

En estas 2 ultimas preguntas se intentó evidenciar si los estudiantes realizaban educación física en su tiempo libre, para ello se preguntó ¿hace usted parte de un grupo deportivo? para lo cual el 74% de los estudiantes contestó que no y el 26% de los estudiantes contestó que sí, Por otra parte, la siguiente pregunta fue ¿realiza usted algún deporte en su tiempo libre allí respondieron de la siguiente manera el 80% contestó que sí y el 20% contestó que no. Por último, se aplicaron algunos elementos de la batería Eurofit, estos elementos fueron el test de velocidad 5 X 10, el test de equilibrio flamenco y el test de salto horizontal, estas pruebas permitieron valorar inicialmente cómo se encontraban los estudiantes en cuanto a su condición física, en primera instancia en cuanto al test de velocidad, se pudo evidenciar que el 63% de los niños se encuentran en un estado regular y el restante en buen estado, en la prueba del equilibrio flamenco que más del 50% de la población se encuentra bien, y por último en el test de salto horizontal el 56% de los niños se encuentran en un estado regular y el restante en buen estado, estos indicadores se generan gracias a la revisión de los baremos de cada test.

Teniendo en cuenta los datos e indicadores arrojados por el IPAQ modificado y la batería Eurofit se toma la determinación de planear actividades que promuevan las interacciones de los estudiantes tanto intrapersonales como interpersonales, además fomentar las capacidades físicas para les permitan sentirse competentes, es decir, que se sientan buenos en lo que realicen y por

último promover la autonomía, para que sean capaces de tomar decisiones en pro de su calidad de vida.

Implementación del programa

La sesión 1 de la unidad 1 se realizó después del diagnóstico, se centra en identificar posibilidades de movimiento a través del cuerpo por medio de un circuito motriz, lo que permitió observar diferentes aspectos; en primer medida se realizó una tarea introductoria grupal que consistía en que todo el grupo tomado de las manos formando un círculo debía saltar hacia la dirección contraria que se indicaba, esta tarea se realizó para observar el comportamiento y generar disposición a la clase; los estudiantes estaban distribuidos a su parecer, lo que generó desorden al final por ello se deben hacer grupos donde no se encuentren con sus amistades, ya que esto se convierte en un distractor, lo que dio el primer cambio acorde con lo planteado a partir del sociograma ya que al organizar al grupo acorde a sus intereses no permitió el desarrollo de clase, por ello se plantea esta decisión para las siguientes sesiones.

Seguido de esto se realizaron grupos al azar para realizar la fase central (Ver apéndice 4), esto después de haber realizado unos comentarios al grupo por su atención frente a la clase ya que al vernos sin la presencia de la profesora principal dejaron a un lado la participación y se centraron en otras actividades, como hablar entre ellos, jugar, gritar, entre otras. Cerrado este episodio se dio inicio, a la explicación y ejecución de las estaciones, que consistían en sobre pasar diferentes obstáculos y vivenciar diferentes posibilidades de movimiento, su realización fue acogida por gran parte del grupo a excepción de dos niñas que se encontraban indispuestas por condiciones personales, culminada la parte central se dio paso a la reflexión sobre el propósito de la sesión en relación implícita con el objetivo de la unidad.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Es importante decir que en la práctica se pudo observar en gran parte del grupo actitudes como, desinterés, apatía o desgano, lo que encaja notoriamente con lo denominado desmotivación, entendida como “la falta absoluta de motivación, tanto intrínseca como extrínseca” (Moreno & Martínez, 2006) a lo que en este caso se puede atribuir principalmente a la sensación de que su esfuerzo no tendrá mayor significado y por ello no trascenderá, debido en primera instancia a la ausencia de la nota dentro de la clase, mientras que otra parte del grupo se encuentra en motivación extrínseca, es decir por recompensas o agentes externos, en este caso estos factores son esencialmente la calificación dada en la clase.

Se puede decir entonces que se encuentran en el primer tipo de motivación extrínseca que es la regulación extrema, esto es planteado ya que los estudiantes realizaban las tareas para evitar castigos con el fin último de pasar la nota, que aunque no fue expresado por los estudiantes si fue visible al momento de la aparición de la profesora titular, para evaluar su espacio, generando asombro y alarma por parte del grupo, por lo tanto para lograr algún grado de motivación intrínseca se deben generar clases en donde todo el grupo se sienta competente y genere en ellos sensación de interés o beneficios para con ello no recaer en la desmotivación o la necesidad de una regulación externa por parte del educador para la realización de la práctica.

Por otra parte, se busca con esta primera unidad generar procesos que atiendan la necesidad del entendimiento en cuanto a las posibilidades de movimiento del cuerpo en relación con la mejora de la CV, por ello dentro de la clase se realizaron una serie de preguntas enfocadas al saber-saber, para lograr que los estudiantes entendieran diferentes aspectos en torno al cuerpo, preguntas como: ¿conoce las posibilidades de movimiento de su cuerpo? Y ¿creé que lo realizado le puede servir para desenvolverse en su diario vivir? obteniendo respuestas tales como, “si las conocemos”, “no tengo idea” y “lo realizado sirve para colarse, mejorar la

respiración o ser más fuerte”, es decir no le dan mayor importancia a lo trabajado en la clase de EF por ello se debe ser más insistente en generar espacios y apoyo didáctico para hacer una relación teoría práctica que permita el reconocimiento de sí mismo. Lo anterior para dar al estudiante un papel activo guiado por el docente, reconociendo la dimensión comunicativa y praxica propias del modelo pedagógico dialogante.

En general es importante generar actividades que alejen a los a estudiantes de la desmotivación y de la regulación extrema, así mismo se deben estructurar ambientes propios para generar satisfactores que atiendan a las necesidades encaminadas a la mejora de la CV, al igual que influir en la modificabilidad cognitiva en busca del entendimiento de los estudiantes.

Entendiendo mis competencias

Para la sesión 2, que tenía como propósito reconocer al otro por medio del movimiento para fomentar relaciones sociales atendiendo a que los estudiantes interpreten la importancia de los usos y cuidados de su cuerpo y de los demás, para lo cual en el saludo inicial se conversa acerca de hábitos para la clase de EF como ropa adecuada, hidratación y aseo personal y los beneficios en su vida, después se plantea la primer actividad donde todos tomados de las manos deben moverse de forma contraria a lo solicitado por el profesor es decir si se dice adelante todos deben dar un paso hacia atrás y así con atrás, derecha, etc., esto para fortalecer la lateralidad, estimular el trabajo en grupo e individual.

Para la siguiente actividad se buscaba que los estudiantes realizaran movimientos con y sin objetos en el marco del reconocimiento del cuerpo, se realizó por estaciones para mejorar la concentración en las tareas y con compañeros con los que se tiene poca interacción, para estimular nuevas relaciones, donde un estudiante realizaba la tarea y el otro observaba su labor

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

impulsándolo a hacerla con mayor intensidad y estando atento para hacer el cambio y cambiar de rol. Finalizando las estaciones se abre el espacio a socializar lo hecho con base en el propósito de la clase y el tema planteado al inicio para evaluar la pertinencia de lo propuesto para desarrollar el objetivo.

La clase se dio con más facilidad esta vez debido a que el trabajo en parejas permitió poner a un estudiante como ente que genera motivación y control sobre la tarea de su compañero, también la competencia entre parejas permitió una mayor participación ya que según la TAD percibir la competencia promueve la motivación intrínseca, al igual que sentirse competente en la actividad que se está realizando. Al lograr esto se estimula cierto grado de autonomía porque para formar un sujeto autodeterminado es fundamental la diversión y el apoyo social dentro de la práctica, generando mayor gusto por la EF.

En conclusión, las tareas que promueven la competencia y en donde los estudiantes sienten mayor control sobre las actividades posibilitan mayor disfrute e interés hacia la práctica física, así mismo se notó estudiantes que atienden a la regulación externa o que simplemente se encuentran en estado de desmotivación, por lo que se construirán ambientes basados en la pedagogía dialogante para propiciar el interés por el desarrollo y no por el resultado.

Sesión 3

En esta sesión cierre de la unidad uno el propósito era vislumbrar acciones que den muestra del manejo del cuerpo y su cuidado, ya que el propósito de la unidad pretende conocer las consecuencias de los usos y cuidados del cuerpo se querían evidenciar pequeñas muestras de esto dentro de la clase, para ello se llevó un folleto como material didáctico (ver apéndice 6) que muestra los beneficios de la AF en la vida de las personas, este folleto se presentó al inicio de la

sesión permitiendo su lectura y posterior socialización de cada estudiante lo cual permitió que se entendiera lo expuesto en el papel, lo presentado con el objetivo de atender a la relación teórica práctica y como plantea Devis generar “una combinación del conocimiento teórico con el práctico para contribuir a una mejor comprensión conceptual y procedimental” para así apuntar a que el estudiante pueda contrastar lo realizado con lo explicado.

Luego se dio paso a un juego en el cual todo el grupo debía intentar pisar levemente el zapato del compañero generando conciencia de los movimientos para no ser pisado y a la vez no lastimar a ningún compañero, más adelante se trasladó la misma tarea por diferentes zonas del cuerpo mostrando las posibilidades de movimiento y deteniendo la tarea cuando era necesario para hablar sobre el tema en cuestión. En este primer momento el grupo estuvo todo activo teniendo en cuenta que se buscaba desarrollar actitudes hacia la práctica física, lo cual corresponde a la motivación, por ello la practica física debe convertirse en positiva y satisfactoria, posibilitando el éxito para todos.

