

# CONSTRUYENDO SABERES EN ESPACIOS ACADÉMICOS ALTERNATIVOS



## CONTRUYENDO SABERES EN ESPACIOS ALTERNATIVOS: GIMNASIOS ESCOLAR Y FÚTBOL UNA PRÁCTICA EN FORMACIÓN PARA LA VIDA

Leidy Constanza Camacho Bustamante

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Julio de 2020

# CONSTRUYENDO SABERES EN ESPACIOS ACADÉMICOS ALTERNATIVOS

## CONSTRUYENDO SABERES EN ESPACIOS ALTERNATIVOS: GIMNASIO ESCOLAR Y FÚTBOL UNA PRACTICA EN FORMACIÓN PARA LA VIDA

Leidy Constanza Camacho Bustamante

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

Asesor(a)  
Angélica María Quiñones Quiñones  
Mg en Estudios Sociales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Julio de 2020

Construyendo saberes en espacios alternativos.

### **Dedicatoria**

Dedico el presente trabajo de grado a mi familia por su apoyo moral e incondicional,

A mis hijos quienes son el fundamento y fortalecimiento de mis actividades, en ellos encontré la fuente de experiencia para lograr parte de mis actividades académicas y en ellos logre reconocer la calidad de formación como docente que quiero tener.

Los docentes de la facultad en educación que han garantizado mi formación profesional.

Los estudiantes que estuvieron presentes y que dedicaron su tiempo para que este proceso pedagógico fuera posible.

Construyendo saberes en espacios alternativos.

### **Agradecimientos**

A los estudiantes que hicieron parte del proceso académico y que con su dedicación hicieron de este proyecto una realidad.

A el Colegio Gerardo Molina Ramírez, institución educativa que abrió sus puertas para brindar un espacio académico en donde se construyó la práctica pedagógica, que hoy da lugar a el presente proceso de sistematización de experiencias educativas.

A los docentes de la institución educativa que apoyaron el proceso, permitiendo que bajo su experiencia se gestara una nueva formación académica y profesional.

A la Facultad de educación de la Licenciatura en educación Física recreación y deporte por el apoyo brindado a largo de los periodos académicos que constituyeron una formación idónea en el perfil profesional de la estudiante en proceso de formación académica.

A él profesor Wilson Murillo quien con sus conocimientos contribuyo a la formación deportiva de los estudiantes y quien género en ellos responsabilidad y disfrute por el deporte.

A la psicóloga en formación Yurley Camacho quien con su construcción profesional apporto sus conocimientos para apoyar el proceso formativo psicosocial de los estudiantes

Construyendo saberes en espacios alternativos.

## Contenido

Resumen.....	8	
Abstract.....	9	
Introducción .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
CAPITULO I		
Introducción.....	10	
1 JUSTIFICACIÓN.....	12	
1.1 Objetivos .....	17	
1.1.1 Marco contextual .....	17	
CAPÍTULO II.....		27
2. ANTECEDENTES, RECOPIACIÓN DE EXPERIENCIAS <b>¡Error! Marcador no definido.</b>		
2.1 MARCO CONCEPTUAL.....	32	
2.1.1 Educación física como componente curricular.....	33	
2.1.1.1 Actividad física como estrategia para mejorar capacidades aplicadas al fútbol de salón.....	34	
2.1.1.1.1 Uso del tiempo libre para la enseñanza de educación física desde el programa actividad física dirigida.....	36	
2.1.1.1.1.1 Fútbol de salón como instrumento para el uso del tiempo libre.....	38	
3. PLAN METODOLOGICO.....	40	
CAPÍTULO III.....		43
3.1 Resultados.....	43	
3.2 Conclusiones.....	45	
3.3 Recomendaciones.....	46	
3.4 Reflexiones finales.....	46	
Anexos .....	50	
Anexo 1 Registro fotográfico de la experiencia pedagógica.....	50	
Anexo 2 Diarios de campo.....	53	

## Construyendo saberes en espacios educativos alternativos

Anexo 3 Reflexiones y testimonios de estudiantes que participaron de la experiencia.....	56
Anexo 4 Fichas de Tamizaje estado de salud del estudiante.....	61
Anexo 5 Carta de aceptación para la sistematización de la práctica pedagógica.....	63

## Resumen

La sistematización de esta experiencia reconstruye el proceso realizado durante las prácticas educativas y pedagógicas, desarrolladas en la institución educativa Colegio Gerardo Molina Ramírez de la localidad de suba en la ciudad de Bogotá D.C. El proceso del gimnasio escolar abordó acciones educativas que permitieron reflexionar sobre la población y la formación en el uso del tiempo libre y la actividad física, los cuales se llevaron a cabo desde educación física cuya intención pedagógica es contribuir en la formación de estudiantes con la capacidad de reconocerse como sujetos activos en las acciones pedagógicas, para mejorar capacidades físicas, comunicativas, sociales y construir aspectos de la convivencia escolar, con base en el análisis de los diálogos abiertos, las entrevistas y los diarios de campo se concluye que hay un reconocimiento de los adolescentes como actores sociales transformadores de su contexto escolar y familiar.

*Palabras clave: Educación física, Actividad física, tiempo libre, adolescencia, acciones pedagógicas.*



**Abstract**

The systematization of this experience reconstructs the process carried out during the educational and pedagogical practices developed at the Gerardo Molina Ramirez School educational institution in the town of Suba in the city of Bogotá D.C. The process of the school gymnasium addressed educational actions that allowed reflection on the population and training in the use of free time and physical activity, which were carried out from physical education whose pedagogical intention is to contribute to the training of students with the ability from recognizing themselves as active subjects in pedagogical actions, to improve physical, communicative, and social capacities and build aspects of school coexistence, based on the analysis of open dialogues, interviews, and field diaries, it is concluded that there is a recognition of adolescents as transforming social actors in their school and family context.

*Keywords:* Physical education, physical activity, free time, adolescence, pedagogical action.

## **Introducción**

La intención de la sistematización de la práctica pedagógica corresponde al análisis reflexivo sobre los contextos educativos y como desde el área de educación física se identifican problemáticas en la población escolar que necesitan ser tratadas desde la mirada crítica del docente en formación que se incluye en los procesos formativos como un agente socializador de cambios dentro de la comunidad educativa con el propósito de contribuir al desarrollo social.

Las acciones pedagógicas se realizaron por la educadora en formación, con la asesoría del cuerpo docente de la institución educativa colegio Gerardo Molina Ramírez y los tutores de práctica profesional de la licenciatura en educación física recreación y deporte de la corporación universitaria Minuto de Dios UVD, así mismo se indago sobre la comunidad escolar y se problematizaron situaciones particulares de la convivencia escolar y que genero un marco reflexivo para una intervención pedagógica con tres componentes; primero la educación física como componente curricular, la actividad física como medio de adaptación e intervención disciplinar y el uso del tiempo libre como instrumento para desarrollar la metodología planteada, la cual consisto en un modelo etnográfico y un enfoque cualitativo.

Además, se realizaron acciones pedagógicas donde se contemplaron a los estudiantes como sujetos de acción participante en los contextos educativos y que generaron reflexiones sobre las diferentes formas de intervención para aportar transformaciones que permitieran tener mejor convivencia escolar en donde se logró optimizar los saberes previos con nuevas formas de interpretar los contenidos de la asignatura de educación física y adaptarlos al acondicionamiento físico que se propuso para la implementación del programa de actividad física dirigida en el gimnasio escolar del colegio Gerardo Molina Ramírez.

Después de plantear y abordar la problemática, se integra el proceso metodológico que se realizó con una recolección de datos, a través de los diarios de campo, entrevistas abiertas en las

## Construyendo saberes en espacios educativos alternativos

fuentes primarias y diálogos con los diferentes actores de la población y desde estos elementos, en el escenario se evidenciaron diferentes maneras de intervención disciplinar, a las cuales se les dio seguimiento para dar cumplimiento a los objetivos trazados en la propuesta de implementación, generando así un camino para reconocer los impactos generados en la intervención pedagógica y que hoy según el contexto se evidencian los resultados obtenidos.

El presente texto está constituido por tres capítulos los cuales desarrollan los ítems de la ruta de sistematización de la práctica pedagógica, el Capítulo I, desarrolla la introducción, justificación, objetivos y el contexto; en el capítulo II, desarrolla antecedentes, marco conceptual y el plan metodológico y por último el capítulo III, en este capítulo se reconstruyen los resultados de la experiencia en donde se encuentran las reflexiones y recomendaciones desde el análisis de la población y del contexto educativo.

Los capítulos antes descritos que conforman la sistematización de la práctica, muestran en cada uno de sus apartados el desarrollo de las fases que se tuvieron en cuenta y del actuar disciplinar desde la educación física, cada uno de los capítulos muestra cómo se desarrollaron las acciones pedagógicas que permitieron desde la observación participante y la indagación de documentos que anteceden esta experiencia y mostrar los resultados que se obtuvieron de los cuales la población puede dar fe y testimonio.

## CAPÍTULO I

### JUSTIFICACIÓN

La sistematización de la práctica pedagógica nace desde la experiencia vivenciada con la población escolar del colegio Gerardo Molina Ramírez ubicado en el barrio Sabana de Tibabuyes de la localidad de suba, desde área de gimnasio escolar; en esta comunidad escolar se desarrollaron acciones pedagógicas para el fortalecimiento de habilidades físicas y reconocimiento del fútbol de salón como una actividad apropiada para el uso de tiempo libre, además como un programa extracurricular que apoya la enseñanza de educación física recreación y deporte.

Así mismo durante el año compartido con la población y el desarrollo de las actividades, se afianzaron saberes que la educadora en formación tomo como recursos académicos para el proceso metodológico de enseñanza-aprendizaje, el cual busco incluir a los estudiantes en un proceso pedagógico para actividad física de forma participativa, se tuvo en cuenta los saberes previos de los estudiantes y se convirtió el proceso formativo en una experiencia significativa, para fortalecer el reconocimiento de la población adolescente, como una figura de cambios y transformaciones en los entornos escolares y comunitarios de la institución educativa.

Otro rasgo importante que se consideró dentro del proceso formativo fueron los propósitos de la educadora en formación en cuanto a las dimensiones disciplinares de educación física, como fuente de construcción en saberes y articulación de enseñanza transversal, teniendo en cuenta que cada uno de los aprendizajes son enriquecedores y aumentan de manera significativa el sentido de aprendizaje docente; el cual se obtuvo de la población que participo de la experiencia.

Los procesos de enseñanza que se mencionan anteriormente se desarrollaron en el ciclo de secundaria en el grado decimo, en el espacio académico del gimnasio escolar; lugar donde se

identificaron problemáticas en los estudiantes como: falta de desarrollo de habilidades motoras, la asociación social entre pares y se identificaron aspectos vulnerables de la convivencia estudiantil, estas problemáticas se abordaron desde la planificación de diferentes acciones pedagógicas que fueron implementadas en espacios extra escolares como el gimnasio, el cual tuvo un uso de tiempo de lunes a jueves de 6:30 am a 8:45am, en esta franja de tiempo semanal se desarrollaron diferentes trabajos físicos que permitieron evidenciar la forma de construir estrategias para afrontar las problemáticas anteriormente mencionadas.

Teniendo en cuenta este contexto, los estudiantes expusieron sus necesidades de asistencia al gimnasio como una forma de mediar con algunos docentes de la institución la aprobación de la asignatura de educación física y de esta situación académica surgió la formación de los primeros grupos de estudiantes para implementar la intervención pedagógica, con el fin de apoyar los procesos académicos de la asignatura en mención, los estudiantes poco a poco se familiarizaron con las actividades que se propusieron para su desarrollo y estuvieron orientados a la formación de valores académicos como: autonomía, autoestima e identidad ciudadana, así mismo se fortalecieron procesos convivenciales entre los estudiantes que participaron en el proceso formativo extraescolar del gimnasio.

También, se tuvo en cuenta las actividades implementadas para las acciones motrices que promovieron el trabajo en equipo y el trabajo individual, y con el desarrollo de estas estrategias de enseñanza para la población se incluyeron algunos aspectos para la sana convivencia escolar como: valores sociales y culturales entre pares, el respeto por la integridad física y emocional, la autonomía por la búsqueda y comprensión de nuevo conocimiento con el fin de implementar cambios significativos en las clases del gimnasio escolar que dieran cuenta de él desempeño motriz y académico de los estudiante.

