

REDDI 2020 - SERIE LIBRO POR NODO

NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO

PROPUESTAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA
ESCOLAR EN CASA "UNA EDUCACIÓN
FÍSICA PARA EL SIGLO XXI



UNA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI

Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa

NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO

Compilado por GERMÁN PRECIADO MORA

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES REDDI
www.reddi.net



UNA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI

**“Propuestas para la
Educación Física Escolar
en Casa”**

Germán Preciado Mora
Claudia Marilyn Martínez
Jorge Mario Parra
Milton Morales
Yeni García
Diego Fernando Cardona
Edwin Stick Guzmán Acosta

Una Educación Física para el Siglo XXI

Propuestas para la
Educación Física Escolar en
Casa

Red de Docentes Investigadores
REDDI

Editorial Medio Pan y Un Libro
Bogotá D. C.

Preciado Mora, G., Martínez, C. M., Parra, J. M., Morales, M., García, Y., Cardona, D. F., & Guzmán, E. (2021). *Una Educación Física para el Siglo XXI: Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa*. (Medio Pan y un Libro, Ed.) (primera). Bogotá.

366 páginas, Recopilación de Artículos de investigación basados en experiencias significativas en Educación de docentes del área de Educación Física.

Palabras Claves: Educación y Pedagogía, Experiencias Significativas en Educación, Educación Física.

**UNA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI:
“Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa”**
Derechos Reservados, Copyright© 2020 Red de Docentes Investigadores REDDI. Nodo Actividad Física y Cuerpo.
Primera edición: octubre 2021

Derechos Reservados, Copyright© 2020 por los autores: Germán Preciado Mora, Claudia Marilyn Martínez, Jorge Mario Parra, Milton Morales, Yeni García, Diego Fernando Cardona, Edwin Stick Guzmán Acosta.

Prólogo por: Napoleón Murcia Peña
Compilador: Germán Preciado Mora
Revisión de estilo: Andrés Mahecha Ovalle, Andrea Palomar Hurtatis.
Diagramación: Comité editorial REDDI
Imágenes: Nodo Actividad Física y Cuerpo.
Portada: es.postermywall.com
Director Comité editorial: Julio Andrés Estupiñan Meneses

I.S.B.N. E-book: 978-958-52274-7-7

Registro de Propiedad Intelectual:
Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio sea mecanismo, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro sin el permiso previo escrito de los autores.

Cláusula de responsabilidad: La Red de Docentes Investigadores REDDI no es responsable de las opiniones y de la información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, declarando en este último supuesto que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación. Igualmente, expresan que no existe conflicto de interés alguno en relación con los resultados de la investigación propiedad de tales terceros. En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente, frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros, relativa a los derechos de autor u otros derechos que se vulneren como resultado de su contribución.

Impreso por www.mediopanyunlibro.com

Impreso en Colombia/Printed in Colombia

reddifusion@reddi.net

www.reddi.net

nodoactividadfisicaycuerpo@reddi.net

Contenido

Primera Parte

Prólogo

**Para Decir lo que el Cuerpo/Motricidad
Expresan en una Clase**

Napoleón Murcia Peña

Introducción

Reseña Histórica del Nodo

Equipo de Investigadores del Nodo

Segunda Parte

CAPÍTULO 1:

**Educación Física Integral de Calidad: La
Educación Física para el Siglo XXI**

Germán Preciado Mora

CAPÍTULO 2:

**De la Cancha a la Pantalla: Reflexiones y
Lecciones en Educación Física**

Claudia Marilyn Martínez

CAPÍTULO 3:

**Construyendo, aprendiendo y divirtiéndome en
casa.**

Jorge Mario Parra

CAPÍTULO 4:

Juegos de Mesa y Educación Física en Familia

Milton Mauricio Morales

CAPÍTULO 5:

**Construcción de Escuelas Resilientes, un
Análisis desde la Corporeidad**

Yeni García

CAPÍTULO 6:

**Lo Lúdico Cultural: desde la Educación Física
Presencial a la Educación remota en el Contexto
de la covid 19**

Diego Fernando Cardona

CAPÍTULO 7:

**Las Tic Basadas en un Proceso de Gamificación
en Deportes Alternativos como Herramienta
para la Enseñanza de la Educación Física en
Casa en Tiempos de Pandemia**

Edwin Stick Guzmán Acosta

CAPÍTULO 8:

**Una Educación Física Integral de Calidad en
Casa para jóvenes escolares, en tiempos virales**

Germán Preciado Mora

PRÓLOGO

Para Decir lo que el Cuerpo/Motricidad Expresan en una Clase

Todas nuestras definiciones son distinciones y para decirlas utilizamos el discurso, diría Hannah Arendt (2005), pues lo que se dice mediante el discurso son nuestras acciones; por tal motivo, el discurso y la acción son la base de nuestra humanización.

El discurso y la acción revelan esta única cualidad de ser distinto. Mediante ellos, los hombres se diferencian en vez de ser meramente distintos; son los modos en que los seres humanos se presentan unos a otros, no como objetos físicos, sino, que hombres (...) con palabra y acto nos insertamos en el mundo humano y esta inserción es como un segundo nacimiento (...). A dicha inserción no nos obliga la necesidad, como lo hace la labor ni nos impulsa la utilidad, como es el caso del trabajo. Arendt (2006).

Es la primera condición del texto que se presenta. Un texto tomado como iniciativa única, con esfuerzo y tesón, pero sin la necesidad utilitarista del trabajo, un texto que se erige como novedad en una situación de la vida cotidiana realmente novedosa. Por eso, es nacimiento, inicio, creación; proposición de algo que no tiene referencia cercana, pues la condición en la cual se generó es también inesperada y única.

El valor de las cosas únicas siempre es considerado como punto de referencia para valorar el aporte. Por esta razón, el valor grande de este esfuerzo, pero no sólo su valor se retrata en el hecho del nacimiento y la novedad, este se traduce en otros aspectos que amplían el margen de tal valía: ¿cómo expresar esa acción? Mediante la palabra diría Arendt (2005). Los propios actores se atreven a renacer, no sólo desde la acción de lo novedoso, sino mediante la narrativa de

su propia acción. Muchos licenciados en el campo actuamos con iniciativas importantes, más nos guardamos estas acciones, algunos delegamos a otros para que nos narren y muy pocos nos lanzamos a realizar nuestras propias narrativas. El valor de asumirse como responsable, el valor de asumirse como capaz, el valor de compartir para que otros puedan acceder a esta iniciativa es otro de los grandes aportes del texto.

En su contenido, se admite el valor de la motricidad como acción, como acontecimiento que impulsa la novedad de lo aún no hecho o dicho, como acción que se narra desde los relatos propios de los estudiantes y padres o madres que coparticipan en los procesos generados. Algunos que con incisiva sutileza reconocen la importancia de una educación física orientada al desarrollo de esa dimensión humana del movimiento y el cuerpo, manifiestos en la motricidad/corporeidad y, otros construyendo verdaderos escenarios de la educación física, como prácticas de vida que llevan al reencuentro con aquello que está aparentemente perdido por la situación de pandemia.

Los autores buscan en el horizonte del propio cuerpo/motricidad, lo exponen en la actividad organizada desde el reconocimiento profundo de los contextos y necesidades de los actores que participarían en las clases, lo arman con las voces de quienes van a ser afectados positivamente por la propuesta. Buscan horizontes en las particularidades próximas de los hogares donde se realizarán las clases, en eso que altera al estudiante por cuanto lo motiva y conmueve, en aquellas particularidades que enraízan los reducidos espacios del confinamiento y envuelven todo con el ojear permanente de las acciones de sus pupilos.

Educación física de calidad son, sin lugar a duda, todos estos eventos que desde las experiencias se han

sistematizado; educación física de calidad para el siglo XXI, es asumir la acción del maestro y maestra siempre como reto, a lo que aún no está escrito. Es aprestarse para aquello que irrumpe como opción en la vida cotidiana y que, sin lugar a duda, transforma una práctica pedagógica. Es asumir el mismo acto pedagógico como novedoso, nacimiento, emergencia, posibilidad, como aún no dicho. Como eso que se va diciendo en la medida de las posibilidades que el contexto va mostrando; en cuyo escenario el maestro y maestra de Educación física son los creadores de ambientes académicos que reconocen dichos actores y contextos.

No sería posible educar mentalmente desde la educación física, si ella no se sitúa en esos escenarios de justificación y desarrollo de la vida cotidiana. Tampoco sería posible una educación socio emocional para la educación física, por fuera de las particularidades de los actores. He ahí, otro de los valores del texto propuesto.

El adecuado acto pedagógico no está en sentirse cómodo con lo que se hace, sino en sentirse retado por lo que se presenta como novedoso y resolver con altura reflexiva dicho reto.

Napoleón Murcia Peña

Post Doctor en Narrativa y Ciencia Universidad Santo Tomás, Universidad de Córdoba. Doctor en Ciencias Sociales Niñez y Juventud, Universidad de Manizales, CINDE. Magister en Educación con énfasis en inclusión comunitaria, Universidad De Caldas, Pontificia Universidad Javeriana. Licenciado en Educación Física Universidad Sur colombiana. Director Grupo de investigación, Mundos Simbólicos. Docente de Planta Universidad de Caldas.

INTRODUCCIÓN

“En estos tiempos virales, de pandemia y de confinamiento, se han tenido que realizar actividades con un sentido más lúdico; que aparte de Actividad Física, les propicie a los estudiantes diversión, distracción y esparcimiento; para poder enfrentar un poco mejor y ojalá en familia esta situación de confinamiento en casa” Gerpremo

En la historia de la humanidad y de las instituciones, trascienden en los tiempos, aquellas que fueron afortunadas en tener quien hablara y escribiera sobre de ellas; sobre su génesis, sus logros, sus aportes, porque en el futuro, aun muchos siglos después, su legado podrá ser conocido y valorado. Es por esto, que hemos querido contar a la comunidad de docentes investigadores e innovadores, locales, nacionales e internacionales, la trayectoria del Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores REDDI.

Nodo que agrupa; un equipo de profesionales del campo de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y Disciplinas Afines; que mantienen activo un espacio periódico de encuentro, donde se busca promover y favorecer diálogos personales y de saberes sobre: las practicas educativas innovadoras e investigativas que adelantan; sobre las tendencias y nuevas propuestas teóricas y prácticas del campo; sobre las necesidades y problemas que lo afectan, emprendiendo acciones y proyectos innovativos e investigativos, que permitan entender lo que está pasando y den solución y respuesta a lo detectado y puedan servir de insumo para impactar la formulación de política pública para el sector educativo y deportivo de Colombia.

Nodo que en el año 2021 (año de la pandemia del covid19), cumplió los seis años de creación y funcionamiento y que por las mismas circunstancias que se estaban viviendo aquel 27 de enero, no fueron celebrados como se lo merecía este equipo de trabajo, que agrupa a profesionales de este campo del saber de Bogotá, de Colombia y del extranjero.

La historia del Nodo Actividad Física y Cuerpo, corre paralela a la organización de la que en el año 2015 se decidió denominar Red Distrital de Docentes Investigadores, la que se fue concretando en varias reuniones desarrolladas durante el primer semestre del año 2015, y en las que siempre estuvo presente, apoyando y liderando el proceso el fundador del Nodo el profesor Germán Preciado Mora.

En este documento los lectores van a encontrar: inicialmente la descripción que el fundador hace sobre el nacimiento, la organización, consolidación y los principales logros que, en seis años de funcionamiento, ha tenido el Nodo Actividad Física y Cuerpo como aportes a este importante campo del saber. Luego se podrán conocer las experiencias vividas por siete de los integrantes del Nodo (docentes del área de Educación Física de escuelas y colegios, públicos y privados, urbanos y rurales a nivel nacional) y las estrategias utilizadas por ellos para el desarrollo con los estudiantes en esta época de pandemia y confinamiento de la Educación Física Escolar en Casa, que es parte del proyecto investigativo e innovativo que adelanta el nodo con relación a la Educación Física para el Siglo XXI.

Por último se presentan en los Apéndices: El texto del correo de invitación a la primera reunión formal y presencial, los documentos anexos al mismo, el listado de los 28 docentes de educación física, recreación y deportes; que inicialmente manifestaron su inquietud de pertenecer al Nodo y el listado de los 32 profesores del área de artes y de educación artística que se fusionaron en el Nodo Artes Actividad Física y Cuerpo a finales de mayo de 2015. Luego el Documento Misional del Nodo que contiene los lineamientos para el buen funcionamiento administrativo e investigativo del Nodo y que orienta su quehacer dentro de la REDDI y dentro de los campos educativo y deportivo de Colombia. Y por último se presentan los link de videos, documentos y presentaciones; que se han producido en estos seis años de funcionamiento y que se encuentran en Internet, son de acceso público y a los cuales se invita a acceder a los interesados en conocer más a fondo lo realizado como fruto de la innovación e investigación adelantada en el tiempo de funcionamiento.

RESEÑA HISTÓRICA

Nacimiento – Organización – Consolidación y Logros del Nodo Actividad Física y Cuerpo Mg. Germán Preciado Mora

El Nodo Actividad Física y Cuerpo nace el martes 27 de enero de 2015, cuando su fundador, el docente investigador Mg. Germán Preciado Mora, acepta la invitación hecha en la página del instituto para la investigación educativa y el desarrollo pedagógico, IDEP, y además por correo electrónico, a los docentes de la Secretaría de Educación que estuvieran adelantando procesos investigativos y que quisieran pertenecer a una Red, para participar en una reunión convocada por el grupo de docentes, que estaban liderando la creación de la actual Red de Docentes Investigadores, REDDI. Reunión que se desarrolló a partir de las 6 de la tarde en las instalaciones del IDEP, en los auditorios del primer piso del Centro Empresarial Arrecife.

En esta reunión, Paulo Alberto Molina, subdirector académico del IDEP, y el grupo de docentes liderados por el profesor Oscar Alexander Ballen Cifuentes, dieron la bienvenida a los asistentes y los contextualizaron sobre la idea de la conformación de una red de docentes del distrito



Asistentes a la reunión del 27 de enero de 2015, dialogando con Paulo Alberto Molina, Subdirector Académico del IDEP. Al costado derecho al fondo, los profesores Luis Eduardo Ospina y Germán Preciado Mora y adelante el profesor Jaírzinho Panqueba.

Esta convocatoria y reunión resulto oportuna al profesor Preciado, quien venía buscando posibilidades para continuar los procesos investigativos que había adelantado hasta el año 2013, con el aval de algunas universidades en las que fue catedrático, y que en ese momento continuaba realizando individualmente y por cuenta propia, sin el aval de una institución que perteneciera al sistema de Minciencias. Por lo tanto, esta era la oportunidad que había estado pensando, de tener nuevamente un respaldo institucional. A la reunión asistieron docentes investigadores de diferentes áreas del conocimiento de toda la ciudad, del área de educación física, recreación y deporte; asistieron los profesores Ghina Foglia, Luis Eduardo Ospina y Jairzinho Panqueba, con quienes el creador del Nodo sostuvo conversaciones al final de la reunión, para conocer impresiones y mirar estrategias de participación en esta idea de constitución de la red.

Desde ese momento la organización del Nodo corre paralela a la organización de la que entonces se decidió denominar Red Distrital de Docentes Investigadores (RDDI) que se fue concretando en varias reuniones desarrolladas durante el primer semestre del año 2015, y en las que siempre estuvo presente, apoyando el proceso el profesor Germán. Inicialmente se acordó conformar once nodos que agruparan a los docentes de acuerdo, a las áreas del saber establecidas en la Ley 115, por lo que el grupo se llamó Nodo de Educación Física y Cuerpo; durante los meses de febrero, marzo y abril de 2015, el fundador y líder del nodo se concentra en elaborar un documento misional, como insumo para la organización de este y como eje articulador con la RDDI. En esa elaboración, se ve conveniente cambiar el nombre de educación física a actividad física, porque se considera que esta denominación es más amplia y permitirá la participación de otros profesionales, de este campo del saber y de áreas afines, que se quieran vincular al Nodo aparte de los docentes de educación física; además, porque le daba fuerza e interdisciplinariedad a los procesos innovadores e investigativos, que se pensarán adelantar al interior de este en el futuro.

Como estrategia de lanzamiento en sociedad de la Red, se aprovechó el espacio que ofreció el IDEP, en el cierre del II Seminario Latinoamericano “Maestros y maestras hoy: claves para una educación diversa y humana” en el marco de la 28ª Feria Internacional del Libro de Bogotá - Filbo 2015. Para este fin, en reunión realizada el 9 de abril en la sala de lectura de la biblioteca Luis Ángel Arango, se organiza logísticamente dicha participación con una agenda que incluye (una dinámica de integración que promueva el entendimiento de lo que es una red y la exposición mediante una presentación en Prezi del logo símbolo, los antecedentes de creación, los objetivos, la organización que se ha propuesto, las proyecciones que se tienen en el corto, mediano y largo plazo, los medios y direcciones electrónicas a los que se pueden comunicar los interesados y por último extender una cordial invitación a los asistentes para que se vinculen a la Red, para lo cual se diseña un formato) y se determina que los líderes de los nodos junto con los integrantes de los mismos, se distribuyan en los salones y carpas dispuestos por la SED y el IDEP dentro del recinto de Corferias, para realizar el lanzamiento oficial a la comunidad académica de Bogotá, el viernes 24 de abril de 2015 a partir de las 11 de la mañana. Compromiso que efectivamente es asumido y desarrollado por el Líder del Nodo.



Ejecución de la dinámica de la telaraña para mostrar la estructura de una red, uno de los puntos del programa de lanzamiento de la RDDI en la Filbo 2015. Se observan de izquierda a derecha los profesores Germán Preciado Mora, Yhonathan Virgüez y Norberto Barrero líderes de Nodo.

Con el objetivo de socializar el documento misional, avanzar en la activación y estructuración del Nodo, establecer cuál era efectivamente el total de integrantes con que se contaba (dado que en los datos iniciales sumaban 28 personas; provenientes de los listados de asistentes al lanzamiento hecho en Corferias que manifestaron intensiones por conocer del mismo, los que reposaban en la base de datos del formulario de interesados en pertenecer a la Red que se había alojado en el microsítio del IDEP con corte a 15 de mayo y los que personalmente había invitado a unirse el profesor Germán) y escuchar las expectativas que tenían; se invitó el 16 de mayo por medio de correo electrónico a la primera reunión formal y presencial del Nodo para el día viernes 22 de mayo a las 11 a.m. (aprovechando que ese día la SED iba a celebrar el día del maestro) y además se envió un formato de hoja de vida para que fuera tramitado y devuelto a través del mismo correo, para de esta forma, tener los datos actualizados de cada uno de los miembros en una base única. En el Apéndice A se pueden observar el cuerpo del correo enviado a los miembros, los documentos anexos enviados para tal fin y el listado mencionado de las 28 personas.

A finales de mayo de 2015, por sugerencia del Consejo de Líderes que venían estructurando la Red, se realiza un acuerdo entre los líderes de los nodos de Artes y de Actividad Física y Cuerpo; para consolidar un solo nodo que agrupara los docentes de las áreas de artes, educación artística, danzas y de educación física, recreación y deporte, en lo que pasó a denominarse Nodo Artes Actividad Física y Cuerpo, de esta forma al nodo aparte de los 28 docentes de educación física mencionados anteriormente se le suman 32 profesores (ver listado de nombres en el Apéndice A) del área de artes y de educación artística, de diferentes colegios de la ciudad, que al igual que los de educación física estaban registrados en los listados mencionados. Se establece que el nodo por el momento tenga dos líderes y dos colíderes uno por cada área para un adecuado manejo organizativo y administrativo al interior de la Red.