Posterior a esto se hizo una dinámica grupal en la cual un compañero tenía que quitar un peto ubicado en la espalda de un estudiante ubicado dentro de un grupo de varios compañeros que organizados en círculo debían moverse para evitar que lo consiguiera, esto en busca de fortalecer el trabajo en equipo, por ello se hicieron grupos al azar para mejorar la participación y atención, después de ello en los mismos grupos se debían superar retos de diferente nivel, como por ejemplo: solo 2 estudiantes pudieron tocar el piso con los pies para desplazarse de un lado al otro, en busca de explorar las posibilidades que el cuerpo brinda para moverse y que por ello se debe cuidar, después se realizó la reflexión final donde se mencionó lo elaborado en la unidad y se contrastó con lo dicho por los estudiantes.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Entrando al análisis de la clase el primer momento a reflexionar es la participación al socializar el folleto, ya que se pretendía que leyeran un ítem de los mencionados en la hoja, con ello se evidenció que la mayoría de los estudiantes querían participar seguido se dio la primer dinámica donde todos participaron pero donde había que enfatizar constantemente en la regulación de los movimientos para no caer en acciones violentas que en algunos casos se dieron, por ello se dio cambio rápido a la zona de contacto lo cual mejoró la convivencia dentro de la actividad. La segunda tarea generó bastantes discordias porque dentro de los grupos se daban comentarios negativos que desmotivaban a los estudiantes afectados limitando su participación. Por lo tanto, el aspecto de las relaciones debe prevalecer en esta población y enfatizar en todas las unidades ya que, de no ser así a pesar de la motivación externa, la participación y la competencia socio afectiva se verán afectados y con ello la autonomía tampoco se desarrollará a cabalidad.

Por ello, se detuvo la actividad y se organizó al grupo para hablar acerca de la aceptación del compañero y de los errores, seguido de esto se dio continuación a la actividad mostrando una leve mejora por lo que se dio cambio a la siguiente tarea. Para este momento se buscaba fomentar la proposición por parte de los estudiantes para plantear soluciones a las tareas propuestas, poniendo un nivel de dificultad alcanzable para todos y así fomentar el interés y disfrute por la práctica; en el desarrollo hubo momentos en los cuales se daban movimientos desmedidos por lo cual se planteó que este tipo de actividades aún no se pueden realizar en el grupo ya que requieren de un mayor control interno, por lo tanto se debe seguir con actividades dirigidas y seguir enfatizando en aspectos socio afectivos, porque siguen siendo los de mayor falencia para permitir un mejor desarrollo de la dimensión biológica y cognitiva.

Sesión 4

En esta sesión se da inicio a la nueva unidad, la cual tiene énfasis en lo socio-afectivo porque se desea alejar a los niños de la desmotivación, generando un ambiente de aprendizaje donde se sientan cómodos y aceptados por los demás integrantes o personas que los rodeen, para ello se planteó el objetivo de distinguir la importancia de la participación tanto individual como grupal en la clase de educación física, atendiendo a la unidad número 2 que pretende fomentar relaciones efectivas tanto intrapersonales como interpersonales, por lo cual se planearon actividades que propiciaran el acercamiento al otro y el reto de descubrirse así mismo.

La clase inicia con el saludo y posterior llamado a lista, luego se socializa un folleto, (ver apéndice 7), el cual tenía como propósito evidenciar, la importancia de la realización de la educación física y sus incidencias en el cerebro, en donde se muestra como la educación física, regula temas como el estrés, la ansiedad, la sensación de bienestar y el fortalecimiento de la autoestima y la confianza, este instrumento se socializa con la intención de relacionar a los estudiantes con los beneficios de la realización de educación física, y lograr motivar e incentivar a su ejecución en la vida cotidiana, promoviendo así uno de los pilares fundamentales de la tendencia, el cual es la conciencia crítica y poder así contribuir al cumplimiento del objetivo de la clase.

Las actividades fueron guiadas hacia las aptitudes rítmicas, las dos primeras actividades tuvieron como intención la elevación de temperatura, estas tenían como nombre la ronda de animales, donde se decía el nombre de un tipo de animal como por ejemplo “felinos” y debían caracterizar un animal de estos, allí los estudiantes se relacionaron y fueron rompiendo el hielo, la otra actividad tenía como nombre ronda de los colores, allí se indicaba un color, y los niños debía desplazarse en distintas velocidades, en distintas direcciones, por ejemplo “azul”, significaba correr a un 5 de 10 de su velocidad máxima, en la siguiente fase se realiza la

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

actividad denominada días de la semana, en donde los estudiantes debían a la voz de un día de la semana realizar un movimiento específico, por ejemplo lunes, levantar una mano, o sábado cantar una canción, la última actividad consiste en realizar un ejercicio llamado tormenta donde una gota corresponde a una palmada, dos gotas a dos palmadas y así sucesivamente, por último se hace una socialización del folleto y de la actividad.

En esta sesión se vislumbraron momentos de autonomía por parte de los estudiantes, pero en su mayoría fueron momentos de exigencia por parte del docente en formación, esto permite determinar que los estudiantes se encuentran en una fase de motivación extrínseca de regulación externa como lo indica Ryan y Deci “la conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas” (2000, pág. 9), esto se determina debido a que en este punto de la implementación los estudiantes son movidos por la nota y no por incitación propia.

Sesión 5

Esta sesión tuvo como objetivo generar proximidad por parte de los estudiantes en la búsqueda de relaciones interpersonales, para el cumplimiento de este objetivo se plasmaron actividades que fomentaran la interacción entre los participantes, se inicia con el saludo, después se realiza la primera actividad que consistía en atrapar con el aro a otro jugador y de esa forma cambiar de rol, con la intención de romper el hielo y generar proximidad con el otro.

En la fase central se inicia con un ejercicio en donde los estudiantes, se ubicaron por grupos con personas que habitualmente no frecuentaban, con el propósito de generar nuevas relaciones, ellos debían cogerse de las manos y a la indicación del profesor en formación, ubicarse en los aros que estaban regados en el espacio estratégicamente, ya con los grupos

conformados se da paso a la siguiente actividad que consistía en avanzar en un camino trazado por aros, el jugador que avanzaba era aquel que por medio del juego de piedra, papel o tijera, ganaba su paso al siguiente aro, con la intención de llegar al otro lado y así sumar un punto. Al terminar esto, se realizó la respectiva retroalimentación.

En esta sesión se evidenció, que en los juegos o actividades en las que los niños se sienten competentes o buenos, la participación aumenta, como lo indica Ryan y Deci “Cuando se da a los participantes mayor control y capacidad de elección dentro del ambiente de la actividad, es probable que la motivación interna aumente” (2000, pág. 6). También se observó que, al sentirse con el control de la actividad, se aumenta el apoyo y el respeto hacia el otro. El educador en formación controló por medio del dialogo el orden y la fluidez de la actividad.

Sesión 6

Esta sesión tenía como objetivo evidenciar las relaciones tanto intrapersonales como interpersonales en la clase de educación física, esta sesión es el cierre de la unidad 2, se plantea con el fin de poder observar elementos que se puedan comparar con el objetivo mismo de la sesión, la cual inicia con el saludo y la explicación del tema a tratar, la primera actividad que se realiza la denominada el lobo esta, allí queremos empezar a implementar la sincronización, el siguiente ejercicio es el gato y el ratón con la intención de elevar la temperatura corporal, en ese momento se acaba la fase inicial, en la fase central se realiza una única actividad llamada la rayuela africana, esta tiene como fin sincronizar a todos los integrantes del grupo, mediante una canción que indica cuando el niño debe saltar en el aro guiado por los tiempos de la tonalidad, se realiza de forma progresiva, niño por niño y luego sub grupos, finalizando con la actividad ejecutada por todos.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

En esta clase se pudo evidenciar que el grupo fortaleció las relaciones con los demás porque no se presentan casos de desmotivación, por incapacidad, creencias del individuo, o impotencia, ni por presión social al equivocarse, no es claro el nivel de motivación por el que se está pasando pero si se observa que la mayoría se encontraban motivados porque se generó goce en la actividad, relacionalmente se da un paso y con ello se busca que en las sesiones siguientes gran parte del grupo de el paso de una regulación externa o introyectada a la regulación identificada o integrada , alejándose cada vez más de la implementación de recompensas o castigos para la realización de las actividades, a esto se añade que se debe enfatizar más en el conocimiento teórico de forma puntual para con ello incidir en la conciencia crítica con el objetivo de que el estudiante decida autónomamente frente a lo que es saludable o no para su vida.

Sesión 7

En esta sesión se da inicio a la última unidad del macrodiseño, la cual tiene un enfoque cognitivo propositivo, y tiene como propósito poner en práctica los saberes adquiridos en el proceso formativo, en esta unidad se pretenden realizar actividades en las cuales se coloque en tensión la autonomía de los estudiante, generándoles tareas que les incite a la toma de decisiones respecto a temas en específico, en esta sesión se tuvo como objetivo, entender los beneficios de la educación física y su relación con el diario vivir.

La clase inicia con el saludo y posterior llamado a lista, se realiza el juego micos a sus palos en el cual se pretende elevar la frecuencia cardiaca y romper el hielo y fomentar las relaciones efectivas en el grupo, luego de ello se continua con la fase central allí se realiza el juego llamado familia oso, en el cual el curso se divide por grupos, con la misma cantidad de estudiantes y a cada niño se le da un rol, ejemplo mamá oso, papá oso, hermano oso y así

sucesivamente, esto con la intención de fortalecer la capacidad física de la resistencia, la fuerza y el trabajo en equipo.

En esta sesión se observaron momentos de autonomía por parte de los estudiantes, ya se identifican personas con mejor disposición hacia las actividades, esto permite determinar que los estudiantes se encuentran en una fase de motivación extrínseca de regulación introyectada como lo indica Ryan y Deci “este tipo de regulación está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de las mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo” (2000, pág. 9), esto se evidencia gracias a disposición efectiva por parte de los estudiantes.

