



**La actividad física en padres de familia de los deportistas de la Fundación Deportiva
Internacionale F.C., en sus tiempos libres como beneficio de su salud y bienestar.**

Blaised Jhansen Villar Massey

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Mayo 3 de 2021

**La actividad física en padres de familia de los deportistas de la Fundación Deportiva
Internacional F.C., en sus tiempos libres como beneficio de su salud y bienestar.**

Blaised Jhansen Villar Massey

Sistematización de experiencias

Presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesor

Diego Fernando Villamizar Gómez.

Licenciado en Educación Física

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Mayo 3 de 2021

Dedicatoria

Es realmente grato poder dedicar el resultado de este gran esfuerzo a mi familia, principalmente a mi tío Emil Gersain Massey quien desde que llegué a esta ciudad me brindó su apoyo y fue mi guía para salir adelante en muchos aspectos, gracias a su apoyo incondicional estoy a punto de hacer realidad uno de mis sueños y comenzar a surgir en mi vida como profesional.

Agradecimientos

Como primera medida doy gracias a Dios por haber permitido llegar hasta esta etapa de mi formación como profesional, por haberme dado la sabiduría para actuar en las diferentes circunstancias a lo largo de este arduo camino.

A mi familia por todo su apoyo y confianza. A nuestros compañeros de trabajo por el compromiso demostrado durante el desarrollo de este proceso, a los deportistas y padres de familia por la disponibilidad, colaboración y participación en todas las actividades planteadas.

Finalmente agradezco realmente a los docentes Diego Fernando Villamizar Gómez y Angélica María Quiñonez Quiñonez por su constante apoyo y acompañamiento durante todo este proceso.

Contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción	9
CAPÍTULO I	10
1 Abordaje del contexto	10
2 Justificación	11
3. Objetivo General	14
3.1 Objetivos específicos	14
CAPÍTULO II.....	15
4 Antecedentes.....	15
4.1 Antecedentes Internacionales.....	15
4.2 Antecedentes Nacionales.....	17
4.3 Antecedentes Locales.....	19
CAPÍTULO III.....	21
5 MARCO CONCEPTUAL.....	21
5.1 Actividad física	21
5.2 Aprovechamiento del tiempo libre	24
5.3 Salud y bienestar	25
5.4 Formación Deportiva.....	27

CAPÍTULO IV.....	30
6. Experiencia metodológica o plan de sistematización	30
6.1 Descripción de participantes	31
6.2 Instrumentos de recolección de información	32
6.3 Categorías para sistematizar.....	34
6.4 Fases del proceso.....	35
CAPÍTULO V.....	39
7. Documentación de la Experiencia	39
7.1 Autores que intervinieron	40
7.2 Aportes significativos.....	41
Conclusiones.....	43
Referencias.....	45
Anexos	50
<i>Anexo A Carta de sistematización.....</i>	<i>50</i>
<i>Anexo B Planeaciones de clase.....</i>	<i>51</i>
<i>Anexo C Fotografías</i>	<i>56</i>
<i>Anexo D Formato de entrevista</i>	<i>57</i>
<i>Anexo E Guía producto</i>	<i>58</i>

Resumen

La propuesta de sistematización de experiencias se desarrolla gracias al trabajo realizado en la Fundación Deportiva Internacionale F.C., ubicada en la localidad de Engativá en donde se evidencia durante la etapa de observación, que los padres de familia se encontraban inmersos en largas rutinas debido a la contingencia vivida por causa del virus COVID 19, y a quienes se les envía la invitación para practicar actividad física junto a sus hijos durante el poco tiempo libre con que cuentan.

A partir de esta experiencia de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, centrada en la práctica de la actividad física, la cual se entiende como cualquier movimiento producido por los músculos y que además implica un gasto energético, se desarrollaron estrategias que impactaron de forma positiva en la población sobre la cual se trabajó.

Esta sistematización logra fomentar la práctica de la actividad física, desde los principios del cuidado de la salud, el aprovechamiento del tiempo libre y la formación deportiva no solo de los deportistas sino de sus familiares y padres de familia, logrando así, desarrollar este trabajo de grado titulado “La actividad física en padres de familia de los deportistas de la Fundación Deportiva Internacionale F.C., en sus tiempos libres como beneficio de su salud y bienestar”.

Palabras clave: Actividad física, tiempo libre, salud y bienestar, formación deportiva, padres de familia.

Abstract

The proposal of systematization of experiences is developed thanks to the work carried out in the Fundación Deportiva Internacionale F.C., located in the locality of Engativá where it is evidenced during the observation stage, that parents were immersed in long routines due to the contingency experienced because of the COVID 19 virus, and to whom the invitation is sent to practice physical activity with their children during the little free time they have.

Based on this experience of the Bachelor's Degree in Physical Education, Recreation and Sports, focused on the practice of physical activity, which is understood as any movement produced by the muscles and that also involves energy expenditure, strategies were developed that had a positive impact on the population on which we worked.

This systematization manages to promote the practice of physical activity, from the principles of health care, the use of free time and sports training not only of athletes but also of their families and parents, thus achieving the development of this degree work entitled "Physical activity in parents of athletes of the Fundación Deportiva Internacionale F.C., in their free time as a benefit to their health and welfare".

Keywords: Physical activity, leisure, health and wellness, sports training, parents.

Introducción

Se decide desarrollar el tema de la práctica de la actividad física por ser considerada como un factor muy importante en el cuidado de la salud y en esta ocasión principalmente en los padres de familia y familiares de los deportistas de La Fundación Deportiva Internacionale F.C., en donde los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes han tomado un reto muy importante con el tema de la virtualidad en época de pandemia, generando estrategias que permitieron adaptar un espacio en el hogar, para la realización de las diferentes sesiones diseñadas.

La propuesta se llevó a cabo con los deportistas y sus familiares y padres de familia de la Fundación Deportiva Internacionale F.C., en jornadas establecidas por los directivos de la fundación y acordadas con los docentes encargados de diseñar cada una de las sesiones.

Un factor muy importante a resaltar durante el desarrollo de la presente sistematización se basa en el esfuerzo que han demostrado las directivas de la Fundación Internacionale por mantenerse en pie, pese a las circunstancias presentadas, en donde algunos deportistas han decidido no continuar con sus procesos deportivos debido a las restricciones que han tenido que someterse.

Capítulo I

Como primera instancia es importante abordar el contexto en donde se realizó este proyecto y la importancia del mismo, así como las actividades realizadas y la forma como se logró llevar a cabo el desarrollo de esta sistematización de experiencias.

1. Abordaje del Contexto

La Fundación Deportiva Internacionale F.C., entidad sin ánimo de lucro fue fundada en el año 2005 por Edgar Orduz Tavera, oriundo de la ciudad de Bogotá, quien con 16 años de experiencia deportiva logró fomentar y patrocinar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre para impulsar programas de interés público y social, con el objetivo de promover el desarrollo integral de los niños y jóvenes de todas las categorías. Se encuentra ubicada geográficamente en la Calle 87 # 95H – 18, Barrio Bachué, localidad de Engativá, en la ciudad de Bogotá. Su visión para el año 2018 fue llegar a ser una fundación deportiva consolidada, caracterizada por su disciplina, esfuerzo y calidad, logrando la formación de personas y deportistas e impulsando su crecimiento personal y profesional, siempre en busca de la excelencia a nivel nacional, logrando ubicarse entre las mejores ESAL -Entidad sin ánimo de lucro- del país.

La población a la cual se dirigió esta propuesta fue a los padres de aquellos deportistas que pertenecen a la Fundación Deportiva Internacionale, F.C., quienes se encuentran ubicados en barrios como La Florida, Quiriguá y Bachué, los cuales pertenecen a estratos socioeconómicos 2 y 3, y contaban con los recursos tecnológicos necesarios para el desarrollo de las diversas actividades planteadas en las sesiones de clase y práctica deportiva que se

realizaron de forma virtual. El motivo por el cual se desarrolló con esta población fue porque este fue el escenario informal en el cual desarrollaba la práctica profesional y al ver la participación de más de veinte familias, se decidió afrontar el gran reto de la virtualidad apoyando a cada uno de los deportistas a que no abandonaran su proceso y se mantuvieran en sus entrenamientos en casa, adaptando el espacio para poder desarrollar el trabajo planteado en cada sesión de clase.

La importancia de llevar a cabo esta experiencia en este contexto nace de la necesidad de buscar que los padres de familia no solo aprovecharan su tiempo libre con la práctica de la actividad física sino además alejarlos de las arduas rutinas diarias en los que han sido sumergidos debido a la pandemia a la cual se enfrentan. Esta experiencia se realizó en la modalidad virtual, ya que no era posible realizar los encuentros presenciales con los deportistas en las canchas. Todas las actividades realizadas se desarrollaron a través de la plataforma zoom, los días martes y jueves de 6:00 pm a 8:00 pm y los días sábados de 9:00 am a 12:00 m. Las sesiones de clase se abordaron teniendo en cuenta la participación de los padres de familia, con anterioridad se realizaba la invitación a cada uno de ellos con el fin de poder planear las actividades correspondientes para que participaran sin contra tiempos.

2. Justificación.

La práctica de la actividad física es un factor importante de prevención de diversas enfermedades, es por ello que se decidió sistematizar esta práctica, al ver el interés de los padres de familia por participar en las sesiones de clase elaboradas para los deportistas. Al realizarse estas prácticas en los hogares de los deportistas debido a la pandemia los padres de

familia estaban enterados del proceso que llevaban sus hijos , razón por la cual al finalizar una de estas clases se invitaron a los padres de familia a dar su punto de vista acerca del trabajo que se venía realizando, recibimos comentarios positivos acerca de las actividades, además del interés por participar e involucrarse en los procesos de sus hijos, es ahí donde se decide enviar la invitación a los padres de familia de los deportistas para que se integren en algún momento en el desarrollo de las diferentes sesiones.

Es necesario evidenciar ¿Por qué es importante que los padres de familia realicen actividad física? Sabemos que la práctica de la actividad física trae beneficios antropométricos como el aumento de la masa muscular, fisiológicos como la disminución de la frecuencia cardíaca, psicosocial y cognitivo como el manejo de emociones como ansiedad, estrés y depresión, así como la reducción en el riesgo de caídas, además de beneficios terapéuticos como tratamiento de enfermedades y trastornos (Matsudo,2012). Estos aspectos se tuvieron en cuenta al momento de incentivar a los padres de familia a participar en la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta que con las actividades planteadas no se estaba dando solución a cualquier problema de salud.

Las sesiones de clase fueron diseñadas para los deportistas niños en formación, cada sesión se elaboró con tres componentes, fase inicial o calentamiento, fase central y fase final o vuelta a la calma, en este sentido, durante el periodo de prácticas pedagógicas se logró que los padres de familia de los deportistas en formación participaran en las sesiones, a través de la fase inicial o calentamiento, realizando actividades físicas como aeróbicos, rumba terapias, movimientos articulares, entre otros; este vínculo que no se había creado en los años de existencia de la fundación, permitió generar un espacio de relajación y distensión para los

padres de familia especialmente ante las situaciones de estrés generadas, principalmente por la pandemia ocasionada por el virus COVID 19. Con la práctica de la actividad física dentro de los hogares se puede demostrar que aporta grandes beneficios en la salud mental, teniendo en cuenta que la pandemia ha sido un detonante en las situaciones de estrés, angustia y temor.