Durante los meses de junio y julio, se ajusta el documento misional a las nuevas circunstancias del Nodo Artes Actividad Física y Cuerpo y se prepara la participación

en la II Asamblea general de la RED Distrital de Docentes Investigadores RDDI, la cual se programó para el viernes 31 de julio en el Auditorio “Virginia Gutiérrez”, edificio de Posgrados de Humanidades, de la Universidad Nacional de Colombia de 8:00 a.m. a 12:30p.m., Para esta asamblea se contó con una carta dirigida desde la dirección de formación docente de la SED que solicita a los rectores facilitar la participación de los miembros de la Red. Cabe mencionar que este día se unió formalmente al Nodo la profesora Nathalia Meneses Runza, quien venía trabajando con el profesor Preciado desde el 11 de marzo de 2015 en el coliderazgo de la Red Local de Educación Física de Kennedy y fue encargada del comité de comunicaciones del Nodo. La socialización de las características del Nodo se realizó con la siguiente presentación y como último punto de la asamblea, se planteó la reunión por Nodos para el reconocimiento y diálogo de los miembros registrados.

Desde el 4 de junio de 2015, el fundador del Nodo, con el ánimo de conocer nuevas posibilidades para la organización y consolidación del Nodo, de la entonces Red Distrital de Docentes Investigadores RDDI, de la Red local de Educación Física de Kennedy (de la cual también es líder) y de la Red Distrital de Profesores de Educación Física (de la cual es miembro), acepta la invitación hecha por el IDEP para participar en el proceso investigativo denominado estudio IDEP-RED¹, que se desarrolló con el apoyo de la Fundación Universitaria Cafam y en el que logró conocer y vivenciar orientaciones conceptuales y metodológicas para luego aplicarlas en un trabajo continuo y sistemático dentro del Nodo y las redes, contribuyendo así a su organización y fortalecimiento; a este proceso también se une el 1 de agosto la profesora Nathalia Meneses Runza.

¹ Para ampliar la información sobre el proceso investigativo denominado: Estudio IDEP-RED y la participación activa de los profesores Preciado y Meneses se puede consultar la siguiente dirección <https://idepred.unicafam.edu.co/>



Muestra de las diapositivas utilizadas para socializar la estructura del Nodo en la II Asamblea de la RDDI el viernes 31 de julio en el Auditorio Virginia Gutiérrez de la Universidad Nacional de Colombia.

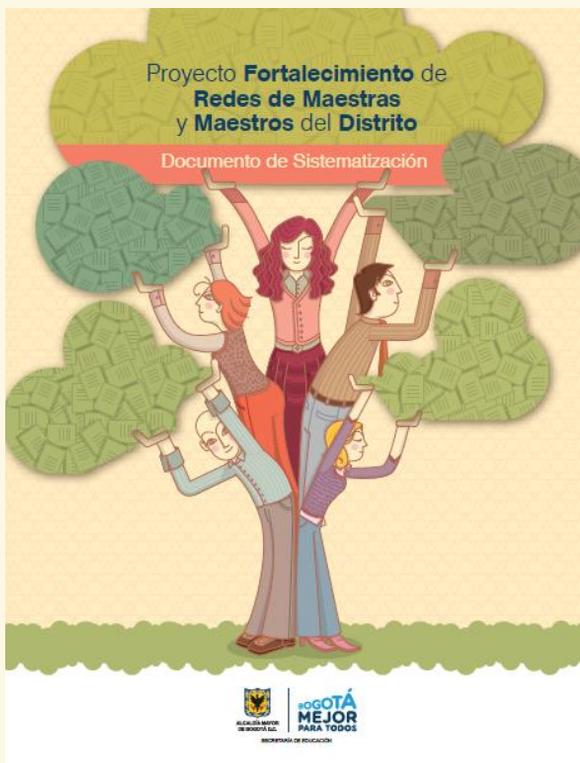
Dentro del estudio los profesores tienen la oportunidad de conformar el nodo cuerpo y movimiento y a través de él participar como panelistas en el segundo encuentro IDEP-RED, socializando el 17 de Septiembre a los otros 68 docentes participantes, sus experiencias de lo que era y en lo que iba en esos momentos la organización tanto de las redes como del Nodo a los cuales ambos pertenecían.

Aprovechando el trabajo que se estaba realizando con el IDEP y como un primer proyecto investigativo del Nodo, los profesores Preciado y Meneses plantean a los encargados del estudio, la posibilidad de patrocinio de una muestra fotográfica itinerante que rindiera homenaje a los 80 años de la educación física como profesión en Colombia, lo cual se celebraría en el año 2016; este proyecto es aprobado y se logran publicar 25 fotografías que se enfocaron al tema del cuerpo, y su lanzamiento en sociedad se realizó el viernes 16 de octubre dentro del marco del Coloquio Arte-Cuerpo y Educación 2015.



Foto de los participantes en el proceso investigativo denominado estudio IDEP-RED en la ceremonia del cierre del proceso

Asimismo con la mira puesta en seguir adquiriendo herramientas conceptuales y prácticas para la organización y consolidación tanto del Nodo, como de la RDDI y de las demás redes de las cuales son líderes o miembros, los maestros investigadores Germán y Nathalia, desde el mes de septiembre de 2015 participaron activamente en el proceso de acompañamiento que brinda la Fundación Escuela Nueva Volvamos a la Gente, FEN, fruto del convenio que suscribió con la Secretaría de Educación de Bogotá, SED, en julio del mismo año. Este buscaba la caracterización, acompañamiento académico y fortalecimiento de redes de maestras y maestros del Distrito, esto, les permite conocer nuevas posibilidades y estrategias para seguir mejorando la organización del Nodo y las redes que lideran y avanzando en el propósito de lograr la consolidación de estas, en beneficio de sus compañeros y de la labor de docentes investigadores e innovadores que desarrollan, en las instituciones educativas en donde diariamente acompañan a niños, niñas y jóvenes en sus procesos formativos y en la delineación de sus proyectos de vida.



Documento producto del convenio de asociación No. 3391 del 17 de julio de 2015 entre la Fundación Escuela Nueva Volvamos a la Gente FEN y la Secretaría de Educación de Bogotá, SED.

Durante el segundo semestre de 2015 y el primero de 2016, se realizaron varias reuniones presenciales y virtuales que contribuyeron a la organización y consolidación del Nodo. En ellas se emprendieron proyectos investigativos innovadores y actividades que permitieron la difusión de los trabajos que han venido desarrollando los miembros; además, se establecieron alianzas con instituciones del sector, con miras a la celebración, en junio de 2016, de los 80 años de la Educación Física como profesión en Colombia.

En tal sentido el 11 de agosto de 2015, desde las 7 p.m., se reunieron en el Centro Comercial Gran Estación, los profesores Carlos Cifuentes, Germán Preciado Mora, Nelly Martin, Yhonathan Virgüez, Estela Piraján, Luis Eduardo

Ospina y Nathalia Meneses. Se proponen como estrategias de proyección del Nodo: postular artículos sobre el tema de redes (avances, proyecciones e importancia) que se publicarían en la edición número 77 de la Revista Magisterio, asimismo, constituir el repositorio del Nodo con los artículos académicos, críticos y de opinión de los miembros y, por último, realizar una exposición de artes visuales, en el mes de octubre sobre una temática propia del Nodo; en ese sentido, se propone la vinculación del grupo de Actividad Física y Cuerpo con fotografías en memoria de los 80 años de la educación física o de las experiencias en torno al cuerpo, que se están gestando para presentar en el Foro de Educación Física y Cuerpo, previsto para octubre.

El martes 25 de agosto de 2015, se reunieron de forma virtual, desde las 7 p.m. los docentes investigadores Jairzinho Panqueba, Nathalia Meneses, Yhonathan Virgüez y Germán Preciado. Se informó acerca de la publicación en la Revista Magisterio No. 77 de los artículos de dos integrantes del Nodo, los profesores Jairzinho Panqueba “Redes y Desenredes” y Nathalia Meneses, “El poder invisible de los vínculos que sostienen a una red”. Se dialogó y se acordó realizar una convocatoria para publicar una revista digital interactiva del nodo que difundiera la producción de los integrantes.

En octubre 3 del mismo año, a partir de las 2:30 p.m. se desarrolló una reunión presencial del Nodo en la sede de la ADE norte, a la cual asisten los docentes investigadores Germán Preciado, Carlos Cifuentes, Estela Piraján, Luis Eduardo Ospina, Felipe Urrego, Norland Salamanca y Nathalia Meneses. En esta se presentó el primer número del Boletín Informativo Digital del Nodo, que buscó difundir entre los integrantes la información producida tanto interna como externamente, además se invitó a los miembros a realizar una lectura del documento, enviado por correo, para que realicen los aportes que consideren pertinentes. Así mismo se avanzó en la organización del Nodo mediante la conformación de los tres comités que están propuestos en el documento Misional. Finalmente, estos comités quedaron integrados de la siguiente forma:

- **Científico:** Se encargará del desarrollo de los proyectos del Nodo. Integrantes: Carlos Cifuentes, Luis Ospina, Pedro Galvis, Jairzinho Panqueba y Evaldo Rubio
- **Académico y Editorial:** Producción y publicación. Integrantes: Estela Piraján, Felipe Urrego, Norland Salamanca, Diana Castañeda y Leonardo Ortiz
- **Desarrollo y Comunicación:** Nathalia Meneses y Germán Preciado Mora.



RED DISTRITAL DE DOCENTES INVESTIGADORES
Nodo: Artes - Actividad Física y Cuerpo
<http://www.facebook.com/artes.cuerpo>
Email: nodo.af@unel.com

BOLETÍN INFORMATIVO

No. 01 - Septiembre de 2015

COLOQUIO ARTE-CUERPO Y EDUCACIÓN
2015 - Octubre 16 de 2015

El Nodo, está participando en la organización del Coloquio Arte - Cuerpo y Educación 2015, evento académico que busca reunir a los maestros de la SED, relacionados con estas áreas y a los que se encuentran adelantando su proceso formativo de Posgrado en las Universidades Santo Tomas, Rosario, Libre y la Sabana para valorizar su trabajo de formación, a través de un espacio en el cual pueden socializar sus experiencias investigativas, a la vez que se encuentran con otros pares y con otros la producción de importantes conferencias nacionales e internacionales expertos en Arte, Cuerpo y Educación. La Universidad anfitriona de este primer coloquio será la Universidad Santo Tomás que con el apoyo de las demás universidades mencionadas y el Nodo Artes - Actividad Física y Cuerpo, conforman el Comité Organizador de este magno evento, que se estará desarrollando el día viernes 16 de octubre de 8 a.m. a 6 p.m. en el auditorio del Edificio Doctor Angélico de la Universidad Santo Tomas (Carrera 9 No.72-90).

Por lo anterior, extendemos cordial invitación a todos los integrantes del Nodo, a participar en este evento, realizando su inscripción antes del 9 de octubre en el siguiente link:
<http://encuesta.redu.edu.co/index.php?sid=3347&lang=es>

GRAN MUESTRA FOTOGRÁFICA
80 AÑOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
COLOMBIANA.

El Nodo Artes - Actividad Física y Cuerpo de la RED Distrital de Docentes Investigadores - RDDI y la RED local de Educación Física de Kennedy, convocan a todos sus integrantes y a la Comunidad Académica de la Secretaría de Educación de Bogotá y de la Actividad Física y las Artes de Bogotá y de Colombia, a participar en la Muestra Fotográfica "80 Años de la Educación Física Colombiana" que se iniciará el 16 de octubre del 2015, como un sentido homenaje a los 80 años de Servicio Profesional de la Educación Física Colombiana (junio 25 de 1935 - junio 25 de 2015), a través de exposiciones literarias en varios eventos académicos y en las instalaciones de diferentes entidades públicas y privadas del sector educativo, de la actividad física y de las artes de Colombia.

Para participar, se deben enviar fotografías digitales, en formato JPEG tamaño 1024x1300. Pídeas con un tamaño adjunto donde se describa claramente lo que la fotografía muestra y una nota aclaratoria firmada por el autor, donde se declara que se permite su uso público en exposiciones y/o publicaciones sin ningún costo ni pago de derechos, al correo nodoaf@unel.com. Las fotografías pueden incluir alguna de las siguientes temáticas:

1. Los usos del Cuerpo en la Educación Física en 80 años de acción pedagógica.
2. Cuerpo, Arte, Movimiento y Actividad Física en los últimos 80 años.



RED DISTRITAL DE DOCENTES INVESTIGADORES
Nodo: Artes - Actividad Física y Cuerpo
<http://www.facebook.com/artes.cuerpo>
Email: nodo.af@unel.com

BOLETÍN INFORMATIVO

3. Personajes, Eventos, Instalaciones y Materiales de la Educación Física en 80 años de acción pedagógica.
4. Cobrimiento de la Prensa en 80 años de acción pedagógica de la Educación Física.
5. La Clase de Educación Física en 80 años de acción pedagógica.
6. El Cuerpo y sus usos en la Actividad Física en los últimos 80 años.
7. Historia de la Educación Física en Colombia en 80 años de acción pedagógica.

REUNIÓN PRESENCIAL DEL NODO

Reiteramos la invitación a nuestro próximo encuentro presencial, el sábado 3 de octubre a las 2 p.m. en la Calle 26A N° 31-30 (Calle de Juntas Ade norte), donde estaremos conversando sobre:

- La Agenda Académica del Coloquio de Artes-Cuerpo y Educación (octubre 16).
- La gran muestra fotográfica "80 años de la Educación Física Colombiana".
- El II Foro Distrital de Educación Física (octubre 28).
- La edición del primer número de nuestra Revista Digital.
- El funcionamiento y proyectos de la RED Distrital de Docentes Investigadores RDDI y de nuestro Nodo para fin de año e inicios del 2016.

Con el fin de facilitar la entrada, solicitamos el favor de confirmar su asistencia al:

Email: nodo.af@unel.com

CONOZCAMOS NUESTRO NODO

El nodo Artes - Actividad Física y Cuerpo busca en los académicos y pedagogos:

- Considerar un espacio periódico de encuentro, que cuente con el reconocimiento, aval y apoyo de la SED, que favorezca un diálogo personal y de saberes, compartiendo experiencias investigativas y de innovación, con nuestros pares, de los distintos colegios distritales en torno a las Artes, la Actividad Física y el Cuerpo.
- Unir en lo plural y en lo colectivo, a los docentes de Artes, Educación Artística, Danza, Educación Física, Deportes y Recreación para buscar el desarrollo de estas áreas, en las instituciones educativas, en las localidades, en la ciudad y en el país.
- Promover las prácticas Artísticas y de Actividad Física, en la población escolar de Bogotá y proponer por la formación e Investigación en Artes, la Actividad Física y el Cuerpo, como componente esencial para mejorar la Calidad de Vida de la Población del Distrito.
- Proponer iniciativas de desarrollo pedagógico, administrativo y de política pública, que impacten directamente a las instituciones y la comunidad educativa en pro de una Educación de Calidad en los campos de las Artes, la Actividad Física y el Cuerpo, a partir de los procesos investigativos y de innovación que adelantan los docentes integrantes del Nodo.
- Gestionar recursos institucionales, establecer acuerdos y convenios de ayuda y cooperación con los diferentes nodos de la RDDI, y con otras redes, grupos, entidades y organismos públicos y privados, que

Imagen del Boletín Informativo No. 1 Septiembre de 2015 Medio de información Interna del Nodo Artes Actividad Física y Cuerpo

El sábado 24 de octubre de 2015, desde las 7 p.m., se reunieron virtualmente por Skype los profesores Germán Preciado, Carlos Cifuentes, Daniel Prieto, Leonardo Ortiz, Jairzinho Panqueba, Evaldo Rubio, Yhonathan Virgüez, Nathalia Meneses, Gloria Alejandra Amaya y Diana Castañeda. Se revisó el Boletín Informativo No. 2. Además, se dio Informe del Coloquio Arte-Cuerpo y Educación 2015 que se realizó el 16 de octubre y del cual el Nodo fue organizador junto con las Universidades Santo Tomás, Rosario, Libre y de la Sabana, mostrando las fortalezas y debilidades del evento.

Se socializaron las nuevas fechas de presentación de la muestra fotográfica itinerante que se inauguró dentro del marco del Coloquio. Se habló del proyecto de la Revista Digital y se puso a consideración el cronograma y tareas a realizar a partir de la fecha y durante el mes de noviembre, en relación con los artículos, diseño de la revista, evaluación de pares y lanzamiento de la misma, se invitó a proponer nombres para esta. Se abordó la participación de una delegación de la RDDI en la VII Conferencia Latinoamericana y Caribeña de Ciencias Sociales CLACSO, que se realizaría del 9 al 13 de noviembre de 2015 en Medellín. Se acordó seguir manteniendo la Alianza estratégica entre los nodos de Arte y Actividad Física y Cuerpo, para actividades como la revista digital, las exposiciones (como la muestra fotográfica de los 80 años de la Educación Física colombiana), el Boletín Informativo y otras actividades.

Pero, formalmente y para las diferentes instituciones como la RED, Colciencias, Cámara de Comercio, IDEP y SED, serian independientes, lo cual permitirá una mayor representación y cobertura de investigadores y líneas de trabajo.



Pantallazo del encuentro virtual del sábado 24 Octubre 2015

Del 11 al 13 de noviembre de 2015, setenta y cinco miembros de la RDDI, con el apoyo de la SED, asistieron como ponentes y participantes en Medellín a la VII Conferencia Latinoamericana y Caribeña de Ciencias Sociales CLACSO, que se desarrolló en las instalaciones del centro de convenciones Plaza Mayor y en la que participaron cerca de 27 mil personas y 700 ponentes invitados de distintos países. Por el Nodo, participan los líderes de Artes y de Actividad Física y Cuerpo.



Reunión de la RDDI en el marco de la VII Conferencia Latinoamericana y Caribeña de Ciencias Sociales CLACSO - Medellín en el Pasillo del Centro de Convenciones Plaza Mayor

Con el tema de la publicación de la Revista Digital del Nodo, se desarrolló el sábado 21 de noviembre de 2015, una reunión virtual por Skype a la que asisten Germán Preciado, Carlos Cifuentes, Leonardo Ortiz, Jairzinho Panqueba, Diana Castañeda y Nathalia Meneses. Se recordaron las condiciones de la convocatoria y el cronograma que planteaba el 22 de noviembre como el plazo para entrega del artículo, a partir del 23 se asignarían pares evaluadores y, el 28 de noviembre el artículo, debía estar corregido y listo para enviar al líder del Nodo de Artes, encargado de la edición de la revista. Cabe aclarar que, aunque el proceso se desarrolló con gran motivación y los integrantes del Nodo enviaron sus artículos, se hicieron las lecturas de pares y los ajustes correspondientes, y todo el material estuvo listo y se envió en la fecha acordada al líder de Artes, encargado de su edición y publicación, finalmente este proyecto se vio truncado por el incumplimiento de los acuerdos realizados y el abandono del líder de Artes Yhonathan Virgüez de la Red Distrital de Docentes Investigadores, lo que causó la desmotivación de varios de los integrantes del nodo de Actividad Física y Cuerpo que eran los que en su mayoría habían enviado artículos.



Pantallazo del Encuentro Virtual del Sábado 21 Noviembre 2015

La última reunión del año, se acuerda desarrollarla presencialmente el jueves 10 de diciembre, a partir de la 1 p.m., con el fin de realizar un balance acerca del funcionamiento y logros del Nodo durante el año 2015 y también para culminar las labores anuales, de manera más cercana y fraterna, mediante un almuerzo (asado) en la casa de la colíder Nathalia Meneses en el barrio Timiza.