Sesión 8

Esta sesión tiene como objetivo conectar al grupo por medio del trabajo en equipo en búsqueda de las relaciones efectivas, se inicia con el saludo, se llama a lista y se explica el tema que se desea orientar, después se realiza la primera actividad que consistía en realizar la movilidad articular por medio de un juego que lleva como nombre multi activación, en el la intención es realizar la respectiva lubricación de articular, luego se realiza un circuito polimotor para elevar la temperatura y la frecuencia cardiaca, en donde los estudiantes se disponen a la actividad central.

La fase central consistió en una prueba de relevos con distintas modificaciones en la ubicación y en los desplazamientos, como por ejemplo saltando, desplazamientos laterales o desplazamientos hacia atrás, los estudiantes se ubicaron en grupos que habitualmente no frecuentan, esto con la intención de fomentar las relaciones efectivas entre ellos. Por último, se realiza la retroalimentación final.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

En esta sesión se observó una evolución significativa en el respeto hacia la actividad propuesta, además de ello se evidencia mayor tolerancia tanto a los compañeros como por la actividad, siendo evidente la adaptación que poco a poco tienen a los estímulos de la clase, se anula por completo la motivación extrínseca por regulación externa y se solidifica la motivación externa por regulación introyectada inclusive se vislumbra aspectos de la motivación externa por regulación identificada, ya que como lo indica Ryan y Deci “la conducta es altamente valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente aunque la actividad no sea agradable” (2000, pág. 10), a partir de esto se puede determinar que los estudiantes ya van comprendiendo la importancia de la realización de la EF, teniendo en cuenta que por más exigente que esta sea, es muy valioso todo lo que esta aporta.

Sesión 9

Esta sesión tenía como objetivo proponer una actividad donde se evidencie lo aprendido en la clase de EF, esta sesión pertenece a la tercera unidad y es el cierre de esta; se inicia con el saludo y la explicación del tema a tratar, la primera actividad que debían plantear los estudiantes tenía que ver con aplicación de un juego inventado por ellos en donde involucren la elevación de temperatura, la movilidad articular y la innovación, orientado claramente por el docente en formación que a la duda e incertidumbre de los niños respondió con prontitud todas las dudas de los estudiantes.

Todo lo anterior se realizó con la intención de fomentar la autonomía, la competencia y las relaciones efectivas, en la fase central el educador en formación separa por grupos a los estudiantes y los dota con algunos materiales tales como aros platillos balón, para que ellos monten su ejercicio tal y como ellos lo deseen, por último, se realiza la retroalimentación final. En esta clase se pudo evidenciar que los niños alcanzaron de forma satisfactoria la fase de

motivación extrínseca por regulación identificada debido a que ya realizaron de forma libre las actividades propuestas por el educador en formación, como lo dice Ryan y Deci “cuando una persona se identifica con la acción o el valor que expresa, de forma consciente existe un alto grado de autonomía percibida” (2000, pág. 10), esto quiere decir que en los estudiantes se vislumbró cierto grado de motivación y de autonomía en la toma de decisiones.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

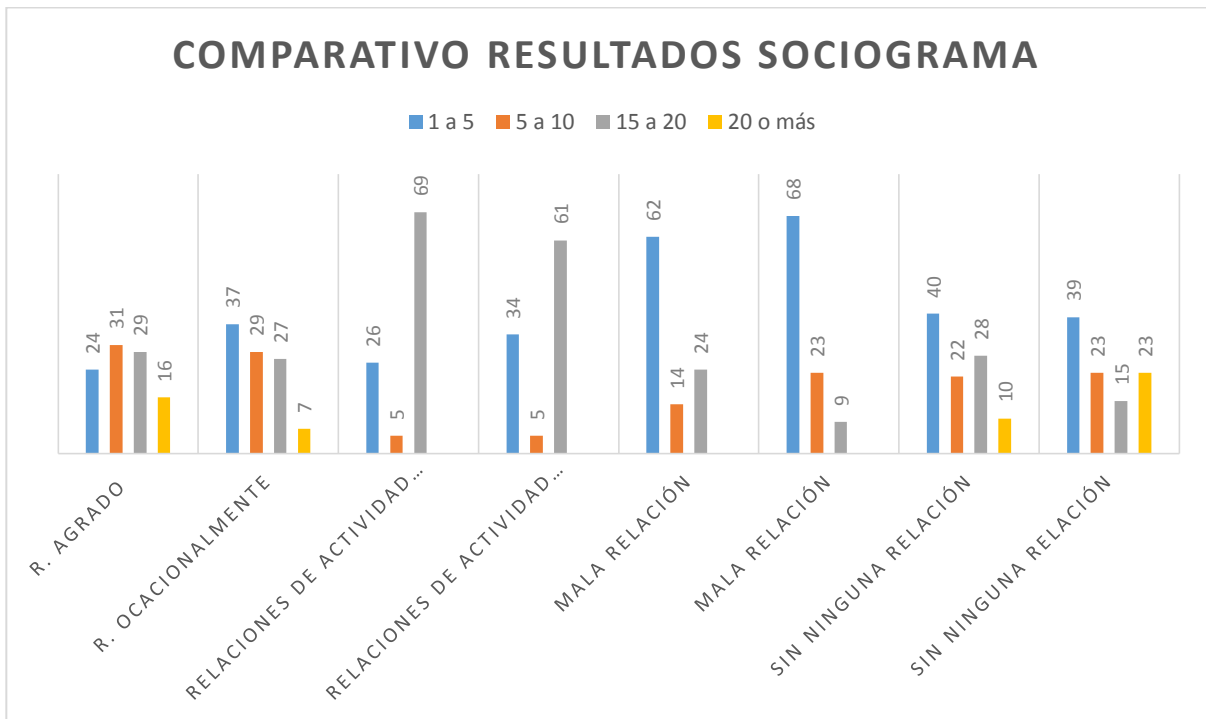
Evaluación

Este capítulo tiene como fin valorar los resultados obtenidos en la implementación en relación con los aprendizajes adquiridos por medio de la propuesta, así mismo el reconocer la pertinencia del proyecto y poder conocer la actuación del docente en formación dentro de la práctica misma, también se busca exponer los avances en el propósito de formar un sujeto que autodetermine su calidad de vida. Para ello se mostrarán los gráficos correspondientes al análisis de datos del diagnóstico, que posteriormente serán contrastados con la evaluación final, la cual consta de la aplicación de los mismos instrumentos mencionados en los capítulos anteriores, para con ello poder llegar más fácilmente a las reflexiones finales.

Para dar inicio se tomaron los datos obtenidos en las primeras evaluaciones elaboradas y se compararon, con los conseguidos al finalizar la implementación, con el objetivo de evidenciar que cambios se dieron o si no hubo ninguna transformación significativa, y así intentar explicar el porqué de esta situación. En primera medida la figura 2 muestra los indicadores de evaluación antes y después de la intervención, a nivel general esta imagen nos indica que se dieron cambios en todos los aspectos aunque sin ser muy drásticos permitieron al educador reconocer que la dimensión socio afectiva si fue influida en algún nivel, por ejemplo las relaciones efectivas tuvieron una mejora considerable lo cual fortaleció la dimensión psicológica de las relaciones sociales, hecho que fue evidente en la práctica ya que se notó la transformación del grupo en este sentido, y con ello la mejora en la motivación de los estudiantes al realizar la práctica.

A continuación se evidenciaran los cambios que surgieron en la aplicación del IPAQ (ver figura 3) en un resumen general se afirma que los estudiantes mejoraron en la realización de actividad física, es decir tanto los hombres como las mujeres se alejaron de las conductas