Según informes oficiales, el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2021), esta es una de las razones para la sistematización de esta experiencia. Como primera medida se incentivó a los padres de familia, con el fin de demostrar la importancia de realizar actividad física, teniendo en cuenta que esto ayuda a mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos como indica (Chosica 2020) “la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida”. Así mismo Villafuerte (2020), señala:

La pandemia ha cambiado radicalmente las rutinas en las familias y la forma en que se imparte la educación, ya que la escuela y el hogar se ha convertido en el mismo lugar y a esto se suma las largas jornadas laborales; el papel de los padres de familia se ha vuelto trascendental en el proceso de aprendizaje de niños y jóvenes.

Ha sido realmente un reto, ya que tanto padres e hijos estaban acostumbrados a sus actividades diarias por separado, los padres en sus sitios de trabajo y niños y jóvenes en colegio en donde los padres los dejaban, no por deshacerse de ellos sino para que los docentes los apoyaran en sus procesos de aprendizaje y de igual forma ellos aprovecharan su tiempo libre junto con niños y jóvenes con los cuales compartían cerca del 70% de sus vidas.

3. Objetivo General

Analizar el impacto de la práctica de la actividad física en los padres de familia de los deportistas de la Fundación Deportiva Internacionale F.C., en pro del beneficio de su salud y bienestar

3.1. Objetivos específicos

- Describir el proceso realizado con los padres de familia de los deportistas pertenecientes a la Fundación Internacionale F.C.
- Reconocer los factores que contribuyen al fortalecimiento de la práctica de la actividad física en los tiempos libres de los padres de familia de los deportistas de la Fundación Internacionale F.C.
- Desarrollar un documento que refleje la importancia de la práctica de la actividad física en padres de familia, junto a los deportistas, en la realización de diferentes actividades.

Capítulo II

El reconocimiento de antecedentes permite evidenciar la importancia de realizar un proyecto similar y el cual es aceptado por determinada comunidad.

4. Antecedentes

Para darle origen a esta propuesta se hizo necesario realizar una búsqueda exhaustiva de los posibles referentes que establecen la importancia de la práctica de la actividad física y así determinar cuáles serían los más influyentes en la elaboración de este proceso de sistematización. Teniendo en cuenta además que este tipo de información fortalece las bases de una justificación.

4.1. Antecedentes Internacionales

Campos (2017), en su trabajo de investigación titulado: influencia de la actividad física y apoyo paternal sobre la actividad física de los niños de 5 a 14 años, establece que su objetivo era influir en la práctica de la actividad física utilizando una metodología de búsqueda bibliográfica de 40 artículos relacionados con el tema, de igual forma los criterios de inclusión que tuvo fue que dichos estudios se relacionaran con la influencia entre la actividad física de padre e hijos.

Los principales aspectos resaltados en este trabajo se basan en la influencia que tiene la actividad física que realizan los padres con relación a la que realizan sus hijos, y como al realizarla juntos crea mayores lazos y mayor aceptación a la actividad física por parte de los hijos. Los autores tuvieron en cuenta características que influyen en la práctica de la actividad

física como el lugar de nacimiento, la cultura, el nivel económico y educativo, el estado emocional y psicológico.

La investigación contribuye a esta propuesta ya que se menciona la influencia que tiene la práctica de la actividad física de padres e hijos y los espacios deportivos en los que pueden coincidir en el hogar y el apoyo en este proceso para que de cierta manera sean su motivación para durante la práctica de la actividad física y de esta forma se logren evidenciar los beneficios que genera esta práctica.

Otro antecedente a tener en cuenta es (Burgueño et al.,2021) con el artículo titulado: educación Física en Casa de Calidad. Propuesta de Aplicación Curricular en Educación Secundaria Obligatoria, cuyo objetivo propuso “realizar una propuesta didáctica basada en la EF para que la población adolescente practique AF en casa” p.787), para lo cual utilizó una metodología basada en el muestreo aleatorio, en donde se realizaron diferentes propuestas de actividad física que pueden ser aplicadas en casa.

Los aspectos que se tuvieron en cuenta en este trabajo para un óptimo desarrollo de la práctica de la actividad física fueron: el lugar de residencia, el espacio adaptado para su práctica, los recursos y materiales, apoyo de la familia y las recomendaciones que se deben tener en cuenta para su práctica. En relación con el apoyo de la familia se considera un factor determinante a la hora de promover la participación en actividad física de sus miembros menores de edad. Una de las características que se resaltan en esta propuesta es la contribución a las competencias.

Esta investigación contribuye a esta propuesta teniendo en cuenta que se centra en cómo el apoyo de la familia hacia la actividad física realizada en casa es un factor determinante a la hora de promover la participación en su práctica en los miembros más pequeños de la familia y de esta forma desarrollando sus competencias motrices y físicas, que finalmente contribuyen al cuidado de la salud.

4.2 Antecedentes Nacionales.

Arboleda (2018), con el trabajo de grado titulado -Relación Entre la Actividad física, Bienestar Psicológico y Estado de Ánimo-, cuyo objetivo era “establecer los cambios en el bienestar psicológico y el estado de ánimo en personas que realizan actividad física durante un mes” (p17), en el cual se utilizó una metodología basada en el enfoque cuantitativo en donde se asignaron variables numéricas para medir parámetros como el estado de ánimo y el bienestar psicológico. Los aspectos más importantes se basaron en la aplicación de dos pruebas de práctica de actividad física en la disciplina de natación, en donde se verificó por medio de la elaboración de pruebas que determinaban el estado de ánimo, el bienestar psicológico y el nivel de fatiga, cómo desde la aplicación de la primera sesión se disminuyeron los niveles de tensión y de estado de ánimo depresivo.

Este trabajo contribuye a esta propuesta teniendo en cuenta que lo que se quería lograr con la intervención de los padres de familia era incentivarlos a realizar actividad física con el fin de alejarlos de las rutinas en que estaban inmersos debido a la pandemia por la que atravesaba el país durante el año 2020 y que poco a poco los iba encerrando en ambientes de estrés y depresión ya que no era posible seguir con la vida social.

Otro antecedente nacional a tener en cuenta es el de Acosta y Tisoy (2019), con su tesis de grado titulada -Corresponsabilidad y Participación de las Familias Vinculadas al Programa CARD 2018 II-, cuyo objetivo era “Reconocer las percepciones que sobre la participación y corresponsabilidad de la familia tienen los diferentes grupos del programa (docentes, padres y niños) CARD” (p.19) cuya metodología basada en la investigación descriptiva propone características psicosociales y la participación de familias vinculadas al programa, para así de esta forma determinar los diferentes grupos parentales que acompañan a los niños en la asistencia de actividades de este programa. Cabe resaltar que como evidencia de este trabajo se tienen encuestas realizadas a los padres de familia que acompañaban a sus hijos, así como a los docentes que guiaban estas prácticas y a los mismos deportistas que se involucraban en la práctica de la actividad física con el fin de identificar la percepción de cada uno de ellos y cómo de acuerdo a la actividad practicada.

Este trabajo contribuye a la propuesta ya que se relaciona directamente no solo con el acompañamiento que realizan los padres de familia a sus hijos en la práctica de actividades que permiten el aprovechamiento del tiempo libre, sino además la práctica de la actividad física guiada en las diferentes sesiones diseñadas e implementadas junto con la idea de que la familia es el núcleo que fortalece cada una de las experiencias de socialización. La autora menciona como las rutinas diarias de trabajo en los padres de familia generan ausentismo, falta de motivación en los deportistas y en muchas ocasiones deserción de los programas deportivos.

4.3. Antecedentes Locales.

Moreno (2020), con su tesis de grado titulada: programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca-, cuyo objetivo era determinar los efectos de la aplicación de un programa de actividad física para los adultos mayores, el cual se desarrolló utilizando la metodología de carácter mixto con enfoques cualitativos y cuantitativos, utilizando encuestas y cuestionarios y aplicando actividades en los adultos mayores teniendo en cuenta las capacidades o limitaciones de cada uno.

Concluyen finalmente que la práctica de la actividad física regularmente se favorece la capacidad para el autocuidado, se propicia el bienestar general, se conserva más ágil y atentos los sentidos, se aumenta la participación social e induce a cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores aportando positivamente en el incremento en la calidad del sueño, disminución de la ansiedad, el insomnio y la depresión, así como el fortalecimiento de la actividad intelectual.

Este trabajo contribuye a esta propuesta ya que en algunas de las sesiones participaron padres de familia de más de 40 años, quienes mostraron interés por realizar actividad física, especificando el cuidado en su salud. Además, teniendo en cuenta los beneficios que resultan de la práctica de la actividad física y evidenciando que a medida que la persona tiene mayor edad puede incurrir en problemas de salud que con la actividad física es posible prevenir o llevar de una mejor manera.

Así mismo como antecedente local, se tiene a González (2016), con su tesis de grado titulada: -Niveles de Actividad Física el en Adulto Mayor del Grupo Nuevo Sol de Tibabuyes, cuyo objetivo es identificar los cambios ocasionados en los niveles de la actividad física. La metodología utilizada por el autor fue la de enfoque mixto, con la cual se recurrió al instrumento de medición de la actividad física IPAQ, donde inicialmente se realiza un diseño exploratorio secuencial que recolecta y analiza datos cualitativos y cuantitativos. Dentro del contexto se menciona las actividades que desarrollan los adultos las cuales están basadas en clases de rumba, gimnasia pasiva y algunos juegos. Pese a la evidente participación de los adultos mayores en este tipo de actividades se consideran factores que entorpecen sus procesos tales como problemas económicos, problemas de salud, influencia de los problemas familiares e incluso su estado emocional, que llega a hacerlos sentir inútiles no solo para la sociedad sino para su núcleo familiar.

La contribución que tiene este trabajo a la propuesta de sistematización es la relación que hay con los adultos y la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta que al llegar a la tercera edad se es más vulnerable a padecer enfermedades. Las actividades realizadas en este proyecto son similares a las que he planteado en el desarrollo de la práctica en donde los padres de familia son partícipes en las sesiones de práctica de actividad física donde tuvieron la opción de ingresar ya sea en la etapa de calentamiento, la parte central que se maneja con ejercicios más específicos y aunque iba dirigido más a los deportista, los padres de familia tomaron la iniciativa de participar, así como en la parte final en donde además de la etapa de elongación, se plantearon juegos de integración familiar.

Capítulo III

Debido al contexto en el cual se desarrolló el proceso de práctica pedagógica de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes es importante hacer referencia a las siguientes categorías que dieron fuerza a la realización de la sistematización de experiencias.

5. Marco Conceptual

5.1 Actividad Física

Según la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017). Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. La importancia que se aplica a esta categoría corresponde principalmente a la práctica de la actividad física por parte de los padres de familia que se involucraron en el proceso deportivo de sus hijos y que durante el tiempo en el que las sesiones se realizaron de forma virtual fueron constantes en su participación y manifestaban la importancia de la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta que con el paso de los años sus cuerpos iban cambiando y el desempeño no era el mismo sino se tienen los cuidados necesarios.