Por otra parte, las actividades planteadas en las clases aportaron al estudiante inquietudes e interés por la investigación y la búsqueda del conocimiento que potencia habilidades innatas y

proyecta nuevas cualidades en el ejercicio de interpretación y análisis de la información, de las cuales se destacaron los procesos lectores, se mejoró la autonomía para la entrega de actividades escolares y el rendimiento académico tuvo avances significativos que fueron progresivos durante el tiempo que duro la práctica educativa y que transcurrido el tiempo actual permanecen vigentes.

Por las razones antes mencionadas se tomó en cuenta la construcción social y académica de los estudiantes para encontrar los ejes fundamentales que resaltaron la importancia de los ambientes de aprendizaje y que aportaron un cambio en los espacios escolares, el gimnasio escolar también busco la forma de promover la educación para el bienestar emocional con procesos formativos interdisciplinarios, en los cuales se obtuvieron resultados para mejorar la tolerancia entre los estudiantes, de esta manera también se abordaron las diferencias convivenciales que existieron entre los escolares, brindando experiencias desde la observación de diferentes situaciones del comportamiento escolar, generando un contraste entre las actitudes de ellos como actores principales y las actitudes que ejercían los niños de primaria de la institución, provocando reflexiones sobre la forma de cohabitar en los espacios donde la comunidad escolar tiene encuentros cercanos.

Así mismo, el gimnasio escolar como espacio para el uso del tiempo libre, brindo a los estudiantes y a la docente en formación un lugar en tiempo y espacio para formar mejores conceptos y dominios académicos que les permitieron de forma conjunta la construcción de acciones pedagógicas y disciplinarias para impartir procesos formativos desde el área de educación física que mejoraron la caracterización e interpretación de los adolescentes de grado decimo frente a las opiniones y críticas de la comunidad docente de la institución.

De la descripción anterior y problemáticas abordadas en la población, se buscó hacer una intervención en la cual se planteó la educación del tiempo libre como un proceso para realizar cambios en la interpretación que se le daba al ocio como un tiempo no educativo y que por el

contrario este tiempo si se consideró educativo, formativo y que desarrollo con la intervención en la población una manera de enfatizar, que la ocupación del tiempo libre con el programa extraescolar si tiene una conexión y se relaciona con la construcción académica.

A partir de la construcción educativa en la que se encuentran día a día los estudiantes de la institución educativa, se anclaron diferentes formas de comprensión en temas específicos de educación física y uso del tiempo libre los cuales se pudieron desarrollar y vivenciar de una manera diferente sin perder el rumbo del objetivo del gimnasio el cual consistió en la realización de acciones pedagógicas que permitieran fortalecer las capacidades físicas, comunicativas y convivenciales de la población en mención.

En relación con lo dicho Anteriormente, la construcción de saberes y fortalecimiento disciplinar según el autor Payer 2010 “Hablando del constructivismo social tomando como referencia a el Psicólogo y pedagogo Lev Semionovich Vygotsky quien sustenta que los individuos son actores activos en la construcción del conocimiento captando e interpretando el mundo que lo rodea y afirma que: “A partir del reconocimiento del contexto, se han desarrollado diversas concepciones sociales sobre el aprendizaje. Algunas de ellas amplían o modifican sus postulados, pero la esencia del enfoque constructivista social permanece. Lo fundamental del enfoque de Lev Vygotsky (2010) consiste en considerar al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel esencial. Para Lev Vygotsky, el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido como algo social y cultural, no solamente físico; también rechaza los enfoques que reducen la Psicología y el aprendizaje a una simple acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas”. (PAYER 2010, p 1-4).

Teniendo en cuenta lo anterior, en el colegio Gerardo Molina Ramírez reconoce a los estudiantes como sujetos en formación para construcción de la ciudadanía social como se especifica en el manual de convivencia según el acta No. 2735 de Junio 4 de 2007, con la cual se

circunscribe que la proyección al desarrollo de derechos fundamentales hace parte de la participación activa de los estudiantes, las cuales se contemplan en las normas de la institución como instrumento de formación interdisciplinar, para el desarrollo de estudiantes con posibilidades de encontrar diferentes formas de proyectar los saberes que se han ido enriqueciendo conforme transcurren los tiempos escolares del ciclo 5 de media secundaria y así identificar las necesidades en la población escolar para afianzar procesos de aprendizaje y enseñanza significativa.

En este sentido, en concordancia con los lineamientos institucionales donde los estudiantes son los actores receptores de diferentes formas de adaptaciones académicas, surgió la necesidad de implementar acciones pedagógicas en espacios extra escolares en donde el gimnasio escolar fue la alternativa idónea para realizar programas de actividad física dirigida, articulada con las prácticas pedagógicas de estudiantes de la Licenciatura en educación física recreación y deporte de la Corporación universitaria Minuto de Dios UVD.

En consecuencia de las acciones pedagógicas, la sistematización de la experiencia, se materializó para analizar los contextos educativos de la institución intervenida y reflexionar sobre la relevancia a los lineamientos de educación física como una asignatura que aporta lo que ninguna a los componentes curriculares y a la educación del cuerpo a través del movimiento que responde a la mirada crítica de quienes participaron de los procesos, dando respuesta y justificación a la problemática abordada en falta de desarrollo de capacidades físicas, comunicativas y sociales.

Al mismo tiempo se resaltó la importancia de la educación física, del educador físico en todas las edades de escolaridad y en las posibles formas de realizar prácticas educativas, para mejorar la falta de habilidades físicas y convivenciales en los estudiantes de la comunidad intervenida y se deja un proceso abierto con posibilidades de nuevas intervenciones educativas.



## **Objetivos**

### OBJETIVO GENERAL

- Reflexionar sobre las acciones pedagógicas que se llevaron a cabo desde educación física, para mejorar las capacidades físicas, comunicativas y sociales en adolescentes, del colegio Gerardo Molina Ramírez.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la participación del estudiante de la institución como un sujeto activo en el proceso de formación como parte de la reflexión de tiempo libre y actividad física.
- Describir el proceso desarrollado desde el gimnasio escolar para mejorar las capacidades físicas, convivenciales y sociales desde la participación colectiva e individual de los estudiantes.
- Recopilar los impactos generados en la intervención pedagógica llevada a cabo en la población del gimnasio escolar de la institución Gerardo Molina Ramírez.

### *Marco contextual*

#### CONTEXTO: INTERVENCIÓN Y APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS.

La participación en experiencias pedagógicas para la formación docente permite ver diferentes formas de enrutar el camino para generar procesos de enseñanza-aprendizaje en las poblaciones que se han intervenido, en ese mismo sentido cada persona que participa en la experiencia recibió una formación conceptual y ética que le permitió la construcción de saberes específicos de educación corporal, habilidades de comunicación, procesos lectores, se realizó el reconocimiento de la población y el contexto educativo en la institución distrital colegio Gerardo Molina Ramírez.

A partir de la identificación de la población adolescente y del contexto educativo, se realizó un análisis, para proponer los objetivos de intervención teniendo en cuenta la localidad, la ubicación geográfica de la institución educativa y el gimnasio escolar; la localidad de suba es una de las más variadas en estratificación socioeconómica de Bogotá, se encuentran poblaciones de estrato 1, 2 y 3, el colegio Gerardo Molina Ramírez está ubicado geográficamente en estrato 2, una condición económica de clasificación media baja y debido a estas circunstancias los estudiantes están expuestos a diferentes problemáticas propias del desarrollo del contexto donde han vivido los últimos años y que ha desmejorado en los últimos años según lo reportan las entidades encargadas del desarrollo social y comunitario quienes afirman que “es una de las localidades con aumento en los niveles de pobreza en los últimos 5 años (Estadística y desarrollo económico de Bogotá, 2019, pág. 2).

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante agregar que las problemáticas que se consideraron para profundizar en su indagación e intervención fueron, el reconocimiento del adolescente como un ser transformador de sus espacios cotidianos de convivencia, el valor del respeto por la integridad física de cada persona y la construcción de un análisis crítico de la realidad que antecede sus vidas y que armonizando con procesos de enseñanza participativa permitieron reflexionar sobre quienes son cada uno de ellos y como proyectan sus vidas hacia la construcción de su futuro académico, convivencial y social.

Así mismo, la etapa escolar marca la vida estudiantil de diferentes formas y cada estudiante vive intensamente el rol adolescente como si la vida misma no tuviera más para ofrecer, y es en esos momentos de preguntas y respuestas frente a los diálogos abiertos de interacción y construcción de concepto que se da la oportunidad de indagar y reconocer sus pensamientos y proyecciones, de generar reflexiones frente a la convivencia escolar y articular estrategias de enseñanza guiadas hacia las acciones para transformar algunos conceptos propios de la vida académica y otros sobre el análisis de la realidad que viven cada día en sus contextos cotidianos.

Por otra parte, a los estudiantes se les brindó otra forma de enseñanza, observando e identificado qué aspectos deportivos, culturales, sociales y de convivencia tenían en común, para generar una propuesta que les permitiera considerar articular la asistencia al gimnasio con sus actividades escolares y que las dos actividades tomaran el mismo valor para integrarlas como una disciplina de formación en los estudiantes, tomando en cuenta la opinión de los padres que constante mente acompañaron a sus hijos en el proceso formativo.

A partir del proceso de recopilación de información y de los diálogos con los estudiantes sobre la educación física escolar, se reconoció la importancia de realizar diferentes talleres de actividad física, en los cuales se reconoció la importancia de la educación corporal mediante la experiencia de los movimientos y los ritmos realizados en diferentes posiciones corporales que articularon diferentes partes del cuerpo con capacidades físicas específicas y que permitieron analizar conceptos de las lecturas sobre cuerpo, espacio y tiempo, según los autores Tamayo, Campos y Passo, Palys 2017 “La danza es también una disciplina independiente que cuenta con un bagaje de conocimientos y experiencias, que aportan a otras disciplinas o intereses investigativos. Puede ser pensada también como sujeto que genera conocimiento. Bajo esta percepción, la danza no solo es un objeto observable y disfrutable, sino un tejido de sujetos que ponen en evidencia sus propios cuerpos.” (Campo Aráuz, Palys, Passo, & Tamayo, 2017, pág. 4).

Así, los talleres antes mencionados se realizaron trabajando en colectivo distinguiendo la habilidad del ritmo y se tuvo en cuenta los aportes de la danza para relacionar también aspectos de la coordinación motriz y la incidencia de la misma en la mejorar la tolerancia entre los compañeros por medio de los ritmos de la danza llanera en donde cada uno realizo la actividad planteada, observando cada movimiento de sus compañeros, así mismo las actividades permitieron fortalecer reflexiones sobre como desde una acción o gesto motriz, corporal o de expresión verbal se mejoran algunos conflictos de convivencia en la comunidad educativa.

Después de concretar el grupo de estudiantes, mediante la actividad de la danza se evaluó la población sobre la disposición para quedarse en el gimnasio y se recibió como respuesta que: los estudiantes su interés estaba centrado en el deporte y la formación en la disciplina de fútbol sala, propuesta que es considerada de acuerdo al cumplimiento en horarios y compromisos académicos, en donde los estudiantes demostraron su puntualidad y credibilidad para asumir sus responsabilidades, así se dio inicio a la propuesta de formar el grupo de futbol sala femenino y masculino, deporte en el que varios de ellos colocan su futuro como expectativa para una eventual formación profesional y vieron en el gimnasio escolar del colegio la posibilidad de acercarse un poco para alcanzar sus sueños.

Así nace la formación del equipo de futbol sala, en donde se trabajó aparte del gimnasio en otros escenarios deportivos en los alrededores de la institución, como una alternativa de incluir las rutinas de actividad física dirigida con trabajo de técnica y táctica para fútbol sala en donde se integró al equipo de trabajo, el instructor deportivo Wilson Murillo con una trayectoria profesional de 20 años en formación deportiva con diferentes entidades en preparación de jugadores de diferentes categorías y de esta manera se comienzan a integrar dos categorías de entrenamiento: el físico corporal y técnico – táctico para mejorar habilidades deportivas bajo el lema antes de formar al jugador se forma al ser humano.

Después de compartir con los estudiantes la formación para el uso del tiempo libre durante los primeros 6 meses y atendiendo las problemáticas antes mencionadas, surgen los

compromisos para el desarrollo de la alternativa deportiva en fútbol sala que se desarrollaron desde la planificación de las clases y se buscaron diferentes fuentes teóricas para relacionar capacidades físicas y motrices con las destrezas deportivas que requiere el jugador que participe de los procesos formativos, para lo cual se consultaron artículos como el siguientes: “La intervención del entrenamiento físico debe centrarse en estimular preferentemente el componente condicional de los deportistas adecuado en cada momento -no en vano, ése es el objetivo de la preparación física-, pero en esa tarea es preciso prestar atención a los procesos cognitivos que suceden en el interior del jugador” (FÚTBOL, 2017): El artículo argumenta cómo ha evolucionado la preparación física para el fútbol y como los educadores y preparadores físicos deben concentrar sus esfuerzos en el desarrollo de las actividades planificadas para la capacitación para fútbol sala en diferentes dimensiones del mejoramiento físico y deportivo del estudiante, así desde la planificación de actividades sustentadas en apoyos teóricos se justificó el uso del escenario y la asistencia de la docente en formación a la institución educativa Gerardo Molina Ramírez.