Los Nodos Artes – Actividad Física y Cuerpo
De la Red Distrital de Docentes Investigadores
- RDDI -

Tienen el agrado de Invitarla(o) al:

Encuentro de Cierre de Actividades 2015

Lugar	: Sede Social del Nodo – Calle 40 No. 74D-78 sur - Timiza
Fecha	: Jueves 10 de Diciembre de 2015
Hora	: 1 p.m.
Inversión	: \$ 20.000 Asado
Contacto y Confirmación	: Por efectos de logística favor confirmar asistencia antes de las 6 p.m. del martes 8 de diciembre al correo: nodoaafc@gmail.com

Comité de Desarrollo y Comunicación

Modelo de Invitación para el cierre de actividades del año 2015



Asadito de cierre de actividades del año 2015 de izquierda a derecha los profesores Estela Piraján, Diana Castañeda, Germán Preciado Mora y Nathalia Meneses

El año 2016 inició para la RDDI con la realización de la Asamblea General, el jueves 21 de enero de 2016, a las 6:30 p.m., en el Colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño (Av. Caracas 23-24 sur), evento en el cual se hizo la aprobación de los estatutos y la firma del acta de fundadores para realizar la legalización, como asociación sin ánimo de lucro ante la Cámara de Comercio de Bogotá; en todo este proceso, fueron grandes impulsores el líder y la colíder del Nodo Actividad Física y Cuerpo, quienes además, también oficiaban como representante de líderes y secretaria técnica, respectivamente, en el Consejo Directivo de la Red Distrital de Docentes Investigadores. Esta organización a partir de ese momento cambió su sigla por la actual REDDI. A esta Asamblea también asistieron varios de los integrantes del Nodo quienes quedaron registrados como socios fundadores.

El Nodo participó activamente en el Segundo Encuentro Entre-Redes de Docentes del Distrito, organizado por la SED y la FEN el sábado 6 de febrero de 7 a.m. a 5 p.m., en las instalaciones del Hotel Tequendama, mostrando sus

proyectos y las actividades que se venían desarrollando al interior de este.

La Primera reunión formal del Nodo, en el año 2016, se realizó de forma virtual vía Skype, el sábado 13 de febrero a las 8 p.m.; y la primera presencial, el sábado 12 de marzo a partir de las 3 p.m., en la Calle 25A N°. 31-30 (ADE Norte); en estas reuniones se planteó y aprobó el plan de acción del Nodo para el Año 2016, que, por unanimidad, se centró en la celebración el 25 de junio de 2016 de los 80 años de la Educación Física como profesión en Colombia. Para abordar el avance de lo planeado se realizó, el sábado 9 de abril a partir de las 8 p.m., vía Skype una reunión virtual.



RED DISTRITAL
DE DOCENTES INVESTIGADORES
Nodo Actividad Física y Cuerpo

El Nodo Actividad Física y Cuerpo
De la Red Distrital de Docentes Investigadores
- REDDI -

Tienen el agrado de Invitarla(o) al:

Primer Encuentro de Presencial 2016

Lugar	: Calle 25A N° 31-30 (ADE Norte)
Fecha	: Sábado 12 de marzo de 2016
Hora	: 3:00 p.m.
Contacto y Confirmación	: Por efectos de logística favor confirmar asistencia antes de las 8 p.m. del viernes 11 de marzo al correo: nodoafc@gmail.com

Comité de Desarrollo y Comunicación

Modelo de Invitación para el primer encuentro presencial del año 2016



RED DISTITAL
de Docentes Investigadores
Nodo Actividad Física y Cuerpo

El Nodo Actividad Física y Cuerpo
De la Red Distrital de Docentes Investigadores
- REDDI -

Tienen el gusto de Invitarla(o) al:
Encuentro Virtual del Mes de Abril

Fecha	: Sábado 9 de Abril de 2016
Hora	: 8:00 p.m.
Medio	: Via Skype – contacto gerpremo
Contacto y Confirmación	: Favor confirmar participación al correo: nodoafc@gmail.com

Comité de Desarrollo y Comunicación

Modelo de Invitación para el encuentro virtual de abril de 2016

Logros del Nodo Actividad Física y Cuerpo de los años 2015 al 2021

Conozcamos ahora cuáles han sido los principales logros en estos seis años de labores que ha tenido el Nodo Actividad Física y Cuerpo:

- El primer y gran logro es la creación fundación, el martes 27 de enero de 2015, por parte del Mg. Germán Preciado Mora.
- Entre febrero y abril de 2015, se elabora el documento misional del Nodo que establece la estructura organizativa y funcional del Nodo, que aún hoy está vigente y ha permitido su funcionamiento en forma activa, propositiva y con una producción innovativa e investigativa continua, tanto para la Red, como para la comunidad académica de estos saberes disciplinares, durante estos cinco años de existencia.

NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO

actividadfisicaycuerpo@reddl.com.co
nodoafc@gmail.com

LEADER COACH DE NODO



Germán Preciado Mora
Celular: 3202929703
Whatsapp: 3148581621
E Mail: gerpremo@gmail.com
Licenciado en Educación Física
Magister en Administración
Docente de Educación Física J.T.
Colegio Alfonso López Pumarejo

COLIDER DE NODO



Ingrid Nathalia Meneses Runza
Celular: 3173406940
Whatsapp: 3173406940
E Mail: nathaliarunza@yahoo.es
Licenciada en Educación Física
Recreación y Deportes
Magister en Educación
Docente de Educación Física J.M.
Colegio Tom Adams

2. PRESENTACIÓN DEL NODO

2.1 ANTECEDENTES

El nodo Actividad Física y Cuerpo, inicia su estructuración a partir de la participación en los encuentros de líderes de la REDDI, de las ideas, debates y lineamientos que se han venido desarrollando y construyendo en estos eventos y en el proceso de organización de la RED y del interés del líder y colider (Germán Preciado Mora y Nathalia Meneses), por configurar un espacio de encuentro, que favorezca un diálogo personal y de saberes entre pares de los campos de la Actividad Física y Áreas Afines (Educación Física, Deporte, Recreación, Aprovechamiento del Tiempo Libre, Administración, Salud, Historia) y el Cuerpo, que permita compartir expectativas y experiencias investigativas e innovadoras que favorezcan el desarrollo de estos campos, de los integrantes del Nodo, de una Educación de Calidad para los niños, niñas y jóvenes estudiantes de Bogotá y del país y de la consolidación de la REDDI. En el momento se avanza en la organización del nodo a partir de las siguientes propuestas misionales y organizativas que han surgido y se han consensado en los encuentros presenciales y virtuales sostenidos al interior del nodo a partir de las ideas planteadas por los líderes.

Organigrama Nodo Actividad Física y Cuerpo RDDI

Comité Científico: Tiene como objetivo liderar la formulación y desarrollo de proyectos investigativos y de innovación que permitan visibilizar y documentar las necesidades y problemas; de los Colegios, las universidades, la comunidad educativa de la ciudad y del país, del saber disciplinar, de las prácticas educativas, de las instalaciones y de los materiales didácticos, que ayuden a enriquecer el conocimiento sobre las mismas y permitan además el orientar la toma de decisiones y la formulación de política pública local, distrital y nacional que oriente las soluciones a las mismas.

Propende por adelantar actividades y eventos (periódicos), que permitan y fomenten la autoformación, la actualización y la formación continuada, en metodologías y procesos de investigación e innovación que faciliten y apoyen el trabajo en este aspecto, de los integrantes del Nodo en sus labores profesionales.

Busca liderar el conocimiento, difusión y aplicación de los aspectos relacionados con la normatividad y reglamentación que compete al ejercicio profesional de los Educadores de Educación Física y al

Imágenes del Documento Misional del Nodo

- En el segundo semestre 2015, se participa en el estudio IDEP-RED y en el proceso de acompañamiento que brinda la SED a través de la Fundación Escuela Nueva Volvamos a la Gente FEN, que ofrece conocimientos y herramientas para la organización y consolidación del Nodo.
- El Nodo, desde mediados del año 2015, determina abanderar una propuesta de celebración de los 80 años de ejercicio profesional de la educación física, que se

celebraría el 25 de junio de 2016, a través de una serie de eventos académicos, deportivos, recreativos, de educación física, culturales y sociales a nivel local, distrital y nacional. Esta actividad se desarrolló desde el 16 de octubre del 2015 y se extendió hasta el 31 de diciembre de 2016. En ese sentido, lideró concretamente las siguientes actividades:

Gran Muestra Fotográfica “Ochenta Años de la Educación Física Colombiana”

Convocatoria, organización y curaduría de la primera etapa de la gran muestra fotográfica que se gestionó dentro del Estudio IDEP-RED y que buscó utilizar el material fotográfico con que contaba el profesor Preciado (fruto de su trabajo investigativo con el Grupo de Investigación Rescate Histórico de la Educación Física, el Deporte y la Recreación de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional) y otro que se recopiló en una convocatoria abierta a la comunidad Académica de la Secretaría de Educación de Bogotá y de la Actividad Física y las Artes de Bogotá y de Colombia, para seleccionar y publicar en retablos 25 fotografías que mostraron al público los usos y concepciones del cuerpo en los ochenta años de la acción pedagógica de la educación física colombiana a partir de exposiciones itinerantes en varios eventos académicos. Finalmente la gran muestra fotográfica “Ochenta Años de la Educación Física colombiana” se inauguró el 16 de octubre de 2015, dentro del Coloquio Arte, Cuerpo y Educación y continuó su exposición itinerante en el II Foro Distrital de Educación Física en la Biblioteca Virgilio Barco el 28 de octubre de 2015; luego, en el Simposio Internacional de Formación de Educadores en la Universidad Antonio Nariño el 7 de noviembre de 2015; también en el Encuentro Académico y de Bienestar Redufísica Kennedy 2015, realizado en el Colegio Inem el 2 Diciembre del mismo año.



Imágenes de la participación del Nodo en el Coloquio Arte, Cuerpo y Educación desarrollado el 16 de octubre del 2015 en la Universidad Santo Tomás

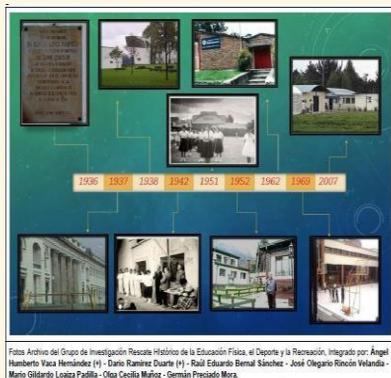
En una segunda etapa y gracias a la alianza del Nodo, con la Red Local de Educación Física de Kennedy y el Centro Virtual de Memoria en Educación y Pedagogía CVMEP del IDEP durante el primer semestre de 2016, se completó la muestra con la publicación en retablo, y en un mayor tamaño, de otras 25 fotografías, que mostraban a los pioneros en la consolidación de esta profesión, así como elementos, instalaciones, prácticas y textos que dan cuenta de la evolución de este saber y del proceso de formación universitaria de los licenciados en esta disciplina pedagógica. La gran exposición fotográfica Itinerante con las cincuenta fotografías se estrenó durante la gala de lanzamiento de la celebración de los ochenta años de la educación física como profesión en Colombia (de la cual el Nodo fue coorganizador), el 25 de junio de 2016 en uno de los pasillos aledaño al salón Presidente del IDRDR en el Centro de Alto Rendimiento en Bogotá. Y se exhibió también durante el Conversatorio Pasado–Presente y Futuro de la Educación Física en Colombia, desarrollado en el auditorio del Comité Olímpico Colombiano, el jueves 21 de julio de 2016, luego en el conversatorio Desempeño Profesional del Licenciado de Educación Física, el 9 de septiembre de 2016, en el pasillo aledaño al salón Presidente del IDRDR. En los siguientes enlaces se pueden apreciar las 25 fotografías de la segunda etapa y un video con la presentación de la muestra en el coloquio Arte, Cuerpo y Educación.

http://www.idep.edu.co/wp_centrovirtual/index.php/nggallery/image/24-10?page_id=5785

<https://www.youtube.com/watch?v=HYu4seF18Jc>

Video “Ochenta Años de la Educación Física como profesión en Colombia”

El Nodo lideró la elaboración del guion y la edición de un video (con el apoyo del CVMEP del IDEP, el Comité Interinstitucional para la Celebración de los 80 años, y la oficina de comunicaciones del Comité Olímpico Colombiano)



sobre el recorrido y desarrollo histórico que tuvo la educación física en ochenta años de ejercicio y acción profesional en beneficio de los niños, jóvenes y adultos colombianos. Este video se proyectó dentro de la gala de lanzamiento de la celebración de los 80 años de la educación física como

profesión en Colombia, el 25 de junio de 2016, en el salón Presidente del IDRD y recibió grandes elogios de la comunidad académica por la excelente síntesis del recorrido realizado por la educación física. En el siguiente link se pueden apreciar dicho video.

<https://www.youtube.com/watch?v=uFn5pTbQmgo&t=292s>



VIDEO 80 AÑOS DE LA EDUCACION FISICA - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=uFn5pTbOmg0>
 30 jun. 2016 - Subido por 80 AÑOS DE LA EDUCACION FISICA COMO PROFESION EN COLOMBIA
 Breve recuento histórico de los 80 años de la educación física como profesión en Colombia.
 Visitaste esta página 2 veces. Última visita: 13/02/18

80 años de la Educación Física en Colombia - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=HYu4seF18Jc>
 24 nov. 2015 - Subido por Idep Red Redes de maestros y maestras
 Presentación del recorrido histórico por la evolución de la Educación Física en Colombia, desde su inicio en el año ...

80 años de la educación física como profesión en Colombia ...
<https://compartiralabramaestra.org/.../80-anos-de-la-educacion-fisica-como-profesion...>
 13 oct. 2017 - El video sobre el recorrido histórico de la Educación Física como profesión en Colombia, muestra el camino que ha realizado esta profesión desde los antecedentes para su creación, describiendo luego la creación del Instituto Nacional de Educación Física - INEF; lo cual se concreta con la promulgación ...

80 Años de la Educación Física como Profesión en Colombia - Inicio ...
<https://es-la.facebook.com/80-Años-de-la-Educación-Física-como-Profesión-en-Colombi...>
 80 Años de la Educación Física como Profesión en Colombia. 69 Me gusta. Con esta página rendimos un sentido homenaje a la Educación Física como profesión...

80 Años - Educación Física | Centro Virtual de Memoria en Educación ...
www.idep.edu.co/wp_centrovirtual/?page_id=5785
 La siguiente exposición hace parte del trabajo realizado por la Red Distrital de Docentes Investigadores "Nodo Actividad Física y Cuerpo" en torno a los 80 años de la Educación Física como profesión en

Dos de las fotografías de la gran muestra fotográfica “ochenta años de la educación física colombiana” y referencias del video en el buscador Google.

Conversatorio: Pasado - Presente y Futuro de la Educación Física en Colombia

El Nodo en alianza con el Comité Interinstitucional de los 80 Años de la Educación Física como profesión en Colombia, realizó en el marco de la estrategia denominada “Ciclos de Conversatorios” de la REDDI, un diálogo y reflexión académica e investigativa entre los docentes del Distrito y otras comunidades académicas, alrededor del Pasado – Presente y Futuro de la Educación Física en Colombia. El conversatorio se desarrolló el miércoles 21 de julio de 2016, desde las 7 p.m. en el auditorio del Comité Olímpico Colombiano. La moderación estuvo a cargo de la Mg. Nathalia Meneses Runza, colíder del Nodo y participaron en el diálogo los magister: Clemencia Anaya Maya, funcionaria de Coldeportes encargada de liderar para Colombia la actualización de la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte; Pedro Galvis Leal, docente de la Universidad Libre y Secretaria de Educación de Bogotá, encargado del Observatorio Pedagógico y Social del Cuerpo; Diego Corredor López, docente de la

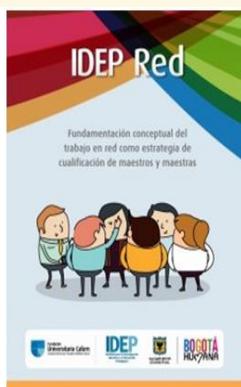
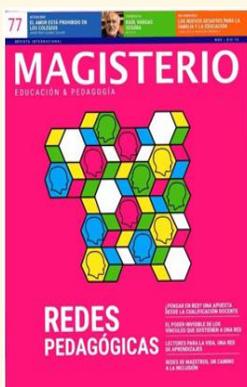
Universidad del Rosario y Secretaría de Educación de Bogotá, presidente de la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física ACPEF; el líder del Nodo, Germán Preciado Mora.



Fotografía del Conversatorio del 21 de Julio de 2016

A partir de este momento y para no seguirnos extendiendo en una descripción detallada, que aleje a los lectores de conocer la historia del nodo de forma amena y motivante, se agrupan los logros obtenidos en este caminar de cinco años, en grandes categorías que sintetizan estos logros y nos permiten recordarlos a partir de las fotografías y un breve comentario.

NUESTRAS PUBLICACIONES



Primeras publicaciones realizadas por integrantes del Nodo Actividad Física y Cuerpo en la Revista internacional Magisterio No.77 y en las memorias del estudio IDEP-RED

NUESTRAS PUBLICACIONES

DOCUMENTO FINAL

NODO CUERPO Y MOVIMIENTO

TENDENCIA NUESTRO MUNDO



17 de noviembre de 2012
 Autores: **Alyvardo Sandra Patricia, Mercedes Ramza Nathalia,**
Germain, Pálido Becerra Gloria, Roxa Klara Liliana
 Asesora: **Natinda Almosa Ros**

Noviembre 23, año 2012 // 1ª parte (Introducción)

ISSN 2027-0292

Nº24

Lúdica PEDAGÓGICA

Revista de Física Recreativa y Pedagógica



LA FORMACIÓN DOCENTE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

Noviembre 23, año 2012 // 2ª parte (Cierre)

ISSN 2027-0292

Nº25

Lúdica PEDAGÓGICA

Revista de Física Recreativa y Pedagógica



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

INICIOS Y PRESENTE DE LA FORMACIÓN DE DOCENTES PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA COLOMBIANA.

ORIGINS AND PRESENT FOR TEACHER TRAINING IN COLOMBIAN PHYSICAL EDUCATION

Resumen:

Este artículo trata del desarrollo histórico de la Educación Física colombiana, desde el 19 de mayo de 1910, además de presentar un análisis de las estrategias adoptadas de acción pedagógica profesional en Colombia. Se describe la evolución de la formación de educadores para el área y se analiza un momento histórico que se propugna por la integración de la formación de estos formadores, lo cual, al año 2010, muestra un campo que se propugna por la posibilidad de obtener la certificación de docentes en educación física, en relación con el momento de la certificación de docentes en otras profesiones, de actualización y formación profesional que se propone como el de los próximos años de formación para los profesores de la educación física en Colombia.

LA CELEBRACIÓN DE LOS OCHENTA AÑOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROFESIÓN EN COLOMBIA. EL MOTOR PARA RETOMAR UN TRABAJO INVESTIGATIVO

EIGHTY YEARS OF PHYSICAL EDUCATION AS A PROFESSION IN COLOMBIA. AN ENCOURAGEMENT TO RESTART RESEARCH WORK

Resumen:

Este documento trata del desarrollo histórico de la Educación Física colombiana, desde el 19 de mayo de 1910 hasta el presente, además del análisis de las estrategias de acción pedagógica profesional de acción pedagógica profesional de la Educación Física en Colombia. Se describe la evolución de la formación de educadores para el área y se analiza un momento histórico que se propugna por la integración de la formación de estos formadores, lo cual, al año 2010, muestra un campo que se propugna por la posibilidad de obtener la certificación de docentes en educación física, en relación con el momento de la certificación de docentes en otras profesiones, de actualización y formación profesional que se propone como el de los próximos años de formación para los profesores de la educación física en Colombia.