Cuadro 14. Comparativo resultados sociograma



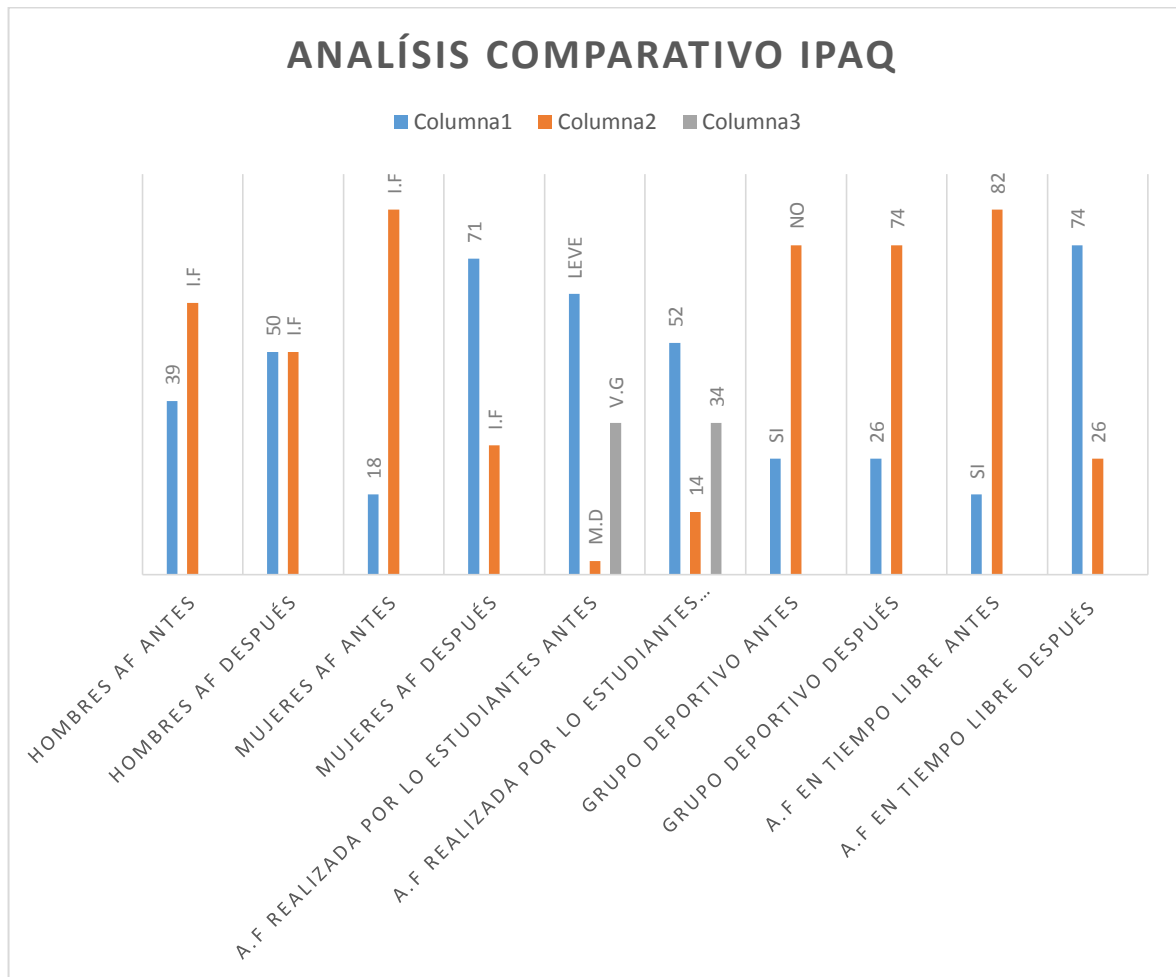
Elaboración propia

sedentarias, además de ello en su tiempo libre realizaron de forma autónoma AF, tanto así que algunos se adhirieron a un grupo deportivo de su preferencia, esto da muestra que algunos estudiantes lograron tener algún tipo de cambio en sus conductas pasando de una motivación externa a un nivel de motivación más alto presente en el locus además es necesario afirmar que el tipo de AF que se realiza aún se mantiene en su mayoría en leve, lo que invita a que en una próxima ocasión se tenga mayor tiempo para lograr transformar esta cifra de leve a moderada, siendo esto solo posible al ver la importancia de lo realizado por las personas.

Por último se muestra la batería Eurofit la cual se realizó para poder evaluar el nivel de competencia de los estudiantes acorde con su edad, también para conocer sus capacidades físicas y coordinativas de una mejor forma y desde allí poder planificar las sesiones con un nivel de

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

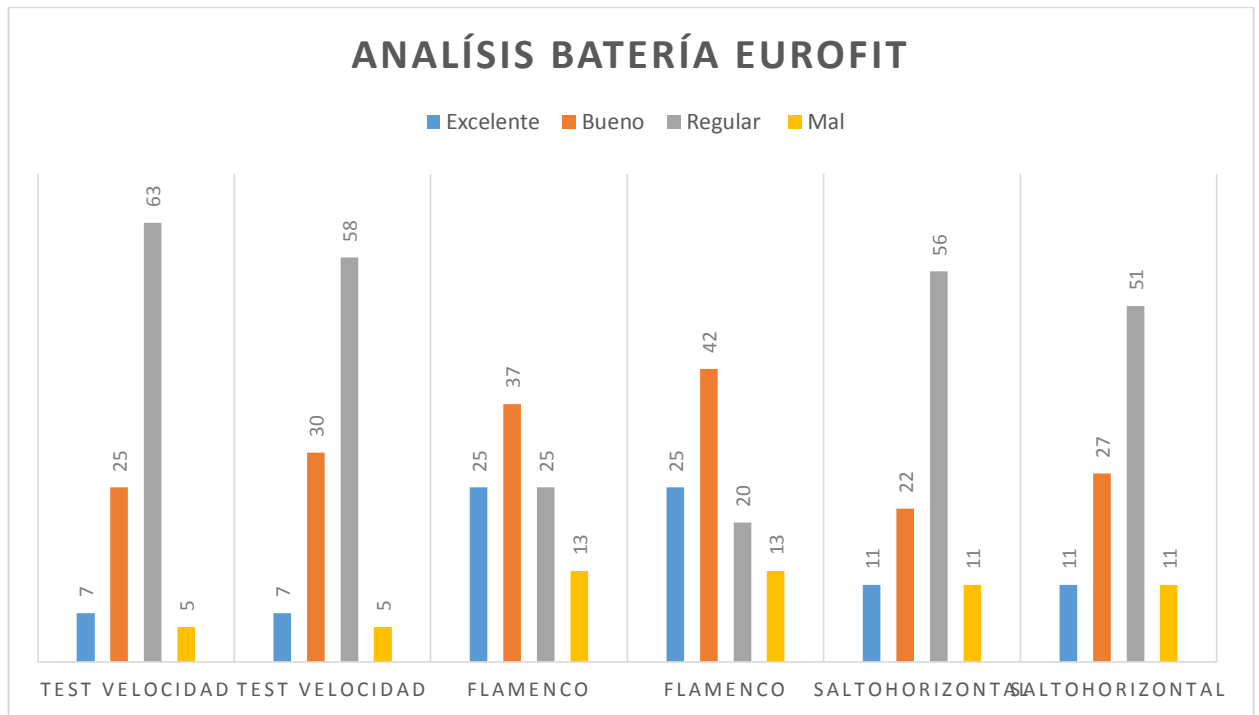
Cuadro 15. Análisis Comparativo IPAQ



Nota: Elaboración propia.

dificultad que no generara desmotivación para los estudiantes, teniendo en cuenta que el tiempo no fue suficiente como para lograr cambios fisiológicos visibles, si se pudo evidenciar pequeñas variaciones en los resultados del antes y después, en donde el indicador de regular disminuyó en todos los test y aumento a bueno , lo cual indica que a pesar del corto tiempo se lograron construir pequeños cambios en la dimensión biológica la cual es transversal en el PCP porque solo a través del movimiento es posible generar cambios en la salud.

Cuadro 16. Batería Eurofit



Nota: Elaboración propia.

A continuación, se pondrá en escena el análisis del instrumento de evaluación de aprendizajes obtenidos por los estudiantes, cuyo objetivo se centraba en valorar experiencias significativas de cada estudiante para la construcción de una persona autodeterminada. Para ello se evaluarán las respuestas que arrojo el cuestionario que en primera medida pretendía entender los cambios en las relaciones interpersonales, lo cual mostro dos categorías de estudio. La primera se caracterizó por afirmar que las relaciones con sus compañeros mejoraron porque la clase de EF permitió compartir con compañeros que antes no se determinaban, siendo esta una mayoría considerable, la cual fue equivalente a más de la mitad del grupo, por otra parte, hay quienes mencionaron que no existieron transformaciones ya que no había motivos para que se diera un cambio en comparación con el inicio de las actividades.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Es decir se dio un avance en lo concerniente a la dimensión social, eje fundamental para la construcción de una persona autodeterminada, pero teniendo en claro que no es el único aspecto fundamental para su desarrollo, se evaluó el aprendizaje por medio de una pregunta que permitió identificar qué llamo la atención de los estudiantes, en ella se dieron varias respuestas pero en general todas apuntaban a los beneficios de la educación física para la salud y el cuerpo, también se evidenció que los contenidos reforzados con el material didáctico fueron mucho más significativos que otros donde no se aplicó este insumo, lo cual denota la importancia de su aplicación para la mejora del proceso enseñanza aprendizaje en la búsqueda de generar conciencia sobre las consecuencias de llevar una vida con conductas sedentarias.

Continuando se evaluó la autonomía como pilar de la TAD, la cual pretende como fin máximo llevar la práctica física fuera del contexto escolar sin la necesidad de un agente externo que influya en su toma de decisiones , lo cual indico que solo el 10% de los estudiantes habrían realizado tareas provenientes de los espacios brindados, lo que invita a pensar que las clases no fueron tan llamativas como para lograr el interés suficiente para su posterior avance fuera del espacio académico o que el tiempo no fue suficiente como para lograr en los estudiantes motivación intrínseca en todos sus nivel o motivación intrínseca con un locus de control que permitiría al estudiante realizar educación física para mejorar su calidad de vida.

También se presenta lo sucedido con la competencia, la cual es un criterio que pretende observar cómo se siente la persona frente a las actividades realizadas, es decir qué tan capaces son. Las respuestas fueron categorizadas por los educadores en formación debido a que los estudiantes describieron que avanzaron o se sintieron competentes en aspectos como las capacidades físicas, conocimiento corporal, cuidados del cuerpo, y un pequeño porcentaje que afirma que no tuvo avances en este aspecto.

Por último, en el punto de motivación el cual buscaba descifrar aquellas sensaciones generadas en la clase, para descubrir que fue lo que motivó o no a los estudiantes a realizar la práctica física, una constante para este apartado fue la palabra diversión, la cual fue la más mencionada por los estudiantes en sus respuestas, también se habló bastante de compañerismo, como sentimiento generado por la práctica, así mismo de aspectos de percepción como lo fueron el cansancio, esfuerzo o sudor, todo lo mencionado anteriormente permite encerrar lo que en general se transmitió en la clase por parte de los profesores a cargo, en este caso se puede decir que la principal motivación de los estudiantes es participar dentro de una clase que sea divertida pero teniendo en cuenta que no se debe caer en el re-creacionismo sino que por el contrario se debe incidir constantemente en la conciencia crítica, ello para incurrir en su toma de decisiones.