Por otra parte el deporte guiado desde la educación física es una fuente inagotable para mejorar en los estudiantes las capacidades físicas, el fortalecimiento cognitivo y las relaciones sociales, comprendiendo que la realización de acciones pedagógicas siguiendo estrategias y metodologías de enseñanza tales como el trabajo en equipo o individual que aportaron cambios importantes para el aprendizaje del estudiante, contribuyeron a la racionalización del comportamiento en relación a la disciplina y responsabilidad de las acciones grupales de cada participante en los procesos de las prácticas que se realizaron que se evidenció en los testimonios y reflexiones de los estudiantes, permitiendo así mejorar hábitos de la convivencia y se quedaron como un aprendizaje significativo para la vida escolar adolescente de los estudiantes.

Con relación a lo anterior, se realizaron asignaciones de tareas, a partir del interés de los estudiantes y temas particulares de la formación morfo fisiológica del cuerpo humano, lecturas sobre derechos y deberes contemplados en la constitución colombiana, normas propias de la

institución, entre otras fuentes teóricas empleadas para reconocer una nueva forma de obtener información valiosa para satisfacer la necesidad de aprendizaje y sustentar la teoría con la práctica en una enseñanza de transversal. Y así ocurrió con las actividades propuestas desde educación física como fuente de aprendizaje para el movimiento armónico humano y de las cuales se generaron experiencias corporales significativas, que contribuyeron a mejorar la salud y el bienestar del estudiante en proceso de desarrollo corporal.

Por otro lado y en relación con los elementos para realizar los procesos de evaluación corporal como basculas y materiales deportivos, fueron fundamentales para el desarrollo de la propuesta educativa, porque generaron una buena ejecución de la planeación de las actividades, promovieron el entrenamiento y acondicionamiento físico, midiendo los avances que se fueron obteniendo sobre las capacidades físicas de los estudiantes, así el equipo que se consolidó con elementos que facilitaron el aprendizaje y promovieron la participación de diferentes actores como algunos docentes que se vincularon al programa; y del mismo modo ocurrió con jugadores de fútbol de diferentes cursos de la institución, los cuales se interesaron y comprometieron en la formación deportiva con propósitos de alcanzar alto rendimiento para esta disciplina, siguiendo las instrucciones y normas generadas para el escenario por parte de la educadora en formación.

Así mismo, surgió la necesidad de realizar una indagación en la institución para verificar a los estudiantes que no estaban suscritos en el programa extraescolar y que quisieran hacer parte del mismo, ofertando la alternativa del fútbol de salón como un incentivo para seguir en el crecimiento de esta propuesta y así vincular a los padres de familia con el desarrollo académico y deportivo de sus hijos, mostrando un programa estructurado desde la gestión profesional, enviando los respectivos comunicados y consentimientos informados de los entrenamientos deportivos en la técnica y táctica para fútbol sala y del acondicionamiento físico del equipo formado por estudiantes del colegio Gerardo Molina Ramírez de la jornada tarde en donde se lograron consolidar días de entrenamientos al equipo los días sábado en el horario de la mañana

de 8am a 10am, haciendo de esta actividad una propuesta grupal que logro la ocupación de escenarios externos del colegio en donde también se trabajó para transformar el contexto con jornadas de aseo y desarrollo deportivo.

El escenario escolar conto además de los elementos deportivos, con un equipo de máquinas para acondicionamiento físico, las cuales fueron tenidas en cuenta para actividades de acoplamiento, equilibrio, reacción y en el mejoramiento de tono muscular, teniendo en cuenta que varios de los estudiantes en las evaluaciones realizadas y en la recopilación de datos básicos de identificación y de evaluación física, obtuvieron bajo peso y el resultado del IMC (Índice de Masa Corporal), no fue favorable para algunos participante; según la calculadora de índice de masa corporal de calificación que encuentra en el gimnasio virtual UVD, arrojó resultados confiables para esta cualificación la cual permitió que se tuvieran datos precisos de la condición física de los estudiantes.

También se realizó una indagación de forma verbal sobre su condición emocional y como se sentían para afrontar el reto pertenecer y sostener de manera disciplinada el cumplimiento con las actividades que involucraban el uso de su tiempo fuera de las actividades académicas y que demandaba esfuerzo físico y emocional, en el desarrollo de este proceso las opiniones fueron diversas tanto hombres como mujeres manifestaron que el acompañamiento les permitía expresar su sentir frente a la situación escolar como adolescentes y se generaron diferentes reflexiones frente a quienes eran ellos como agentes socializadores de la realidad escolar y como participaban de las diferentes situaciones que les permitían decidir de forma colectiva e individual para lograr un mejor bienestar escolar, como lo fue la elección del personero escolar.

Después de realizar las evaluaciones y verificar el estado de salud de los estudiantes en los aspectos antes descritos y utilizando las fichas de información las cuales se encuentran relacionadas en los anexos, se procedió a establecer la planificación de las acciones pedagógicas mediante la formalidad de los formatos de clase en los cuales se consideran los diferentes ítems

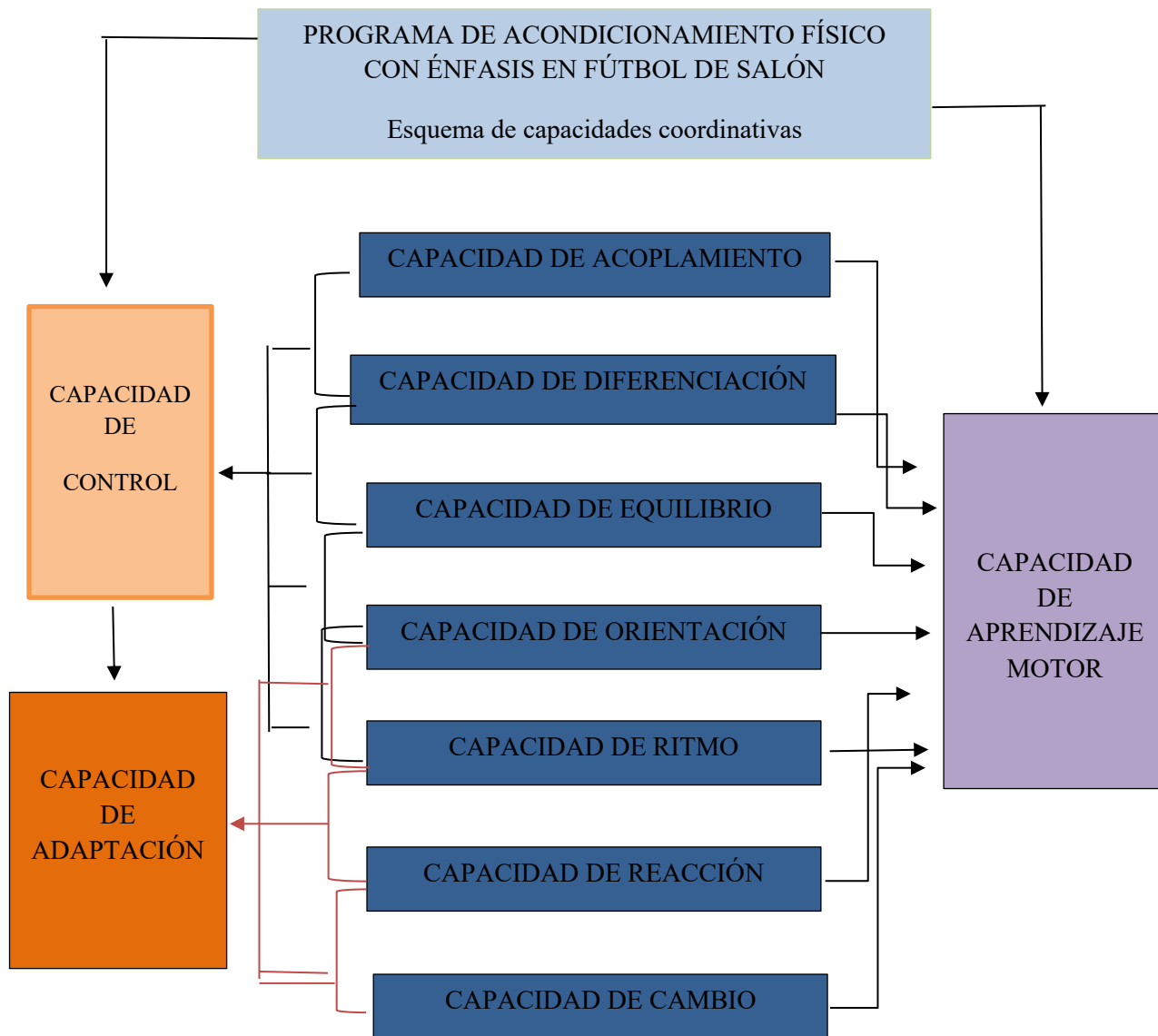
tales como: actividades planteadas, estrategias de enseñanza, evidencias que aporta el estudiante, objetivos de las acciones, reflexiones sobre la ejecución de las acciones, así mismo se realiza la planeación de las acciones de forma progresiva y que los estudiantes tengan la posibilidad de proponer algunas de ellas dando cuenta de colocar en acción el enfoque pedagógico del colegio y la estructura conceptual del PEI institucional.

En aclaración de las últimas frases del anterior párrafo el enfoque pedagógico del colegio es dialogante y el PEI institucional es “Comunicándonos con calidad mejoraremos la humanidad + participación en el aprendizaje” y de esta manera se reconocieron las características de la formación institucional y se dio participación a los principios filosóficos del enfoque institucional en donde el estudiante hizo parte de las acciones que se realizaron, pero también propuso acciones que fomentaron el crecimiento académico y motriz evidenciadas en las actividades que se llevaron a cabo; durante parte del año en el proceso de la práctica pedagógica. Estas acciones relacionadas están sustentadas en los registros fotográficos, en los testimonios y en los videos elaborados durante el desarrollo de los procesos.

Contemplando la articulación de las acciones pedagógicas el programa se estructuró de acuerdo con la siguiente figura la cual contempla el esquema de las condiciones físicas según las interpretaciones de (Meinel y Schnabel, 1987).

**FIGURA 1** En esta figura se toma en cuenta la articulación de capacidades físicas en la implementación de entrenamiento dirigido progresivo con énfasis en el fútbol de salón.





FUENTE: Meinel y Schnabel (1987).

Carlos Peña 2019 considera “La naturaleza cambiante de los episodios lúdicos que conforman cada unidad de competición, resultado de los efectos de agregación de las acciones individuales de los participantes, determina que las adaptaciones técnico-coordinativas que los jugadores realizan durante la ejecución de sus acciones motrices se manifiestan en el juego mediante respuestas espacio temporales diversas e imprescindibles: aceleraciones y desaceleraciones con o sin balón, cambios en la dirección de los movimientos”. (Lago & López, 2001, pág. 2). Se tomó en cuenta este autor para el manejo del enfoque que se le dio a la

metodología utilizada en la adaptación de los estudiantes al fútbol sala que estuvo orientada en la adaptación corporal a las técnicas y tácticas de la disciplina deportiva.

A partir del esquema anterior se realizaron seguimientos a las capacidades físicas de los estudiantes mediante la observación, los diarios de campos y las entrevistas abiertas en donde se recopiló información sobre su condición física de la siguiente forma:

1. Toma de talla y peso para determinar IMC en fichas de tamizaje corporal.
2. Formato de condición y antecedentes en salud.
3. Medición de capacidades corporal mediante prueba test batería test Eurofit.
4. Actividades de orientación espacial y corporal.
5. Actividades de ritmo con sonidos.
6. Actividades de acoplamiento al ejercicio y al reconocimiento de trabajo individual y colectivo.
7. Fichas de seguimiento de las actividades realizadas durante en proceso pedagógico.

Como se ha mencionado en los anteriores párrafos los instrumentos de recolección de información antes mencionados permitieron reconstruir los sucesos históricos y memorísticos que tiene como relevancia a los protagonistas de la vivencia académica y escolar, a los estudiantes, los cuales quisieron contar esta historia, narrada con sus propias palabras, recopilada y documentada a partir de las vivencias en el gimnasio escolar del colegio Gerardo Molina Ramírez.