86

REVISTA DE AVANCE EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

ISSN 2027-0292

MAGISTERIO

EDUCACIÓN 4.0. PENSAMIENTO



MARCOS DE ENSEÑANZA (¿QUÉ SON?)

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

La valoración en la educación física escolar

Ingred Nethalia Herrera Rosal
 Germain Becerra Pálido



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

NUESTRAS PUBLICACIONES

CONSEJO PALABRA MAESTRA

CRUCIAS MAESTRO

Inicio Actualidad Experiencias Recetas Especies temáticas MOOC Monografía Aporta de

Inicio Actualidad // El libro de la educación física como profesión en Colombia

Germain Peraldo Mora e Ingred Nathalia Herrera Rosal

Josean López Almosa Rosal / Josean Rosal López Almosa

80 años de la educación física como profesión en Colombia

Resumen de 10/2017 - 8/18



El camino que ha realizado esta profesión desde su antecedente para la creación, desdoblamiento bajo el amparo del Instituto Nacional de Educación Física - INF

Revista Cambios y Permanencias

Grupo de Investigación Historia, Actividad y Roles de Investigación

VOL 8 | Núm 1, año 1 | 118-148 | ISSN 2027-0292

Pasado, presente y futuro de la acción pedagógica de la educación física colombiana en los 80 años de trayectoria profesional, un análisis desde las historias de vida de los protagonistas

Past, present and future of the pedagogical action of Colombian physical education in the 80 years of professional trajectory, an analysis from the life stories of the protagonists

Germain Peraldo Mora | Ingred Nathalia Herrera Rosal
 Congo Almosa López Peraldo | Congo Tam Adams

For Staff Projeja Pineda
 Congo Instituto Técnico Laureano Gómez

Recibido: 5 de febrero de 2018
 Aceptado: 16 marzo de 2018

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

La Red Distrital de Docentes Investigadores: Nacimiento de una idea que crece día a día

Resumen: Herrera Rosal

Este artículo trata del desarrollo histórico de la Educación Física colombiana, desde el 19 de mayo de 1910, además de presentar un análisis de las estrategias adoptadas de acción pedagógica profesional en Colombia. Se describe la evolución de la formación de educadores para el área y se analiza un momento histórico que se propugna por la integración de la formación de estos formadores, lo cual, al año 2010, muestra un campo que se propugna por la posibilidad de obtener la certificación de docentes en educación física, en relación con el momento de la certificación de docentes en otras profesiones, de actualización y formación profesional que se propone como el de los próximos años de formación para los profesores de la educación física en Colombia.

La Red Distrital de Docentes Investigadores: Nacimiento de una idea que crece día a día

Este artículo trata del desarrollo histórico de la Educación Física colombiana, desde el 19 de mayo de 1910, además de presentar un análisis de las estrategias adoptadas de acción pedagógica profesional en Colombia. Se describe la evolución de la formación de educadores para el área y se analiza un momento histórico que se propugna por la integración de la formación de estos formadores, lo cual, al año 2010, muestra un campo que se propugna por la posibilidad de obtener la certificación de docentes en educación física, en relación con el momento de la certificación de docentes en otras profesiones, de actualización y formación profesional que se propone como el de los próximos años de formación para los profesores de la educación física en Colombia.



Recopilación – Edición y Publicación de Memorias de Seminarios y del Libro Digital del Nodo

Otras de las publicaciones realizadas por integrantes del Nodo Actividad Física y Cuerpo en diferentes revistas, capítulos de libros y Propias durante los años 2017 a 2021

PARTICIPACION EN EVENTOS NACIONALES



Estudio IDEP-RED Sept. 19 de 2015



Coloquio Arte-Cuerpo y Educación Apertura de la Gran Muestra Fotográfica Octubre 16 de 2015





Evento Organización Eventos Académicos FEN
Septiembre 2015



Cierre Estudio IDEP-RED
Noviembre 28 de 2015



Reunión de líderes de la REDDI
en el IDEP en Agosto de 2015



Congreso Internacional de Deporte
Formativo Julio 9 de 2015



II Foro Distrital de Educación Física Biblioteca Virgilio Barco - 28 de octubre de 2015
Presentación Gran Muestra Fotográfica "Ochenta Años de la Educación Física Colombiana"



II Asamblea General de la RED Distrital de Docentes
Investigadores - RDDI, 31 de julio de 2015 Auditorio "Virginia Gutiérrez" - Edificio de Posgrados de Humanidades, de la Universidad Nacional de Colombia



Asamblea de Constitución Legal de la REDDI jueves 21 de enero de 2016 a partir de las 6:30 p.m. en el Auditorio del Colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño



Conversatorio Redes de docentes como estrategia de cualificación
IDEP 29ª Feria Internacional del Libro
21 de abril 2016



Conversatorio Pasado - Presente y Futuro de la Educación Física
en Colombia 21 de julio de 2016 Auditorio del Comité Olímpico Colombiano



I Conversatorio 80 años de la Educación Física en Colombia – Uniminuto
8 de noviembre de 2016



Encuentro de Nodos en la Universidad de los Andes Primer Semestre 2016



Foro Distrital 2017



UPTC Escuela Dinámica
Marzo 2017



Encuentro Historia Oral
Mayo 2017



I Encuentro Enredando 2018



I Congreso CREO de la REDDI 2018



Evento Gremial Marcha 2019



Reunión de Consejo de líderes Nodo 2019



Encuentro Internacional Historia Oral
Abril 4-5 y 6 de 2019



Coloquio REDDI Septiembre 21 de 2019



Vive el Ecosistema – Travesía de Maestros Agosto 15 y 16 de 2019



III Congreso Nacional de E.F.
Uniminuto – 4 octubre 2019



Foro Colegio Nuevo Kennedy Octubre 2019

PARTICIPACION EVENTOS INTERNACIONALES



Encuentros Iberoamericano de Colectivos y Redes y Latinoamericano de Investigación Educativa en México 2017 y 2019 y Voluntariado al Sahara durante el año 2017

EMPREDIMIENTOS

Un excelente video depende de una adecuada planeación y preparación que permita abarcar en 50 minutos, los requerimientos del MEN.

Nosotros brindamos las herramientas para lograrlo con el taller REDDI-ECDF, el cual ofrece en 3 horas presenciales el análisis de:



Organizadores de los Talleres REDDI – ECDF II y III Cohorte en los años 2017 y 2018

PROYECTOS INNOVATIVOS E INVESTIGATIVOS

Comité Promotor y Asesor de la Asociación Colombiana de Educadores Físicos Profesionales

un Análisis desde las Miradas de Vida de los Protagonistas

UNA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI

EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL

Educación Física + Educación Física Mental

+

Educación Socio-Emocional para la E.F.

Educación Física Integral = Educación Física + Educación Física Mental + Educación Socio-Emocional para la Educación Física

EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL

EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL

Educación Física + Educación Física Mental

+

Educación Socio-Emocional

EDUCACIÓN FÍSICA MENTAL

JUEGOS DE VIDA

Algunos de los Proyectos Investigativos e Innovativos que se han desarrollado desde la creación del Nodo hasta el año 2020

Por una Mejor Calidad de Vida los invito a Practicar el:

WALKING LIFE

Campaña por la Educación Física que Colombia necesita:

COLOMBIA está necesitando urgentemente en su sistema educativo y en la escuela una Educación Física de:

- ❖ Mínimo 6 horas semanales
- ❖ Profesionales del Arso que la dirijan desde primera infancia hasta grado once.

Algunos de los Proyectos Investigativos e Innovativos que se están desarrollando por parte de los integrantes del Nodo

PROYECTOS INNOVATIVOS E INVESTIGATIVOS

Pasado, Presente y Futuro de la Acción pedagógica de la educación física colombiana en los 80 años de trayectoria profesional un análisis desde las historias de vida de los protagonistas. 2017 y 2018

La Educación Física para el Siglo XXI (Educación Física Integral de Calidad) 2015 a 2020.

Educación Física Mental 2015 a 2020.

Administración de la Actividad Física 2015 a 2020.



Rescate Histórico de la Actividad Física 2015 a 2020.

Evaluación de la Educación Física. 2018 a 2020.

Deportes Alternativos 2020.

Aprendizaje Motor Control y Desarrollo. 2020.

Actividad Física y Salud (Walking Life) 2015 a 2020.

Resiliencia y Cuerpo. 2020.

Lineamientos y orientaciones curriculares y de políticas públicas. 2019 – 2020.

RECONOCIMIENTO A LA LABOR INVESTIGATIVA



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES

En el marco del Plan de Desarrollo Institucional "Una Universidad comprometida con la formación de maestros para una Colombia en paz", se exalta la labor de este Maestr(a), quien en ejercicio docente y en su condición de egresado, se ha distinguido por poner en alto el nombre de nuestra alma máter, en la categoría de "Investigación Educativa".

El 23 de Septiembre de 2017 la Universidad Pedagógica Nacional Exalta al líder del Nodo con el reconocimiento en la categoría de Investigación Educativa como Egresado Destacado

APORTE A LOS SECTORES EDUCATIVO Y DE LA A.F.



Plan Decenal de Educación Física 2017



Saberes y Reconocimiento de Redes 2017



Actualización Orientaciones Curriculares para la E.F.



Liderando Proceso para buscar ampliación de Intensidad Horaria a 6 horas semanales y Docente de Educación Física desde Preescolar hasta Grado Once como Política Pública



COLOMBIA está necesitando urgentemente en su sistema educativo y en la escuela, una Educación Física de mínimo 6 horas semanales y profesionales del área que la dirijan desde preescolar hasta grado once.

PARTICIPACION EN ESCENARIOS DEL SECTOR



Pertenecemos al DRAFE PUENTE ARANDA Alcaldía de Bogotá



¿Qué es la Misión?

La Misión es el espacio diseñado por la Secretaría de Educación del Distrito, SED, para definir la política pública de educación para el Distrito Capital, a largo plazo. Una política que le permita a la nueva generación de bogotanos responder a los desafíos productivos y sociales de la ciudad y su región. Será nuestro carta de navegación hacia el 2024, año en que termina el Plan Distrital de Desarrollo de la actual administración; hacia el 2030, plazo para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible; y hacia el 2038, fecha en que nuestra ciudad cumplirá 500 años.



Liderando Procesos para movilizar Política Pública en los Sectores Educativo y de la Actividad Física de Bogotá - Miembros del Consejo DRAFE de la localidad de Puente Aranda y de la Misión de Educadores y Sabiduría Ciudadana de Bogotá

LOGROS DEL 2020 EN CONFINAMIENTO

Propuesta para la Educación Física escolar en CASA
"Una Educación Física para el siglo XXI"

REPOSITORIO
Mayo de 2020

Nodo Actividad Física y Cuerpo
RED DISTRITAL
DE DOCENTES INVESTIGADORES

Con el apoyo de
Kinesis

Propuestas para la Educación Física escolar en CASA
"Una Educación Física para el siglo XXI"

Septiembre de 2020

Nodo ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO
RED DE DOCENTES INVESTIGADORES

Con el apoyo de
Kinesis

Recopilación y Edición de dos Documentos Digitales con Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa y se esta trabajando en la edición del tercero

Conversatorio Latinoamericano: "La reinención de la Educación Física en tiempos virales"

Miércoles 27 de Mayo 2020. Hora: 6:00 a 8:00 pm. Bogotá - Colombia.

RED DISTRITAL DE DOCENTES INVESTIGADORES

La Pedagogía del Loto para la Educación Física Escolar en Casa

Sábado 18 de Julio 2020 - Hora: 4 a 6 pm. Bogotá - Colombia.

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES

SEMINARIO IBEROAMERICANO DE EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

JULIO 30 y 31 de 2020

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES

Organización de Conversatorios y Seminarios Académicos Virtuales con Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa en Alianza con varias entidades Universitarias del País

Seminario EDUCACION FISICA PARA EL SIGLO XXI

Propuesta para la transformación de sus prácticas

UNIVERSIDAD LAIBRE

SEMINARIO INTERNACIONAL DE MOTRICIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Neva - Huila - Colombia

RED DISTRITAL DE DOCENTES INVESTIGADORES

ENCUENTRO DE EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS PARA LA EDUCACION FISICA EN CASA

Octubre 29 de 2020

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES

Organización de Conversatorios y Seminarios Académicos Virtuales con Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa en Alianza con varias entidades Universitarias del País

LOGROS DEL 2020 EN CONFINAMIENTO

Recopilación – Edición y Publicación de Memorias de Seminarios y del Libro Digital del Nodo

De la semana a la jornada
Reflexiones y acciones en Educación Física
Por: Igo, Claudia Aguiar, Herrería E.

Resumen

Este artículo contextualiza la importancia de los roles de Educación Física durante la pandemia, el confinamiento y la reapertura de las aulas por la COVID-19, tomando como eje central la educación física tradicional, la educación física en línea y, finalmente, la educación física implementada en entornos virtuales, cuyo seguimiento debe de observarse una serie de hallazgos que fueron dados término y estructura a nuevos proyectos e iniciativas educativas en Educación Física para promover el conocimiento y control de cursos, la actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludable y perpetuado a través de una mediación tecnológica.

De estos acontecimientos, hace este artículo reflexivo que da cuenta de las acciones realizadas durante el proceso pedagógico en el aula de Educación Física de nivel secundaria. El artículo está escrito en cuatro momentos temporales a la propuesta de Oscar José Nájera (2004) para contextualizar experiencias, entendiendo una sala de aula como un espacio de aprendizaje fundamentalmente educativo en ella. El primer momento trata la sesión que refiere la educación anterior y retrospectiva que se controla, orientando por el confortamiento y control de calidad, después el tercer momento. La acción educativa en el segundo momento vivida de manera reflexiva se vivió la mediación tecnológica y como momento de aprendizaje.

Palabras: Educación Física, pandemia, digital, de aprendizaje, conocimiento, colaboración, género y desarrollo, desarrollo de la práctica educativa de aula, aula virtual, en desarrollo de la tecnología en el aula, desarrollo de la práctica educativa de aula, desarrollo de la práctica educativa de aula, desarrollo de la práctica educativa de aula.

Reseña Histórica
Nacimiento, organización, consolidación y logros del
Nodo Actividad Física y Campo
Mg. Germán Preciado Mora

El Nodo Actividad Física y Campo nació el martes 27 de febrero de 2016, cuando su fundador, el docente investigador Mg. Germán Preciado Mora, acepta la invitación hecha en la agenda del Instituto para el Mejoramiento Educativo y Desarrollo Pedagógico (IDEP) y acepta por correo electrónico, a los docentes de la Secretaría de Educación que estaban adelantando procesos investigativos y que quisieron pertenecer a una Red, para participar en una reunión convocada por el grupo de docentes, que estaba interesado en la creación de la actual Red de Docentes Investigadores, REDDI. Reunión que se desarrolló a partir de las 6 de la tarde en las instalaciones del IDEP, en los auditorios del primer piso del Centro Empresarial Aranjaz. En esta reunión, Pablo Alberto Molina, subdirector académico del IDEP, y el grupo de docentes liderado por el profesor Oscar Alexander Ballez Guerra, dieron la bienvenida a los asistentes y los contextualizaron sobre la idea de la conformación de un red de docentes del Estado.

Resumen: La reunión del 27 de febrero de 2016, dirigido por Pablo Alberto Molina Subdirector Académico del IDEP, el profesor Gerardo J. Torres, los profesores Luis Eduardo Ospina y Germán Preciado Mora y asistido el profesor Justo José Espinosa.

Esta convocatoria y reunión resultó oportuna al profesor Preciado, quien realizó acciones propositivas para continuar los procesos investigativos que había adelantado hasta el año

Proceso de Escritura y Lectura de Pares de los Artículos para el Libro Digital del Nodo

LOGROS DEL 2021 EN CONFINAMIENTO

Seminario Internacional en Alianza con Universidades y Partición en Proyecto de Libro de Crónicas

LOGROS DEL 2021 EN CONFINAMIENTO

Programa Radial Hablando de Actividad Física y Cuerpo

SINTONÍZATE CON NUESTRA EMISORA
REDDIFUSIONRADIO



Inicio Transmisión 17 Mayo de 2021



Reddifusionradio | Zero.FM

El Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores REDDI se complace en iniciar la transmisión de su programa radial **Hablando de Actividad Física y Cuerpo**. Te invitamos a que nos escuches desde el Domingo 17 de mayo y todos los **Domingos de 10 a 11 a.m.** en nuestro dial digital: <https://zero.fm/reddifusionradio/>

Escucha en **Reddifusion Radio** Todos los Domingos De 10 a 11 a.m.

Hablando de Actividad Física y Cuerpo

www.reddi.net
reddifusionradio@corpnet.edu.co
+57 320229703

NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO
RED DE DOCENTES INVESTIGADORES

Paper de Actividad Física y Cuerpo

Celebrando los 85 años de la Educación Física como Profesión en Colombia



Los estudios profesionales de Educación Física en Colombia, se inician con la promulgación del Decreto 1538 del 25 de junio de 1936, que creó el Instituto Nacional de Educación Física INEF, al cual se le asignó la formación del profesorado, instructores y entrenadores del área que paulatinamente estaban desarrollando. El primer director del INEF fue el profesor chileno Candelario Sepúlveda Labarte quien fue contratado en diciembre de 1935 y arribó a Colombia en el mes de marzo de 1936. Junto con su esposa tota fundó Quinta Ana Caracas para ponerse al frente de la Comisión Nacional de Educación Física que se había creado mediante la Ley 80 del 18 de noviembre de 1923. La Misión chilena se encargó de la organización urgente de un curso de Instructores de Educación Física para maestros en comisión, que se desarrolló entre el 11 de mayo y el 1 de septiembre de 1936, con la participación de 180 estudiantes. En cumplimiento del Decreto 1538 y después de una ardua gestión pedagógica y administrativa el 15 de febrero de 1937 el INEF da inicio a los estudios profesionales para maestros de Educación Física, en un local anexo a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional, en el Parque de los Mártires de la ciudad de Bogotá.

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES **Notas de Interés No.1** Junio 25 de 2021

Paper de Actividad Física y Cuerpo

El Campamento - Favorecer:

Fomentar el respeto con la naturaleza y Desarrollar independencia y autonomía

Desarrollar una tarea educativa de Persona a Persona

Autor: Mg. Germán Preciado Mora

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES **Notas de Interés No.100** Septiembre 30 de 2021

Publicación de Paper Diariamente en Redes Sociales, para Divulgar Conocimiento de Actividad Física y Cuerpo a la Comunidad Académica Local, Nacional e Internacional

REDDI 2020 - SEME LIBRO POR NODO

PROPUESTAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN CASA "UNA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI"

UNA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI

Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa
NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO

Compilado por GERMÁN PRECIADO MORA

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES REDDI
www.reddi.net

Participación en el Proceso de Publicación del Libro Digital del Nodo

PROYECCION DEL NODO A CORTO Y MEDIANO PLAZO

Seminario Evaluación

Repositorio Multimedia

Libro Físico con Kinesis

Actualización de Líneas de Investigación

Actualización de Pagina WEB

Campaña de Promoción del Nodo

Nuevas Alianzas

Postulación a Reconocimientos Nacionales e Internacionales



**NODO ACTIVIDAD FISICA Y CUERPO
RED DE DOCENTES
INVESTIGADORES**

Ampliación Número De Integrantes

Muestra Fotográfica y Video de 90 años de la Educación Física como Profesión en Colombia - 2026

Ampliación de Repositorio de Publicaciones

Participación Ponentes Eventos Nal. - Internac.