En este sentido como lo mencionan García y Fromet (2018):

La actividad física afecta igualmente a la calidad de vida de las personas mayores en tres aspectos psicológicos principales: distracción, autoeficacia y relaciones sociales. En primer lugar, la práctica de actividad física actúa como una distracción dentro de la cotidianidad y fortalece el estado de ánimo. En segundo lugar, la motivación para realizar actividad física supone a su vez un factor

esencial para el incremento del autoconcepto, la autoeficacia y la autodeterminación. Por último, las actividades físicas permiten la interacción social y la cooperación, compartiendo así experiencias con los otros. Además, determinadas actividades físicas pueden promover una mayor calidad de vida en comparación con otras, dependiendo de la intensidad de las mismas o de acuerdo a características específicas, por ejemplo, si se trata de una actividad de carácter social o no.

En cada una de las diferentes sesiones se buscó diseñar actividades que motivaran a los familiares y padres de familia de los deportistas de la Fundación Internacionale F.C., a ser partícipes, quiénes por diversas situaciones a las que conllevó el aislamiento social, quizá estuvieran inmersos en situaciones donde su estado de ánimo estuviera afectado, es allí donde se quiso realizar actividades como rumba, en donde se evidenciaba la participación activa, (ver anexo fotos), que además motivaba a los familiares y padres de familia de los deportistas a continuar con este proceso, tan productivo para ellos, teniendo en cuenta además que a finalizar cada una de las sesiones podían interactuar con otros padres de familia al realizarse grupos de personas para realizar actividades lúdico-pedagógicas con el fin de compartir conocimiento y experiencias.

De la misma forma Vernaza (2017), define la actividad física, como:

Cualquier movimiento o ejercicio que requiere un consumo energético por encima del gasto basal; esta actividad es producida por la interacción de varios sistemas del cuerpo humano, principalmente por la activación del sistema musculo

esquelético; dichos movimientos están asociados a las actividades de la vida diaria, tales como: caminar, bailar, cocinar y correr entre otros. Este tipo de actividades fueron las planteadas en las sesiones en donde los familiares y padres de familia se involucraron y con las que poco a poco se fueron incentivando para incluir dentro de sus rutinas, un espacio en donde además de compartir tiempo con sus hijos durante las sesiones de clase, también hubo un valor agregado para ellos que era la práctica de la actividad física con el fin de realizar cualquier tipo de movimiento que les generara algún beneficio, además de utilizar el tiempo que podía considerarse para ellos tiempo libre, en actividades que les permitieran dejar de lado por momentos sus rutinas de trabajo y el hogar.

Por otro lado, vemos como la práctica de la actividad física genera beneficios en el estado de ánimo de las personas, y considerando que por cuenta de las cuarentenas implementadas por temas de pandemia generadas por el virus del Covid-19, no solo los padres de familia sino además los niños y jóvenes se vieron inmersos en este tipo de situaciones, se considera relevante el aporte de Martínez (2021) quien “resalta como la práctica de la actividad física revela altos estados de autoestima y niveles más bajos de depresión, estrés, ansiedad o miedo”.

Estos son algunos de los factores que se tuvieron en cuenta al ver como los padres de familia, algunos por iniciativa propia deseaban estar presentes en las sesiones de clase que realizaban sus hijos, puesto que considerando que sus hogares se habían convertido también en sus lugares de trabajo, se veían inmersos en situaciones de estrés por las cargas que manejaban, incluso el no poder salir de sus casas a realizar las actividades que habitualmente

hacían o el hecho de tener que estar aislados por completo de la sociedad, generaron estados de depresión, que en algunas ocasiones podrían llegar a tener un difícil control.

5.2. Aprovechamiento del tiempo libre

Esta categoría es importante en esta propuesta teniendo en cuenta que se reconoce la relevancia de identificar el tiempo libre con que cuentan los padres de familia y durante el cual puedan realizar actividades que aporten bienestar y sano esparcimiento para quienes están inmersos en largas rutinas diarias, en este sentido (Weber, 1969, como se citó en Murillo, 2018, p.14) indica: “la utilización adecuada del tiempo libre, en el que han de estar presentes actividades relacionadas con el descanso, los juegos, la diversión, la cultura y el deporte”. Considera que la educación para el aprovechamiento del tiempo libre ha de fomentar una vivencia útil, eficaz y gratificante para la persona y debe desarrollar la toma de decisiones entre las diferentes alternativas que tienen en el entorno.

Estos espacios de actividad física en donde los padres y familiares participaron junto a los deportistas de la Fundación Internacional, logró alejarlos de cierto modo de todas aquellas obligaciones cotidianas que tal vez no les permitían compartir tiempo en familia y los cuales les generan espacios de bienestar, ya que las sesiones de clase estaban diseñadas con actividades como rumba, en donde se observaba que durante su desarrollo los participantes estaban de buen humor y se concentraban en seguir las indicaciones dadas. Con la participación de los padres de familia logramos identificar que es necesario buscar otro tipo de actividades que permitan despejar la mente y tener espacios que le brinden un cambio en el desarrollo de sus actividades laborales y posibilidades de algo distinto que cambie su ritmo de

vida, la práctica de la actividad física entra a hacer parte importante de la persona, brindando placer, bienestar y agrado.

Por otra parte, (Pérez,2002, como se citó en Castiblanco y Castro, 2018, p.27) indica que “el tiempo libre tiene su origen en el tiempo social, teniendo una vinculación directa con la producción social”, esta información es relevante en esta propuesta teniendo en cuenta que pese a las cuarentenas que vivió el país durante el año 2020, se logró reunir de forma virtual no solo a los deportistas sino a sus padres y familiares donde se buscó además aprovechar los espacios brindados para que de alguna forma la interacción social no se dejara de lado y se vivieran y compartieran experiencias enriquecedoras en el proceso formativo y deportivo de cada uno de los participantes.

Gracias al trabajo que se venía desarrollando con los deportistas y con la participación de los padres de familia, se logra evidenciar un nuevo factor que debe tomarse en cuenta en este caso en la formación de cada uno de los deportistas y es, el acompañamiento que realizan los padres de familia a sus hijos en las diferentes actividades, ya que teniendo en cuenta que los deportistas de la Fundación Internacionale se dividen en tres categorías, iniciando desde los 3 años y para quienes es una gran motivación que sus padres no solo asistan a sus sesiones de clase sino que además se involucren en su proceso.

5.3. Salud y bienestar

La real academia española en su diccionario define bienestar como “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidad”. De esta forma se refiere a

generar bienestar en nuestras vidas cuando tenemos hábitos que contribuyan a sentirnos bien en todo nuestro entorno. Se tiene en cuenta esta categoría ya que como docentes es nuestra obligación pensar en el bienestar de nuestros deportistas y ante la situación de pandemia generada por el virus Covid 19, que obligó a aislarnos durante aproximadamente 8 meses, nos llevó a buscar la forma de pensar no solo en nuestros deportistas sino además en su núcleo familiar.

Lo que se quiso lograr con esta idea dentro de esta propuesta fue brindar espacios a los padres y familiares de los deportistas de la Fundación Internacionale F.C., en donde logran disfrutar no solo de la compañía de sus hijos, sino además de las actividades planeadas especialmente para ellos y que, con el paso de los días, teniendo en cuenta que tuvimos que afrontar un escenario totalmente virtual, fueron aportando valor al esfuerzo realizado por los docentes.

Además de pensar no solo en la condición física que deberían mantener los deportistas de la Fundación Internacionale, al contar con la presencia de los padres de familia se buscó que las sesiones de clase, fueran diseñadas con el fin de que cualquiera de los participantes pudiera desarrollarla sin ningún inconveniente y que además del beneficio que se aportaba en cuanto a la práctica de alguna actividad física en pro del cuidado de su salud conllevara a generar un estado de bienestar general de cada uno de los participantes.

Según Vicente (2017), el ejercicio físico es uno de los aspectos a tener en cuenta en las teorías del bienestar y condiciones para la felicidad, se trata de la consecuencia de los

procesos fisiológicos, mentales y de relaciones que lleva implícita la práctica de cualquier deporte o ejercicio físico. La relación entre felicidad y niveles de práctica deportiva se retroalimentan. Los estados de ánimo positivos facilitan la fuerza de voluntad necesaria para comenzar una práctica de ejercicio físico, mientras que la propia práctica ya nutre los niveles de felicidad y retroalimenta aún más la autoestima. La importancia de esta categoría radica en que es necesario mantener además de un buen estado físico, un estado mental y emocional estable que nos permita desempeñarnos en las diferentes situaciones de la vida y se pudo evidenciar por medio de la práctica de la actividad física influyó en el estado de ánimo tanto de los deportistas incluso de los docentes y los padres de familia.

5.4 Formación deportiva

La incidencia de esta categoría en esta propuesta radica en que se hace necesario día a día fortalecer nuestro rol como docentes vinculando además la responsabilidad educativa con los deportistas de la Fundación Internacionale F.C., con quienes se ha venido desarrollando un trabajo realmente enriquecedor; como lo indica Parra (2020):

Una práctica fortalecida y direccionada pedagógicamente beneficia al niño”, quién además debe “encontrar un espacio educativo que le permita adquirir herramientas no solo para reproducir un movimiento o gesto técnico que lo lleve a superar un adversario o una marca determinada, sino para formarse en hábitos provechosos, disciplina de vida, desarrollo físico y mental y una forma de relacionarse con los otros. (p.48).

En cada una de las sesiones de clase desarrolladas, se buscó además de guiar a los deportistas de las diferentes categorías, guiar a los familiares y padres de familia quienes

ingresaron a realizar actividad física. No era simplemente la búsqueda de que realizaran algún tipo de movimiento, por medio de las sesiones guiadas se les ofreció las herramientas necesarias para poder realizar este tipo de actividades en un espacio poco habitual tanto para los docentes como para los deportistas e incluso para los padres de familia, pero los cuales se lograron sacar adelante con implementos y elementos que se contaran en el hogar.

Reyes (2018), elabora una propuesta sobre la cual se hacen necesarios ocho aspectos a tener en cuenta durante la formación deportiva integral:

- Fortalecer una base que permita el desarrollo de habilidades motrices que correspondan a la edad del deportista
- Desarrollar contenidos en donde los deportistas puedan elegir, ejecutar y asumir responsabilidad y no solo se sometan a seguir indicaciones.
- Manejar tiempos con el fin de que el deportista se involucre con los implementos o elementos relacionados con el deporte que va a practicar.
- Adaptarse a las normas
- Variar las condiciones de prácticas con el fin de fortalecer las habilidades y aumentar la experiencia de cada deportista.
- Realizar trabajos analíticos que mejoren la calidad de ejecución y se permitan aplicar las correcciones necesarias.
- Trabajar la motivación del deportista, recalando valores como la inteligencia, la capacidad para sobresalir, así como la forma de sobre llevar las derrotas.
- Involucrar a los padres en los procesos de formación de sus hijos.