## CAPÍTULO II

### ANTECEDENTES, RECOPIACIÓN DE EXPERIENCIAS.

En el gimnasio escolar se manifestaron diferentes vivencias que produjeron reflexiones sobre las acciones y actividades que se realizaron en donde se contó con la relación de autores que permitieron sustentar desde la teoría los antecedentes del espacio académico y actividades desarrolladas con la población en el gimnasio escolar.

A partir del abordaje de los autores, en su momento se reconstruyeron los antecedentes históricos del gimnasio escolar en donde de manera anecdótica los docentes y algunos estudiantes compartían que: “El gimnasio escolar es un área que llevaba sin trabajarse alrededor de 3 años, es un espacio que no se habilitó por parte de los docentes de la institución porque no surgió un espacio de tiempo idóneo para hacer las convocatorias y además porque también existió un desinterés por parte de los estudiantes de la institución” (Ramos, 2019).

También los estudiantes generaron sus testimonios y mencionaban que: “El gimnasio escolar como otros escenarios recreo-deportivos no tienen habilitados los tiempos de uso; porque los docentes les manifiestan que si los usaban podían dañarlos o que se pueden perder los elementos que allí existen, según los docentes, debido a que la dotación registrada como artículos deportivos y para actividad física (maquinas), los escenarios han sufrido pérdidas de material no justificadas y que finalmente son extraídas de la institución”. Y de esta forma se crearon los imaginarios que los estudiantes adolescentes participantes del gimnasio escolar no son personas de confiar y que por el contrario están siempre al asecho para hurtar.

De esta manera y siguiendo las diversas opiniones y recolectando la información en los diarios de campo y con diálogos abiertos se llago al abordaje de dos problemáticas, por un lado el imaginario que los adolescentes no son de “fiar”(termino popular empleado por la comunidad

educativa), y por otro lado la situación convivencial escolar entre los grados decimos en la cual los estudiantes manifiestan que: “ entre los 3 cursos que componen el grado decimo ( 10-01, 10-02 y 10-03), no hay una buena convivencia y se forman grupos de estudiantes los cuales se encargaban de hostigarse entre sí y se convierte en un círculo vicioso porque todos caen en la misma situación convivencial. En la que continuamente se amenazaba la estabilidad y la convivencia de los educandos de este nivel escolar.

Partiendo de las evidencias testimoniales y de los antecedentes que se manifestaron por parte de la comunidad educativa, se comienzo la construcción de un programa para actividad física asistida la cual conto con una indagación sobre los estudios confiables y viables que hablaran y argumentaran la propuesta educativa.

Desde la actividad física para adolescentes los autores Daniel Oliveros y Ayda Garnica, en el artículo científico para la revista CALAMEO 2018 “La responsabilidad social de la educación física en la motivación a una vida física mente activa y saludable”. En el artículo los autores describen como la actividad física es un elemento clave para el desarrollo de los niñas, niños y adolescentes en las diferentes etapas de desarrollo por las que se transita en edades desde los 0 años hasta los 18 años, articulan como las condiciones ambientales y escolares son pertinentes para que dicho desarrollo y crecimiento ocurra, de esta manera el desarrollo corporal determina cualidades físicas haciéndose presente y necesario cambiar hábitos para lograr una vida saludable, sana, emocionalmente activa, social mente descomplicada, familiar mente armónica y escolar mente tolerante. (Oliveros, Garnica 2018 p. 216-220)

Se relaciona desde el artículo anterior los compromisos de la educación física escolar con la promoción de la actividad física y la relación de las prácticas educativas de educación física con el buen uso del tiempo libre, para lograr unir estas 3 fuentes de práctica y conocimiento en el programa que se realizó desde el gimnasio escolar se promovió la educación física como una asignatura que contribuyo al buen desarrollo físico y se realizó el programa de

acondicionamiento físico para encontrar un punto de equilibrio entre el uso del tiempo libre y la práctica de actividad física.

No obstante, el buen uso del tiempo libre en una actividad extraescolar que permitió promover la prevención en los malos hábitos nutricionales mediante procesos lectores, sobre la forma de buscar una mejor alimentación y hacer uso de ella con los recursos propios del hogar, y desde pensar de forma financiera como utilizar mejor los recursos para compra de alimentos que contribuyan en mejorar la forma de llevar una dieta alimentaria idónea y desde este punto de vista se creó la zona saludable, una lonchera para compartir después del entrenamiento físico y deportivo, con un contenido nutricional y energético, teniendo en cuenta que varios de los estudiantes según las evaluaciones del IMC (Índice de Masa Corporal) estaban por debajo del peso normal que deberían tener para estar en condiciones para realizar los entrenamientos y según sus propios comentarios algunos en ocasiones no desayunaban para llegar a las instalaciones del gimnasio a realizar las actividades de cada sesión de clase.

Reconociendo estas particularidades nutricionales en la población escolar, se integró la nutrición con la actividad física y el desarrollo deportivo, así mismo se comenzaron a integrar en las clases los minutos saludables, en donde después del trabajo corporal los estudiantes consumían los alimentos, compartían entre ellos, durante el tiempo de compartir se hablaba y se tomaban diferentes reflexiones sobre el tema y la importancia de entender que son hábitos saludables para el bienestar corporal, entendiendo que cada estudiante es un mundo diferente con hogares diferentes que las posibilidades de tener una buena nutrición también depende de la situación económica de sus hogares, en el proceso también se tuvo en cuenta enseñar a los estudiantes que tenían la posibilidad tener dinero para las onces, comprar para sus loncheras alimentos que les contribuyeran en mejorar sus condiciones nutricionales.

A partir de las reflexiones que se realizaron con los estudiantes se realizó una indagación en documentos sobre nutrición en adolescentes en la cual se encontró que; la investigación de la

Organización Mundial de la Salud (OMS) 2017 enuncia. “Desde el 2005, el país inició la evaluación de la seguridad alimentaria y nutricional mediante la utilización de escalas cualitativas. Ese año se aplicó la Escala de Seguridad Alimentaria en el Hogar, validada para Colombia, y en el 2010 la ELCSA, como herramientas para medir la percepción de los hogares frente a las condiciones que pueden afectar su acceso a los alimentos, puesto que la situación socioeconómica de los hogares incide de manera directa en la inseguridad alimentaria y nutricional de estos, dado que sus ingresos son la principal vía para la adquisición de alimentos. La ENSIN 2010 reportó una prevalencia nacional de inseguridad alimentaria y nutricional de 42,7%,88 sin un incremento estadísticamente significativo respecto al 2005<sup>89</sup>. Los hogares de nivel 1 del SISBEN presentaron una prevalencia de inseguridad alimentaria y nutricional de 60,1% en contraste con los de niveles 1 a 4 o más (27,8%). (Michelsen, Campos, Correa 2010. P.67).

Con relación al texto anterior, en los contextos educativos como el gimnasio escolar es una prioridad hablar de actividad física y nutrición, y la importancia que tienen estos dos temas para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes en proceso de formación, por esta razón se consideró de vital importancia incursionar e indagar sobre el estado nutricional de los estudiantes para determinar los pasos a seguir en la construcción de los procesos pedagógicos los cuales estuvieron evaluaciones periódicas para determinar avances en los aspectos mencionados y determinar la pertinencia de la intervención. Por otro lado, se consideró importante establecer una relación entre los conceptos de la actividad física, los aspectos nutricionales y la disciplina deportiva seleccionada por los estudiantes porque se consideró que el deporte debe tener unos impactos positivos en la salud de los estudiantes, enseñando que el deporte por sí solo no es salud que por el contrario que una mala práctica deportiva puede deteriorar el estado de salud de quien lo practica y que asociar el dolor de la actividad física con un buen desempeño tampoco está garantizando una buena práctica ni una instrucción adecuada.

Las instrucciones en el gimnasio siempre estuvieron planteadas primero desde la observación en la clase y se colocaron ejemplos para la buena labor diaria que no causara dolor en la práctica y que fuera importante el tiempo que los estudiantes usaron en mejorar su estado

Construyendo saberes en espacios académicos alternativos.

31

físico con resultados positivos que se fueron evidenciando en el progreso de cada una de las evaluaciones que se desarrollaron durante el año del programa.

Así mismo, se tuvo en cuenta otras experiencias que anteceden este proceso como.

## MARCO CONCEPTUAL

La realidad para educación física del colegio Gerardo molina Ramírez fue y es satisfactoria porque cuenta con espacios y materiales idóneos para el desarrollo de la asignatura, desde este fundamento observado en este contexto escolar se evidenció que la asignatura en mención tiene gran relevancia y capacitación por parte de los educadores que conforman el grupo de trabajo, al ingresar y hacer parte del mismo como educadora en formación la exigencia fue muy ardua y el compromiso de realizar la apertura del escenario se convirtió en un reto, un desafío por mantener la población activa en el proceso, siempre generando huellas de recordación del porque es tan importante la salud física, mental y emocional

Así mismo hablar de tiempo libre fue para los jóvenes que participaron de la experiencia fue una forma de conexión entre sus ideales deportivos y los educativos, fue adaptar el cumplimiento de metas propuestas desde el gimnasio en la construcción de conceptos académicos, para establecer distintas categorías en estilos de aprendizaje y que le permitiera a cada estudiante encontrar un modelo propio de formación personal y que pudieran integrarlo en la construcción de mejores relaciones humanas con sus grupos sociales comunes.

A su vez hablar de actividad física en adolescentes tiene grandes incidencias sobre el estado de salud y en las condiciones anímicas de la población escolar; distintas evaluaciones realizadas en diferentes contextos escolares en los colegios de algunas localidades de la ciudad de Bogotá, en donde los temas principales a tratar fueron: deporte, actividad física y estilos de vida saludables arrojaron como resultado que 1 de cada 5 jóvenes realiza algún tipo de actividad física extra escolar según el estudio realizado por: la OMS (Organización Mundial para la Salud) en el año 2017, en el marco de las estadísticas para salud pública evidenciadas en el foro "Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Que consideran los programas extra escolares de impacto importante para conservar la salud física y mental entre los adolescentes como se encuentra consignado en las investigaciones sobre vida adolescente saludable realizada por la misma entidad para Colombia." (Salud, 2017, pág. 10).



Las cuatro categorías que se consideraron para realizar la sistematización de la práctica son el uso de tiempo libre, la educación física, la actividad física y el fútbol de salón: se tiene en cuenta que se determinan como las fuentes fundamentales del proceso que se llevó a cabo de implementación de estrategias pedagógicas en la población adolescente de este contexto, además porque en la institución educativa Gerardo Molina Ramírez se evidenció que la educación física es un componente curricular importante y cuenta con variedad de materiales para el trabajo de esta asignatura.

Así mismo se el uso de tiempo libre se comienza a articular desde el gimnasio como un plan de prueba para implementar un programa que para uso del tiempo libre que motivara a los estudiantes a participar y así se logró la concentración de la población dos horas al día en contra jornada y que el colegio considerara en la inclusión de más estudiantes universitarios de UNIMINUTO en la promoción de diferentes deportes o la enseñanza de la educación física desde los grados de jardín hasta grado once; dicho lo anterior se abordan las cuatro categorías.

### **EDUCACIÓN FÍSICA COMO COMPONENTE CURRICULAR:**

Según el diccionario de la real lengua española la educación física es un “Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfecciones corporales” (RAE, 2019). Para otros autores que han construido este concepto a lo largo de la historia han diseñado la educación física con un enfoque social que no solo se encarga de las capacidades corporales o cognitivas, sino que tiene mucha influencia en los aspectos sociales y convivenciales escolares tal como lo expone el autor Víctor Chinchilla en el artículo “UNA MIRADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COLOMBIA” en el cual se refiere a la educación física como:

“En el contexto escolar se efectúa una amplia referencia a la educación física y su papel en la escuela activa través de varios tipos de relación: La educación física y su influencia sobre el individuo a partir de la unidad entre lo físico, lo intelectual y lo moral, la salud y la higiene; la educación física y la regeneración del pueblo, desde la preocupación por la raza y la moralización; la educación física en la concepción del niño activo como medio y como método;

la educación física y la adecuación de las funciones de la escuela a las nuevas exigencias de la modernidad como el uso del tiempo libre y la participación de la mujer, y el proceso de autonomización de la educación física como un campo de desarrollo de políticas escolares y extraescolares”( (Chinchilla, 1999, pág. 9).