Crear nuevos Emprendimientos

CONTACTO



NODO ACTIVIDAD FISICA Y CUERPO

**RED DE DOCENTES
INVESTIGADORES**

CONTACTO

www.reddi.net



nodoactividadfisicaycuerpo@reddi.net

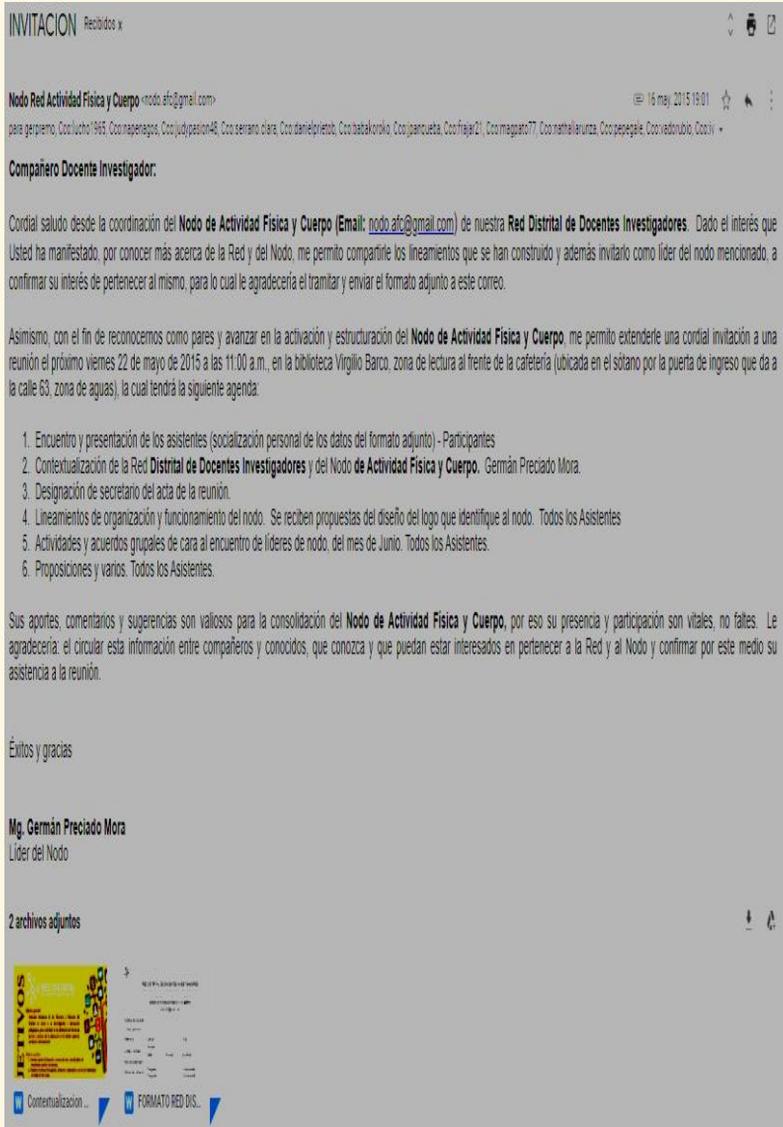


+ 57 3202929703



APÉNDICE A

Cuerpo del correo enviado el 16 de mayo de 2015, por medio de correo electrónico a los miembros del Nodo, invitando a la primera reunión formal y presencial para el día viernes 22 de mayo a las 11 a.m.



Listado de los 28 docentes de educación física, recreación y deportes; que inicialmente manifestaron su inquietud de pertenecer al Nodo, datos provenientes de los listados de asistentes al lanzamiento hecho en Corferias que manifestaron intensiones por conocer del mismo, los que reposaban en la base de datos del formulario de interesados en pertenecer a la Red que se había alojado en el microsítio del IDEP con corte a 15 de mayo y los que personalmente había invitado a unirse el profesor Germán.

Nombre	Colegio
Adalberto Palacios López	Simón Bolívar IED
Alba Milena Yate Gantiva	Brasilia Bosa
Arelis Mabel Duran Ovejero	Naciones Unidas I.E.D.
Carlos Andrés Cifuentes Rozo	Distrital Manuel Cepeda Vargas
Carlos Andrés Méndez Sosa	La Amistad
Clara Inés Serrano Ramírez	Colegios Sorrento
Daniel Humberto Prieto Benavides	Instituto Técnico Internacional
Evaldo Rafael Rubio	Distrital Vistabella
Flor Stella Pirajan Pineda	Laureano Gómez
Francisco Javier Rodríguez Valero	
Gerardo Antonio Acuña Velásquez	INEM Francisco de Paula Santander
Germán Preciado Mora	Alfonso López Pumarejo
Ingrid Nathalia Meneses Runza	IED Colegio Tom Adams
Jairzinho Francisco Panqueba	San Bernardino
José Alexander Lesmes	Almirante Padilla
José María Castellanos Rodríguez	Distrital Gustavo Morales
Judith Torres	Gustavo Morales Morales
Luis Eduardo Ospina	IED Antonio Nariño
Luz Adriana Ramírez Parra	Distrital Rafael Bernal Jiménez
Magda Garzón	Manuel Cepeda Vargas IED
Melba Carolina Silva Moreno	Ced Aldemar Rojas Plazas
Nelly Adriana Penagos	Colegio Alemania Solidaria
Nelly Beatriz Martin Moreno	San Rafael
Pedro Galvis Leal	I.T.I. Francisco José de Caldas
William Javier Arias Cogua	Los Periodistas IED
Ximena Prieto Rodríguez	Colegio Técnico Palermo
Yinzi Gómez Betancourt	Ciudad De Villavicencio
Yolanda Plazas Rodríguez	Carlos Federici

Listado de los 32 profesores del área de artes y de educación artística, de diferentes colegios de la ciudad, que al igual que los de educación física estaban registrados en los listados mencionados y que se fusionan en el Nodo Artes y de Actividad Física y Cuerpo a finales de mayo de 2015, por sugerencia del Consejo de Líderes que venían estructurando la Red.

Nombre	Colegio
Ana Mercedes Díaz B.	Orientadora Prado Veraniego
Ángela Adriana Cárdenas Torres	Germán Arciniégas
Carmen Liliana Neira Piza	IED José Francisco Socarrás
Carolina Silva	CED Aldermar Rojas Plazas
Diana Patricia Castañeda Cárdenas	IED República De México
Eddy Alexander Ordóñez Camacho	San Francisco IED
Enrique Blanco	Técnico Tomás Rueda Vargas
Erika Daniela Garzón	Estudiante U. DISTRITAL
Flor Amelia Barajas Cepeda	Estudiante U. DISTRITAL
Francisco Javier Sierra Pinzón	Manuel Cepeda Vargas
Germán Rodrigo Mora Guerrero	Antonio Baraya
Giordano Alvarado Silva	IED Nueva Delhi
Gloria Alejandra Amaya M.	Alfonso López Pumarejo
Héctor Rodolfo Mora Palacios	Francisco de Paula Santander IED Bosa
Irma Rodríguez	U. Antonio Nariño
Jairo Erison Rosero	Tibabuyes Universal
Jenny Solanyel Bernal Rey	IED Diego Montaña Cuellar
Jhoan Sebastián Bonilla Bautista	Orquesta Sinfónica Juvenil De Colombia
Jhon Fredy Velasco	José María Carbonell
Johanna Trujillo Trujillo	Orlando Higuera Rojas
Mallivi Licet Melo Rey	La Victoria IED
Nelly Maritza García Piñeros	Colegio de Cultura Popular IED
Rafael Bohórquez Becerra	OEA IED
Sandra Liliana Barreiro Melo	Liceo Nacional Antonia Santos IED
Sandra Liliana Ramírez Cortés	El Porvenir IED
Sandra Paola Londoño González	CEDID Ciudad Bolívar
Sandra Patricia Ariza Toloza	Gabriel García Márquez
Santiago Parada Rodríguez	
Sixta Berenice Solano Bareño	IED San Pedro
William Javier Arias Cogua	Los Periodistas
Yhonatan Virguez R.	IED Marco Fidel Suárez
Zulma Giovanna Delgado Ríos	I.T.I. Francisco José de Caldas

APÉNDICE B

Documento Misional del Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores REDDI

LEADER COACH DE NODO



Germán Preciado Mora

Whatsapp: 320 2929703
EMail: germanpreciado@reddi.net
Licenciado con Estudios en Educación Física.
Magister en Administración.
Docente de Educación Física en la
Secretaria Distrital de Educación –
Bogotá. Colegio Alfonso López
Pumarejo

COLIDER DE NODO



Antonio Enrique Campo Peña

Whatsapp: 312 6621273
EMail: antoniocampo@reddi.net
Licenciado en Educación Física
Recreación y Deportes.
Magister en Educación con Énfasis
en Investigación.
Doctorante en Ciencias de la
Educación.
Docente de Tiempo Completo
Universidad del Atlántico.

Introducción

El Nodo Actividad Física y Cuerpo, agrupa un equipo de profesionales del campo de la Educación Física, el Deportes, la Recreación y Disciplinas Afines; que mantienen activo un espacio periódico de encuentro, donde se busca promover y favorecer diálogos personales y de saberes sobre: las practicas educativas innovadoras e investigativas que adelantan; sobre las tendencias y nuevas propuestas teóricas y prácticas del campo; sobre las necesidades y problemas que lo afectan, emprendiendo acciones y proyectos innovativos e investigativos, que permitan entender lo que está pasando y den solución y respuesta a lo detectado. Asimismo que sirvan de insumo, respaldo y apoyo para ser considerados y convocados como ente consultivo, por las instituciones locales, distritales, departamentales y nacionales; que

formulan, implementan, desarrollan y evalúan; actividades, campañas y políticas públicas en el campo de la Actividad Física y el Cuerpo, promoviendo de esta forma una educación de calidad para los niños, niñas y jóvenes y una Actividad Física adecuada y universal, que brinde bienestar, salud y calidad de vida a todos los Colombianos de cualquier edad. Por tanto, en este documento se plasman los lineamientos para hacer posible todo lo anterior.

Reseña del Nacimiento

El Nodo Actividad Física y Cuerpo, nace el martes 27 de Enero de 2015, cuando su fundador el docente investigador Mg. Germán Preciado Mora, acepta la invitación hecha en la página del Instituto para la investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico IDEP y además por correo electrónico, a los docentes de la Secretaria de Educación que estuvieran adelantando procesos investigativos y que quisieran pertenecer a una Red, para participar en una Reunión Convocada por el grupo de Docentes, que estaban liderando la Creación de la Red de Docentes Investigadores REDDI. Reunión que se desarrolló a partir de las 6 de la tarde en las instalaciones del IDEP, en los auditorios del primer piso del Centro Empresarial Arrecife. En esta reunión Paulo Alberto Molina, Subdirector Académico del IDEP y el grupo de profesores liderados por el profesor Oscar Alexander Ballen Cifuentes, dieron la bienvenida a los asistentes y los contextualizaron sobre la idea de la conformación de una Red de Docentes del Distrito.

Desde ese momento la organización del Nodo corre paralela a la organización de la que entonces se decidió denominar Red Distrital de Docentes Investigadores (RDDI), que se fue concretando en varias reuniones desarrolladas durante el primer semestre del año 2015, y en las que siempre estuvo presente, apoyando y liderando el proceso el profesor Preciado. Inicialmente se acordó conformar once Nodos que agruparan a los docentes de acuerdo con las áreas del saber establecidas en la Ley 115, por lo que el nodo se llamó inicialmente Nodo de Educación Física y Cuerpo; durante los meses de febrero, marzo y abril de 2015, el fundador y líder del Nodo, se concentra en elaborar un documento Misional,

como insumo para la organización de este y como eje articulador con la Red Distrital de Docentes Investigadores – REDDI. En esa elaboración el profe Germán, ve conveniente cambiar el nombre de Educación Física a Actividad Física, porque considera que esta denominación es más amplia y permitirá la participación de otros profesionales de este campo del saber y de áreas afines, que se quieran vincular al Nodo, aparte de los docentes de educación física y además porque le daba fuerza e interdisciplinariedad, a los procesos innovativos e investigativos, que se pensaran adelantar al interior de este en el futuro.

Áreas de Conocimiento

Actividad Física (Educación Física, Recreación, Deporte y Tiempo Libre), Disciplinas Afines (Administración, Salud, Medicina, Historia, Derecho) y Cuerpo.

Ámbito Geográfico de Acción

El Nodo agrupa profesionales de Bogotá D.C. y de Municipios y Departamentos de Colombia, pero podrá aceptar profesionales de otras nacionalidades que se quieran vincular y aportar a la Misionalidad.

Misión

El Nodo Actividad Física y Cuerpo, buscar potenciar el crecimiento de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y las Disciplinas Afines, mediante diálogos periódicos sobre: sus prácticas, tendencias, nuevas propuestas, necesidades y problemas; emprendiendo acciones y proyectos innovativos e investigativos, que den respuesta a lo detectado y puedan servir de respaldo para la formulación o revisión, de las políticas públicas de los sectores educativo y deportivo, promoviendo de esta forma una educación de calidad y una actividad física adecuada y universal; que brinde bienestar, salud y calidad de vida a todos los Colombianos.

Visión

A 2025 el Nodo Actividad Física y Cuerpo de la REDDI, estará clasificado como grupo C de investigación en

MinCiencias; será considerado un ente consultor, para la formulación de políticas públicas y tendrá miembros en cargos de representación en estamentos del sector; contara con un repositorio de publicaciones impresas, digitales y multimediales; sus miembros lideraran proyectos de emprendimiento y participaran activamente como ponentes, en eventos académicos nacionales e internacionales.

Objetivo General

Mantener un espacio periódico de encuentro; que cuente con el reconocimiento, aval y apoyo de la REDDI, de las Secretarías de Educación, de las Instituciones de Educación Superior y de los Organismos del Sistema Nacional del Deporte de Colombia; que favorezca un dialogo personal y de saberes de profesionales y estudiantes del campo de la Actividad Física y el Cuerpo; compartiendo experiencias investigativas y de innovación, alrededor de la Actividad Física, el Cuerpo y áreas afines, con nuestros pares, de distintos colegios, universidades y entidades de estos campos del saber de municipios, ciudades, departamentos, el país y el extranjero. Además, constituirnos como ente consultivo para las instituciones locales, distritales, departamentales, nacionales e internacionales; que formulan, implementan, desarrollan y evalúan, actividades, campañas y políticas públicas, propias de estos campos del saber.

Objetivos Específicos

El nodo Actividad Física y Cuerpo se traza como objetivos específicos a alcanzar en el mediano y largo plazo los que aquí presentamos:

- Consolidar y mantener activo, un espacio periódico de encuentro; que favorezca un dialogo personal y de saberes; compartiendo experiencias investigativas y de innovación, alrededor de la Actividad Física (Educación Física, Deporte, Recreación, Aprovechamiento del Tiempo Libre), el Cuerpo y áreas afines (Administración, Salud, Medicina, Historia, Derecho), con nuestros pares, de distintos colegios, universidades y entidades de los

sectores educativo y deportivo de la ciudad, el país y el extranjero.

- Unir en lo plural y en lo colectivo, a profesionales y estudiantes del campo de la Actividad Física, el Cuerpo y Áreas Afines, para buscar el desarrollo de estas áreas, en las instituciones educativas y deportivas, en las localidades, municipios, ciudades y departamentos de Colombia y del extranjero.
- Ser un equipo que detecta necesidades y problemas; emprendiendo acciones y proyectos de solución, en beneficio de sus integrantes, de nuestros saberes disciplinares, de las prácticas, de las instalaciones, de los materiales didácticos y de la comunidad educativa y deportiva del país. Buscando y promoviendo de esta manera, una educación de calidad para los niños, niñas, jóvenes y una actividad física adecuada y universal, que brinde bienestar, salud y calidad de vida a todos los Colombianos, a partir principalmente del desarrollo de proyectos investigativos y de innovación con temáticas relacionadas con nuestros saberes que den respuestas a las necesidades y problemáticas detectadas.
- Promover las prácticas de Actividad Física, en la población del país y propender por la formación e Investigación en Actividad Física, Cuerpo y Áreas afines, como componente esencial para mejorar la Calidad de Vida de los Colombianos.
- Proponer iniciativas de desarrollo pedagógico, administrativo y de política pública, que impacten efectivamente a las instituciones y la comunidad en pro de una Educación de Calidad en los campos de la Actividad Física, Cuerpo y Áreas afines, a partir de los procesos investigativos y de innovación que adelantan los docentes integrantes del Nodo.
- Gestionar recursos institucionales, establecer alianzas, acuerdos, convenios de ayuda y cooperación con los diferentes nodos de la REDDI, y con otras redes, colectivos, grupos, entidades y organismos públicos y privados, que permitan y estimulen el desarrollo del Nodo y sus procesos investigativos y de innovación.
- Constituir al Nodo, como ente consultivo para las instituciones locales, distritales, departamentales,

nacionales e internacionales; que formulan, implementan, desarrollan y evalúan, actividades, campañas y políticas públicas, propias de los campos de la Actividad Física y el Cuerpo.

- Colaborar como órgano consultivo, en la construcción de los estándares curriculares para la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en el diseño de ejes temáticos de estos campos para los municipios, ciudades y para el país, en el diseño de protocolos de trabajo y medición de la actividad física, en la validación de pruebas y estandarización de baterías de evaluación, para todos los aspectos que abarca la educación física, el deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; en el diseño de programas o currículos que apunten a una educación de calidad y una alfabetización física, en la determinación del impacto de la actividad física en la salud de los escolares y de la población colombiana.
- Empoderar las prácticas diarias de Actividad Física y Cuerpo, en las localidades, municipios, ciudades y departamentos del país, logrando tener un reconocimiento entre los entes nacionales y territoriales como: Mindeportes, I.D.R.D, Comité Olímpico Colombiano, Mineducación, Universidades, Secretarías de Educación; Secretarías de Cultura, Recreación y Deporte, IDEP, Institutos Municipales de Deporte, Consejos Locales DRAFE, con el ánimo de generar lazos estratégicos entre enseñanza-comunidad-empresa, escuela y practicantes, que permitan el desarrollo y masificación de dichas prácticas entre la población estudiantil y la comunidad en general, como componente esencial para propender por mejorar la Calidad de Vida y la convivencia pacífica de la Población Colombiana.
- Estimular y colaborar en el análisis, la sistematización, la producción y la publicación física y digital, de experiencias de aula, académicas, investigativas y de innovación, de los integrantes del nodo, fortaleciéndonos como una comunidad especializada en investigación e innovación para los campos de la Actividad Física, Cuerpo y Áreas afines.
- Propender por la realización periódica de eventos académicos de encuentro (presencial y/o virtual), formación y actualización en los campos de la actividad

física, cuerpo y áreas afines, que permitan la promoción, difusión y socialización entre la comunidad educativa y practicantes; locales, distritales, nacionales e internacionales, los productos investigativos, los hallazgos y soluciones propuestas por los integrantes del nodo, de la REDDI, y de otras instituciones; en sus procesos investigativos, de innovación y en sus prácticas educativas escolares y extraescolares.

- Mantener informados a los integrantes del Nodo sobre: eventos académicos, convocatorias, premios, concursos, becas y oportunidades que se ofertan a la comunidad educativa y del deporte a nivel distrital, nacional e internacional en los campos de la actividad física, cuerpo y áreas afines, apoyando la participación de los integrantes del Nodo y de la RED con proyectos, ponencias y experiencias que ayuden a visibilizar nuestra labor de producción de conocimiento y soluciones a problemáticas propias de nuestro saber disciplinar.