Sin duda alguna factores muy importantes en los procesos de formación deportiva, teniendo en cuenta que formarse deportivamente implica no solamente la práctica de un deporte en específico, incluye además que los deportistas se enfoquen en identificar sus propios valores dentro y fuera de la cancha y dar la importancia que corresponde a cada una de las sesiones de entrenamiento a que asisten con el fin de fortalecer cada una de sus habilidades que poco a poco los lleva a sobre salir dentro del ámbito que quieran desempeñarse. Además, es importante recalcar factores cómo el tiempo que se debe dedicar a estas prácticas con el fin de lograr los objetivos esperados, así como tener en cuenta la participación que tienen los padres de familia dentro de los procesos de formación de sus hijos.

Finalmente, la práctica de la actividad física fue una categoría significativa durante este proceso de sistematización, teniendo en cuenta que trae grandes beneficios para la salud de las personas.

Capítulo IV

Sistematizar experiencias es un proceso que se reconstruye a través de vivencias y nace del reconocimiento de un contexto en donde se aplica y se desarrolla el conocimiento adquirido con una población determinada.

6. Experiencia Metodológica o plan de sistematización.

El proceso de sistematización de experiencias consiste en clasificar, ordenar o catalogar datos e informaciones además de obtener aprendizajes críticos de nuestras experiencias (Jara, 2021). El objetivo de sistematizar experiencias consiste en extraer enseñanzas vividas y compartir lo aprendido con otras personas. “La sistematización de experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora”.

El método de investigación que se utilizó durante el proceso de práctica, para lograr llegar al proceso de sistematización fue el método de investigación cualitativa. Y teniendo en cuenta q (Taylor y Bogdán, 1986, como se citó en Herrera, 2017, p. 7) consideran la investigación cualitativa como “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable”, se determinó por medio de las intervenciones de los padres de familia al finalizar las sesiones de clase de sus hijos, las causas por las cuales los padres de familia tomaron la decisión de realizar actividad física junto a sus hijos, utilizando herramientas como entrevistas a los padres de familia y observaciones participativas en cada una de las sesiones.

La estrategia utilizada, observación participante, la cual según (Erickson, 1989, como se citó en Quecedo, 2002, p. 19) “exige la presencia prolongada del investigador en determinados espacios y momentos de forma constante, así como que se genere una interacción social entre el investigador y los participantes y finalmente se hace necesario recoger datos de modo sistemático”. Esta estrategia permitió forjar el camino para lograr cumplir con el objetivo de involucrar a los padres de familia y familiares no solo en los procesos de formación de sus hijos, sino que además dieran a la práctica de la actividad física un valor agregado que les aportó algo para su vida.

El proceso realizado comenzó con la pregunta de estudio, ¿Cómo involucrar a los padres de familia en las sesiones de sus hijos, para que realicen actividad física?, siendo esta una solución para alejarlos de las largas rutinas que vivían en sus hogares y al ser este el contexto en el cual se realizó el proceso de observación al haberse convertido los hogares en el lugar en donde se realizaba todo tipo de actividades. De esta forma a través del desarrollo de cada una de las sesiones guiadas y de acuerdo a los comentarios recibidos por los padres de familia se generaron también preguntas a los padres de familia con el fin de recibir la retroalimentación correspondiente. Estas sesiones fueron la base para llegar al almacenamiento de las evidencias del trabajo realizado durante el proceso, en este caso se habla de fotografías en donde están los padres de familia realizando actividad física y en la última fase en donde se realizaron actividades de integración entre los padres y deportistas.

Los procesos de observación se realizaron en cada una de las sesiones desarrolladas, en donde los familiares y padres de familia participaron, se dio la instrucción para que los padres de familia realizaran cierto tipo de movimientos con las diferentes partes del cuerpo, y luego se observó (cámara a cámara ya que las sesiones se realizaron de forma virtual) a cada uno de los padres y se realizó el registro, el cual se discutió al finalizar cada una de las sesiones junto a los demás docentes involucrados y el director de la fundación.

6.1. Descripción de los participantes

La experiencia se realizó en la Fundación Deportiva Internacionale F.C., ubicada en la Calle 87 # 95H – 18, Barrio Bachué, localidad de Engativá, fundada en el año 2005, por Edgar Orduz Tavera como una Entidad Sin Ánimo de Lucro, la cual busca impulsar el crecimiento personal y profesional de cada uno de sus deportistas. Sus deportistas se caracterizan por ser estudiantes de Colegios Distritales en edades desde 5 a 16 años, los cuales se encuentra divididos en 3 categorías de acuerdo a su edad; los niños de 3 a 8 años están en la categoría iniciación, de 9 a 12 años en la categoría infantil y de 13 años en adelante en la categoría pre y juvenil.

Los padres de familia de los deportistas de la Fundación Deportiva Internacionale F.C., se caracterizaron por ser principalmente madres cabeza de familia quienes vivían en estratos socio económicos 2 y 3, en edades comprendidas entre 32 y 46 años, quienes se desempeñan como amas de casa, trabajadoras independientes y otras con trabajos formales de oficina. Algunas de ellas fueron afectadas económicamente ya que perdieron sus trabajos

debido a la pandemia generada por el virus del Covid-19, situaciones que generaron episodios de estrés en muchas familias.

6.2. Instrumentos de recolección de información.

Según Sánchez, Fernández y Díaz (2021), “las técnicas cualitativas hacen referencia a los procedimientos de actuación concreta y particular de recogida de información relacionada con el método de investigación que se está utilizando”.

Las herramientas utilizadas para la recolección de información durante el desarrollo del proceso de sistematización fueron a través de la investigación cualitativa por medio del método observación participante, en donde teniendo en cuenta el concepto dado por Hanzeliková y Noriega (2016):

“Se desarrolla de forma participativa, es decir en grupos que se plantean la mejora de sus prácticas sociales o vivencias”, así mismo lo definen como “un proceso sistemático de aprendizaje, ya que implica que las personas realicen análisis críticos de las situaciones en que están inmersos”

La sistematización inicia con la descripción del escenario informal, en este caso la Fundación Deportiva Internacional F.C. , en el cual se llevaría a cabo, la presentación de las categorías de los deportistas y la descripción de las experiencias ya vividas por cada uno de ellos durante el tiempo en que han venido trabajando en las canchas, buscando fortalecer en cada una de las sesiones las necesidades de los deportistas que se encontraban enfrentándose al reto de la virtualidad, y su proceso deportivo no fue la excepción. Aquí se reconstruyen las

experiencias vividas a la vez que se visualizan los aprendizajes en cada una de las sesiones de clase realizadas.

Es importante para nosotros como docentes, no solo establecer relación con los deportistas sino además crear esos lazos con los padres de familia, que son tan importantes cuando se involucran en los procesos de formación de sus hijos. Podemos analizar desde este punto de vista y gracias a que esta interacción se logró a través de la práctica de la actividad física, que esta propuesta fue muy productiva teniendo en cuenta que se contó con la participación de la mayoría de los padres de familia de los deportistas que asistían a las sesiones de clase y que las actividades planteadas se realizaron con agrado por parte no solo de los deportistas sino por cada uno de los asistentes.

6.3 . Categorías para sistematizar

6.3.1 Actividad física

La actividad física es considerada como cualquier movimiento muscular que implique un gasto de energía, su práctica trae grandes beneficios al organismo como: fortalecer el estado de ánimo ya que fortalece los niveles de autoestima, aumento de la frecuencia cardíaca, beneficios terapéuticos, cognitivos, sociales, entre otros.

6.3.2 Aprovechamiento del tiempo libre

Entendiéndose como tiempo libre como todo aquel que no hace parte de las obligaciones diarias, y se puede utilizar en actividades recreativas o que generen espacios donde

se fomente una vivencia gratificante en las personas y el cual pueden decidir la cantidad de tiempo que desean utilizar.

6.3.3 Salud y Bienestar

Generar bienestar al cuerpo radica en pasarla bien y generar tranquilidad mediante hábitos que contribuyan a sentirse bien en todo el entorno. Los estados de ánimo positivos facilitan la fuerza de voluntad para realizar cierto tipo de actividades y la práctica de la actividad física sin duda nutre los niveles de felicidad y alimenta la autoestima.

6.3.4 Formación Deportiva

Se entiende por formación deportiva la forma como se busca fortalecer aspectos que permitan despertar las habilidades en quien práctica determinada actividad, acatando ciertas normas y manejando los tiempos establecidos en donde se pueda mejorar la calidad en las ejecuciones de las técnicas establecidas que permitan recalcar la capacidad del deportista y además se tenga en cuenta un factor muy importante como es involucrar a los padres en sus procesos.

6.4 Fases del proceso

6.4.1 Fase de Observación: ¿Por qué los padres de familia quisieron realizar actividad física? Teniendo en cuenta que la pandemia cambió de manera drástica el desarrollo de todas las actividades que se realizaban a diario, los hogares se convirtieron en el único

espacio para estudiar, trabajar, realizar diversas actividades y practicar actividad física. Con el desarrollo de cada una de las sesiones los padres de familia estaban enterados del proceso que se estaba llevando, se observa que en una de las sesiones un padre de familia consulta con los docentes si puede ingresar a realizar actividad física junto a su hijo en donde se aprobó su participación. Teniendo en cuenta esta situación, al finalizar la sesión se solicitó la participación de los padres de familia, en donde se indagó si deseaban ingresar a realizar actividad física junto a sus hijos, a lo que respondieron que si deseaban ser partícipes.

Al realizarse las sesiones mediante la plataforma zoom los días martes, jueves y sábados, se consultó con los padres de familia el día en el que podía ser partícipes, y por mayoría de votos se escogió el día sábado. Se comenzó a trabajar en la preparación para la elaboración de actividades en donde los padres de familia pudieran participar sin restricciones, teniendo en cuenta que se consultó con anterioridad el tipo de actividad física que podían desarrollar. Con esta información se elaboraron sesiones en donde se incluyeron actividades como clases de rumba y aeróbicos para la etapa de calentamiento.

Es importante tener en cuenta los padres de familia decidieron comenzar a practicar actividad física, una de las categorías que sin duda fue el pilar para el desarrollo del proceso de sistematización de experiencias.

6.4.2 Fase de planeación: Se elaboraron los formatos de planeación de cada una de las sesiones en donde los padres de familia y familiares de los deportistas participaron y desarrollaron actividad física, teniendo en cuenta que no es la misma planeación que se

elaboró específicamente para los deportistas, manejando de esta forma estrategias con las cuáles se fortalezca la participación de los mismos.

Las planeaciones contaban con 3 momentos específicos como eran: fase de calentamiento, en donde se realizó movimiento articular de las diferentes zonas del cuerpo, así como las actividades diseñadas para el momento en que los padres de familia participaran, como clases de ruma terapia o aeróbicos. En la fase central se diseñaban movimientos más específicos, especialmente para ser realizados por los deportistas como sesiones de fuerza, coordinación, resistencia y velocidad, pero que no impedía que lo realizaran los padres de familia que desearan. Y finalmente se diseñaba la fase final o vuelta a la calma en donde se realizaba la elongación de acuerdo al grupo de músculos trabajados durante la sesión. En este mismo apartado se diseñaban actividades lúdicas para realizar finalizando la sesión en donde se involucraron tanto deportistas como familiares, padres de familia y docentes de la fundación.