Con lo anterior, es importante afirmar que este proyecto debe verse como una recopilación de aquello que fue substancial o significativo en relación con el objetivo de la propuesta, lo que da paso a una interpretación general de todo lo sucedido. Para ello se tiene como soporte lo adquirido en diagnóstico inicial y final, también lo acontecido en los análisis de las sesiones, lo que permite evidenciar lo sucedido paulatinamente hasta poder realizar un estudio a nivel general del proyecto. Lo anterior da paso a afirmar que los estudiantes participes del proyecto:

- Relacionaron la EF con beneficios para la salud en los aspectos biopsicosociales, reforzando sus conocimientos previos para aportar a su anterior concepto sobre EF expresándolo constantemente en las reflexiones de clase.
- Tuvieron avances considerables frente a la dimensión socioafectiva la cual debe ser fortalecida frecuentemente, referente a aspectos como la: auto aprobación, aceptación del otro y las relaciones efectivas.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

- Tomaron decisiones frente a su proceso de aprendizaje acercándose al concepto de autonomía propuesto desde la TAD. Sin embargo, debido al tiempo de aplicación se entiende que no haya habido una apropiación profunda de la misma.
- Vivenciaron diversas formas de relacionarse, entendiendo al otro y así mismo como ente de respeto haciendo posible el aprendizaje de nuevos elementos diseñados para generar motivación por la clase.
- Utilizaron el material teórico, las consultas y la constante retroalimentación oral y escrita como herramienta de aprendizaje.
- De acuerdo con los resultados obtenidos por los instrumentos de evaluación, gran parte del grupo percibió que su nivel de competencia mejoró, atendiendo así a una necesidad fundamental para forjar la autodeterminación.

Por lo tanto, para llegar a formar una persona autodeterminada es fundamental fortalecer los aciertos conseguidos durante la implementación, para ello se deben diseñar ambientes de aprendizaje que logren que todos los estudiantes se sientan competentes para con ello promover constantemente la motivación, por lo tanto, se deben desarrollar actividades conforme a los intereses planteados por los estudiantes. Así mismo se debe trabajar por el aspecto socio afectivo fuertemente porque de este depende que se desarrollen las demás necesidades, como lo son la participación y el entendimiento.

Ahora se hablará acerca de la pertinencia del proyecto, es importante aclarar que la intención de la ejecución piloto era vislumbrar aspectos positivos en el macrodiseño planeado en pro de la formación de un hombre autodeterminado, iniciaremos con los aspectos positivos o rescatables de la intervención, referente a la dimensión socio-afectiva. Con el paso de las

sesiones se pudo observar, que el fomentar las relaciones e interacciones sociales, es primordial para generar en los estudiantes control en las actividades y con ello, hacerlos sentir competentes en lo que están haciendo, esto gracias a la autoaprobación que se generada al sentirse buenos en algo, y esto trae consigo el respeto y aceptación hacia el otro.

En cuanto a la dimensión cognitiva, se pudo evidenciar que las herramientas didácticas son fundamentales para promover la conciencia crítica y generar en ellos otra interpretación de la educación física, logrando así su interiorización y su percepción de tal forma que ya los estudiantes no la veían como una simple asignatura, por el contrario la veían como aquella disciplina que está presente en todos los momentos de la vida, que como lo indicaban en palabras propias, es aquella que fomenta la salud, la diversión y las relaciones con el otro.

Por otra parte, en cuanto a la dimensión física, siendo esta el eje generador del proyecto y base fundamental de nuestro rol docente, se observó que los niños con el paso de las clases fueron más activos en la participación, esto gracias a que los profesores en formación utilizaron el dialogo como herramienta, y a partir de allí, fueron adaptando las actividades a las necesidades y gustos de los participantes, apartando así de la desmotivación a los estudiantes, llevándolos a una motivación externa de regulación identificada, siendo este el nivel más próximo a una motivación interna, estando muy cerca de la persona que sin necesidad de un estímulo externo realice libremente la actividad.

En cuanto a los aspectos negativos, iniciaremos con la dimensión socio-afectiva, se hace necesario aclarar que en algunos estudiantes fue notorio que no lograron relacionarse efectivamente con sus compañeros, puesto que siempre querían hacerse con sus amistades habituales sin abrirse a la posibilidad de aproximarse al otro, esto hace plantear nuevas formas de fomentar la interacción, en cuanto a lo cognitivo es imperante fomentar más la conciencia crítica,

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

debido a que algunos estudiantes no lograron dimensionar realmente el sentido de la educación física, es pertinente indicar que fue la minoría pero sería bueno, profundizar en cómo lograr llegarle a todos los estudiantes, por último en lo físico, los niños a causa del poco tiempo de implementación no mostraron cambios notorios frente a lo que sería llevar la educación física afuera del colegio, se hace necesario hallar nuevas herramientas que generen motivación para llevar la EF a su cotidianidad.

En este momento se hablará del análisis de la evaluación docente, realizada por la profesora a cargo; en este análisis se observarán aspectos positivos y negativos de la participación de los docentes en formación durante la ejecución de la prueba piloto.

Referente a lo positivo, en primera instancia los educadores tuvieron coherencia en lo ejecutado con lo planeado inicialmente, es decir, no se perdió el propósito general en el pilotaje, ya que hubo coherencia en los propósitos generales, de unidad y de clase, por otra parte, cuando el educador en formación encontró imprevistos con el material o locación, logro interpretar y actuar de forma óptima realizando los ajustes necesarios, sin ninguna dificultad, además lograron relacionarse de forma óptima con el grupo, generando un trato efectivo con todos, orientando de forma oportuna y con sutileza cada información o corrección.

En cuanto a la actitud, los docentes en formación tuvieron disposición y buena energía, con ello generaron ambientes de aprendizaje, cómodos para los estudiantes, además de ello, en cuanto a su forma de brindar la información, esta fue óptima, debido a que siempre fue clara y concisa, siempre abiertos a la pregunta y a la retroalimentación, cuando se presentaron momentos de tensión entre los estudiantes y diferentes personas de la comunidad educativa los formadores fueron mediadores pertinentes para evitar conflictos y peleas, por último crearon

lazos de amistad con toda la comunidad educativa, desde los estudiantes hasta los administrativos.


En cuanto a las dificultades, los docentes en formación por momentos, debido al desorden y desconcentración de los estudiantes, generaban instantes donde la autoridad se distorsionaba, por otro lado se observó que no todas las actividades eran del agrado de los estudiantes, esto fue evidente por la actitud en la participación de los niños; además en algunos momentos se pasaban por alto aspectos actitudinales de los estudiantes que deben ser corregidos al instante, para que ellos generen una verdadera interpretación de lo malo que están haciendo.

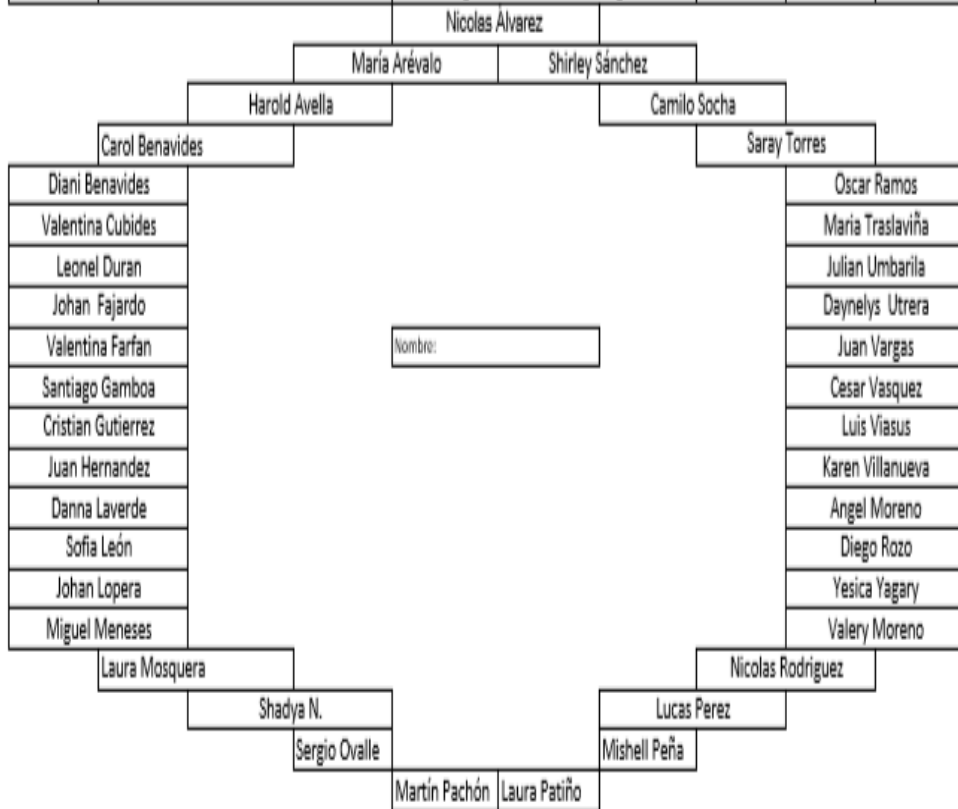
Para concluir, se proyecta este trabajo como una posibilidad para combatir las conductas sedentarias a través de la educación física, incidiendo principalmente en la motivación del estudiante, por lo tanto se espera poder implementar nuevamente realizando los ajustes pertinentes y evitando cometer aquellos errores que tal vez pudieron variar los resultados, para poder comparar los nuevos datos y verificar su mejora en los resultados; además de tener más tiempo para poder observar los cambios fisiológicos, así mismo sería interesante para una próxima investigación comparar los resultados anteriores con una próxima evaluación para saber realmente si la persona que fue abordada por el proyecto tuvo algún tipo de cambio significativo y constante en su vida, es decir si realmente logró partir de la experiencia introyectar la autodeterminación en su vida. Por último, este pcp queda abierto para quien necesite apoyo teórico en sus próximas investigaciones puesto que es un tema muy amplio con necesidad urgente de estudio en la actualidad.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Apéndice

Apéndice A. Sociograma

| | | | | | |
|---|---|--------------------------------|-------|-----|----|
|  UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA EDUCACIÓN FÍSICA AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA SOCIOGRAMA | | | | | |
| Propósito | Evidenciar la relaciones sociales efectivas existentes en el curso 602 JM | | | | |
| Profesores: | Andres Camilo Londoño Toledo | Jorge Esteban Correa Rodríguez | Curso | 602 | JM |



| Convenciones | |
|---|-------|
| Unir con una línea continua si se relaciona ocasionalmente con la persona | _____ |
| Unir con doble línea si tiene una relación de amistad con la persona | ===== |
| Unir con una línea punteada si se relaciona rara vez con la persona | |
| Unir con una línea curva si tiene mala relación con la persona | ↪ |
| Poner un corazón sobre el nombre de la persona si realizan alguna actividad física juntos | ♥ |

Apéndice B. Cuestionario internacional de actividad física IPAQ (modificado)

Cuestionario internacional de actividad física (modificado) Formato corto autoadministrado de los últimos 7 días.