Visión y Perspectiva de Trabajo dentro de la Red

Se busca estructurar y consolidar el Nodo en sí mismo y dentro de la REDDI, aprovechando:

- Los encuentros presenciales y virtuales que se desarrollen como Nodo y como integrantes de la REDDI.
- Los contactos y adscripción que tienen los líderes del nodo, de los demás nodos y de la REDDI con otras redes, colectivos, instituciones, organismos y espacios académico-pedagógicos de la ciudad, del país y del extranjero.
- Los aportes desde la investigación, la innovación, la producción y la experiencia profesional, que puedan hacer los integrantes del Nodo (que adelantaron, adelantan o proyectan adelantar, su formación posgradual de especializaciones, maestrías y doctorados) al interior de este y a la REDDI en aspectos pedagógicos, organizativos y administrativos que favorezcan el posicionamiento entre la comunidad educativa y el eficaz y exitoso funcionamiento del Nodo y de la RED.
- La ubicación de integrantes del Nodo o de los demás nodos de la REDDI en instancias del nivel central de la

SED y/o en otras instituciones del sector educativo o deportivo, relacionadas con el saber de la educación y del manejo administrativo de procesos propios de la educación y del deporte.

- La organización y consolidación que logre la REDDI y los lineamientos, orientaciones, proyectos, planes y programas que desde la RED se hagan e involucren al Nodo.
- Estableciendo acuerdos de ayuda y cooperación con los diferentes nodos de la REDDI, y con otras redes, grupos, entidades y organismos públicos y privados, que permitan y estimulen el desarrollo del Nodo y el cumplimiento de sus objetivos misionales primigenios.
- El Acceso a los recursos, acuerdos, ayudas y avales que como REDDI se gestionen y obtengan con diferentes instituciones, empresas y organismos locales, regionales, nacionales e internacionales.
- Los aportes y ayudas de todo tipo, que podamos hacer y prestar como Nodo, a la organización, administración y consolidación de los demás nodos y de la REDDI.
- La formación y experiencias de los integrantes de la RED y del Nodo, en procesos investigativos, innovativos, de asesoría, de realización de estudios, de levantamiento de datos, de sistematización de experiencias, del desarrollo de eventos para participar en convocatorias y procesos de contratación por concurso, hechas por parte de los organismos nacionales y locales que tocan con nuestros temas de interés: Ministerio de Educación, MinCiencias, Ministerio del Deporte, Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deportes, IDR, IDEP, SED o en los procesos de “contratación directa” que actualmente adelantan ciertas entidades y universidades (olvidando que en las filas del magisterio contamos con personal experimentado en esos procesos para que volvamos a evocar los orígenes del IDEP, cuando éramos las maestras y los maestros quienes investigábamos, contrario a lo que sucede en la actualidad: las universidades nos investigan y toman como suyas nuestras experiencias y hallazgos). Buscando las figuras legales que nos permitan adelantar dichos procesos en nuestra condición de empleados al servicio del Estado.

Líneas de Interés Investigativo

El Nodo por el momento ha planteado cuatro líneas de desarrollo investigativo y de innovación, cada una de las cuales cuenta con sus respectivos proyectos, los cuales nacen del interés y trabajo investigativo de los integrantes del Nodo.

LINEAS Y PROYECTOS DE INVESTIGACION NODO ACTIVIDAD FISICA Y CUERPO 2020			
EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SIGLO XXI	JUEGO DEPORTE Y RECREACION	ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO PARA LA VIDA	DISCIPLINAS AFINES PARA LA ACTIVIDAD FISICA Y CUERPO ADMINISTRACION – HISTORIA EPISTEMOLOGIA – LEGISLACION DERECHO – SALUD – POLITICA PUBLICA
Educación Física Integral.	Deportes Alternativos.	Walking Life.	Administración de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
Educación Física Mental.		Actividad Física para Todos.	Rescate Histórico de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
Educación Física Motriz Innovadora.		Resiliencia y Cuerpo.	
Educación Socio-Emocional para la Educación Física.			
Didáctica y capacidades coordinativas.			
Evaluación Curricular y de los Aprendizajes.			
Lineamientos Curriculares para la Educación Física del Siglo XXI.			

Asimismo, se cuenta con otros temas de trabajo investigativo e innovativo, que en algún momento fueron trabajados al interior del Nodo por miembros que ya no pertenecen al mismo, pero que se podrían reactivar hacia el futuro en la medida del crecimiento del Nodo, buscando aportarle nuevo conocimiento al campo de la actividad física y el cuerpo y que con ellos se pueda influir en la mejora de las Políticas Públicas del Sector.

- Motricidad humana, creatividad motriz y didácticas para una educación de lo motriz.
- Actividad Física y desarrollos cognitivos, socioafectivos y fisicocreativos en la escuela.
- Actividad Física, bienestar, salud y calidad de vida.
- Cuerpo y escuela.
- Desarrollo corporal y actividades artísticas y físicas.
- Imaginarios y realidades del cuerpo en la escuela.
- Actividad Física, entornos y medio ambiente.
- Salud Física de los escolares y rendimiento Académico.
- Persona, Educación Física y Desarrollo Humano.
- Educación física e incidencia en los nuevos procesos educativos de Inclusión escolar.
- Componentes teóricos de la Educación Física en el currículo escolar.

- Delimitación conceptual en Educación Física que permita incidir en lo académico, político y económico al interior de la SED.
- Los espacios y ayudas educativas y de material en los colegios para el desarrollo de las clases
- La normatividad en la educación física y en el ejercicio profesional.
- Arte y Literatura
- La Danza como Cadena de Valor en la Educación Escolar.
- Interculturalidades, etnicidades, juegos y juguetes, patrimonios corporales, ancestrales, danza y música prehispánicas, pueblos indígenas.
- Creatividad - artes plásticas - procesos creativos.
- El arte como medio de socialización.
- Género y educación.
- Las narrativas Corporales como dispositivo pedagógico en la expresión de subjetividades.

Propuesta Integral de Desarrollo del Nodo

Estructura Organizativa

Para que el funcionamiento del nodo Actividad Física y Cuerpo sea continuo, eficaz y productivo, se propone una estructura organizativa conformada por tres comités (orientados cada uno por un líder), que son autónomos en el cumplimiento de sus funciones y además se articulan con el Líder del Nodo, para la administración y funcionamiento adecuado y exitoso del mismo.

Los Líderes de Comité y el Líder del Nodo, son los responsables de orientar y ejecutar las acciones y tareas que permitan el desarrollo de este y el cumplimiento de los objetivos propuestos, siendo además los voceros-representantes ante todos los docentes integrantes del Nodo. El Líder del Nodo es el vocero representante del mismo, ante la REDDI y los diferentes estamentos públicos y privados del sector, de las localidades, de la ciudad, del país y del exterior que así lo requieran.

En el organigrama adjunto se puede observar la estructura descrita anteriormente, con los nombres de los Comités, y a continuación se describen con detalle los principales objetivos de cada comité, para tener claridad sobre su función e importancia dentro del Nodo.



Comité Científico

Tiene como objetivo liderar la formulación y desarrollo de proyectos investigativos y de innovación que permitan visibilizar y documentar las necesidades y problemas: de los Colegios, las universidades, la comunidad educativa de municipios, ciudades, departamentos y del país, del saber disciplinar, de las prácticas educativas, de las instalaciones y de los materiales didácticos, que ayuden a enriquecer el conocimiento sobre las mismas y permitan además el orientar la toma de decisiones y la formulación de política pública local, distrital y nacional que oriente las soluciones a las mismas.

Propende por adelantar actividades y eventos (periódicos), que permitan y fomenten la autoformación, la actualización y la formación continuada, en metodologías y procesos de investigación e innovación que faciliten y apoyen el trabajo en este aspecto, de los integrantes del Nodo en sus labores profesionales.

Busca liderar el conocimiento, difusión y aplicación de los aspectos relacionados con la normatividad y reglamentación que compete al ejercicio profesional de los docentes de Educación Física y al funcionamiento real y efectivo del Nodo y la REDDI, con base en el cumplimiento de las normas establecidas a nivel nacional, distrital o local.

Mantener informados continuamente a los integrantes del Nodo, sobre las ofertas y convocatorias nacionales e internacionales para realizar Proyectos Investigativos y de Innovación relacionados con nuestro saber disciplinar.

Construir y actualizar una base de datos, de entidades locales, distritales, nacionales e internacionales que fomenten y patrocinen proyectos Investigativos y de Innovación de nuestro saber disciplinar.

Gestionar convenios con otras redes, colectivos, grupos de investigación, universidades y entidades del sector de la Actividad Física y el Cuerpo, que permitan desarrollar proyectos conjuntos y de cooperación.

Comité de Desarrollo y Comunicación

Este comité es el encargado de formular y ejecutar las acciones administrativas y logísticas que permitan el funcionamiento continuo, eficaz, productivo y exitoso del Nodo dentro de la REDDI y su representación formal y legal ante los diferentes estamentos públicos y privados que lo requieran. Se encarga de consensar, dinamizar y viabilizar las propuestas y solicitudes de los comités Científico y Académico - Editorial.

El Comité propende por elaborar, sistematizar y difundir la información de la REDDI y el Nodo, entre todos sus integrantes, manteniendo una comunicación ágil y oportuna hacia y desde el entorno y con las entidades con las cuales se establezcan relaciones. Asimismo, busca mantener informados a los integrantes sobre: eventos académicos, convocatorias, premios, concursos, becas y oportunidades

laborales que se ofertan a la comunidad educativa distrital, nacional e internacional, en los campos del saber relacionados con la Educación Física, el Deporte, la Recreación, el aprovechamiento del Tiempo Libre y áreas afines.

Propende por organizar encuentros periódico (presenciales y virtuales) de los integrantes, tramitando y gestionando los permisos, espacios y tiempos ante los organismos pertinentes y convocando a los integrantes del Nodo por diferentes medios de comunicación.

Se encarga asimismo de gestionar, establecer vínculos y lograr reconocimiento y representación, en diferentes organismos públicos y/o privados locales, distritales, departamentales, nacionales e internacionales, que permitan y estimulen el desarrollo del Nodo, de la REDDI y de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y el aprovechamiento del Tiempo Libre y áreas afines.

Busca constituirse como un ente consultivo de instituciones que formulan, implementan, desarrollan o evalúan políticas y/o actividades propias de las área de la Actividad Física; con el ánimo de obtener representación dentro de las mismas, buscando de esta forma el desarrollo eficaz y productivo de la Educación Física, el Deporte, la Recreación, el aprovechamiento del Tiempo Libre y áreas afines.

Establecer una Base de Hojas de Vida, que sirvan para cubrir espacios y actividades laborales, investigativas e innovativas en instituciones que así lo requieran.

Gestionar el desarrollo de los eventos escolares en los campos de la Actividad Física y el Cuerpo por parte de los educadores del Nodo y de la REDDI.

Tener representación en los comités locales, distritales y nacionales de deportes, actividad física y áreas afines.

Investigar, argumentar, proponer y defender políticas públicas que establezcan y normaticen la necesidad de docentes especialistas en educación física en preescolar y

primaria que orienten el desarrollo de niños y niñas de estas edades, para que de esta forma se inicie un verdadero revolcón en la calidad de la Educación.

Planear, proponer y desarrollar con los integrantes del Nodo, actividades de bienestar que propendan y colaboren por la integración, el bienestar, la camaradería y el compartir actividades en espacios lúdicos y recreativos.

Por todo lo anterior, a este comité está adscrito el Líder del Nodo, quien es el representante de esta ante los diferentes estamentos públicos y privados del sector que lo requieran.

Comité Académico y Editorial

Es el encargado de proponer, liderar y desarrollar iniciativas y proyectos en los aspectos académicos, pedagógicos y editoriales. Adelantando actividades y eventos (periódicos) que permitan y fomenten la autoformación, la actualización y la formación continuada en temas escriturales relacionados con procesos investigativos, innovativos, científicos y tecnológicos, que faciliten y apoyen el trabajo de los integrantes del Nodo en sus labores profesionales.

Propende por la difusión y publicación por diferentes medios comunicativos digitales y físicos, de las experiencias de aula, académicas, investigativas o de innovación realizada por los docentes integrantes del Nodo y de la REDDI.

Mantener informados continuamente a los integrantes del Nodo, sobre las ofertas y convocatorias nacionales e internacionales para realizar publicaciones de nuestro saber disciplinar. Construir y actualizar una base de datos de Revistas físicas, digitales y sitios online que permitan difundir la producción de los integrantes del Nodo. Gestionar convenios (editor invitado, editor de capítulos) para realizar publicaciones físicas y digitales con otras redes, editoriales, revistas especializadas, universidades y entidades del sector de la Actividad Física y el Cuerpo.

Estimular y colaborar en el análisis, la sistematización, la producción y la publicación física y digital,

de experiencias de aula, académicas, investigativas y de innovación, de los docentes integrantes del nodo, fortaleciéndonos como una comunidad especializada en investigación e innovación para los campos de la Actividad Física y el Cuerpo.

Cada Comité junto con su Líder se respalda en las acciones y en el esfuerzo de los integrantes del Nodo que se adhieren a dicho comité (según su interés y colaborando y aportando en el desarrollo y cumplimiento de su función). Sin que esto implique que no pueda aportar a otro comité.

Cabe aclarar que el liderazgo de cada comité en ningún momento constituye una organización jerárquica o de subordinación y su nombramiento se realiza desde el reconocimiento social y aceptación de los integrantes del Nodo, la función principal del líder es ser vocero de los intereses que representa y puede ser asumida por cualquier miembro que este comprometido con el Nodo.

Actualmente los líderes son los siguientes:

Leader Coach del Nodo	Germán Preciado Mora
Líderes Comité Desarrollo y Comunicación	Germán Preciado Mora René Cabrera Edwin Stick Guzmán Acosta Jorge Mario Parra Buendía
Líderes Comité Científico	Germán Preciado Mora Milton Mauricio Morales Vargas Claudia Marilyn Martínez Ingrid Nathalia Meneses Runza
Líderes Comité Académico y Editorial	Yeni Teresa García Beltrán Milton Mauricio Morales Vargas Luis Eduardo Romero Cortes Diego Fernando Cardona Álzate Carlos Álvaro Sosa Bermúdez Germán Preciado Mora

Estrategias de Consolidación del Nodo

Se ha pensado que son estrategias de consolidación del Nodo, el abordar labores como:

- Establecer una Base de Hojas de Vida, que sirvan para cubrir espacios y actividades laborales, investigativas e innovativas en instituciones que así lo requieran.
- El desarrollo de los eventos escolares en los campos de la Actividad Física y el Cuerpo por parte de los educadores de la red.
- Tener representación en los comités locales, municipales, distritales y departamentales de deportes.
- Fomentar intercambios escolares en la ciudad dentro de los campos de la Actividad Física y el Cuerpo que permitan a los docentes y estudiantes conocer y vivenciar otras posibilidades, estrategias y formas de trabajo dentro de este campo del saber.
- Investigar, argumentar, proponer y defender políticas públicas que establezcan y normaticen la necesidad de docentes especialistas en educación física en preescolar y primaria que orienten el desarrollo de niños y niñas de estas edades, para que de esta forma se inicie un verdadero revolcón en la calidad de la Educación.

Alianzas y Colaboración

El nodo Actividad Física y cuerpo en su tiempo de funcionamiento ha suscrito alianzas y establecido acuerdos de colaboración al interior de la Red con el Consejo Directivo y los demás Nodos de la REDDI y asimismo con las siguientes entidades e instituciones: Red Local de Educación Física de Kennedy, Red Distrital de Educación Física, IDEP (Centro Virtual de Memoria en Educación y Pedagogía), Comité Olímpico Colombiano, ACPEF, ARCOPREF, IDRD, Universidades (Atlántico, Pedagógica Nacional, Libre, Minuto de Dios, Surcolombiana, Fundación Universitaria Juan de Castellanos, Tecnológica de Pereira, Córdoba, Tolima, Caldas), Editorial Kinesis.

Documento de Trabajo del Nodo Actividad Física y el Cuerpo

Preparado por los líderes e integrantes de este, como insumo para la organización del Nodo y como eje articulador con la Red de Docentes Investigadores – REDDI. Este documento está abierto a los aportes y recomendaciones de los integrantes del Nodo, de los demás Nodos y de la REDDI, que deseen enriquecerlo o utilizarlo como base para su organización, por lo cual puede utilizarse sin restricción realizando la citación bibliográfica o dando los respectivos créditos.

Revisado y actualizado al 31 de Octubre de 2020.

APÉNDICE C

El Nodo Actividad Física y Cuerpo en Internet

Videos

Taller Educación Física Mental para Todos. Seminario Virtual Puente Aranda Con La Actividad Fisica Para El Siglo XXI. Octubre 24 de 2021. Localización dentro del video desde: 3:50:00 a 4:29:00 horas.

<https://youtu.be/WkQ7xal1npk>

<https://youtu.be/84WPTkIdJqg>

Pedagogía y Currículo para la Educación Física del Siglo XXI. VII Congreso Internacional y XII Encuentro Nacional de Estudiantes, Egresados y Trabajadores de Educación Física de la Universidad Surcolombiana. Agosto 3 a 5 de 2021. Localización dentro del video desde: 3:50:00 a 4:29:00 horas.

<https://www.youtube.com/watch?v=RgZR3wOOoFY>

Seminario La Educación Física Escolar en los Sistemas Educativos Internacionales. Universidad Libre, Universidad del Atlántico, Universidad Surcolombiana, Universidad de Cundinamarca, Fundación Universitaria Juan de Castellanos, Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores REDDI. Mayo 20 y 21 de 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=pCnsXU6LeTY&t=1594s>

<https://www.facebook.com/reddedocentesinvestigadores/videos/seminario-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-escolar-en-los-sistemas-educativos-internacionales/269248121649639/>

Una Educación Física para el Siglo XXI. X Congreso Nacional y III Internacional de Educación Física. Asociación Guatemalteca de Educación Física – AGEFISICA. 6 Noviembre de 2020. Localización dentro del video desde: 2:08:05 a 3:06:00 horas.

<https://www.facebook.com/100010732987057/videos/1274221862945568>

Miradas y Diálogos Interdisciplinarios de la Salud Mental en la Escuela. Movimiento Nuevos Maestros. 31 de Octubre de 2020. Localización dentro del video desde: 1:28:40 a 1:44:35 y 2:04:08 a 2:08:05 horas.

<https://www.facebook.com/MovimientoNuevosMaestros/videos/794442358018265/>

Encuentro de Experiencias Significativas para la Educación Física en Casa – Vivencias Personales de Docentes – Practicantes y Estudiantes en tiempos de Pandemia. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Fundación Universitaria Juan de Castellanos. 29 de Octubre de 2020.