A partir del artículo anterior, y teniendo en cuenta las acciones que se impartieron desde el gimnasio escolar para ejemplarizar que la educación física no solo es importante por los conocimientos sobre el cuerpo y su desarrollo, sino porque es una signatura que le apporto a los estudiantes una posición crítica frente a las propuestas que se realizaron en los eventos de elección democrática; como sucedió con los personeros estudiantiles en esta institución, cada propuesta que se realizo fue analizada y comentada por los estudiantes y se concluyo que debe tener como núcleo el bienestar común de la comunidad educativa porque a través de ellos se logran propuestas que pueden mejorarla calidad educativa, así mismo de las lecturas se logró que la decisiones fueran un poco más unánime y cada uno de los estudiantes pudo comparar las propuestas escolares y así se lograron hacer algunos cambios para visualizar la realidad democrática de la institución desde otros puntos de vista que también transforman la sociedad actual.

Pareciera una fantasía procurar realizar hacer cambios y colocar a muchos de acuerdo en la toma de decisiones, pero se lograron cuando en el contextos educativo se enseñó a ver la realidad de las acciones que realizan diariamente los estudiantes como un instrumento que transforma y se propuso desde los contenidos académicos del gimnasio escolar que permitieron esa trascendencia para lograr una ciudadanía activa, con estas consideraciones teóricas se quiso incursionar un poco en lo democrático realizando actividades que permitieron observar cómo desde las decisiones propias se pueden evidenciar los cambios o perjuicios que por mano propia se le puede causar a un grupo particular.

## **ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR CAPACIDADES FÍSICAS APLICADAS AL FÚTBOL SALÓN**

En el gimnasio escolar la actividad física funciono como un elemento base para agrupar a los estudiantes de grado decimo para realizar un entrenamiento físico que contribuyera en mejorar el desarrollo del estudiante por medios de las estrategias de enseñanza como el aprendizaje autónomo a través de la lectura, el trabajo colaborativo a través de las prácticas en equipo las cuales estaban enfocadas al trabajo de acoplamiento, equilibrio y el ritmo con actividades que permitían notar los cambios progresivos en los aspectos convivenciales de los estudiantes que se encontraron continuamente en las prácticas del gimnasio.

Según el autor “El ideal del fortalecimiento físico se universaliza en el precepto mens sana incorpore sano, pese a los desplazamientos producidos por el proceso de modernización, se mantiene justificado en argumentos tanto sociales y morales, como de carácter biológico, psicológico y pedagógico. Sus discursos, prácticas y métodos se orientan hacia procesos de formación integral. En la apropiación de este precepto<sup>20</sup>, compartido por diferentes corrientes pedagógicas, tanto de la pedagogía del tiempo libre como de la activa, se expresan ideas sobre la salud del cuerpo, y sus relaciones con la salud del alma y la del cuerpo social, a través de la integración entre la formación corporal y la formación moral, dirigido a lograr un comportamiento social adecuado en aptitudes y en hábitos salud del cuerpo, y sus relaciones con la salud del alma y la del cuerpo social, a través de la integración entre la formación corporal y la formación moral, dirigido a lograr un comportamiento social adecuado en aptitudes y en hábitos” (GUTIERREZ, 1999, pág. 7).

A un que en el gimnasio escolar la formación moral se trato más sobre la ética del comportamiento se busco desde la actividad física que los estudiantes crearan conciencia sobre sus acciones y sobre sus movimientos corporales, cada una de las planeaciones de clase se difundieron con anterioridad para que los estudiantes tuvieran la oportunidad de aceptar o modificar lo que se fuera a realizar, pero siempre partiendo de la base que las modificaciones se harían desde lo establecido para el trabajo colectivo o individual, se establecieron normas claras

sobre el uso y preservación del escenario permitiéndole a los estudiantes transformar la percepción que tiene sobre su institución.

Por consiguiente, las normas puestas en marcha, generaron un orden en las acciones que se realizaron en el gimnasio para ampliar la forma de aplicar las estrategias pedagógicas que se realizaron desde el esquema descrito en la figura #1 en el cual se organizó de forma jerárquica lo que se trabajó en el tiempo que duro la práctica pedagógica

### **USO DEL TIEMPO LIBRE PARA LA ENSEÑANZA DE EDUCACIÓN FÍSICA DESDE EL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDA.**

El uso del tiempo libre en la escuela tiene diversas definiciones por quienes han trabajado desde este tiempo para solución de problemáticas que están continuamente expuestas en los escenarios educativos y desde este punto de vista la educadora en formación tuvo la experiencia de organizar y liderar un programa para actividad física, que contribuyo a la ocupación de un escenario poco trabajado en la institución educativa y al inicio de la inclusión en actividades extraescolares con el propósito de orientar a los estudiantes en la construcción de mejores formas de convivencia y fortalecimiento físico, proyectando desde el deporte el reconocimiento del adolescente como un sujeto capaz de transformar su realidad cotidiana.

El uso del tiempo es considerado desde una definición cultural como todos aquellos espacios de tiempo que se dedican a experimentar acciones que no tienen que ver con actividades cotidianas de trabajo, es lo que se conoce como el disfrute de un tiempo propio que no afecta el tiempo de actividades plenamente establecidas.

Según la autora Yolanda Hermoso Vega (Vega, 2009), en la tesis doctoral Tiempo libre y ocio, propone el tiempo libre como un tiempo personal después de las actividades que productivas que contribuyen al bienestar de las personas, por otro lado habla de la educación del tiempo libre en edad escolar, aunque la concepción de la palabra libre en esta edad es subjetiva a las actividades escolares, porque se comparte gran parte del tiempo en actividades que son obligatorias y que causan grandes obligaciones que limitan otro tipo de actividades, es decir que los términos tienden a confundirse con actividades propias de la vida escolar y que no son para el tiempo de actividades que pueden producir un estado placentero en el estudiante que las realiza.

Es posible que los estudiantes que compartieron las actividades de tiempo libre en el gimnasio escolar consideraran que el significado de este espacio de tiempo solo son actividades que se realizan para mejorar habilidades, pero en las evidencias que los estudiantes aportaron que se encuentran consignadas en los diarios de campo, se notó que la transformación de conceptos sobre el uso de su tiempo fue productiva y que aprender la distribución del mismo ayuda al orden, la puntualidad, la organización y la comprensión de la prioridades en las acciones que se realizaron diariamente.

Aunque en la actualidad de los estudiantes se notaron cambios significativos en la realización de sus actividades y la forma de organizar su tiempo, cabe resaltar que la disciplina que se le coloca a cada actividad permitió tener un mejor desempeño en las labores académicas, que también fue uno de los propósitos de implementar actividades llevadas a la física, las matemáticas o lenguaje para permitir percibir el conocimiento desde la experiencia de realizar la acción que dio como resultado una mejor percepción de la teoría.

Así se logró que los estudiantes visualizaran el gimnasio escolar como un sitio de su institución que no solo construye al cuidado y conservación del cuerpo, sino que construye al reconocimiento de los conocimientos de otras asignaturas como construcción transversal del estudiante en formación académica, social, familiar, cultural y profesional.

## **FÚTBOL DE SALON COMO INSTRUMENTO PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE**

En el colegio Gerardo Molina Ramírez el uso del tiempo libre tiene un significado importante por la forma como se toman las clases, la responsabilidad de asistir a cada clase es del estudiante porque deben rotar los salones y es una metodología que se ha establecido para brindar herramientas a los estudiantes que le permitan adaptarse a los nuevos formatos de la educación actual; el gimnasio escolar también le permitió a los estudiantes promover otras formas de ver la educación y que sintieran que desde sus acciones pudieron responsabilizarse de la asistencia a las diferentes prácticas que se llevaron a cabo para el entrenamiento físico y deportivo.

La implementación del fútbol de salón para competencia nace de la iniciativa de los estudiantes, los cuales proponen esta alternativa deportiva como un medio de ocupar otros espacios de tiempo los fines de semana, tiempos que les permitieron fortalecer y estabilizar espacios deportivos fuera del colegio los cuales fueron intervenidos con jornadas de aseo los días sábado, entrenamiento deportivo de técnica y táctica del fútbol de salón y preparación física para las competencias a las que el equipo fue invitado, en el proceso quedo pendiente las evaluaciones para pruebas supérate en donde los estudiantes estarían presentes en representación de su Institución educativa.

Luego de ocupar este escenario el parque público LOS PINOS, como lugar propicio para que se realizaran las actividades de preparación física y deportiva, se propuso que los padres de familia también estuvieran involucrados en el desarrollo del proceso y se dedicaron espacios de tiempo para encuentros presenciales en donde los padres recibieron el informe de que estaban haciendo sus hijos en el tiempo que se determinó como fases de entrenamiento, estableciendo comunicación constante con los padres y permitiéndoles que ellos mismos hicieran parte del proceso participando de las actividades que se realizaron.

En el uso del tiempo libre y la práctica deportiva es importante incluir a la familia y desde este programa se procuró generar gran importancia al respeto que se debe tener por el núcleo familiar y la tolerancia por la sociedad, para tratar estos temas se contó con la participación de la Psicóloga en formación Yurley Camacho de la Universidad Politécnico Gran Colombiano, quien dono parte de su tiempo para contribuir en la evaluación de la formación integral de los estudiantes y quien estuvo presente en los últimos meses del año 2019.

### ***PLAN METODOLOGICO***

Se utiliza un enfoque cualitativo por las características en las que se enfoca la práctica pedagógica, las cuales son etnográficas y están direccionadas a la intervención en la población y se sustenta desde se relaciona del proceso de observación, análisis, recolección y difusión de los resultados obtenidos durante el proceso de intervención.

Para realizar el proceso metodológico de la sistematización se utilizó el método cualitativo por las características que presenta la población que se interviene, la información recopilada en el proceso de observación participativa representa la recolección de datos que se realiza con los diarios de campo y los conversatorios evaluando los hallazgos en las condiciones físicas y convivenciales de los estudiantes del gimnasio escolar del grado decimo de la institución Gerardo Molina Ramírez en edades de 15 a 17 años, esta intervención recopila datos característicos de la experiencia y determinar cómo se respalda la información para realizar la publicación.

#### **Técnicas de recolección de la información:**

En la recolección de información se emplearon los diarios de campo para recopilar todos aquellos aspectos relevantes dentro proceso de observación, las entrevistas de dialogo abierto y entrevistas cerradas informales, esta última herramienta corresponde a los diálogos desarrollados de manera espontánea en las cuales se desarrollaron algunos temas de interés que ameritaban una serie de preguntas buscando especificar algunos temas generales.

#### **Fuentes para la recolección de información**

En la recopilación de la información se toman las fuentes primarias, las cuales corresponden a los actores directos los cuales son: los estudiantes, docentes interlocutores, los recursos tecnológicos y técnicos, recursos económicos, actores indirectos, evaluadores y aquellas



personas o recursos que hicieron parte de la experiencia y que aportaron a la misma; las fuentes secundarias corresponden a toda la base documental consultada, la reconstrucción de la historia en base a la población y el escenario, memorias realizadas a lo largo de la experiencia, planes de clase y fichas de recopilación de información para la población y el escenario.

La recolección de la información permitió identificar en la población diferentes dificultades a nivel físico y emocional, los estudiantes en la apertura de realizar las fichas manifiestan información muy valiosa para a si mismo realizar los planes de clase, los cuales permiten abordar los temas principales de los objetivos específicos en donde se identifica al estudiante como un sujeto activo en los procesos metodológicos de la enseñanza; así mismo se realizan las reflexiones sobre los diferentes temas tratados y se involucra al estudiante en la observación participante como parte del reconocimiento de su entorno escolar, familiar, convivencial, social y de esta manera permitieron realizar diferentes diagnósticos personales con el fin de obtener algunos cambios en la forma como perciben la realidad los adolescentes del gimnasio escolar de la institución Gerardo Molina Ramírez

### ***DISEÑO METODOLOGICO:***

El diseño metodológico para la sistematización de la práctica pedagógica consta de cuatro fases: Diagnostico, Diseño, Aplicación, Evaluación. Estos se describen de la siguiente forma según sus características.

#### **Diagnóstico:**

Teniendo en cuenta el contacto que se tuvo con la población, el diagnóstico parte de la observación directa a los estudiantes que participaron en la experiencia en el escenario de la práctica pedagógica, el dialogo con los padres, con los estudiantes, los docentes y directivos de la institución educativa, la revisión de los planes de estudio del área de educación física y su correspondiente aplicabilidad. A partir de lo encontrado, revisado y reflexionado, se procedió a la estructuración y diseño de los planes de clase y sus respectivas acciones pedagógicas.