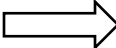
Las preguntas se referían al tiempo que usted destino a estar físicamente activo en los últimos 7 días.

Por favor responda a cada pregunta aun si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizo en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizo durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días. ¿en cuántos realizo actividades intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física intensa  Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente. ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día

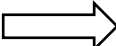
_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizo en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense en aquellas actividades físicas que realizo durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días. ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada  Vaya a la pregunta 5

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

4. Habitualmente. ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día

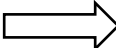
_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedico a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días. ¿en cuántos camino por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada  Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente. ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La siguiente pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús o sentado o recostado mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días. ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

8. ¿Cree usted que la realización de la educación física le sirve para la vida?

Si

No Para que _____

9. ¿Realiza usted educación física con agrado o solo porque es una asignatura?

10. ¿Se divierte usted a la hora de realizar educación física?

Si

No Porque _____

11. ¿Hace parte usted de un grupo deportivo?

Si Cual _____

No

12. ¿Realiza usted algún deporte en su tiempo libre?

Si Cual _____

No

13. ¿Qué tipo de actividad realiza en su tiempo libre?

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Apéndice C. Batería Eurofit

Test para realizar.

1. Peso

Objetivo: Medir el peso corporal.

Material: Báscula de cierta precisión

Descripción: Subirse a la báscula descalzo y desprovista de ropa pesada. Preferiblemente en camiseta y pantalón corto. Esperar unos segundos hasta que el dial se detenga para efectuar una lectura correcta.

2. Estatura

Objetivo: Medir la estatura corporal.

Material: Tallímetro con precisión hasta centímetros.

Descripción: Sin calzado, situarse en posición erguida de espaldas a la regla y mirando la frente. Los talones estarán en contacto con el suelo. La espalda debe estar pegada a la barra del aparato. Bajar el cursor hasta tocar la cabeza. A continuación, se saldrá del agachándose, procediendo a la lectura.

3. Course-Navette (1 min)

Objetivo: Medir la resistencia

Instalación: Terreno plano con 2 líneas paralelas separadas 20 m. entre sí y con un margen de 1 m. por los exteriores como mínimo.

Material: Una cinta magnetofónica con el registro de los ritmos de paso en cada periodo.

Un magnetófono de suficiente potencia.

Descripción: Situarse detrás de una línea. Se pone en marcha el magnetófono. Al oír la señal deben desplazarse hasta pisar la línea contraria (20 m). Así sucesivamente siguiendo el ritmo marcado. Se trata de correr durante el máximo tiempo posible en un trazado de ida y vuelta de 20 metros, siguiendo la velocidad que se impone y que aumenta cada minuto por medio de la cinta magnetofónica. En esta cinta se producen sonidos a intervalos regulares, indicando el momento en que de situarse el corredor pisando la línea extrema en uno y otro lado del campo. La línea debe pisarse en el mismo momento en que suena la señal no pudiendo ir a la contraria hasta no haberla oído. Se trata de ejecutar un ritmo regular de carrera. La cinta anunciará el número de periodo en que se encuentra en cada ocasión. Cuando el corredor no pueda pisar la línea en dos señales sucesivas abandonará la prueba anotándose el número del último periodo que realizó con éxito.

4. Abdominales 30 seg.

Objetivo: Medir la fuerza de los músculos abdominales.

Material: Colchoneta y espaldera.

Descripción: Situarse tendido boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados entre el primer y segundo peldaño de la espaldera. Las manos entrelazadas y situadas detrás de la nuca. En 30 segundos debe tratarse de realizar el máximo número de flexoextensiones tocando con los codos en las rodillas y la espalda en el suelo.

Observaciones: Pueden hacerse algunas flexiones de ensayo previo, aunque esta prueba se efectuará sólo una vez.

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

5. Salto horizontal.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de piernas.

Material: Foso de arena o colchoneta fina.

Descripción: Situarse con los pies ligeramente separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con ayuda del impulso de brazos se ejecutará un salto hacia delante sin salto

ni carrera previa. Se debe impulsar con ambos pies a la vez y no pisar la línea de salida.

La medición se efectuará desde la línea de impulso hasta la huella más cercana dejada

tras el salto por cualquier parte del cuerpo.

Observaciones:

Se realizarán 3 intentos anotándose el mejor de ellos.

6. Flexión de tronco sentados.

Objetivo: Medir la flexibilidad de la cintura.

Material: Cajón con el siguiente diseño:

2009. FPP. Eurofit: Batería de tests para la valoración de la condición física

Descripción: Situarse descalzo frente al lado más ancho del cajón teniendo toda la planta

de los pies en contacto con el cajón. Flexionar el tronco adelante sin flexionar las

piernas, extendiendo los brazos y la palma de la mano sobre la regleta lo más posible. Se

anotará la posición máxima capaz de mantenerse durante al menos 2 segundos.

Observaciones: Todos los dedos estarán paralelos. En caso contrario se anotará donde

llegue el más atrasado. No se doblarán las piernas ni se aplicarán rebotes o tirones. Se

podrán realizar 2-3 intentos.

7. Velocidad 5x10 m.

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.

Instalación: Cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.

Descripción: A la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas.

Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida.

Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

8. Equilibrio Flamenco (García, 2001): Este test mide el equilibrio corporal general.

Terreno: Terreno liso y antideslizante.

Descripción: Equilibrio sobre un pie en una barra de tamaño previamente determinado durante 1´.

Valoración de la prueba: Se contabiliza el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante (no las caídas) para lograr mantener el equilibrio durante un minuto. Ejemplo: si ha necesitado 5 ensayos, se asignan 5 puntos.


9. Fuerza en Brazos.

10. Test de ritmo movimientos al compás de los sonidos dados.


EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Apéndice D. Sesiones de clase


Sesión 1.

|  | | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | |
|---|---|--|--------|
| | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | |
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | |
| | | FORMATO SESIÓN DE CLASE | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | |
| Propósito unidad: | Conocer las consecuencias de los usos y cuidados del cuerpo | Nº Sesión: | 1 |
| | | Unidad: | 1 |
| Propósito clase: | Conocer posibilidades de movimiento que el cuerpo posibilita por medio de circuito motriz | | |
| Materiales | Aros, Balones, platillos, cajon sueco, barras paralelas, escalera de coordinación , sillas. | | |
| Momentos: | Actividades | Evaluación | Tiempo |
| Inicial | Saludo y explicación del tema a tratar Se organizara un circuito de habilidades perceptivo motrices y capacidades coordinativas por estaciones | Reflexión general sobre lo efectuado en las actividades entorno al objetivo de la unidad | 15" |
| Central | 1. Con dos cajones se debera trepar sobre un pasar en equilibrio sobre el siguiente y caer en la colchoneta de seguridad 2. Con una escalera de coordinación se trabaja la coordinación viso-pedica variando la secuencia de ejercicios 3. Ayudandose de 2 barras paralelas se debera en la primera pasarla solo con el apoyo de los brazos y la segunda se debera trepar en 4 apoyos 4. Con aros ubicados a 5 metros se debera lanzar luego de dar diferente número de vueltas buscando golpear con una pelota dentro del objeto | | 30" |
| Final | Reflexión | | 10" |
| Observaciones | El grupo estuvo muy disperso y por ello fue dificutoso realizar a cabalidad la clase . | | |


Sesión 2.

|  | | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | |
|---|---|---|----------------|
| | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | |
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | |
| | | FORMATO SESIÓN DE CLASE | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | |
| Propósito unidad: | Conocer las consecuencias de los usos y cuidados del cuerpo | Nº Sesión: | 2 |
| | | Unidad: | 1 |
| Propósito clase: | Socializar formas de hacer y pensar a través del movimiento. | | |
| Materiales | Aros, Balones, platillos, cronometro | Lugar: | Salón multiple |
| Momentos: | Actividades | Evaluación | |
| Inicial | *Saludo y explicación del tema a tratar *Juego de lateralidad todos todo el grupo de la mano debe desplazarse de forma contraria a la indicada por el profesor. | Se realizara un reflexión al inicio y final de clase sobre el tema planteado y el objetivo de la clase en busca de generar relacionespor parte de los estudiantes entre lo planeado y lo ejecutado. | 25" |
| Central | Se ubicaran por parejas, cada uno debe estar pendiente de la realizacion de los ejercicios por parte de su compañero, esto se llevara a cabo a través de un circuito. En la 1 estación se realizaran saltos tanto laterales como frontales. En la segunda estación se debe realizar un recorrido con balón de baloncesto tanto con mano derecha como con mano izquierda. en la 3 estación debe realizar conducción de balón de fútbol tanto con pie derecho como con pie izquierdo y por último en la 4 estación debe saltar obstaculos construidos con aros y platillos. | | 30" |
| Final | Reflexión vuelta a la calma | | 10" |
| Observaciones: | El grupo tardo en ser parte de las tareas en las tareas planteadas sumamente disperso y atento a otras dinamicas del grupo. Los estudiantes con necesidades especiales logran participar satisfactoriamente | | |