6.4.3 Fase de ejecución o intervención: Se comienza a ejecutar cada una de las sesiones en donde los padres de familia y familiares son partícipes y en cada una de las sesiones se envía nuevamente la invitación para que continúen con el proceso.

Durante la ejecución de cada una de las sesiones se evidencia el agrado con el que los familiares y padres de familia de los deportistas ingresan. En la primera sesión se incluyeron movimientos básicos de diferentes músculos del cuerpo durante un tiempo aproximadamente de 15 minutos, para determinar la aceptación y verificar la facilidad con que logran

desarrollarlos y de esta forma lograr plantear con exactitud cada una de las siguientes actividades. En total se contó con la participación de los padres de familia y familiares en 10 sesiones en donde se utilizó una metodología no solo académica con los deportistas, sino que además se participó activamente dando las indicaciones de cada una de las actividades a desarrollar y observando por medio de la plataforma zoom a cada uno de los padres de familia y guiándolos durante el desarrollo de los movimientos de las diferentes partes del cuerpo.

Durante el desarrollo de estas actividades en donde se involucraron, deportistas, familiares y padres de familia se identificaron funciones relevantes que formaron parte del proceso pedagógico que se desarrolló, como: educación, instrucción y aprendizaje. En donde también se buscó fortalecer la relación docente-deportista, incluyendo siempre a los padres de familia de los mismos.

6.4.4 Fase de evaluación: Se realizó retroalimentación no solo con los deportistas sino con cada uno de los participantes con el fin de aplicar las correcciones correspondientes en caso de presentarse y planear correctamente la siguiente sesión, y de esta forma cumplir con los objetivos planteados. En esta fase, al terminar cada una de las sesiones se realizaron reuniones con cada uno de los docentes participantes y el director de la fundación, quien siempre resaltaba el trabajo realizado pero que además indicó las debilidades observadas durante el desarrollo de los 3 momentos de las diferentes sesiones, desde el envío del link a los deportistas y padres de familia para organizar cada uno de los elementos a utilizar hasta la fase final, con el fin de corregir errores.

Capítulo VI

7. Documentación de la Experiencia

El aporte teórico de esta experiencia está enfocado en la práctica de la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre y el beneficio que trae esto para la salud y bienestar de cada persona, los cuales fueron el eje principal durante el desarrollo de las sesiones de clase, en las cuales los padres de familia de los deportistas de la Fundación Deportiva Internacionale F.C., participaron.

La interacción de los padres de familia con los deportistas permitió no solo fortalecer algunos lazos familiares sino además dentro de las actividades desarrolladas se quiso enfatizar en la importancia de la práctica de la actividad física en pro del beneficio de la salud y el bienestar de las personas. Con el desarrollo de cada actividad se veía el compromiso de cada uno de los deportistas junto a sus familiares y padres de familia, ya que para cada una de las clases se designaban algunos materiales con los cuales deberían asistir al desarrollo de las sesiones, como balones, los cuales sino tenían podían diseñar con papel o con medias, baldes los cuales utilizaban como canastas y cualquier otro elemento que les sirviera como obstáculo.

El aporte realizado en la práctica de la actividad física perteneciente al contexto disciplinar y desde el ámbito de la Educación Física, Recreación y Deportes, consistió en la aplicación de actividades relacionadas con cualquier tipo de movimiento dirigido que les permitiera a cada uno de los participantes además de desarrollar ciertas habilidades, que tomaran este tiempo como un espacio en donde generaran bienestar para su cuerpo y además

teniendo en cuenta la situación de pandemia se alejaron de situaciones de estrés o depresión que les pudiera afectar.

7.1 Autores que intervinieron.

La Fundación Internacionale F.C., con 16 años de fundada ha sido una institución que busca el bienestar de quienes forman parte de ella, incluyendo no solo a sus deportistas sino a sus familias. El proceso que se llevó de forma virtual fue un gran reto, en donde el director de la fundación siempre apoyó a sus integrantes, para que no abandonaran el proceso que se venía trabajando.

Por otro lado, los deportistas o estudiantes entre 3 y 16 años, quienes a pesar de encontrarse inmersos en una situación que fue nueva para ellos y que para los más pequeños era incluso confusa, sintieron el apoyo de los directivos de la Fundación y de los docentes, y decidieron participar en cada una de las sesiones realizadas, siempre pensando en el momento en que se pudieran reunir nuevamente en las canchas, para continuar con la mejor motivación.

Así mismo los familiares y padres de familia fueron tal vez los principales autores de esta propuesta, teniendo en cuenta que se enfocó no solo involucrarlos en los procesos de formación de sus hijos, sino que además se logró que fueran partícipes de las actividades que se planeaban y desarrollaban en cada una de las sesiones. De la misma forma los docentes quienes tampoco estaban preparados para manejar una situación de esta magnitud decidieron afrontar el reto de la virtualidad y día a día cumplieron su propósito de incentivar a cada uno de los deportistas para que trabajaran con pasión por seguir adelante.

7.2. Aportes significativos

Para muchos tal vez realizar cualquier tipo de actividad física antes de atravesar por una situación similar a la que aún vivimos, era casi imposible, teniendo en cuenta que la gran mayoría de las personas que realizan algún tipo de actividad física se dirigían a un gimnasio en donde tenían un instructor que les guiaba cualquier tipo de ejercicio o actividad que desearan realizar. Realizar actividad física hoy por hoy se ha vuelto una práctica significativa en la población mundial, ya que quienes tenían una vida en donde la práctica de la actividad física era parte de su diario vivir, se han tenido que acoplar a la realidad, con el fin de no dejar de lado esta práctica.

El cuidado de la salud es un factor muy importante en cualquier etapa de la vida, por eso por medio de esta propuesta trabajada desde la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes se ve el gran aporte que esto genera debido a que se quiso llegar a las familias de un grupo de deportistas con los cuales ya se venía trabajando, pero que debido a la situación que generó la pandemia encontramos una forma de acercarnos por medio de la práctica de la actividad física y el apoyo constante a cada uno de ellos, evidenciando de esta forma como el rol del docente juega un papel muy importante y en este caso como facilitadores y mediadores de las diferentes formas en que tanto deportistas como familiares expresaban dentro del escenario de práctica de actividad física.

Esta propuesta fue algo realmente motivador tanto para los docentes como para los familiares y deportistas de la Fundación, razón por la cual tendría un valor agregado si se continuara realizando de forma presencial, ya que la fundación cuenta con implementos que

podrían ser de gran utilidad como caminadoras, bandas, pesas y colchonetas, los cuales podrían facilitar la realización de cada una de las actividades diseñadas.

Conclusiones

Sistematizar experiencias es una excelente forma de fortalecer conocimientos, además de dar una mirada hacia atrás y evidenciar los posibles errores sobre los cuales se debe trabajar para aplicar los correctivos necesarios y obtener los resultados esperados que permitan generar nuevos conocimientos.

La influencia que se pudo evidenciar por medio de este proceso con los familiares y padres de familia de los deportistas de la Fundación Internacionale F.C, fue que en cada una de las sesiones en las que se involucraron se sumaban más participantes, en donde al finalizar las sesiones dejaron ver sus puntos de vista dando importancia a la práctica de la actividad física y cómo luego de realizar estas actividades terminaban un poco mas relajados, debido a las largas jornadas que manejaban.

La práctica de la actividad física fue un factor muy importante para que los familiares y padres de familia se alejaran de aquellos ambientes que de una u otra forma estaban afectando directa e indirectamente su salud mental y física. Puesto que no habían realizado actividades diferentes que les crearan espacios de sano esparcimiento y que además aportaran en su salud y bienestar.

Los padres de familia y familiares que se involucraron en el proceso formativo de los deportistas, en su gran mayoría fueron mujeres, amas de casa y trabajadoras de diversas áreas, quienes manifestaron sentirse un poco agobiadas por la situación que estaban viviendo ya que

además de sus obligaciones como amas de casa y madres de familia, tenían que cumplir con sus rutinas laborales, algunas desde sus hogares.

Con la elaboración del documento, el cual fue construido teniendo en cuenta el método observación participante durante el trabajo realizado con los familiares y padres de familia de los deportistas, se logró evidenciar que la práctica de la actividad física junto a los deportistas es un factor muy importante, que además de involucrarlos en los procesos formativos de sus hijos, les permitió dar un gran sentido al aprovechamiento de su tiempo libre, además de crear espacios que generaron bienestar general.

Esta experiencia aportó de forma positiva en la formación como docente de Educación Física, Recreación y Deporte aportando herramientas que contribuyen al fortalecimiento de las teorías de aprendizaje que serán de gran utilidad durante la experiencia como profesionales, reconociendo la práctica de la actividad física como factor fundamental para el cuidado de la salud y el desarrollo del bienestar general. Forjando además la importancia de esta licenciatura durante todo el proceso académico y deportivo de niños y jóvenes.

Referencias

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial. (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud)*.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/#:~:text=A1%20menos%20un%2060%25%20de,las%20actividades%20laborales%20y%20dom%C3%A9sticas.

Villafuerte, P. (2020, 03,19) Educación en tiempos de pandemia: COVID-19 y equidad en el aprendizaje. Observatorio de Innovación Educativa – Tecnológico de Monterrey.
<https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>

Campos, P. (2017). *Influencia de la actividad física y apoyo paternal sobre la actividad física de los niños de 5-14 años: Revisión narrativa* [Trabajo de investigación, Universidad de Almería]. Repositorio institucional UAL.
[http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6625/13810_TFG%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6625/13810_TFG%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gil, F. (2021). Educación Física en Casa de Calidad. Propuesta de Aplicación Curricular en Educación Secundaria Obligatoria. *Retos*, (39),787-793.
[https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/78792/50787.](https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/78792/50787)

Arboleda, A. (2018). *Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estado de ánimo* [Trabajo de investigación de grado para optar por el título de psicología, Universidad

de Antioquia]. Repositorio institucional Universidad de Antioquia.

http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15010/1/ArboledaAlejandra_2018_RelacionActividadFisica.pdf.

Acosta, A. y Tisoy, R. (2019). *Corresponsabilidad y Participación de las Familias Vinculadas al Programa CARD 2018 II* [Trabajo de investigación de grado para optar por el título de Licenciatura en educación física con énfasis en recreación y deporte, Universidad de Cundinamarca]. Repositorio institucional Universidad de Cundinamarca.

<http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2440/Corresponsabilidad%20y%20Participaci%C3%B3n%20de%20las%20Familias%20Vinculadas%20al%20Programa%20CARD%202018%20II-convertido%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Moreno, G. y Olaya, Y. (2020). *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca*. [Trabajo grado presentado como requisito para optar por el título de: Profesional en ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.]. Repositorio institucional Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2899/TESIS%20MORENOLA YA.pdf;jsessionid=D5BEDA4ABC678DBC0A4CA9FB6C14AE5D?sequence=1>

González J. (2016). *Niveles de actividad física el en adulto mayor del grupo Nuevo Sol de Tibabuyes*. [Trabajo de investigación de grado para optar por el título de Licenciatura en educación física con énfasis en recreación y deporte, Corporación Universitaria Minuto de

Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4469/TEFIS_LeonGonzalezJuanPablo_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Murillo N. (2018). *Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre y recreación como medio de fortalecimiento de las destrezas motoras gruesas*. [Trabajo de grado, Universidad Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7841/UVD.TEDI_MurilloSosaNoheMy_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castiblanco J. y Castro J. (2017). *El deporte social: Un medio esencial para el tiempo libre en población infantil en condición de vulnerabilidad del barrio La Faena en Engativá*. [Proyecto de grado, Universidad Minuto de Dios].