<https://youtu.be/heE3q7ajFco>

La Educación Física Integral Formula para la Salud y el Bienestar del Ser Humano del Siglo XXI. 4 Congreso Dokuma 2020. 24 de Octubre de 2020. Localización dentro del video desde: 2:03:50 a 2:52:34 horas

<https://www.youtube.com/watch?v=v8SUtvIqXyo>

Propuesta para la Educación Física Escolar en Casa – La Educación Física del Siglo XXI. 4 Congreso Dokuma. 23 de Octubre de 2020. Localización dentro del video desde: 7:10:35 a 7:46:05 horas

<https://www.youtube.com/watch?v=mV83ix8KvOg>

Foro “Construcción de orientaciones curriculares para la Educación Física”. Universidad Libre. 22 de Octubre de 2020. Localización dentro de la grabación desde: 1:32:28 a 1:50:30 horas

https://m.facebook.com/unilibrebogota/videos/?ref=page_internal&mt_nav=0

Encuentro Internacional Cátedra Antonia Santos 2020. Liceo Nacional Antonia Santos. 19 de Octubre de 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=4ZUGiuXysGI&feature=youtu.be>

Una Política Pública para la Educación Física Escolar del Siglo XXI. IV Congreso Colombiano e Internacional Virtual de Educación Física, Recreación, Deporte y Actividad Física ARCOPREF. 8 de Octubre de 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=BfuvuMYAXE8>

Simposio Internacional de Motricidad y Actividad Física Virtual. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Universidad Surcolombiana. 22 y 23 de Septiembre de 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=BRPKz4VyNAO&t=51s> 22 de Septiembre

<https://www.youtube.com/watch?v=GuBxuH9XZqU&t=23s> 22 de Septiembre

<https://www.facebook.com/1654615341443637/videos/635966327065719> 22 de Septiembre

<https://www.youtube.com/watch?v=KoXOsAaCWpQ&t=1465s> 23 de Septiembre

<https://www.youtube.com/watch?v=ENnin09vp-g&t=5641s> 23 de Septiembre

<https://www.facebook.com/1654615341443637/videos/255390972372307> 23 de Septiembre

La Educación Física Integral una Propuesta Innovadora para la Educación Colombiana Congreso Internacional ARCOPREF Boyacá 2020. 23 Septiembre de 2020. Localización dentro del video desde: 3:08:00 a 3:40:18 horas.

https://www.facebook.com/watch/live/?v=331740798095273&ref=watch_permalink

Seminario: Una Educación Física Para el Siglo XXI “Propuesta para la transformación de sus prácticas”. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Universidad Libre de Colombia. 7 de Septiembre 2020.

<https://www.facebook.com/reddedocentesinvestigadores/videos/314722819762022/>

<https://www.youtube.com/watch?v=6lm06n3eA5c&t=5822s>

https://m.facebook.com/unilibrebogota/videos/?ref=page_internal&mt_nav=0

https://www.youtube.com/channel/UCAyqHTJk926GvU8C_I8cpgQ

Seminario Iberoamericano de Experiencias Significativas para la Educación Física en Casa. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Fundación Universitaria Juan de Castellanos. 30 y 31 de Julio de 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=kUbM4ESfp5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=arVq4a-nWkc>

<https://www.facebook.com/universidadJDC/videos/2711879942466975/>

<https://www.facebook.com/universidadJDC/videos/728125137981040/>

Seminario La Pedagogía del Loto para la Educación Física Escolar en Casa. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI. 18 de Julio de 2020. Localización dentro del video desde: 1:10:40 a 1:32:00 horas.

<https://www.facebook.com/reddedocentesinvestigadores/videos/726181574902774/?v=726181574902774>

4

Conversatorio Latinoamericano “La Reinención de la Educación Física en Tiempos Virales”. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Fundación Universitaria Juan de Castellanos. 27 de mayo 2020.

<https://youtu.be/k-3myKLw3ko>

<https://www.facebook.com/reddistritaldedocentesinvestigadores/videos/358750338421102/>

Pasado Presente y Futuro de la Educación Física Escolar en Colombia. Asociación Colombiana de Educación Privada – ASOCOLDEP. 3 de Julio de 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=RK1cxImoZoQ>

Didáctica de la Educación Física Mental. ARCOPREF Capitulo Bogotá. 11 de Junio de 2020. Localización dentro del video desde: 12:39 a 1:01:22 horas.

<https://www.facebook.com/arcopref.sanclemente/videos/107530814333632/>

Palabras de los docentes extranjeros expedición pedagógica Comanja - Mexico 2017. 10 de Julio de 2017.
https://www.youtube.com/watch?v=4Ub_WP4vbGI

Redes de Maestros y Maestras en Bogotá. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico – IDEP. 16 de Octubre de 2015.
<https://www.youtube.com/watch?v=TeDd2YXYyY8>

80 años de la Educación Física en Colombia. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico – IDEP. 16 de Octubre de 2015.
<https://www.youtube.com/watch?v=HYu4seF18Jc>

80 Años de la Educación Física. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Comité 80 Años. 25 de Junio de 2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=uFn5pTbQmgo>

Determinación de la condición física en la escuela. Congreso Internacional de Deporte Formativo Coldeportes. 8 de Julio de 2015.
<https://www.youtube.com/watch?v=tVRqv5hTSio>
<https://www.youtube.com/watch?v=upwD5c2SjZI>

Exposición Fotográfica. 80 Años de la Educación Física Como Profesión En Colombia.
http://www.idep.edu.co/wp_centrovirtual/?page_id=5785

Documentos Escritos

Memorias Conversatorio Latinoamericano “La Reinención de la Educación Física en Tiempos Virales”. Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI y Fundación Universitaria Juan de Castellanos. 27 de mayo 2020

<https://drive.google.com/file/d/1QQ3HoiA2XYcRlPGxzHWsCZUjcbfjGJZl/view?usp=sharing>

Repositorio “propuesta para la educación física escolar en casa”. Nodo De Actividad Física y Cuerpo. 27 de Mayo de 2020.

<https://drive.google.com/file/d/1f0lmSbqO1nrxrkM4iFRZbxeUDBVrICozR/view?usp=sharing>

Un Camino hacia el Reconocimiento de las Redes y Colectivos de Docentes de Bogotá – Lineamientos de Política Pública. SED, IDEP, Editorial Magisterio. Coautores. Año 2018.

<http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/UN%20CAMINO%20HACIA%20EL%20RECONOCIMIENTO%20DE%20LAS%20REDES.pdf>

La Red Distrital de Docentes Investigadores; historia de una idea que crece día a día. Pg. 234 a 243 en Libro Experiencias de Transformación Colectiva A Pie de Página. Diciembre 2018

<http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/Pensamiento%20pedagogico%20contemporaneo.pdf>

Pasado, presente y futuro de la acción pedagógica de la educación física colombiana en los 80 años de trayectoria profesional, un análisis desde las historias de vida de los protagonistas. En Revista Cambios y Permanencias - Universidad Industrial de Santander Vol. 9 No. 1, enero-junio de 2018, Páginas. 1116 a 1150.

<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistacyp/article/view/8482>

Se celebró la Gala de lanzamiento de los 80 años de la Educación Física como Profesión. Comité Olímpico Colombiano. Junio de 2016.

<http://www.coc.org.co/all-news/se-celebro-la-gala-de-lanzamiento-de-los-80-anos-de-la-educacion-fisica-como-profesion/>

80 años de la educación física como profesión en Colombia. Compartir Palabra Maestra Blog. 13 de Octubre de 2017.

<https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/blog/80-anos-de-la-educacion-fisica-como-profesion-en-colombia>

La Celebración de los Ochenta Años de la Educación Física como Profesión en Colombia. El Motor para Retomar un Trabajo Investigativo. Revista Lúdica Pedagógica No. 25 – Universidad Pedagógica Nacional. Número 25, año 2017 Julio-Diciembre. Páginas 159 A 172.
<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/7031/5725>

Inicios y Presente de la Formación de Docentes para la Educación Física Colombiana. Revista Lúdica Pedagógica No. 24 – Universidad Pedagógica Nacional. Número 24, año 2016-II. Páginas 11 a 22.
<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/4450/3670>

Fundamentación Conceptual del Trabajo en Red como Estrategia de Cualificación de Maestros y Maestras. Descripción de Experiencia en Memorias del Estudio IDEP- RED Pg. 72. Fondo Editorial Unicafam. Diciembre de 2015.
<https://idepred.unicafam.edu.co/wp-content/uploads/2015/11/Fundamentaci%C3%B3n-conceptual-del-trabajo-en-red-como-estrategia-de-cualificaci%C3%B3n-de-maestros-y-maestras.pdf>

Nodo Cuerpo y Movimiento - Tejiendo Nuestro Nodo. Documento Digital Final del Estudio IDEP- RED. 17 de Noviembre de 2015.
<http://idepred.unicafam.edu.co/wp-content/uploads/2015/11/Naturaleza-nodo-cuerpo-y-movimiento.pdf>

Presentaciones en Prezi

Educación Física Mental. 6 de Febrero de 2016
<https://prezi.com/rpeuueomluxw/educacion-fisica-mental/>

Nodo Cuerpo y Movimiento. 26 de Noviembre de de 2015
<https://prezi.com/i96d3r6xi5g6/copy-of-nodo-cuerpo-y-movimiento/>

Sedes de la Facultad de Educación Física de la UPN.

6 de Octubre de 2015

<https://prezi.com/z9p4pzdne7zy/copy-of-facultad-de-educacion-fisica-de-la-upn/>

Servicios Turísticos en los Espacios Rurales de la Región Bogotá-Cundinamarca. Marzo 15 de 2014

<https://prezi.com/zsf68uxw7nni/servicios-turisticos-en-los-espacios-rurales-de-la-region/>

Equipo de Investigadores del Nodo



GERMAN PRECIADO MORA - LIDER DEL NODO

Magíster en Administración Universidad de la Salle. Licenciado en Educación Física Universidad Pedagógica Nacional. Docente Investigador Secretaría Educación de Bogotá, Colegio Alfonso López Pumarejo. Líder Coach Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores – REDDI y de la Red Local de Educación Física de Kennedy, miembro Red Distrital Educación Física, del Comité de pensionados de la ACEPF y de la Red Nacional ARCOPREF. Gerente de Gerpremo Inversiones. Consejero DRAFE Puente Aranda. Participó en la Misión de Educadores y Sabiduría Ciudadana de Bogotá. Docente en los niveles de preescolar, básica, media y universitaria. Conferencista y ponente en eventos nacionales e internacionales en: cursos, talleres, congresos y seminarios de: Organización y Administración de Empresas y Eventos Deportivos; Evaluación Curricular; Historia; Deporte, Recreación, Educación Física e Informática Educativa. Fue catedrático de las Universidades: Pedagógica Nacional, Cenda, Inpahu, Cedinpro y Libre. Coordinador y líder de grupos de docentes en Cajas de Compensación, Clubes Juveniles y Deportivos; Instituciones de Educación Básica, Media, Superior y Redes de Docentes. Autor del libro impreso Administración de Eventos de Actividad Física y del libro digital Memorias del Seminario Educación Física para el Siglo XXI “Propuesta para la transformación de sus prácticas”, coautor de los libros impresos: Rediseño Curricular por Ciclos, Un Camino hacia el Reconocimiento de las Redes y Colectivos de Docentes de Bogotá - Lineamientos de Política Pública, Motricidad y Actividad Física como Campos Conceptuales Relacionados con la Educación Física. Coautor de los libros digitales: Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa (Mayo y Septiembre de 2020) - Una Educación Física para el Siglo XXI “Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa”. Creador, promotor y practicante de los Proyectos Investigativos e Innovativos: Educación Física Integral, Educación Física Mental, Walking Life y Administración de Eventos de Actividad Física.



CLAUDIA MARILYN MARTÍNEZ BARRIOS

Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Cundinamarca. Especialista en Gerencia Deportiva de la Fundación Universitaria del Área Andina. Magíster en Docencia de la Universidad de La Salle. Docente de Educación Física Básica secundaria en Secretaria de Educación de Bogotá. Profesional en Deporte énfasis en Baloncesto en la Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y A Distancia.



JORGE MARIO PARRA BUENDÍA

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad SURCOLOMBIANA, Neiva. Especialista en Informática y telemática, Fundación Universitaria del Área Andina. Magister en Educación Física, Universidad SURCOLOMBIANA, Neiva. Docente Secretaria Educación departamental Huila; Institución Educativa Ricabrisa, Tarqui-Huila. Formador Escuela de Vida modalidad Fútbol de Fundacoofisam, sede Tarqui-Huila. Miembro Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red Distrital de Docentes Investigadores – REDDI.



MILTON MAURICIO MORALES VARGAS

Licenciado en Educación Física, Especialista en Pedagogía y Magister en Educación Física de la Universidad Surcolombiana Neiva – Huila. Docente de tiempo completo Secretaria Educación del Huila I.E. Anacleto García Tello. Catedrático Programa de Educación Física Universidad Surcolombiana. Investigador Grupo Acción Motriz Universidad Surcolombiana Reconocido en Categoría B Colciencias. Miembro Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red Distrital de Docentes Investigadores – REDDI



YENI GARCÍA BELTRÁN

Licenciada en Educación Universidad Uniminuto, Magister en Educación Universidad Externado de Colombia. Doctora en Educación Universidad Santo Tomás. Docente del Liceo Nacional Antonia Santos I.E.D, Docente Universitaria de la Universidad Uniminuto. Integrante de la cátedra Antonia Santos. Integrante de la Misión de Educadores y Sabiduría Ciudadanía. Miembro Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red Distrital de Docentes Investigadores - REDDI



DIEGO FERNANDO CARDONA ALZATE

Licenciado en Educación Física y salud Universidad del Valle. FDME atletismo y fútbol. Docente educación física colegio La Arboleda cali sesión primaria y básica media. Director Escuela de fútbol Marakaná cali. Presidente comité ACPFE Valle. Ganador del premio Redcol Nacional Stellar Learning Award 2019 con la experiencia pedagógica Códigos de Juego Limpio Esfuerzo y Fraternidad Un referente para la construcción del juicio ético y la puesta en práctica de acciones morales. Miembro Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red Distrital de Docentes Investigadores - REDDI



EDWIN STICK GUZMAN ACOSTA

Profesional en Ciencias del deporte y de la Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, estudiante de Maestría en Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional de Avellaneda. Docente con experiencia de 10 años en la dirección de la asignatura de Educación Física en colegios privados y públicos. Labora con la Secretaria de educación de Bogotá en el Colegio Carlos Pizarro Leongomez de la localidad de Bosa.

CAPÍTULO 1

Educación Física Integral de Calidad: La Educación Física para el Siglo XXI

Quality comprehensive Physical education Physical education for the 21st Century

Mg. Germán Preciado Mora

Resumen

A lo largo de nuestra labor profesional de docencia e investigación, en los niveles de preescolar, básica (primaria y secundaria), media y universitaria de los últimos veintiséis años; hemos venido reflexionando, investigando y trabajando sobre variados modelos de cuerpo, con el ánimo de innovar y proponer una Educación Física, que esté acorde con los requerimientos del siglo XXI, llegando de esta forma a concretar la propuesta de una Educación Física Integral de Calidad, que además de los trabajos motrices innovadores, aproveche y aplique explícitamente en su acción educativa, las actividades de la Educación Física Mental, que viene

proponiendo Preciado (2015)² y las actividades que nos brinda la Educación Socio-Emocional para la Educación Física, que promueven Galvis, Ospina y Rubio (2018)³.

Por eso, a continuación, presentamos a la comunidad académica, la propuesta de la Educación Física Integral de Calidad, abordando los principales aspectos de esta y las particularidades que necesitan los niños, niñas, jóvenes, adultos y mayores a partir de la tercera década del siglo XXI. En este sentido, se exponen las definiciones de cada uno de los componentes estructurales y de su planteamiento central; los lineamientos de organismos internacionales que la orientan y respaldan, y la campaña que se está movilizand o con miras a convertirla en una política pública. Todo lo anterior con el fin de que en nuestro sistema educativo escolar, los estudiantes puedan disfrutar de una Educación física con mayor intensidad en el horario semanal, y su orientación sea guiada por profesionales formados en el área, desde la primera infancia hasta el grado undécimo, en todas las instituciones educativas públicas y privadas, de las zonas rurales y urbanas de la extensa geografía nacional. Con lo cual, saldaremos esa deuda que tenemos como sociedad

² La Educación Física Mental es una propuesta liderada por el Docente Investigador Germán Preciado Mora, que se viene construyendo y utilizando desde el año 1995 en diferentes instituciones educativas y que se comenzó a sistematizar y a darle sustento teórico desde el año 2015, a partir de los conocimientos y enseñanzas que aportan las investigaciones y estudios, que viene realizando la neurociencia, en torno a la estructura y funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. La propuesta aún no está publicada como libro único e impreso, pero sí en varios artículos de revistas, memorias de eventos académicos y capítulos de libros en forma digital.

³ La Educación Socio-Emocional para la Educación Física, es el nombre utilizado dentro de la propuesta “Eje Curricular De La Dimensión Socio-Emocional Para La Educación Física”, desarrollada por el equipo de investigadores del colectivo “Educación Física y Desarrollo Humano” y sus semilleros de jóvenes investigadores de la Universidad Libre. Equipo liderado por los Docentes Investigadores Pedro Galvis Leal, Luis Eduardo Ospina Lozano y Evaldo Rafael Rubio Ortiz. La propuesta se encuentra en Prensa.

desde hace varias décadas y, además, nos acercáramos a los lineamientos internacionales de prestigiosos organismos del sector educativo y de la salud.

Palabras Clave: Educación física para el siglo XXI, Educación física Integral de calidad, Educación física de calidad, Educación física Innovadora, Educación física de vanguardia.

Abstract

Throughout our professional teaching and research work, at the preschool, basic (primary and secondary), middle and university levels for the last twenty-six years; We have been reflecting, researching and working on various models of the body, with the aim of innovating and proposing a Physical Education that is in accordance with the requirements of the 21st century, thus reaching the proposal of a Quality Comprehensive Physical Education, that in addition to the innovative motor works, take advantage of and explicitly apply in its educational action, the activities of Mental Physical Education, which Preciado (2015) has been proposing and the activities that Socio-Emotional Education for Physical Education offers us, which promote Galvis, Ospina and Rubio (2018).

That is why below we present to the academic community, the proposal of Quality Comprehensive Physical Education, addressing the main aspects of it, so that they can understand why we say that this is the Physical Education that they need and should be offered to students. boys, girls, youth, adults and seniors from this third decade of the XXI century. Along this line in the writing we will find what it is, the definitions of each of the structural components and its central approach, the international guidelines that guide and support it and the campaign that is being mobilized, with a view to seeking to turn it into a public policy, so that in our

school education system, students can enjoy a greater weekly hour intensity and that their management is carried out by professionals trained in the area from early childhood to eleventh grade, in each and every one of our public educational institutions and private in rural and urban areas of our extensive national geography. With which we would be paying off that debt that we have as a society for several decades and we would also be approaching the international guidelines of prestigious organizations of the education and health sector.

Key Words: Physical Education for the XXI century, Quality Comprehensive Physical Education, Quality Physical Education, Innovative Physical Education, Vanguard Physical Education.

Introducción

La propuesta investigativa que se presenta a continuación se ha venido construyendo, utilizando y enriqueciendo desde el 18 de julio de 1995, fecha en la que el autor se vincula a la Secretaría de Educación de Bogotá, como docente del área obligatoria y fundamental (según la Ley 115 de 1994 Art. 23) Educación física, recreación y deportes. Nace de la inquietud profesional de confrontar y poner en escena todo lo aprendido en la formación como licenciado, frente a lo que debe ser una práctica con estudiantes de un colegio público, buscando que sus clases sean amenas, motivantes y, en realidad, permitan a los niños, niñas y jóvenes escolares, lograr un desarrollo integral de su corporeidad a partir del movimiento intencionado y cuidadosamente planeado. Además, se pretende crear una disciplina diaria de actividad física para la salud fuera del escenario escolar, que aporte en la vida adulta en busca del mejoramiento o mantenimiento del bienestar, salud y excelente calidad de vida.

La praxis junto con la investigación documental han permitido poco a poco estructurar y realizar la sistematización de la propuesta y su socialización ante diferentes instancias. Es así como estudiantes universitarios en formación (en varias universidades y asignaturas relacionadas con la didáctica, las estrategias y los problemas pedagógicos); colegas de este campo del saber (en diálogos formales e informales, y en eventos académicos nacionales e internacionales) y la comunidad académica nacional e internacional (mediante divulgación en algunos artículos para revistas y capítulos de libros), le han dado el sustento teórico y práctico que presentaremos en este capítulo, parte de un libro especial para el autor, dado que es el primer logro que se publica como Nodo de Actividad Física y Cuerpo, dentro de la Red de Docentes Investigadores.