Sesión 3.


|  | | UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL | | | |
|---|--|--|---------------|--|-----|
| | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | | |
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | | |
| | | FORMATO SESIÓN DE CLASE | | | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | | | |
| Propósito unidad: | Conocer las consecuencias de los usos y cuidados del cuerpo | Nº Sesión: | 3 | | |
| Propósito clase: | Vislumbrar acciones que den muestra del manejo del cuerpo y su cuidado | Unidad: | 1 | | |
| Materiales | Pelotas , platillos , petos | Lugar: | Patio colegio | | |
| Momentos: | Actividades | | | Evaluación | |
| Inicial | *Saludo y explicación del tema a tratar *Se iniciara la clase con un juego en el cual todo el grupo estara inmerso con el objetivo de intentar pisar levemente, luego intentar tocarse con las rodillas, manos y hombros . | | | Se da una reflexión final por parte de los profesores a cargo y se da espacio a comentarios por parte de los estudiantes en cuanto a los temas planteados en la unidad | 25" |
| Central | *Seguido se hára una dinamica en donde se deban organizar por parejas , trios hasta llegar a 10, de allí se realizara un actividad en donde todos abrazados en circulo deberan proteger a un compañero que en su respaldo tendra un peto que debe ser removido por parte de otro compañero de un grupo contrario. *Se realizaran grupos de 5 en donde deberan superar retos de diferente nivel . A. Solo 4 pueden tocar el piso B. Solo 3 pueden tocar el piso , solo 2 pueden tocar el piso con los pies, solo se pueden desplazar con las manos , tienen que llevar el balón sin que se caiga de lado a lado | | | | 30" |
| Final | Reflexión vuelta a la calma | | | | 10" |
| Observaciones | El grupo participa activamente pero pierden muy rápida cuando se esta haciendo alguna reflexión o comentario , se deben generar actividades donde no haya mayor contacto e ir adaptando progresivamente estas tareas. | | | | |

Sesión 4.


|  | | UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL | | | |
|---|---|--|---------------|--|-----|
| | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | | |
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | | |
| | | FORMATO SESIÓN DE CLASE | | | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | | | |
| Propósito unidad: | Fomentar relaciones efectivas tanto intrapersonales como interpersonales. | Nº Sesión: | 4 | | |
| Propósito clase: | Fomentar la participacion de los estudiantes por medio de actividades ritmicas que contribuya a la formacion de una persona autodeterminada. | Unidad: | 2 | | |
| Materiales | Aros, grabadora | Lugar: | Patio colegio | | |
| Momentos: | Actividades | | | Evaluación | |
| Inicial | 1)Saludo y explicación del tema a tratar 2)Se iniciara la clase con ronda del "De los animales" y el 3) se elevara temperatura con la ronda "De los colores". Esto se realiza en un espacio libre y sin factores de riesgo. | | | Se da una reflexión final por parte de los profesores a cargo y se da espacio a comentarios por parte de los estudiantes en cuanto a los temas planteados en la unidad | 25" |
| Central | 3) Seguido se jugará "Dias de la semana" Se ubican a los alumnos por grupos y se les asigna un día de la semana. Cada día tendrá que hacer algo diferente, el profesor indicará que día debe hacer su gesto o movimiento, se realizara de la siguiente forma, lunes: de pie, martes: saltar, miércoles: agachados, saltando como una rana, jueves: levantar el brazo, viernes: a gritar. sábado: cantar una canción, domingo: hacer la ola, nos vamos de marcha. 4) "Tormenta" Se ubican a los alumnos por grupo y fingen una llovizna dando palmadas. Una gota; una palmada, tres gotas; tres palmadas, etc...Cuando se diga tormenta todos se cambian de lugar. | | | | 30" |
| Final | Reflexión vuelta a la calma | | | | 10" |
| Observaciones | El grupo necesita de trabajos que fomenten las relaciones sociales debido a que se debe fomentar el cuidado hacia el otro y el hacia si mismo, para fortalecer el respeto en el espacio y lograr que las clases se den de manera fluida, sin descuidar lo cognitivo y lo fisico. | | | | |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA


Sesión 5.

|  UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | |
|--|---|--|------------------|
| | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | |
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | |
| | | FORMATO SESIÓN DE CLASE | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | |
| Próposito unidad: | Fomentar relaciones efectivas tanto intrapersonales como interpersonales | Nº Sesión: | 5 |
| | | Unidad: | 2 |
| Próposito clase: | Generar interacciones verbales y no verbales por medio de la orientación espacial | | |
| Materiales | Aros, platillos, cronometro | Lugar: | Cancha de fútbol |
| Momentos: | Actividades | | Evaluación |
| Inicial | *Saludo y explicación del tema a tratar *Juego con aros en donde 5 compañeros escogidos al azar deben atrapar con el aro a otro jugador y de esa forma cambiar de rol . | | 25" |
| Central | * Se ubicaran la misma cantidad de aros en el suelo en diferentes direcciones y se dispondra al grupo para que se desplace en diferentes direcciones y la indicación debe ubicarse dentro de un aro, sucesivamente se iran retirando aros para que asi deben ubicarse de a 2 o 3 por aro, luego se ubicaran por parejas y deben hacer la misma tarea. *Seguido de ello cs se pondran aros en el suelo, formando una equis en toda la cancha, y se dividira el grupo en 4 con el objetivo de enfrentarse y jugar piedra, papel y tijera el ganador puede avanzar por los aros y enfrentarse con el compañero del otro equipo. | | 30" |
| Final | Retroalimentación vuelta a la calma | | 10" |
| Observaciones | El grupo reacciono positivamente a las tareas no hubo incidentes de ningún tipo, todos participaron de las actividades activamente. | | |


Sesión 6.

|  UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | | |
|--|--|--|--|--------|
| | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | |
| | | FORMATO SESIÓN DE CLASE | | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | | |
| Próposito unidad: | Fomentar relaciones efectivas tanto intrapersonales como interpersonales. | Nº Sesión: | 6 | |
| | | Unidad: | 2 | |
| Próposito clase: | Fomentar relaciones efectivas dadas en la clase de EF para fortalecer vinculos intrapersonales e interpersonales a traves del ritmo y la sincronización | | | |
| Materiales | Aros , grabadora | Lugar: | Colegio Técnico Domingo Faustino Sarmiento | |
| Momentos: | Actividades | | Evaluación | Tiempo |
| Inicial | 1)Saludo y explicación del tema a tratar 2)Se iniciara la clase con ronda del "lobo esta" y el 3) "gato y el ratón" realizadas en un zona libre de obstaculos y en preferencia con pasto o colchonetas | | Se realizará una reflexión en la cual el estudiante valorará su relación con los demas | 25" |
| Central | 4)Seguido se jugara "rayuela africana" actividad que consiste en realizar una serie de saltos consecutivos al ritmo de una canción en especificon continuando con el seguimiento de los demas compañeros quienes deben realizar la misma tarea hasta lograr cuminarla todos. 5) Realizar variantes de movimiento y de ubicación. | | | 30" |
| Final | Reflexión | | | 10" |
| Observaciones | aron una participación activa que permitio el trabajo en equipo atendiendo a la sincronización y relación conti | | | |

Sesión 7.


| | | | |
|--|--|--|---------------|
|  <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</p> | UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL | | |
| | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | |
| | FORMATO SESIÓN DE CLASE | | |
| | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | |
| Propósito unidad: | Poner en practica los saberes adquiridos en el proceso formativo | Nº Sesión: | 7 |
| | | Unidad: | 3 |
| Propósito clase: | Entender los beneficios de la EF y su relacion con su diario vivir | | |
| Materiales | Aros platillos | Lugar: | Patio colegio |
| Momentos: | Actividades | Evaluación | Tiempo |
| Inicial | 1) saludo y tema a tratar. 2) Se realiza el juego llamado "micos a sus palos" para elevar temperatura y generar proximidad en los estudiantes. | Se realizara una reflexion acerca de los beneficios de la EF y sus implicaciones en la cotidianidad. | 25" |
| Central | 3) Se realizará un juego llamado familia oso, el cual consiste en que el curso se divide en grupos con la misma cantidad de estudiantes y a cada niño se le da un rol, ejemplo mamá oso, papá oso, hermano oso y asi sucesivamente alli se pretende fortalecer la capacidad fisica de la resistencia la fuerza y el trabajo en equipo. | | 30" |
| Final | Reflexion vuelta a la calma | | 10" |
| Observaciones | Los niños en la retroalimentacion manifiestan algunos de los beneficios de la EF, y como esto les ayudaria a su salud y desarrollo. | | |

Sesión 8.