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5074/TEFIS_CastiblancoPamaJose_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vicente V. (2017,01,17). *Ejercicio Físico y Bienestar. Noticias y tendencias sobre el deporte, nutrición y salud*. <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/ejercicio-fisico-bienestar#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20entre%20felicidad%20y,retroalimenta%20a%203%20BAn%20m%C3%A1s%20la%20autoestima>

Parra L. (2020, 15 de Enero). *Manifestaciones pedagógicas en los procesos de formación deportiva*. Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/6225/6001>

Reyes J. (2018). *Ocho aspectos para el entrenamiento y la formación deportiva*. Colegio Colombo Hebreo. <https://www.cch.edu.co/deporte-colectivo/>

García A. y Froment F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 33, 3-9.

[file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLaActividadFisicaSobreLaAutoestimaYLaC-6367715.pdf)

[BeneficiosDeLaActividadFisicaSobreLaAutoestimaYLaC-6367715.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLaActividadFisicaSobreLaAutoestimaYLaC-6367715.pdf)

Vernaza et al., 2017. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un problema de estilos de vida saludables en Popayán. (19), 624-630.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42255435006>

Herrera J. (2017). *La Investigación Cualitativa*. [Trabajo de grado, Universidad de Guadalajara]. Repositorio UDGVirtual.

<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1167>

Hanzeliková A y Noriega C. (2016). *Introducción a la investigación sociosanitaria: Diseño de estudios cualitativos características generales y conceptos básicos de la investigación cualitativa.*

<file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-IntroduccionALaInvestigacionSociosanitariaDisenoDe-6282040.pdf>

Chosica (2020). *La actividad física en tiempos de pandemia (Covid 19, Programa de ejercicios.*

<http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>

Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa.* <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Anexos**Anexo A: Carta de Sistematización**

Bogotá, Enero 15 de 2021.

Señores:

UNIVERSIDAD MINUTO DE DIOS

Ciudad.

Referencia: Autorización Sistematización

Cordial saludo

Yo, Edgar Orduz Tavera director y fundador de la Fundación Deportiva Internacionale F.C., identificado con cédula de ciudadanía número 80226941 autorizo al estudiante Blaised Jhansen Villar Massey estudiante de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes para que realice el proceso de Sistematización de Experiencias e incluya si es necesario información de nuestra organización dentro del proyecto a realizar.

Agradezco la atención prestada.

Cordialmente

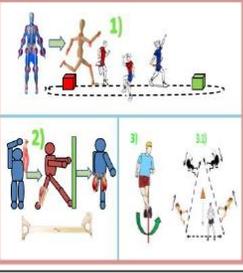
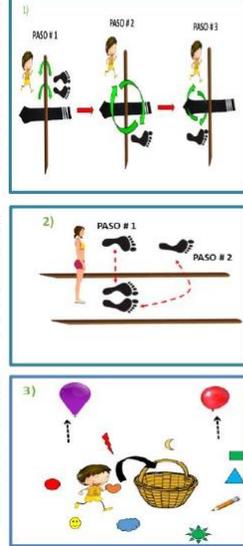
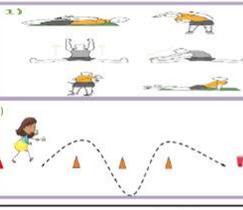


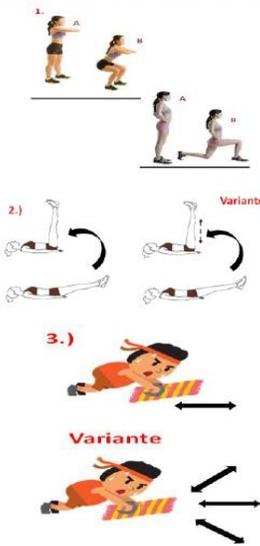
Edgar Orduz Tavera

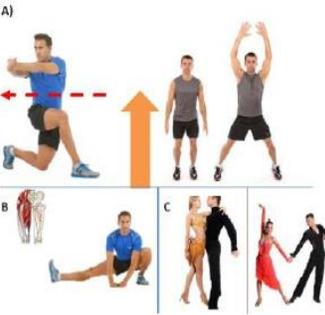
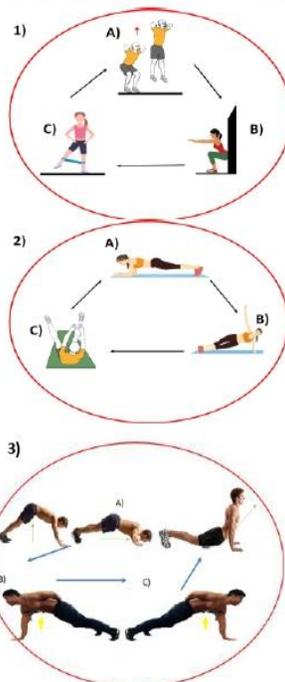
C.c. 80226941

Celular: 3132974183

Anexo B: Planeaciones de Clase

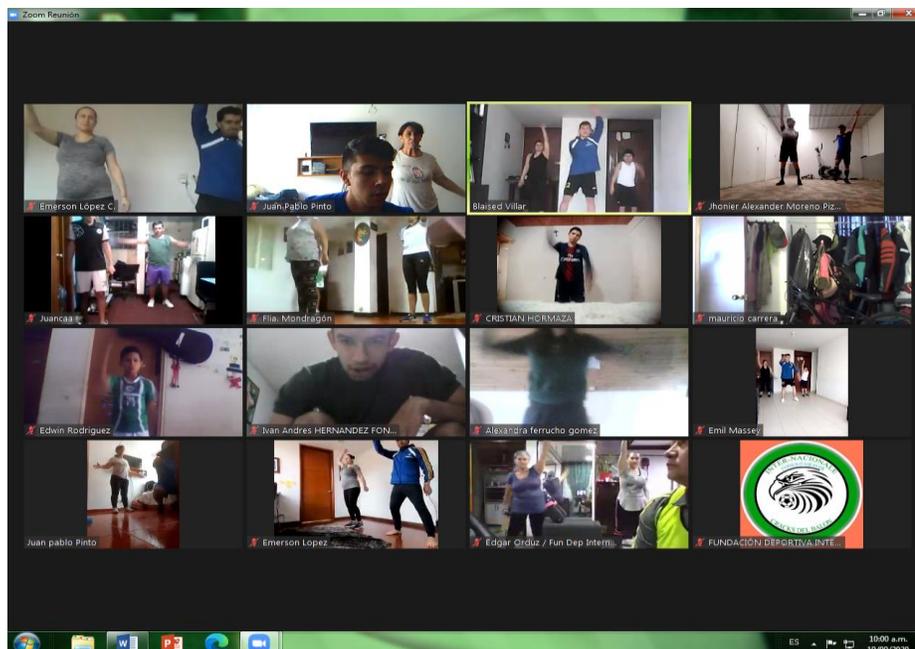
 INTERNACIONALE F.C.		MIXTO Blaised Villar – Juan Pinto.		Periodo: Etapa: Meso ciclo: Micro ciclo: Coordinación		Día Jueves 02/07/2020	Hora 6:30 Pm	Sesión 8
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO O RECURSOS								
OBJ Gen: Fortalecer la coordinación por medio de ejercicios visopedicos y viso manuales para el mejoramiento de las capacidades básicas. OBJ Esp: Fortalecer la coordinación del deportista por medio de ejercicios visopedicos y viso manuales para el mejoramiento de las capacidades básicas.								
cucharas Balón Objetos Palos Medias Pimpones vaso								
2 1 10 2 1 par 2 1								
TEMA/CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y-DESCRIPCION) INICIAL					VARIANTES 25 MIN		
1. Movilidad articular + Micro-Calentamiento 2. Elongación muscular 3. Calentamiento activo max.	<p>1) Individual cada deportistas se ubicara en dos apoyos de manera frontal (de pie) con desplazamiento con intensidad media-baja a un punto rojo y un punto verde, realizando giros articulares de tren superior : cabeza, muñecas, codos, hombros, etc.</p> <p>2) Individual cada deportistas se ubicara en posición de dos apoyos teniendo en cuenta la elongación inferior y superior ; gastrocnemios, zona abdominal, glúteos, aductores, cuádriceps, esquiobiotiales, Triceps bíceps, cuello etc</p> <p>3) Individualmente cada deportista se posicionara en dos apoyos (de pie) teniendo en cuenta que ubicara un listón en el piso de forma vertical, donde realizaran movimientos cruzados con los pies a una intensidad media-alta.</p> <p>3.1 Después de realizado, pasaran a tener un objeto que fije un punto central para que en su entorno realicen un triangulo en desplazamiento, teniendo en cuenta que los lados diagonales se harán despaldas y volverán de forma frontal , y la parte del triangulo horizontal la realizan de forma lateral.</p> 					<p>1) Tren inferior: cadera, Aductores , rodillas 1 rep x cada desplazamiento. 15 seg de HI recuperación después de los movimientos articulares y micro- calentamiento</p> <p>2) 8 a 15 seg por cada elongación muscular entre grupos musculares posteriores e inferiores</p> <p>3) 4 Series de 1 minuto 30 seg, 2 series por cada ejercicio – 20 Seg de HI Entre series.</p>		
	PARTE PRINCIPAL O CENTRAL					75 MIN		
1). La Cruz Coordinativa 2). Ay! Que me enredo 3). No lo dejes Caer	<p>1) Individualmente el deportista en posición de dos apoyos, ubicados en un lado derecho o izquierdo de la cruz realizaran un salto frontal con los pies juntos hacia el lado de la cruz que tienen de frente y volverán al punto inicial , después con un salto a un solo pie sea el derecho o el izquierdo dependiendo la ubicación, saltaran diagonal y volverán a punto inicial y después al lado posterior de donde están ubicados igualmente saltando a un pie, realizándolo en un determinado tiempo, ya terminado realizaran una conducción con balón corta haciendo diferentes gambetas en desplazamiento hasta volver al punto inicial del balón.</p> <p>2) Individualmente el deportista en posición de dos apoyos (de pie) se situara en la mitad de dos palos de escoba teniendo en cuenta un movimiento continuo donde en su lado derecho y palo derecho o viceversa, sacaran el pie del lado de el que este palo , después cruzaran el pie contrario en el mismo lado y viceversa , después de un determinado tiempo realizaran toques continuos con el balón hacia la pared con la superficie interna en un determinado tiempo.</p> <p>3) Individualmente el deportista en posición de dos apoyos (de pie) tendrá en un punto central una canasta y en su entorno situara alrededor 10 objetos en el suelo. Con dos globos los cuales estarán en el aire, sin dejarlos caer y al mismo tiempo metiendo los objetos dentro de la canasta teniendo en cuenta que los globos no toquen el piso hasta que todos los objetos estén adentro, terminara hasta que un globo toque el piso o todos los objetos estén en la canasta o el tiempo estipulado se cumpla , lo que suceda primero.</p> 					<p>1) 6 Series de 40 seg – 40 seg de HI entre series . 30 Seg Ejercicio Coordinación 10 Seg Conducción 3 Series del lado derecho 3 series del lado izquierdo</p> <p>2) 6 Series de 40 seg – 40 seg de HI entre series 30 seg Ejercicio Coordinación 10 Seg Toques continuos con balón</p> <p>3) 3 series de 1 minuto – 1 min de HI entre series</p>		
	PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA					20 MIN		
1). Elongación Muscular 2). Cuidado se te cae 3). Retroalimentación.	<p>1) Individualmente se realizaran ejercicios de elongación del tren inferior y superior, con el fin de retomar el musculo a un estado de relajación y eliminar los residuos metabólicos creados.</p> <p>2) Individualmente el deportista se ubicara en un punto rojo y se desplazara en zigzag con una cuchara en la boca y en la mano dominante donde esa cuchara tendrá dos pimpones los cuales tendrá que llevar al punto azul donde encontrara un vaso y depositara los dos pimpones en el mismo.</p> <p>3) Retroalimentación grupal.</p> 					<p>1) Los ejercicios de estiramiento se realizaran por periodos de 15 sg cada uno, por 2 repeticiones.</p> <p>2) El juego termina cuando el deportista allá llegado hasta el punto azul y puedo depositar los pimpones en el vaso.</p> <p>3) Retroalimentación sobre la sesión.</p>		
LESIONADOS: 0 ASISTENCIAS: 9 OBSERVACIONES	Se realiza la sesión de una manera dinámica y activa y se cumple el objetivo en cuanto a lo específico que se quería con el deportista, desarrollando de manera activa juegos que incentivarán expresiones gratificantes para el deportista					FIRMA ENTRENADOR: Blaised Villar – Juan Pinto. FIRMA COORDINADOR: Edgar Orduz T.		