### **Diseño:**

Las actividades y planes de clase se diseñaron de acuerdo con las necesidades de la población incorporando actividades enfocadas a mejorar las habilidades físicas. Este diseño de actividades parte en especial de lo observado y diagnosticado en la población del gimnasio escolar.

### **Aplicación:**

Desde la intervención con la población objeto y sujeto de estudio, se siguió la secuencia de actividades y seguimientos propuestos en los planes de clase y fichas de evaluación. Esta aplicación se hace en acompañamiento directo con docentes, directivas de la institución educativa y la educadora en formación.

### **Evaluación:**

Se analizaron los componentes de la información obtenida desde la vivencia e interacción con la población durante la implementación de la propuesta pedagógica, así mismo, se toman las redacciones y reflexiones plasmadas en los diarios de campo como instrumento principal de recolección de información. La evaluación parte entonces de la triangulación entre lo observado, redactado, reflexionando y la teoría formal relacionada con el tema de la sistematización.

En la descripción de las cuatro fases antes mencionadas, se desarrollaron conceptos que dieron lugar a analizar los componentes que hicieron parte del contexto intervenido, teniendo en cuenta la caracterización del escenario, de la población que hizo parte de la experiencia y de las comunidades que hacen parte de los alrededores de la institución.

### **CAPITULO III**

#### **DOCUMENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA**

El recorrido de esta experiencia ha dejado logros para comunidad que hizo parte del proceso y para todos aquellos que de alguna manera realizaron su intervención educativa como invitados para aportar al aprendizaje de los estudiantes, de la vivencia se generaron reflexiones en cuanto a las particularidades de la problemáticas que se abordaron y a la población que son finalmente los actores principales y para quienes se construye un procesos formativo, que deja resultados que permiten reflejar los procesos impartidos.

En la propuesta pedagógica se evidencio un trabajo formativo para e fútbol de salón, en donde todos los factores de instrucción y comprensión permitió la observación en el fortalecimiento del desarrollo capacidades físicas, la respuesta de los estudiantes frente al proceso presenta un resultado parcial positivo a nivel competitivo porque en el torneo local que se participó como fuente de preparación deportiva se obtuvieron los mejores resultado, en la tabla de posiciones estuvieron en el primer lugar con 4 partidos ganados, 1 empatado, 0 perdido y de 15 puntos disputados se han logrado 13 puntos, en la evaluaciones parciales se ha notado cambios a nivel físico y deportivo generando en ellos construcciones para interacción social y cultural.

También, en la población durante el proceso de la práctica se implementó la lectura como parte importante del proceso debido a los conceptos teóricos que se desarrollaron, siempre en cada sesión de clase se dejaban tareas de indagación para tener claridad frente a las actividades que se realizarían cada semana y en donde cada estudiante debía de acuerdo a las consultas realizar sus aportes y ejemplos de movimiento frente al concepto a trabajar.

El fútbol de salón fue una forma de proyectar la formación física hacia otro campo de actividad en donde el estudiante permanente mente asociaba el cuidado corporal con un deporte, manifestando en ocasiones que lograban entender la diferencia realizar un deporte sin instrucción y la realizar un deporte instruido y planificado; los estudiantes en varios diálogos de clase manifestaban que la organización de actividades debe darse desde la planificación de las clases y que la instrucción física y técnica les permitía ser más competitivos y lograr mejor trabajo colectivo.

Otro de los impacto importante que se reflejaron transcurridos algunos meses de la implementación de la propuesta, fue el cuidado físico y verbal que cada uno de ellos debía tener por sí mismo y por sus compañeros, en donde cada uno de los estudiantes modificaron su vocabulario y sus acciones, para permitirse ser un poco más cordial con sus compañeros y respetar las conductas verbales y corporales en la clase, en donde se partió del concepto de respeto por el escenario y por la población participante y educativa en donde compartíamos saberes académicos.

### 3. CONCLUSIONES

En la propuesta pedagógica se desarrolló un trabajo formativo para fútbol de salón, acondicionamiento físico en donde todos los factores de instrucción y comprensión han permitido evidenciar el fortalecimiento del desarrollo de habilidades físicas, convivenciales y comunicativas, la respuesta de los estudiantes frente al proceso presenta un resultado positivo, que permitió explorar diferentes formas de aprendizaje.

La importancia para el área de educación física en esta institución permitió la promoción de actividad física como un recurso educativo para crear hábitos de vida saludable, para que cuando el adolescente desarrolle otras etapas de la vida pueda tener un mejor bienestar y a partir de estas prácticas se logren transformaciones en la población escolar que beneficien a todos los que hacen parte de la comunidad educativa.

En los ambientes escolares como en el área del gimnasio escolar del colegio Gerardo Molina, fue necesario promover nuevas formas de movimiento que le permitieran al estudiante indagar, explorar y participar en la propuesta educativa con el fin de generar mejores conceptos sobre los jóvenes que están en formación académica en esta institución.

El reconocimiento de los adolescentes como seres de cambios significativos para la sociedad actual, es un proyecto que queda en proceso de construcción, para transformar los imaginarios que se tienen sobre la población en mención, teniendo en cuenta que cada adolescente que integra la comunidad educativa es completamente diferente, que sus hogares manejan unos modelos de crianza diferentes pero que tienen en común su vida escolar y que a partir de la convivencia y las mezclas de socio económicas se integran diferentes conceptos educativos.

Los impactos que se generaron en la comunidad escolar permitieron evidenciar como desde acciones pedagógicas desarrolladas se logró que la población adolescente reconociera la importancia de la educación física, la actividad física y el uso del tiempo libre para la construcción de saberes que le permitieron tener una mirada más crítica y reflexiva acerca de

cómo pueden propiciar cambios permanentes en los contextos donde se encuentran diariamente con la realidad de sus vidas.

## RECOMENDACIONES

En el ejercicio de practica pedagógica se sugiere que las nuevas intervenciones tengan preocupación por indagar en el contexto institucional y en las diferentes poblaciones que se encuentran allí, se relaciona el espacio físico del gimnasio escolar porque en él aunque se encuentran diferentes equipos para el uso y preparación del acondicionamiento físico de los estudiantes hay fallas notables en cuanto a l mantenimiento, al recibir este escenario hubo maquinas elípticas que no pudieron ser usadas por el deterioro en el que se encontraban, el gimnasio no cuanta con iluminación y estas fallas de funcionamiento en ocasiones imposibilitaron la aplicación en sus fases de los planeadores de clase.

En cuanto a la población se importante integrar más estudiantes al proceso y darle seguimiento a cada uno de ellos para que puedan vivenciar la experiencia, aunque de los estudiantes que se inscriben en ocasiones solo llegan a formar parte del proceso el 50% y se afianzan en el proceso solo en 15%, cabe resaltar que es un compromiso de quien acepta este tipo de práctica estar relacionando constante mente el trabajo que se realiza en este escenario con la población de diferentes grados para lograr consolidar diferentes grupos y que el escenario tenga diferentes horarios de atención y varios asesores de la universidad Minuto de dios para que se realice un mejor uso del escenario y se implementen propuestas que puedan generar transformaciones de este contexto educativo.

En cuanto al acompañamiento por parte de los tutores interlocutores es necesario una mayor atención en realizar las convocatorias para que todos los estudiantes estén enterados de los procesos que allí se llevan teniendo en cuenta que los trabajos son extraescolares y se realizan en contra jornada académica, el docente en formación también debe contribuir a que su trabajo en

Construyendo saberes en espacios académicos alternativos.

47

estos escenarios tengan un acompañamiento eficiente y una propuesta de uso del tiempo libre como una estructura pedagógica para la formación de estudiantes con la capacidad de transformar la convivencia escolar teniendo en cuenta que el colegio Gerardo Molina Ramírez cuenta con población en todos los grados de escolaridad.

## 1 Referencias

- 2019, O. d. (05 de Noviembre de 2019). *Estadística y desarrollo económico de Bogotá*. Obtenido de Estadística y desarrollo económico de Bogotá:  
[http://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/sites/default/files/files\\_articles/boletin\\_suba.pdf](http://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/sites/default/files/files_articles/boletin_suba.pdf)
- Ana María Ángel Correa, R. Z. (10 de noviembre de 2015). *Organización de las Naciones Unidas para. Obtenido de Plato saludable de la Familia Colombiana:*  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Bustamante, L. C. (27 de Julio de 2020). Vídeo sistematización de práctica pedagógica. *Construyendo saberes en espacios alternativos*. Bogotá, Cundinamarca, Colombia: YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=yo297PrHoO8&t=284s>
- Campo Aráuz, L., Palys, A., Passo, P., & Tamayo, S. (18 de julio de 2017). *Diálogos en movimiento: Reflexiones teórico- metodológicas de la danza como recurso de investigación interdisciplinar*. Obtenido de Grafo Working Papers:  
<https://www.raco.cat/index.php/GRAFOwp/article/view/333090>
- Chinchilla, V. (1999). UNA MIRADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COLOMBIA. *RED ACADEMICA*, 14.
- Danie, Oliveros Wilches, D., & Garnica Fandiño , A. (2018). LA RESPONSABILIDAD SOCIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, EN LA MOTIVACIÓN A UNA VIDA FÍSICA MENTE ACTIVA Y SALUDABLE. *CALAMEO*, 116- 124.
- Dios, C. U. (21 de Mayo de 2019). *Corredores Populares calculadora frecuencia cardiaca*. Obtenido de Corredores Populares calculadora frecuencia cardiaca:  
[http://www.corredorespopulares.es/calculadora\\_frecuencia.php](http://www.corredorespopulares.es/calculadora_frecuencia.php)
- FÚTBOL, E. D. (2017). EVOLUCIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL. *REVISTA IBEROAMERICANA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*, 15.
- GUTIERREZ, V. J. (16 de NOVIMEMBRE de 1999). *19 Instituto San Juan de Córdoba (1934) Informe de La Comisión Nacional de Educación Física, san Juan de Córdoba UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Digitalizado por RED ACADEMICA*. Obtenido de 19 Instituto San Juan de Córdoba (1934) Informe de La Comisión Nacional de Educación Física, san Juan de Córdoba UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Digitalizado por RED ACADEMICA :  
<file:///C:/Users/Familia%20Villamil/Downloads/1240-Texto%20del%20art%C3%ADculo-9204-1-10-20150608.pdf>
- Lago , C. P., & López, P. G. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 30*, 2.



Lorne Goldenberg, P. T. (2009). *Entrenamiento con Balon de fuerza*. España: Equipo editorial de Arkanos Books.

Pacheco rios, R. (2016). *Teoria sobre el movimiento*. Mexixo: Trillas.

Puello, F. G. (18 de Junio de 2013). *file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/88-Article%20Text-74-1-10-20170331.pdf*. Obtenido de *file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/88-Article%20Text-74-1-10-20170331.pdf*: *file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/88-Article%20Text-74-1-10-20170331.pdf*

RAE. (30 de DICIEMBRE de 2019). Obtenido de DICCIONARIO DE LAREAL LENGUA ESPAÑOLA: <https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n?m=form#1YqnuKu>

Ramos, J. (22 de Agosto de 2019). Dialogos abiertos en el aula. (L. Camacho, Entrevistador)

Rodriguez, E. M. (10 de Junio de 2018). *LA CANCHA COMO AULA. PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL FÚTBOL*. Obtenido de Repositorio de la universidad Pedagógica Nacional: <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Salud, O. M. (01 de Julio de 2017). *FORO Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de Acción acelerada mundial para la salud de los adolescentes (AA-HA!): Orientación para apoyar la implementación en el país: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/255418> .

UVD, C. M. (21 de MAYO de 2019). *GIMNASIO VIRTUAL UVD*. Obtenido de GIMNASIO VIRTUAL UVD: [https://virtual.uniminuto.edu/gimnasio\\_virtual/utilidades.html](https://virtual.uniminuto.edu/gimnasio_virtual/utilidades.html)

## Anexos

### 1. Registro fotográfico de la experiencia pedagógica y los escenarios intervenidos



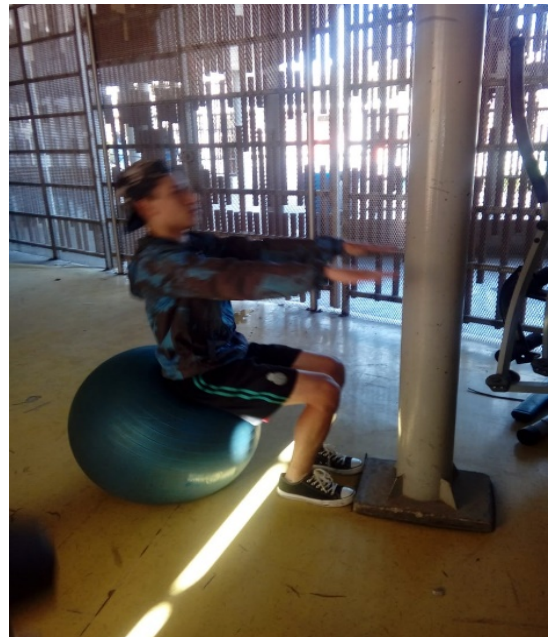
Fotografía de Leidy Camacho escenario

GIMNASIO ESCOLAR semana del cuidado facial.