| | | | |
|--|---|---|---------------|
|  <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</p> | UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL | | |
| | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | |
| | FORMATO SESIÓN DE CLASE | | |
| | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | |
| Propósito unidad: | Poner en practica los saberes adquiridos en el proceso formativo | Nº Sesión: | 8 |
| | | Unidad: | 3 |
| Propósito clase: | Conectar al grupo por medio del trabajo en equipo en busqueda de las relaciones efectivas | | |
| Materiales | Aros platillos | Lugar: | Patio colegio |
| Momentos: | Actividades | Evaluación | Tiempo |
| Inicial | 1) saludo y tema a tratar. 2) Se realiza movimientos articulares por medio del juego "Activate o desactive". 3) se realiza un circuito en el cual de desplazamientos con la intención de elevar la temperatura. | Se realizara una reflexion al finalizar la clase recalcando la importancia del trabajo en equipo. | 25" |
| Central | 4) Se planteo una actividad de relevos, el cual se le realizan distintas variables de ubicación y de desplazamiento. Por ejemplo saltado, desplazandose lateralmente y desplazandose hacia atrás. | | 30" |
| Final | Reflexion vuelta a la calma | | 10" |
| Observaciones | Se evidencia la entrega y la actitud participativa por parte de los estudiantes. | | |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Sesión 9

| | | | |
|--|--|---|---------------|
|  UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | | |
| | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | |
| | FORMATO SESIÓN DE CLASE | | |
| Autores : Jorge Esteban Correa -Andrés Camilo Londoño Toledo | | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Fecha: | |
| Propósito unidad: | Poner en practica los saberes adquiridos en el proceso formativo | N° Sesión: | 9 |
| | | Unidad: | 3 |
| Propósito clase: | Proponer una tarea donde se evidencie lo aprendido en la clase de EF | | |
| Materiales | Aros platillos balon | Lugar: | Patio colegio |
| Momentos: | Actividades | Evaluación | Tiempo |
| Inicial | 1) saludo y tema a tratar. 2) los niños se realizaran por grupos y realizaran un juego en el cual involcren movimiento articular y elevacion de temperatura. | Se realizará una retroalimentacion de todo lo realizado en el proceso formativo | 25" |
| Central | 3)En esta parte, el educador le dara a cada grupo un material especifico y cada grupo deberá proponer una tarea donde se evidencie lo aprendido en la clase de educacion fisica. | | 30" |
| Final | Reflexion vuelta a la calma | | 10" |
| Observaciones | los estudiantes realizan por grupos satisfactoriamente circuitos en los que involucran por lo general saltos conduccion de balon y remate. | | |

Apéndice E. Evaluación docente

|  | | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | | | | | |
|---|--|--|---|---------|------------|-------|---------------|--|
| | | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | | | | | |
| | | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DOCENTE | | | | | | |
| | | Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | | | | | |
| Institución | Universidad Pedagógica | Semestre | X | | | | Fecha: | |
| Estudiante: | | Objetivo: | Generar las observaciones pertinentes respecto a la calidad del proceso educativo | | | | | |
| Criterios | Indicador | Siempre | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca | Observaciones | |
| Relaciones interpersonales | ¿El docente mantiene relaciones de respeto y comunicación asertiva? | | | | | | | |
| | ¿El docente mantiene relaciones efectivas con los estudiantes ? | | | | | | | |
| Competente | ¿ La propuesta del ambiente de aprendizaje es clara y pertinente acorde al propósito a alcanzar? | | | | | | | |
| Autonomía | ¿Se evidencia que a pesar de las condiciones adversas de aprendizaje el docente logra solucionar con solvencia lo acontecido? | | | | | | | |
| autoaprobación | ¿ El docente reconoce sus habilidades y debilidades en su práctica educativa, el tema del feedback, explicados a la luz de la teoría . | | | | | | | |
| Manejo de grupo | Las metodologías permiten el dominio del grupo y el dominio de los | | | | | | | |

EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Apéndice F. Folleto de los beneficios de la realización de AF



Apéndice G. Folleto de los beneficios biológicos y psicológicos de la realización de AF


BENEFICIOS BIOLÓGICOS:

- MEJORA LA FORMA Y LA RESISTENCIA FÍSICA
- REGULA LAS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL
- INCREMENTA O MANTIENE LA DENSIDAD ÓSEA
- MEJORA LA RESISTENCIA A LA INSULINA
- AYUDA A MANTENER EL PESO CORPORAL
- AUMENTA EL TONO Y LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS
- MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES
- REDUCE LA SENSACIÓN DE FATIGA




BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:

- AUMENTA LA AUTOESTIMA
- MEJORA LA AUTOIMAGEN
- REDUCE EL AISLAMIENTO SOCIAL
- REBAJA LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS
- REDUCE EL NIVEL DE DEPRESIÓN
- AYUDA A RELAJARSE
- AUMENTA EL ESTADO DE ALERTA
- DISMINUYE EL NÚMERO DE ACCIDENTES LABORALES
- MENOR GRADO DE AGRESIVIDAD, IRA Y ANGUSTIA



EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTODETERMINACIÓN; FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Apéndice H. Instrumento evaluación sesión de aprendizajes

| | | | | |
|--|---|-----------|---|--------|
|  UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | | | |
| | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | | |
| | AUTODETERMINANDO LA CALIDAD DE VIDA | | | |
| | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN SESIÓN DE APRENDIZAJES | | | |
| Autores : Jorge Esteban Correa -Andres Camilo Londoño Toledo | | | | |
| Institución: | Universidad Pedagógica Nacional | Semestre | X | Fecha: |
| Estudiante: | | Objetivo: | Valorar las experiencias significativas de cada estudiante en el la construcción de una persona autodeterminada | |
| FORMATO EVALUACIÓN DE APREDIZAJES | | | | |
| Criterios | Indicador | | | |
| Relaciones interpersonales | ¿hubo algún cambio en las relaciones con mi compañeros? | | | |
| Aprendizaje | ¿Hubo algo que me llamara la atención de la clase de EF? | | | |
| Autonomía | ¿He realizado actividades planteadas en clase por fuera de la escuela? | | | |
| Competente | ¿Teniendo en cuenta lo que puedo realizar con mi cuerpo que avances pude tener tras las actividades propuestas? | | | |
| Motivación | ¿Que sensaciones me generaron las actividades propuestas? | | | |

Referencias

Acevedo Varón, M. E. (2015). *La Educación Física, Potenciadora De La Conscienciación Físico-Emocional*.

Barbosa J A, C. M. (s.f.). *La Actividad Física Como Medio De Prevención Del Sedentarismo: Las Experiencias Corporales En Ambientes Naturales Para El Reconocimiento Del Cuerpo Y El Cuidado Del Mismo*.

Cabral, N. G. (septiembre de 2008). *Efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

Caminero, F. L. (Febrero de 2006). *EFDEPORTES*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Carmelo Vazques, Hervas, G., Rohana, J., & Gomez, D. (2009). Bienestar psicologico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *APCS*, 15-28.

Castro, F. (2004). *Curriculum Y Evaluación*.

Montero, C. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo! Una conceptualización de conceptos orientados a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Medica de Chile*, 1089-1090.

D. A. (2014). *La Actividad Física Dirigida Como Medio Para Disminuir El Sedentarismo*.

Devis Devis, J., & Piero, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la infancia en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 263-268.

Devis, J. D. (2014). La educación física y la salud en la escuela: formas de desarrollo extra curricular.

Díaz, A. J. (2012). Concepción de la educación Física. *RED ACADEMIA*.

Díaz, N. R. (s.f.). *Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule*.

García, A. R. (2013). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *EDETANIA 44*, 241-257.

Gragera, B.-C. S. (2012). La Adherencia al Ejercicio Físico en un Grupo con Cáncer de Próstata: un Modelo Integrado para la Mejora de la Calidad de Vida. *Psychosocial Intervention*, 29-40.

Hernández, M. Á. (2015). *Sedentarismo y videojuegos: propiciando la reflexión desde la educación*. Bogotá.

Linares, A. (2009). *Univerisdad autonoma de barcelona*. Obtenido de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/Teorias_desarrollo_cognitivo.pdf

Lugo, J. D. (s.f.). *La Actividad Física Tendencia Y Habito De Vida Saludable: El Adulto En Prospectiva A La Vejez*.

M, A. U., & Caqueo-urizar, A. (2012). Calidad de vida : Una Revisión Teórica del concepto. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 61-71.

Macarro Moreno, J., Cirpiano Romero, C., & Torres guerrero , J. (2008). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico deportiva en estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Educación*, 495-199.

Martin, M. A. (2002). El bienestar Subjetivo. *Escritos de psicología* , 8-39.

Michael Andrés Moreno García Y José Alexander Valderrama González, s. p. (2014). *El Deporte Extracurricular Como Medio Para La Prevención Del Sedentarismo*.

Martínez*, P. C.-M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva en adolescentes españoles: Estudio avena . *Cuadernos de psicología del deporte*, 45-54.

Marquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista internacional de ciencia y deporte*, 287-304.

Montalvo, R. P. (2015). *La Motivación Compotarmiento Organizacional*.

Moreno, J. A., & Martinez , A. (2006). Importancia de la teoría de la autoderminación en la practica físico-deportiva:Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 39-54.

Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro . *UNESCO*.

Murcia, J. A. (2006). Importancia de la toería de a autodeterminación en la practica físico deportiva : fundamentos e implicaciones practicas . *Cuadernos de Psicología y deporte* , 39-54.

Neef, M. M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1986). *Desarrollo A Escala Humana Una Opción para El Futuro*. Santiago De Chile: CEPAUR.

OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 30 de Septiembre de 2018, de Organización Mundial de la Salud:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Ospina, L. E. (2007). Sobre el conocimiento de la Educación Física . *Educadora de Educadores*, 149-161.

Pastor, F. S. (2007). LOS CONTENIDOS DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista de Investigación en Educación*, nº 4, 37-60.

Poseck, B. V. (2006). *PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER LA PSICOLOGÍA*.

Prieto, M. A. (2011). Actividad Física Y Salud. *Innovación Y Experiencias*.

Ramírez, W. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.

Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo . *Revista Chilena de Cardiología* , 409-413.

Saez Pastor, F., & Gutierrez Sanchez, Á. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *Revista de investigación en educación* , 36-60.

Salud, O. M. (Mayo de 2019). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y el adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Rosa, J. R. (2009). *Sedentarismo Y Salud: Efectos Beneficiosos De La Actividad Física*.

Soler, J. (s.f.). *Conciencia corporal y mindfulness*.

Tobon, S. (2006). Aspectos básicos de la formación basada en competencias. *Proyecto Mesesup*, 16.

Universidad del Rosario. (2007). Muevase contra el sedentarismo. *Programa de Divulgación Científica*, 1-7.

Vazquez, C. (2009). Bienestar psicologico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clinica y de la salud*, 15-28.