		MIXTO		Periodo:		Día	Jueves	09/07/2020	
		Cristian Hormaza – Blaised Villar		Etapa:		Hora		6:30 Pm	
				Meso ciclo:		Sesión		9	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO O RECURSOS									
OBJ Gen: Fortalecer la zona abdominal por medio de ejercicios de fuerza para el mejoramiento del equilibrio y postura corporal OBJ Esp: Fortalecer la zona abdominal del deportista por medio de ejercicios de fuerza para el mejoramiento del equilibrio y postura corporal		1	1						
		colchoneta	Prende de vestir						
TEMA/CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y-DESCRIPCION) INICIAL	VARIANTES 30 MIN							
1). Movilidad articular y Micro activación muscular. 2). Elongación muscular. 3). Calentamiento activo.	<p>1). De manera individual, cada deportista ubicado de pie, inicia ejercicios de movilidad articular cefalocaudal, rotación cuello, hombros, tren superior, cadera, tren inferior acompañado de un skipping medio y desplazamientos rápidos.</p> <p>2). En forma individual, el deportista realizara ejercicios de elongación muscular cefalocaudal.</p> <p>3). Serie de Aeróbicos dirigidos a una alta intensidad con acompañamiento de música.</p> 	<p>1). 10 movimientos con articulación indicada, al terminar con todas las articulaciones se mantendrá 1 min de skipping alto. (10min)</p> <p>2). Elongación muscular 12 seg por cada elongación muscular entre grupos musculares. Con 30 seg de HI al final. (5min)</p> <p>3). movimientos frontales, laterales, diagonales y combinados de acuerdo a la indicación, se realizarán 2 series 12 repeticiones por la parte del cuerpo trabajada con HI de 40 seg al final. (15min)</p>							
		PARTE PRINCIPAL O CENTRAL					70 MIN		
1).sentadilla y Lounge. 2). Ay mi abdomen. 3). Me duele mi barriguita	<p>1). De manera individual, en posición de pie realizaran sentadillas de forma consecutiva, luego en la misma posición llevaran un lounge para mantenerla durante 2 segundos y luego hacer el cambio con el otro pie.</p> <p>2). Individual cada deportista se ubicara en posición supino y realizara una fuerza abdominal llevando las piernas hacia arriba y debajo de manera constante. Var). Se ubicara en posición supino y realizara el mismo ejercicio con la diferencia de cuando tenga la piernas arriba realizara un breve impulso con las cadera.</p> <p>3). Individual cada deportista se ubicara en posición prono (6 apoyos) con un trapo en la palmas de sus manos e iniciara a realizar fuerza abdominal deslizando con el trapo hacia adelante. Var). Los deportista realizaran en mismo ejercicios pero van ser desplazamientos a los costados de igual manera.</p> 	<p>1). 3 series de 10 Repeticiones cada una, con 20 seg. de HI entre Series. En la segunda serie se realizara adicionándole un salto por sentadilla, y los lounge se realizaran consecutivamente (sin para para cambiar de pie). La ultima serie se combinaran los dos ejercicios (23min)</p> <p>2). 5 series de 40 seg por 40 seg de HI Y descanso (23min)</p> <p>3). 5 series de 35 seg por 40 seg de HI Y descanso (23min)</p>							
		PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA					20 MIN		
1). Elongación Muscular 2). 3). Retroalimentación.	<p>1). Individualmente se realizaran ejercicios de elongación del tren inferior, con el fin de retornar el musculo a un estado de relajación.</p> <p>2). Cada deportista se le va indicar un acento en el cual tendrá que hablar durante la retroalimentación.</p> <p>3). Retroalimentación grupal.</p> 	<p>1.) Los ejercicios de estiramiento se realizaran por periodos de 15 sg cada uno, por 2 repeticiones.</p> <p>3). Retroalimentación sobre la sesión.</p>							
LESIONADOS: 0 ASISTENCIAS: 8 deportistas	OBSERVACIONES: Se cumplió con el objetivo planteado, puntualidad y compromiso por parte del deportista.	FIRMA ENTRENADOR: Cristian Hormaza – Blaised Villar FIRMA COORDINADOR: Edgar Orduz T.							

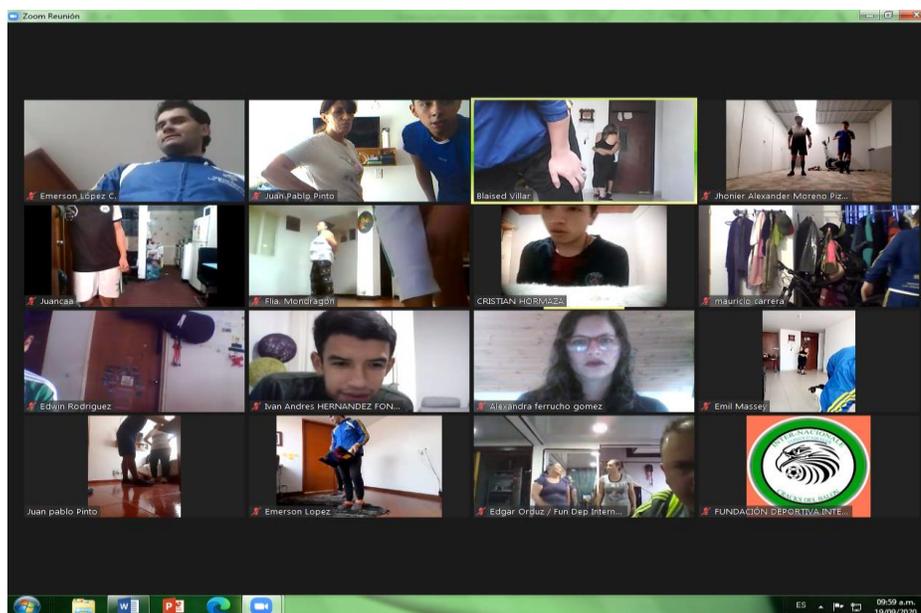
 INTERNACIONALE F.C.		MIXTO Blaised Villar – Cristian Hormaza		Periodo: Etapa: Meso ciclo: Micro ciclo: Resistencia		Día: martes, 18/08/2020 Hora: 06:30 PM Sesión: 15			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO O RECURSOS									
OBJ Gen: Incrementar la resistencia por medio de ejercicios dinámicos para el mejoramiento en cada una de las sesiones de clase. OBJ Esp: Incrementar en el deportista la resistencia por medio de ejercicios dinámicos para el mejoramiento en cada una de las sesiones de clase.		Banda elástica.		Colchoneta					
		1		1					
TEMA/CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y-DESCRIPCION) INICIAL			VARIANTES			25 MIN		
A). Movilidad articular + Micro-Calentamiento B). Elongación muscular C). Calentamiento activo Max.	<p>A). Individual cada deportistas se ubicara en dos apoyos de manera frontal (de pie) con desplazamiento con intensidad media-baja de tren superior y tren inferior. Finalizaremos con un saltos de tijera y burpis.</p> <p>B). Individual cada deportistas se ubicara en posición de dos apoyos teniendo en cuenta la elongación inferior y superior ; gastrocnemios, zona abdominal, glúteos, aductores, cuádriceps, esquiobtibiales, Triceps bíceps, cuello etc.</p> <p>C). Todos los deportistas seguirán el ritmo y los pasos de la música orientados por el entrenador de tal manera que si no saben el paso lo van a aprender.</p>						<p>A). Tren inferior: cadera, Aductores , rodillas, tobillos etc. 20 sg x cada movimiento articular y 30 Segú de saltos de tijera mas 4 burpis por un minuto de HI al terminar los movimientos. (10 min)</p> <p>B). 15 sg por cada elongación muscular entre grupos musculares posteriores e inferiores. (5min)</p> <p>C). se realizaran 4 bailes con ritmos diferentes para la obtención de una pequeña coreografía</p>		
PARTE PRINCIPAL O CENTRAL									
65 MIN									
1.) SUPER PIERNAS 2.) SUPER ABDOMEN 3.) SUPER PECHO	<p>1.) Individual cada deportista se ubicara en posición de pie y realizara un circuito de tren inferior que constara de 3 ejercicios dónde iniciara en A) sentadillas con salto, B) sostenido de sentadilla y finalizará en C) pierna con banda.</p> <p>2.) Cada deportista se ubicara en posición prono y realizara un circuito de abdomen que constara de 3 ejercicios donde iniciara en A) plancha, B) plancha lateral y finalizará en C) abdominal sostenida.</p> <p>3.) Cada deportista se ubicara en posición prono y realizara un circuito de resistencia de pecho que constara de 3 ejercicios A) Flexión hindú, B) mantener flexión extendida con mano derecha C) mantener flexión extendida con mano izquierda.</p>						<p>1.) 5 series de 1min cada ejercicio x 1min de HI (20min)</p> <p>2.) 5 series de 1min cada ejercicio x 1min de HI (20min)</p> <p>3.) 4 series de 1 min cada ejercicio con 30 Segú de HI entre ejercicios y 1 Min entre series</p>		
PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA									
30 MIN									
1.) Elongación Muscular 2.) Pepito el verdulero. 3.) Retroalimentación	<p>1.) Individualmente se realizaran ejercicios de elongación muscular de baja intensidad con el fin de eliminar residuos metabólicos en los músculos trabajados. Enfocado en el tren superior.</p> <p>2.) Cada deportista con un familiar jugara un juego de palmas que el profesor les indicara.</p> <p>3.) Retroalimentación grupal.</p>						<p>1.) Tren inferior, Los ejercicios de elongación se realizaran por periodos de 15 sg cada uno, de a 1 repeticiones.</p> <p>2.) 2 rep x familia</p> <p>3.) Retroalimentación sobre la sesión. 15 minutos</p>		
LESIONADOS: 0 ASISTENCIAS: 8	OBSERVACIONES: se cumple con el objetivo planteado y cada uno de los deportista ejecuta la sesión de la mejor manera						FIRMA ENTRENADOR Blaised Villar – Cristian Hormaza		
						FIRMA COORDINADOR Edgar Orduz			

Anexo C : Fotografías – Evidencias.