Fotografía de Leidy Camacho escenario

Gimnasio escolar colegio Gerardo Molina Ramírez.





Fotografía de Leidy Camacho

Población escolar Gimnasio Gerardo Molina.



Fotografías tomadas en las instalaciones del Colegio Gerardo Molina Ramírez, en el área de Gimnasio Escolar, práctica pedagógica de formación e intervención docente.

Construyendo saberes en espacios académicos alternativos.

52




Fotografía parque Bonanza invitación al desarrollo de trabajo de

Arqueros tutor Profesor Andrés Romo



Fotografía Leidy Camacho inauguración del parque fontanar del rio instalaciones canchas para fútbol de salón

Anexo 2 Diarios de campo

 <b>Práctica Educativa y Pedagógica Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Práctica profesional I (Observación).</b>				
<b>UNIMINUTO</b> <small>Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y a Distancia</small>				
<b>PRACTICA INFORMAL</b>				
Nombre de la Institución:		<b>C.E.D GERRARDO MOLINA RAMIREZ PRACTICA INFORMAL</b>		
Fecha de inicio:		MAYO 15 de 2019	Fecha final	Abril de 2020
Nombre del docente en formación:		<b>LEIDY CONSTANZA CAMACHO BUSTAMANTE</b>		
<b>DIARIO DE CAMPO</b>				
Categoría de Análisis.	Claves de Análisis	RELATOS Y DESCRIPCIONES RELACIONADAS CON EL CONTEXTO.	ACCIONES Y ACTIVIDADES PARA LA OBSERVACIÓN DENTRO DEL AULA	ANALISIS Y REFLEXIONES
CARACTERIZACIÓN CONTEXTUAL GENERAL EDUCATIVO.	Observaciones generales del contexto donde se ubica la institución, localidad, tipo de población, necesidades, si es educación formal e informal, PEI (Si es el caso).	La ubicación del gimnasio dentro del colegio permite el afianzamiento motivador en la práctica deportiva para algunos de los estudiantes, los estudiantes que participan del programa están entre los 14 y 17 años, pertenecen al estrato 2, se caracterizan por tener caracteres cambiantes según sea las oportunidades que buscan tener. La asistencia está condicionada por las dimensiones académicas que buscan el fortalecimiento y robustecer las evaluaciones que ellos no obtienen en sus clases de educación física.	Los estudiantes están llevando procesos muy específicos de entrenamiento físico con los instrumentos existentes dentro del gimnasio; algunos de los estudiantes han logrado llevar el aprendizaje y desarrollo de las actividades a sus hogares para continuar con el proceso de formación física permitiéndose indagar sobre nuevos conceptos académicos. Para los estudiantes la planeación de estrategias se propone según las habilidades que se evidenciaron en el inicio del programa y se van desarrollando de acuerdo a los avances de cada uno, la asistencia por parte de las niñas es baja, porque muchas de ellas son quienes se hacen cargo de sus hermanos y no cuentan con el tiempo para dedicarle a otras labores.	El aprendizaje dentro de esta experiencia ha hecho una construcción masiva en conocimiento porque el trabajar con jóvenes que tiene conocimientos previos demanda que el tutor éste preparado para afrontar preguntas y aunque uno como docente no sabe todo tiene la posibilidad de continuar investigando y de generar el conocimiento más acertado en la medida que sea posible.

<p>CONTEXTO PEDAGÓGICO.</p>	<p>Elementos relacionados con las prácticas de la educación física que permitan fortalecer su quehacer como docente en formación.</p>	<p>Las nociones pedagógicas las contextualizo desde entender que la practica en el gimnasio deben tener la nutrición académica de las estrategias para lograr que los estudiantes sigan asistiendo y permitiendo que las guías de trabajo que se han hecho para la construcción de las clases continúen generando resultados positivos en los estudiantes y en los estudiantes que aún no participan genera un atractivo de desarrollo para sus vidas.</p>	<p>Desarrollo del programa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las actividades que realizan están estructuradas de acuerdo a sus habilidades físicas, su edad y peso corporal.</li> <li>2. Las instrucciones sobre la utilización de los equipos han generado en los estudiantes conciencia al momento de utilizarlos y cuidarlos, aunque su estado físico no es el mejor procuramos mantener las instalaciones del gimnasio acorde con un ambiente propicio para las clases.</li> <li>3. Las actividades se realizan de forma planificada y se le permite a los estudiantes indagar sobre lo que quieren aprender, este concepto dando pertinencia al modelo pedagógico dialogante que el colegio instauro en el manual de convivencia.</li> </ol>	<p>La oportunidad sobre reflexionar de las vivencias que se han logrado me deja varias enseñanzas: El conocimiento se debe hacer y entender de forma permanente y las guías para los estudiantes desde mi área disciplinar debe realizarse con mucha responsabilidad y ética. Las vivencias con los estudiantes desde las diferentes actividades que se han realizado me han permitido reconocer el valor de cada uno de ellos frente a los malos pronósticos que algunos docentes tienen sobre los estudiantes.</p>
<p>CONTEXT O DISCIPLINAR</p>	<p>Descripción de las potencialidades, fortalezas,</p>	<p>EL contexto disciplinar en el gimnasio está directamente sujeto a la continuidad de la</p>	<p>Las actividades en el gimnasio se implementan con las fases de clase para educación física,</p>	<p>Los estudiantes tiene mucho que aportar al desarrollo de cada desde la</p>

(EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE).	debilidades y acciones pedagógicas relacionadas con la educación física, la recreación y el deporte.	asistencia y a la apropiación de los elementos que se han dispuesto para las practicas. Los estudiantes demuestran el compromiso con los horarios del gimnasio y buscan ocupar sus tiempos libres en actividades que les permitan encontrar espacios, para socializar con sus compañeros fuera del aula de clase, la asistencia les ha permitido formar grupo deportivo como lo es la consolidación del grupo de fustal en el cual los estudiantes están trabajando con el objetivo de lograr enfocarse en el área deportiva de alto rendimiento.	Calentamiento, actividad central y vuelta a la calma en cada una de estas fases los estudiantes siguen su programa y realizan las actividades específicas que cada uno tiene como rutina diaria que contribuyen al fortalecimiento físico y deportivo; la parte del ejercicio profesional que casi nunca se tiene en cuenta para la realización de las actividades es la parte recreativa porque los estudiantes son un poco intolerantes a estas prácticas y las toman como actividades de esparcimiento	investigación; cada uno de los estudiantes que asiste me ha referido la importancia que le han encontrado a leer porque las lecturas que les he podido sugerir desde mi conocimiento les permite entender cuál es la mejor forma de ejercitar el cuerpo y cómo deben reconocer sus habilidades físicas y motrices para no causar una lesión, que final mete como lo hemos venido reflexionando a los largo de curso las malas prácticas en el gimnasio le causan dolor únicamente a quien no atiende las instrucciones
	Relatos que considere relevantes y que ocurran dentro del espacio de clase y que considere aporten al análisis. (Contexto de los estudiantes, edades, relaciones, gusto por la educación física, recreación y deporte).	Los procesos lúdicos se realizan desde encontrar la forma más dinámica y didáctica posible para que cada uno se sienta en completa libertad de tomar la decisión de participar activamente en las actividades, la estabilidad de los estudiantes se propone desde entender que cada uno es un mundo diferente y que cada uno tiene derecho a proponer de qué forma quiere participar teniendo siempre claridad en las normas que están	Después de dos meses de estar realizando las actividades propuestas para el área del gimnasio escolar puedo considerar que el proceso ha generado algunos resultados positivos en cuanto a la apropiación del espacio por parte de los estudiantes que asisten, las condiciones físicas de algunos estudiantes ya arrojan resultados, los estudiantes realizan la evaluación continua sobre sí mismos y concluyen que notan avances en la estatura corporal y en el aumento de peso corporal.	La evaluación que puedo generar de este proceso es satisfactoria porque considero que los estudiantes que continúan con el proceso entienden la importancia de lo que a nivel grupal e individual han logrado y que cada uno ésta en un proceso formativo individual, el cual deben atender por gusto y por ser una actividad que se debe asumir con respeto

		planteadas en el espacio de gimnasio que referencian el cuidado de cada participante y del espacio donde se promueven las actividades.		por sí mismo y por su integridad física y su bienestar personal.
--	--	--	--	--

Formato académico estructurado por la asignatura Practica Profesional y diligenciado por la educadora en formación Leidy Constanza Camacho Bustamante.

ANEXO 3: Testimonios y reflexiones de los estudiantes que participaron de la experiencia.

Bryan Gualteros

Bogotá 10 de julio de 2020

Testimonio

Todo empezó en el colegio cuando estaba haciendo servicio social unos compañeros me dijeron que si va a entrenar con ellos que una profe nos iba a entrenar sin pagar y podía ser nuestra base hacia futuro yo dije por su puesto. Yo solo pensada que solo iba ser una escuela como todas en las que he estado con entrenador y ya, la profesora nos dijo voy a crear personas con valores sociales convivenciales y haciendo trabajo con esfuerzo para dar inicio a actividad física. Yo no sabía de cómo calentar para empezar un ejercicio y tampoco como terminarlo, la profe nos explicó cada cosa para calentar y estirar cuando terminemos los ejercicios, nos explicó las orugas que puede ser para calentamiento y estiramiento, también con abducción que es así afuera y aducción hacia dentro también aprendemos a coordinar el cuerpo que antes no podía, lo más importan nos enseñó un juego que era con tapas como nuestra en los encuentros s vidas y las manos atadas cada vez quien nos haga un túnel entregamos las tapas, el que no tenia se salía eso se significa que debemos aprovechar bien nuestra vida porque solo tenemos una y también en trabajo en equipos porque por más que fuera individuales seguíamos siendo equipo también aprendimos ahorrar para comprar nuestros uniformes y balones, también a madrugar hacer nuestras cosas solos. Cuando empezó la cuarentena fue muy complicado volver a entrenar como antes, pero intentamos entrenar a 1 metro de distancia de cada uno, después nos tocó quedarnos



en zona naranja como por 1 semana, pero igual yo Salí a trotar una hora y en casa también todo eso gracias a la profe Leidy y nuestro compromiso.

Hemos jugado dos torneos uno en Kennedy que ese lo dimos todo para ganar, pero fue complicado ganar, el otro en suba Berlín que por la enfermedad de hoy en día no sea podido terminar, pero vamos bien llevamos 8 partidos ganados de 10 partidos que nos ha tocado jugar con diferentes equipos.

Le doy gracias a la profesora Leidy por todo lo que ha hecho por nosotros por el entrenador que sin ellos no estaríamos donde estamos en estos momentos, gracias profe porque si no fuera por usted no sería buenas personas, pero nos falta un poco más para ser mejorar en aspectos de la convivencia escolar y ser personas con valores, pensando siempre en salir del colegio a la universidad y como dice la profe Leidy no perder tiempo, gracias por todo profe y por apoyarnos.

Testimonio de Jefferson Chaparro

Bogotá 10 de julio de 2020

Testimonio

### **¿Y POR QUE RENDIRSE?**

Antes de Comenzar con el objetivo de este escrito, quiero contar una parte de mi historia personal, Todo comenzó cuando siempre llegue a pensar y aun lo pienso, me decía

La vida es una sola porque desaprovecharla porque no hacer tantas cosas que me gusten y que disfrute que cuando muera pueda hacerlo sin ningún remordimiento o rencor por no haber hecho todo lo que quise”.

Eso siempre he dicho hasta el día de hoy , y aquí es donde comienza este escrito , el objetivo siempre ha sido ser alguien en la vida, tener mucho dinero, tener una finca para mi familia, un

carro para viajar , muchas cosas materiales , pero el objetivo siempre desde muy pequeño ha sido el divertirme y disfrutar del deporte que más "Amo" y el cual me ha visto reír, llorar, en ocasiones desfallecer pero nunca caer completamente y ese deporte se llama Fustal, Algunos le dicen futbol de salón, solo futbol , micro , yo que sé! , muchos más nombres, y es por el cual no solo yo si no todo lo que hemos logrado en el proyecto hace que soporte el dolor, el sudor, el cansancio, la presión y aquí es donde yo digo:

-"Si no fuera tan difícil no sería ni divertido ni gratificante, no?"