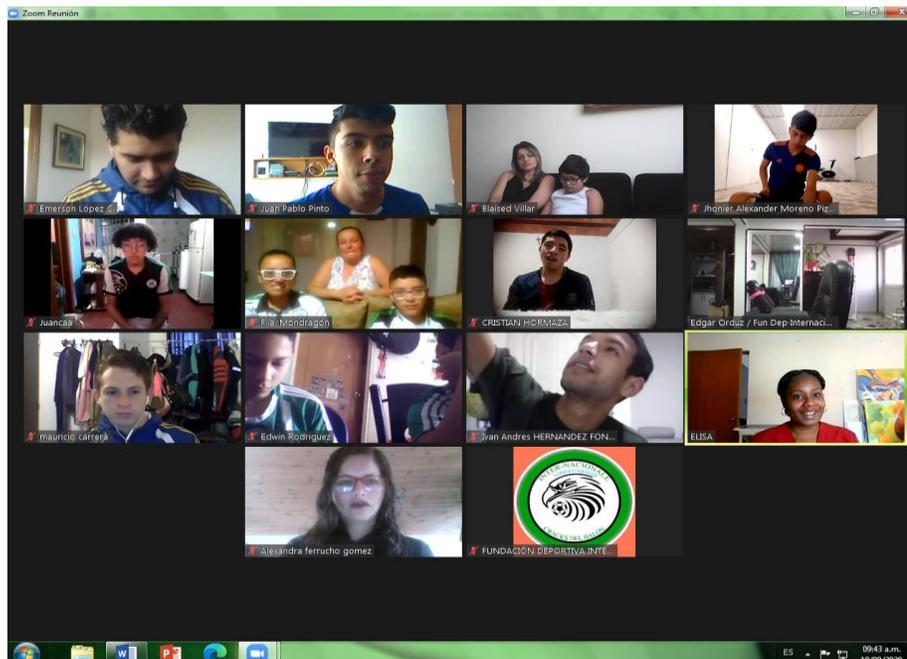
Fotografía 1, Sesión de coordinación.



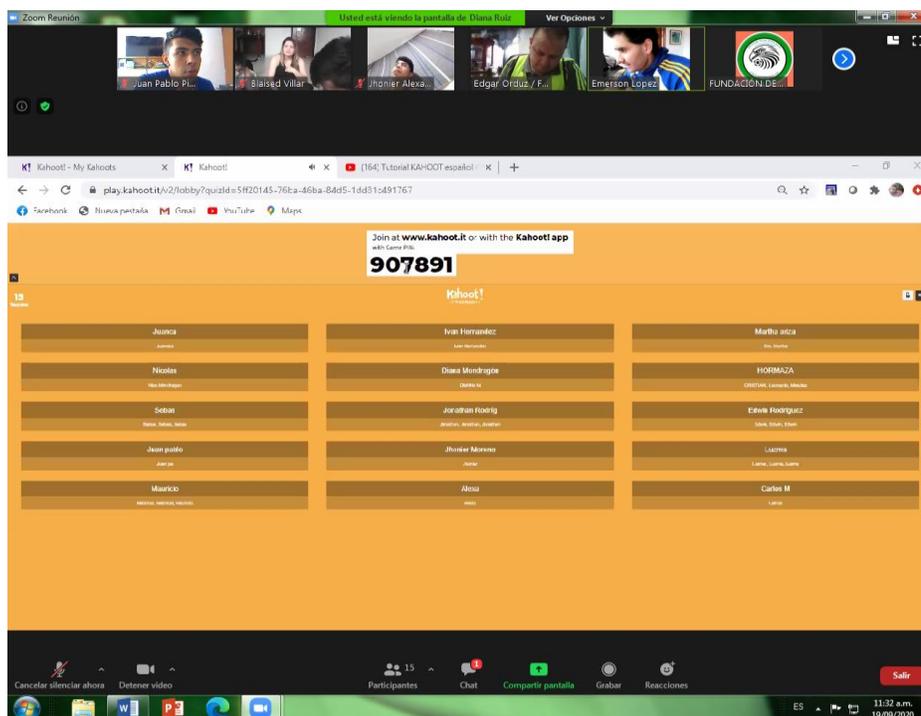
Fotografía 2, Observación



Fotografía 3, Evaluación



Fotografía 4, Participación al final de las sesiones.



Anexo D: Formato encuesta

Encuesta padres de familia de la Fundación Internacionale F.C.

Práctica de actividad física

***Obligatorio**

¿Cuenta actualmente con tiempo libre? *

Si

No

¿Utilizaría parte de su tiempo libre para realizar actividad física? *

Si

No

¿Conoce los beneficios de practicar actividad física? *

Si

No

¿Le han gustado las clases virtuales que han tomado sus hijos durante el tiempo de cuarentena?, Por qué?

Tu respuesta

¿Le gustaría participar en las sesiones que realizan sus hijos, para practicar actividad física? *

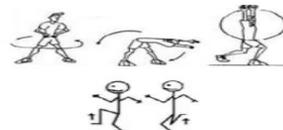
Si

No

¿Tiene alguna sugerencia con respecto a las sesiones que reciben sus hijos? *

Anexo E: Guía Producto

Fundación Deportiva Internacionale F.C.



Promover la práctica de la actividad física en los padres de familia de los deportistas de la Fundación Internacionale F.C., durante sus espacios de tiempo libre.

INTRODUCCION

Como se trabajó en algún momento en cada una de las sesiones programadas para los deportistas y evidenciando la participación de los padres de familia en las sesiones programadas para ellos en los días escogidos, se tomó la decisión junto con las directivas de la Fundación, de realizar una vez al mes una escuela de padres en donde la participación de los familiares y padres de familia sea centro de estas sesiones. Teniendo en cuenta que durante su desarrollo se llevarán a cabo diversas actividades en las que se involucrarán tanto los deportistas como los padres de familia y familiares que deseen participar.

Estimados padres de familia, la presente guía está dirigida a ustedes como un apoyo al fortalecimiento de la práctica de la actividad física en pro del beneficio y bienestar del cuidado de su salud y de este modo se generen espacios junto a sus hijos, teniendo en cuenta además que la Fundación busca el fortalecimiento de los valores de cada uno de sus integrantes.

PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PADRES DE FAMILIA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FUNDACIÓN INTERNACIONALE F.C.

FECHA DE ENTREGA:

NOMBRE DEL DEPORTISTA:

NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA:.....

QUÉ OPINAN DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?



La práctica de la Actividad física trae grandes beneficios a nuestra salud. Vimos como en actividades pasadas tanto deportistas como miliares y padres de familia se alejaron del diario vivir y se involucraron unos con otros disfrutando cada una de las actividades realizadas y dando su punto de vista con el fin de aplicar las mejoras correspondientes y diseñas actividades que se ajustaran a cada uno de los participantes.

Generalmente las familias tienen asignadas labores diferentes en donde ocupan su tiempo y muy pocas veces hay espacio para despejar la mente y realizar actividades que generen satisfacción y bienestar para el cuerpo y el alma en general.

ANALIZAR :

1. ¿Qué actividades realizan generalmente como actividad física?

2. ¿Qué necesitaríamos cómo miembros de esta familia para fomentar la práctica de la actividad física?

3. Cómo padre de familia que puedo aportar para crear el hábito de practicar actividad física?

4. ¿De qué forma la práctica de la actividad física aporta en el fortalecimiento de los valores que forja la Fundación Internacionale F.C.?

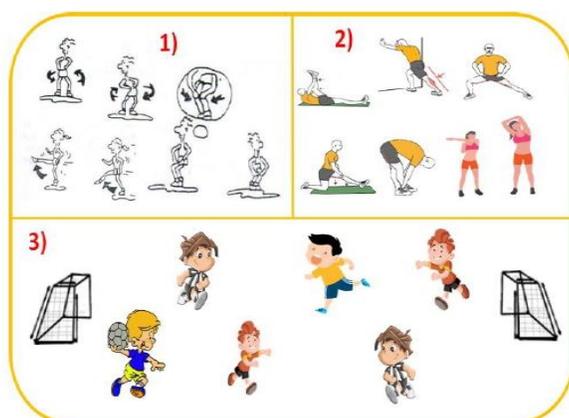
Contribuir con los padres de familia a la creación de hábitos que conllevaran a sentirse bien no solo con su salud sino todo su entorno.

VAMOS A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA II



ACTIVIDADES A REALIZAR:

Con el apoyo de los docentes se realizarán cada una de las actividades propuestas por el docente encargado durante el tiempo que queda de esta sesión, la cual tomará de 45 a 60 minutos:



1). Individual cada deportista junto a su padre de familia se ubicará en dos apoyos de manera frontal (de pie) con desplazamiento con intensidad media-baja de punto rojo y un punto azul, realizando giros articulares de tren superior: cabeza, muñecas, codos, hombros, etc.

2). Individual cada deportista junto a su padre de familia se ubicará en posición de dos apoyos teniendo en cuenta la elongación inferior y superior; gastrocnemios, zona abdominal, glúteos, aductores, cuádriceps, esquiobiotibiales, Tríceps, bíceps, cuello etc.

3). De manera grupal se ubicarán de pie en el terreno de juego, comenzarán a jugar fútbol mano, tendrán que hacer diez toques antes de hacer un gol y el equipo que haga más goles será el ganador.

1. De manera grupal los deportistas se ubicarán en 2 equipos los cuales estarán divididos en el campo de juego teniendo como referencia las bases, haciendo la similitud de un juego de béisbol pero adaptado al fútbol donde el bate va ser el golpe al balón con el pie.

2. De manera grupal se ubicarán de pie en el terreno de juego e iniciará el juego de triqui, un deportista por equipo tomará un platillo con la mano, luego realizará un zigzag con el balón con la pierna derecha, al terminar irá directo al triqui y colocará el platillo en el lugar que crea conveniente, luego regresará al punto donde está el grupo y saldrá el siguiente compañero.

3. Los deportistas de forma grupal se ubicarán de pie realizarán 2 grupos A y B ubicados en hileras. El profesor enumera cada grupo del 1 al 10 de cada jugador tendrá en cuenta el número que le correspondió para salir por el balón para rematar al arco, antes que llegue el otro compañero. Gana el jugador que llegue