Y el objetivo inevitablemente es alcanzar la cima como más nadie lo puede hacer, hacer cosas tan grandes que resuene hasta en el fondo del mar, así como la profesora ha hecho de este proyecto más que eso más que un simple "proyecto".

Por qué concuerdo con el objetivo de no ser solo un jugador, un deportista. Hay que ser más que eso hay que ser una "persona", una persona con valores, Con una ética con unos principios. Un aficionado puede ser cualquiera, pero cualquiera no puede ser un jugador de oro, que en realidad no sea jugador solo en la cancha si no en su vida propia.

Este es nuestro Objetivo, pero no fue así hasta que la profesora, el mismo proyecto nos abrió las puertas de como ver la vida abiertamente, de cómo preguntarnos " ¿Esto de verdad nos sirve?", " ¿busquemos que es esto?" etc...porque desde que comenzamos en el Gimnasio del colegio, nunca pensé que pudiera madurar un poco más e incluso poder cambiar esta sociedad, Puede ser nos que para muchos nos veamos como uno más, pero para Àngels Gods no , llevamos tanto tiempo buscando nuestro objetivo. Siguiendo nuestros sueños que el rendirse no es una opción, o al menos no para mí.

Mi experiencia en este proyecto ha sido muy confortante, he visto nuevas cosas, abierto espacios a otro conocimiento que no solo sirven para verlos, si no los cuales se usan en la vida cotidiana, de formas tan increíbles que hacen que la vida no sea tan dura y veamos su lado único y encantador, conocimientos Físicos, Químicos, Corporales, Fisiológicos, nutricionales entre muchos otros que cada día nos hacen tener una mejor percepción, Esto se une con la estructura

del entrenamiento, de los torneos, de los partidos, cada conocimiento nos lleva a ser mejores. Mejores no solo como jugadores, como escritores, como locutores, como ingenieros, nos hace ser mejores como lo que en realidad importa como "personas".

Si hablamos de resultados, hablamos del esfuerzo, el sudor, el cansancio tan irritante como enriquecedor al saber qué haces lo que te gusta, lo que amas, lo que en realidad es vida y por ende esto es todo lo que tienes en la mente, todo lo que sientes, se une alrededor de ello, todo se forma a partir de ello, para mi es el fútbol sala, para otras personas puede ser desde el dibujar hasta el construir.

El proyecto ha dejado resultados impactantes, cada integrante de este proyecto entro como una semilla llena de barro, la cual al limpiarla, llevarla a una matera y ponerle tierra fresca con nutrientes, crece tan lento pero a la vez tan seguro, así es!, este proyecto cada integrante que llega tiende a florecer no solo corporalmente, también mentalmente, ponemos de ejemplo personas que pasan de estar lesionados, mal emocionalmente hasta estar casi al máximo de sus capacidades, yo como capitán, y base desde el principio, doy fe de ello, y cabe resaltar que los que están en este proyecto no estuvieron, ni estamos al máximo. Pero entre más siga este proceso más vamos a estar cerca no solo de nuestros sueños, si no de estar al máximo en todos los aspectos.

Mi sueño lo es todo para mí, por esto cada día, cada hora, cada segundo trato de ser mejor al máximo, para cruzar todos los obstáculos que por muy grandes, con la voluntad pura es más que posible rebasarlos hasta solo dejar de ellos las más excelentes experiencias que nos generan muchos conocimientos y mejoras. Estoy luchando tanto por esto que no es posible dar el 100%, hay que dar el 10.000%, entonces aquí es donde tú valientemente, destrozando cada obstáculo, superando todos tus límites te dices:

: ¿Y PORQUE RENDIRSE?

Mis objetivos personales es graduarme, ser futbolista, ayudar a las personas de calle o a la que necesite un apoyo, comprarle la casa a mi mama, ser una persona justa, honesta y acercarme más a Dios.

Testimonio David Buelvas

Bogotá 10 de junio 2020

Testimonio

Este proceso que se ha llevado a cabo durante aproximadamente un año, donde desde mi punto de vista fue más difícil adaptarme puesto que no conocía a nadie de los que ahora son mis compañeros de equipo, y la importancia que ha tenido para cada uno de nosotros en muchísimos aspectos más allá de lo deportivo donde he adquirido muchos tipos de conocimientos sobre mi propio cuerpo, sobre cómo me cuido a mí

Mis compañeros gracias a que nos han habilitado el espacio del gimnasio y a la colaboración de la profesora Leidy quien ha estado ahí todo el tiempo trabajando y analizando nuestras capacidades físicas y en base a eso dándonos una planeación y a la vez un objetivo, pienso que el trabajo ha sido continuo y todos han puesto de su parte llegar a donde estamos ahora.

Sin embargo tenemos que seguir trabajando , y esto no solo en lo deportivo sino que también se nos ha brindado ayuda en lo académico y nos han guiado a que tengamos una proyección y aspiremos a entrar en el campo universitario, también he aprendido a socializar con los demás y poder trabajar en equipo , algo que me parece muy importante además de aprender temas emocionales de saber cómo me comporto en una cancha y que impresión doy a los demás siempre partiendo desde el respeto, dándome cuenta que jugar por jugar no da resultados si no que detrás de eso hay un trabajo , unos objetivos y que desde ahí debemos partir como equipo , en cuanto a la validez de todo el trabajo que hemos realizado me pareció excelente puesto que las metodologías para realizar ciertos ejercicios y entrenamientos era muy clara , siempre se sabía que trabajo íbamos a realizar , para que nos ayudaba , en esto agradezco tanto a la profesora Leidy y al profe Bahía por el buen trabajo que han realizado y más que juzgar el trabajo de los profesores quisiera dirigirme a mis compañeros ya que me parece que en algunas ocasiones no hemos estado a la altura de lo que se nos ha pedido , por eso quiero hacer hincapié en que sigamos así como hasta ahora ,incluso mejor apoyándonos los unos a los otros.

Anexo 4. FICHA TAMIZAJE

**EVALUACIÓN EN SALUD PARA ACTIVIDAD FISICA**

NOMBRE					
APELLIDOS					
DIRECCIÓN					
LOCALIDAD					
BARRIO					
TELEFONOS					
E-MAIL					
GENERO					
HIJOS		N		C	FECHA DE NACIMIENTO
EDAD					
TALLA			PESO		
FRECUENCIA CARDIACA			P. EN REPOSO		

INFORMACIÓN ACADEMICA

PRIMARIA		
SECUNDARIA		
TECNOLOGA		
PREGRADO		

PREGUNTAS DE CONTROL Y ANTECEDENTES CLINICOS

**SI NO**

Tiene alguna enfermedad de tipo cardiovascular		
Tiene o a tenido enfermedades respiratorias		
A sido diagnosticado diabetes		
A sido diagnosticado con hipo o hipertiroidismo		
Padece de alguna enfermedad congénita ¿Cuál?		
A sido diagnosticado con alguna enfermedad articular ¿Cuál?		
A sido diagnosticado con enfermedades de tipo muscular ¿Cuál?		
A sido diagnosticado con alguna enfermedad de tipo óseo ¿Cuál?		
A sido diagnosticado con alguna enfermedad cerebrovascular		
Tiene alguna cirugía reciente o antigua		

PREGUNTAS DE CONTROL DEPORTIVO Y ACTIVIDAD FÍSICA

RESPONDA SEGÚN LAS SIGUIENTES ÍTEMS

CIGLAS: (S= Si) (N= No) (C. N= Nunca) (N= Nunca)

	S	N	C.N	N
Fuma				
Consume bebidas alcohólicas				
Practica actividad física				
Practica algún deporte ¿Cuál?				
A tenido alguna lesión por práctica deportiva				
A participado en algún tipo de competencia deportiva				
Participa en actividades recreativas al aire libre				
Participa en Aeróbicos				
Participa en actividades de ciclismo				
Practica atletismo (sale a trotar)				
Su actividad física y deportiva es constante				

Frecuencia Cardiaca.

Este documento que se presenta se obtuvo de: (Dios, 2019)

Indica tu edad: <input type="text" value="37"/>	Indica tus pulsaciones en reposo: <input type="text" value="77"/>
<input type="button" value="Calcular"/>	<input type="button" value="Borrar"/>
Frecuencia cardiaca estimada (220 - edad): <input type="text" value="183"/>	
<b>Porcentajes según la fórmula 220-edad:</b>	
50% = <input type="text" value="92"/>	75% = <input type="text" value="137"/>
55% = <input type="text" value="101"/>	80% = <input type="text" value="146"/>
60% = <input type="text" value="110"/>	85% = <input type="text" value="156"/>
65% = <input type="text" value="119"/>	90% = <input type="text" value="165"/>
70% = <input type="text" value="128"/>	95% = <input type="text" value="174"/>
<b>Porcentajes según la fórmula de Karvonen:</b>	
50% = <input type="text" value="130"/>	75% = <input type="text" value="157"/>
55% = <input type="text" value="135"/>	80% = <input type="text" value="162"/>
60% = <input type="text" value="141"/>	85% = <input type="text" value="167"/>
65% = <input type="text" value="146"/>	90% = <input type="text" value="172"/>
70% = <input type="text" value="151"/>	95% = <input type="text" value="178"/>

IMC: Índice de Masa Corporal

Este documento del presente anexo se obtuvo de: (UVD, 2019)

Tabla de resultados	
Clasificación	Composición corporal
Peso inferior al normal	Menos de 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Peso superior al normal	25.0 – 29.9
Obesidad	Más de 30.0

Anexo 5 guion video de Sistematización de la práctica pedagógica y educativa.

ESCENA	PLANO	ACCIÓN	DIALOGOS	SONIDO	TIEMPO
1	Fijo, registro fotográfico	Fotos de los escenarios de la práctica y los participantes, ubicación	Abordaje de la justificación y contexto de la experiencia, se hace la relación de los	Narración de Leidy Camacho y música de fondo Canción	Minuto 00.00'' A minuto 1:39''

		geográfica aérea del colegio	objetivos y la población.		
2	Fijo, registro frontal.	Estudiante del colegio Gerardo Molina Ramírez que participo de la experiencia.	Testimonio con el abordaje de la experiencia y reflexión sobre las acciones pedagógicas.	Narración del estudiante Miguel Alexander Preciado	Minuto 1:40 A minuto 3:54
3	Fijo Registro frontal	Estudiante del colegio Gerardo Molina Ramírez que participo de la experiencia	Testimonio del abordaje de las acciones pedagógicas realizadas y las reflexiones	Narración del estudiante Jeison Gualteros	Minuto 3:55 A minuto 4:42
4	Fijo Registro frontal	Profesor participante de la experiencia como profesional en entrenamiento de fútbol.	Testimonio sobre la participación y reflexión de la propuesta educativa que consolido el equipo para fútbol de salón Gold Àngels	Narración del profesor Wilson Murillo.	Minuto 4:43 A minuto 7:40
5	Fijo	Acciones pedagógicas realizadas para fútbol de Salón, entrenamientos y desarrollo de clases	Desarrollo de clases, implementación de conceptos sobre fútbol de salón y actividades para fortalecimiento de	Ambiente natural parque los pinos localidad de suba.	Minuto 7:41 A minuto 8:20



			capacidades físicas en el calentamiento abordaje del contexto.		
5	Panorámico	Actividades de clases para el entrenamiento de fútbol de salón.	Entrenamiento para identificar superficies de contacto, muestra de las clases para mejorar capacidades coordinativas	Clase dirigida por Leidy Camacho.	Minuto 8:21 A minuto 9:00
6	Panorámico	Actividad de recopilación de la experiencia en dialogo abierto con los estudiantes	Evaluación verbal de los estudiantes frente al proceso realizado Abordaje de antecedentes, reflexiones y conclusiones	Dirigido por Leidy Camacho grupo de trabajo.	Minuto 9:01 A minuto 13:56
7	Panorámico	Actividad de evaluación escrita a los Docentes, los escenarios intervenidos y los contenidos del programa Actividad física dirigida	Evaluación escrita de los estudiantes frente a los procesos desarrollados, contenidos, escenarios y docentes que intervinieron en las prácticas.	Grupo de trabajo del gimnasio escolar de la institución Colegio Gerardo Molina Ramírez.	Minuto 13:57 A minuto 15:17

Construyendo saberes en espacios académicos alternativos.

66

PRODUCTO URL	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yo297PrHoO8&amp;t=284s">https://www.youtube.com/watch?v=yo297PrHoO8&amp;t=284s</a>
--------------	---