Se aclara que, para la presentación y comprensión de la propuesta, se recurre a algunas frases y párrafos de otros textos que, como autor, he escrito y difundido en otras publicaciones, tanto digitales como impresas, dado que ellos se han construido pensando en ser muy didácticos al presentar la propuesta; por eso, su lenguaje es especial y adaptado a ese propósito.

En los inicios de esta tercera década del siglo XXI, particularmente desde las enseñanzas que nos ha venido dejando esta pandemia, hemos podido comprobar que la propuesta de una Educación física integral de calidad, que venimos promoviendo y construyendo en los últimos veintiséis años, tiene todo el sentido y debe ser la verdadera Educación física para el siglo XXI, dado que, como lo proponemos, es una apuesta por un proceso de enseñanza-aprendizaje transformador e innovador que comprende, como lo menciona Cabezado, (2008):

Un cambio profundo y estructural en las premisas básicas a nivel de pensamientos, sentimientos, emociones y acciones. Es una educación para el cuerpo, la mente y el corazón; lo que implica un cambio radical hacia la interconexión y el desarrollo de vínculos entre los individuos, las culturas y los pueblos, creando mayores posibilidades de entendimiento, igualdad de oportunidades, justicia social y cooperación entre ellos (Cabezudo, A. et.al., 2008, p. 75).

Qué es la Educación Física Integral de Calidad

La Educación física integral de calidad es una propuesta pedagógica y didáctica, que busca enriquecer la Educación física, las instituciones educativas, la sociedad y al ser humano del siglo XXI, en cuanto al desarrollo de sus dimensiones, competencias y capacidades físicas, cognitivas, afectivas, emocionales y sociales. Como menciona Preciado (2021):

El pensar y proponer una educación física para el siglo XXI, significa adentrarnos en el conocimiento de la Educación Física Integral de Calidad, propuesta innovadora e investigativa que busca trascender en el concepto, la didáctica, las actividades, los espacios y los tiempos que la educación física, abordada desde lo motriz, nos ha enseñado por más de dos siglos de acción pedagógica, en beneficio de la humanidad y sumarle en su acción práctica y en forma explícita los trabajos y actividades que proponen la educación física mental y la educación socio-emocional para la educación física.

La Educación Física Integral de Calidad, busca avanzar en una propuesta que permite desarrollar la corporeidad multidimensional e integralmente, en sus

estructuras y sistemas de movimiento, de pensamiento y de emociones; con trabajos y actividades específicas, innovadoras, de calidad y planeadas de manera cuidadosa, favoreciendo de esta forma, la potenciación y el desarrollo de: las dimensiones físico-creativa y estética, cognitivo-comunicativa, afectivo-emocional, socio-política, ético-moral, espiritual-trascendente, y los valores del niño, del joven, del adulto y del mayor; coadyuvando además a estructurar y concretar un proyecto de vida, que lo haga feliz y realizado en este siglo XXI, globalizado, interconectado, lleno de tecnología y de información para cualquier área del conocimiento que está solo a un clic de nosotros (p.137)

Por tanto, el planteamiento se centra en que:

**Educación Física Integral de Calidad = Educación Física Motriz
+ Educación Física Mental +
Educación Socio-Emocional para la Educación Física**

Las Definiciones

Antes de seguir avanzando, vamos a conocer cómo se conciben en este documento cada uno de los componentes estructurales de la Educación física integral de calidad. En este sentido, a continuación, se presentan las definiciones de una Educación física motriz innovadora, de la Educación física mental y de la Educación socio-emocional para la Educación física. Para Preciado (2014):

La educación física motriz innovadora se entiende como: La disciplina pedagógica y actividad física planeada, que busca el desarrollo integral del ser humano, su bienestar, salud y una excelente calidad de vida; a partir de trabajos sistemáticos que

combinan el movimiento, los ejercicios, los juegos, la recreación, el deporte, la lúdica y la relación armónica con los otros y el medio ambiente; desarrollando competencias que lo preparen para enfrentar eficaz, productiva y creativamente los retos y problemas que le impone a diario la vida moderna inmediatista, globalizada y llena de tecnología (p.28).

Por otro lado, la Educación física mental es un ambiente de aprendizaje que busca potencializar el cerebro y el sistema neuronal, las capacidades cognitivas y el aprovechamiento productivo y creativo del tiempo libre de las personas, y podemos definirla como:

Una estrategia pedagógica y didáctica; complemento eficaz, productivo, motivante y temporal, de la Educación Física motriz, que minimiza el movimiento corporal, a favor de trabajos y actividades cuidadosamente planeadas, de: juego, lúdica, Neuróbica, meditación y técnicas de desarrollo y entrenamiento mental, que potencian y estimulan: el desarrollo cerebral, la activación neuronal y el progreso de las capacidades o habilidades cognitivas; la coordinación fina, la creatividad, la solución de problemas, el planteamiento y uso de estrategias, el juego limpio, la sana competencia; el aprovechamiento productivo y creativo del tiempo libre, favoreciendo de esta forma los procesos de aprendizaje (Preciado, 2020, p.5).

En cuanto a la Educación socio-emocional para la Educación física, Galvis, Ospina y Rubio (2018) mencionan que:

El aprendizaje social y emocional se refiere al proceso a través del cual niños, jóvenes y adultos desarrollan los fundamentos de las competencias sociales y

emocionales, esenciales para el éxito en la vida, incluidas las habilidades necesarias para reconocer y manejar las emociones, desarrollar el autocuidado y la preocupación por los otros, la formación de relaciones positivas, la toma de decisiones responsables y el manejo adecuado de las demandas del complejo contexto social en que las personas están creciendo día a día. Estas habilidades son el baluarte contra la presión inadecuada de los pares, el comportamiento irrespetuoso hacia los adultos, las prácticas riesgosas alrededor del sexo, las drogas y el alcohol, el “matoneo”, todos ellos comportamientos negativos que amenazan la sana convivencia de niños y jóvenes en las escuelas del país (p. 4).

Componentes Estructurales de la Educación Física Integral de Calidad

La Educación Física Integral de Calidad, que estamos promoviendo para el ser humano de esta tercera década del siglo XXI, busca prepararlo mediante el desarrollo de una serie de competencias, que le permitan enfrentar eficaz, productiva y creativamente los retos y problemas que le impone a diario la vida moderna inmediateista, globalizada e interconectada. Es una propuesta educativa que se soporta en tres pilares estructurales como lo muestra la Figura 1. :

- La Educación física motriz,
- La Educación física mental y
- La Educación socio-emocional para la Educación física.

Figura 1

Síntesis gráfica de la Educación Física Integral De Calidad y sus componentes estructurales.



Lo que proponemos es comenzar a pensar, hablar, planear y trabajar esos tres pilares estructurales de forma explícita, con actividades innovadoras y motivantes (cuidadosamente planeadas, que cuenten con didácticas, metodologías, espacios, herramientas y tiempos concretos para su desarrollo). Es fundamental ofrecer a niños, niñas, jóvenes, adultos y mayores la posibilidad de desarrollar armónicamente todas sus dimensiones, ayudándoles a estructurar y concretar un proyecto de vida que los haga felices y realizados en este mundo, que les permita vivir en paz con los otros, con su entorno y la naturaleza y, además, les brinde bienestar, salud y una excelente calidad de vida personal, familiar y comunitaria.

La Educación Física Motriz

Dentro de la propuesta Educación física integral de calidad, se propone que la Educación física motriz, a partir de esta tercera década del siglo XXI y en adelante, se aborde y sea trabajada con un modelo innovador, que le permita al ser

humano de nuestros días, desarrollar las competencias motrices, que lo habiliten y ayuden a enfrentar, a partir de su corporeidad, todos los retos que el entorno le coloca en el día a día, dando respuestas motrices en forma precisa, creativa y adecuada, en cuanto a su gasto energético, para alcanzar así, una excelente calidad de vida que esté llena de bienestar y salud.

Una de las responsabilidades del educador físico, es propiciar una adecuada estimulación motriz, concebida como la posibilidad de realizar un movimiento intencionado y consciente que exprese todos los potenciales de la corporeidad de acuerdo a la etapa de desarrollo, de tal manera que le permita al niño, niña o joven, desarrollar habilidades, destrezas y competencias que le ayuden a realizar un deporte específico recreativo o de alto rendimiento o bien una actividad física para la salud y el bienestar personal en el resto de su vida.

Figura 2

Posibilidades de la Educación Física Motriz con una mirada innovadora



La motricidad, como uno de los ejes de la Educación física, permite: trabajar la conciencia de la corporeidad, el

equilibrio, el control de la respiración, la orientación temporo-espacial, el ritmo, el dominio de planos y ejes del cuerpo; desde su propia ejecución, se van mejorando las capacidades físicas y, con ellas, la salud, el bienestar y la calidad de vida. Con respecto a lo descrito, los efectos de la actividad física, sobre la población escolar están suficientemente documentados por la Organización Mundial de la Salud -OMS-, en su documento *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud* (2010) y en la página del Programa Perseo (2007), debido a que reduce los niveles de triglicéridos y grasa corporal, disminuye los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el comportamiento en clase, las relaciones entre los estudiantes; así mismo, algunos datos sugieren como ventaja el incremento relativo del rendimiento académico, razón por la cual la Educación física es imprescindible en la educación.

Ahora bien, el docente de Educación física puede implementar varias acciones motrices con diversos objetivos motores (lanzar, trepar, atrapar, rodar, caminar, correr, coger) que ejerciten diferentes partes del cuerpo: deportes, danza, mímica; actividades de introspección como el yoga y la meditación, acciones recreativas o de adaptación ambiental como el Walking Life “(...) una actividad física que permite al ser humano desplazarse de un lugar a otro, a partir del movimiento locomotor más simple, natural y universal que existe; el caminar, con una intencionalidad enfocada hacia la obtención de bienestar, salud y calidad de vida” (Preciado, 2016, p. 1).

Estas acciones motrices dependen asimismo de la situación, contexto y estructura funcional. Por ejemplo, si es una actividad que se puede desarrollar de manera individual o implica cooperación, enfrentamiento u oposición; si requiere de objetos o de un escenario específico. Finalmente, la experiencia motriz es utilizada como un recurso pedagógico

y didáctico que tiene como propósito crear conciencia para experimentar una vida llena de bienestar con una excelente condición física, la cual le permita a las personas sortear fácilmente los problemas a los que diariamente se enfrentan en sus dinámicas personales, familiares, laborales, sociales y comunitarias.

Desde esa perspectiva, se proponen actividades planteadas como problemas motores, que el estudiante debe resolver según su grado de escolaridad. Por ejemplo: para la primera infancia, se propone sortear obstáculos creados con elementos de su entorno (sillas, mesas, colchonetas) que le permitan ser conscientes de su corporeidad. Para la etapa de primaria, se promueve la estimulación con variados tipos de objetos que permiten acciones motoras como caminar, correr, lanzar, atrapar, rodar, patear, blandir o driblar. En la educación básica secundaria, se recomienda plantear problemas motores que deben ser resueltos de manera colectiva (corpografías, ejercicios de gimnasia, juegos de estrategia, de relevos o circuitos motrices) y, en educación media, los estudiantes son los que proponen a sus compañeros problemas motores y ejercicios por medio de estaciones, actividades físicas deportivas, recreativas y juegos alternativos creados por ellos mismos, bajo la orientación y acompañamiento permanente del docente.

La Educación Física Mental

Como lo propone Preciado (2020), la Educación física mental es un ambiente de aprendizaje que:

Busca potencializar el cerebro y el sistema neuronal, las capacidades cognitivas, los procesos de pensamiento y el aprovechamiento productivo y creativo del tiempo libre de las personas, a partir de las posibilidades que nos brindan: los juegos, la lúdica,

la neuróbica, la meditación, y las técnicas de desarrollo y entrenamiento mental.

La educación física mental para su desarrollo teórico y práctico se apoya en las más recientes investigaciones y estudios, adelantados en el campo de la Neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro humano y su aplicación en el campo educativo⁴; la plasticidad cerebral⁵, la neurogénesis⁶ y la neuróbica⁷; complementado lo anterior con los avances que en el campo de la pedagogía; se han logrado en lo relativo con el manejo del tiempo libre, las estrategias didácticas, las instalaciones, los materiales, la lúdica y los juegos.

La educación física mental es apropiada para personas de todas las edades, desde los más pequeños de días de nacidos, hasta los adultos mayores. En los más pequeños con su utilización estamos favoreciendo el crecimiento y desarrollo cerebral y de su sistema nervioso, mientras que en los adultos y mayores ayuda a hacer más lentos los procesos de déficit o pérdidas funcionales (generadas

⁴ Una buena descripción de estos trabajos se muestra en la página web del Instituto Superior de Estudios Psicológicos – isep. <https://www.isep.es/>

⁵ La plasticidad inherente al cerebro fue descubierta por el neurólogo Dr. Michael Merzenich, un emérito profesor de la Universidad de California, que ha sido pionero desde hace más de 40 años en el estudio de esta capacidad cerebral. Y se refiere a la capacidad que permite a las neuronas regenerarse tanto anatómica como funcionalmente y formar nuevas conexiones sinápticas.

⁶ La Neurogénesis, se refiere al proceso de nacimiento y proliferación de nuevas neuronas en el cerebro, a partir de células madre y células progenitoras.

⁷ El término Neuróbica fue acuñado en 1999, en Estados Unidos por el neurobiólogo Lawrence C. Katz y por el director senior creativo Manning Rubin, para describir ejercicios mentales diseñados para mantener al cerebro alerta.

principalmente por falta de uso y estimulación adecuada de estos órganos) y a crear nuevas conexiones entre neuronas para compensar esas pérdidas.

Figura 3

Algunas de las actividades que promueve la Educación física mental en sus prácticas



La Educación física mental se puede utilizar en diferentes espacios y momentos de las labores académicas en una institución educativa, pero también en otros espacios y tiempos diferentes al escolar, dada su versatilidad para favorecer procesos formativos, recreativos y rehabilitativos, en personas de todas las edades (p. 9 a 14).

La Educación física mental, en su acción práctica, se apoya en diferentes técnicas de desarrollo mental, en posibilidades lúdicas y de juegos, para el logro de los objetivos educativos, que se buscan con su implementación y desarrollo en cualquier ámbito. A continuación, se presentan algunas de las posibilidades:

Tabla 1*Posibilidades Para La Educación Física Mental*

No.	Tipo de Juego	Posibilidades
1	Juegos de Mesa	Parques, Ajedrez, Dominó, Damas Chinas, Monopolio, Uno, Risk, Bingo, Pictionary, Rummy, Dados, Ruleta, Sabelotodo.
2	Juegos de Lápiz y Papel	Crucigrama, Unir Puntos, Laberinto, Encontrar Diferencias, Sopa de Letras, Sudoku de Figuras y de números, Anagramas, Palo Negro, Stop, Trique, Picas y Fijas.
3	Juegos De Coordinación Fina	Palos Chinos, Tangram, Cuadro de Canicas, Fichas de Lego o Armatodo, Tapas de Cerveza metal o plásticas, Jenga.
4	Juegos de Estrategia	Trique, Cartas, Domino, Juegos on line, picas y Fijas, Ahorcadito, Palo Negro, Batalla Naval, Scrabble, Coloca 4, Parques, Ajedrez, Damas Chinas, Monopolio, Uno.
5	Juegos Matemáticos	Juegos numéricos, algebraicos, geométricos, de azar, de probabilidad y combinatoria, de cálculo, comparación y ordenación. Estrella Mágica, Cuadro Mágico, Pirámides Numéricas, Que Siempre Sume 15, Acertijos y Problemas; Bingos, Dominós, Loterías y Crucigramas Matemáticos; Juegos de Fracciones, Mover Fósforos.
6	Juegos de lógica	Torre de Hanói, Tangram, Rompecabezas, Bloques Lógicos, Clasificación, Cubo de Rubik, Completar Series, Acertijos, Criptogramas.
7	Juegos de la Mente	Percepción, Memoria, Razonamiento, Acertijos, Juegos Cerebrales, Juegos de Palabras, Paradojas, Crucigramas, señalar semejanzas y diferencias, buscar parejas, encontrar símbolos intercambiados, plegar y formar figuras mentalmente, encontrar recorridos; recordar formas, números, colores, juegos de sinónimos y antónimos, juegos de asociación y de deducción, series incompletas
8	Juegos con los Celulares y Online	Juegos de Acción, Disparos, Estrategia, Simulación, Deportes, Carrera, Aventura, Rol, SandBox, Musical, Agilidad Mental, Puzle, Party Games, Educativos.

Tabla 1*Posibilidades Para La Educación Física Mental*

No.	Tipo de Juego	Posibilidades
9	Juegos sensitivos o sensoriales	Juegos de Estimulación del funcionamiento de cada uno de los sentidos: la vista, el olfato, el oído, el gusto, el tacto, el sentido propioceptivo y el sentido vestibular.
10	Acertijos, adivinanzas y jeroglíficos	Especies de enigmas que se proponen con el objetivo de divertirse descifrándolo. Incluyen logogrifos, aritmogrifos, charadas, salto de caballo. Los Jeroglíficos son signos y figuras que forman una frase.
11	Ejercicios de neuróbica	La Neuróbica o “aeróbica para las neuronas” está basada en la realización de un conjunto de ejercicios específicos que favorecen nuevas conexiones neuronales en el cerebro para mejorar su rendimiento. Sus principios básicos son: el movimiento, la vinculación hemisférica y la coordinación mente-cuerpo.
12	La Meditación	La Meditación favorece nuestra capacidad de concentración, relajación y productividad. La Meditación es un entrenamiento para la mente y el corazón, que lleva una mayor libertad mental y emocional.
13	Creatividad Artística	Realización de dibujos o escritos, con el mismo material de los estudiantes en hojas y con lápiz, esfero y colores sobre temas relacionados con Actividad Física, Educación Física, Deporte y Recreación. Dibujos para colorear.
14	Escritos - Audios y Videos	Utilización de grabadora para el montaje de coreografías de rondas o danzas. Observación de Videos y Películas con temáticas del área. Lecturas del área.
15	Otras Posibilidades:	Elaboración de figuras y títeres con plastilina, bolsas de papel, lana, papel, pegante. Trabajo de Origami con temáticas del área como: materiales e implementos deportivos de un deporte específico.

La Educación Socio-Emocional para la Educación Física

Según Galvis, Ospina y Rubio (2018, p. 3) la educación socio-emocional para la educación física, debe estar orientada:

Al desarrollo socio-emocional: y debe comenzar en edades tempranas y continuar a lo largo de la vida escolar y debería estar encaminada al desarrollo de cinco competencias básicas: auto monitoreo, conciencia social, autocontrol, habilidades de relación, toma de decisiones responsables.

Auto monitoreo: es el conocimiento de las propias emociones y sentimientos, teniendo una visión realista de sus propias habilidades y un sentido bien desarrollado de autoconfianza.

Conciencia social: es la comprensión de los sentimientos de los otros, siendo capaz de tomar su perspectiva, apreciando e interactuando positivamente con diversos grupos.

Autocontrol: manejo de las emociones, de forma que no interfieran en la realización de tareas cotidianas, haciendo conciencia de que la consecución de los objetivos implica esfuerzo, aplazamiento de ciertas gratificaciones, reveses y frustraciones.

Habilidades de relación: es el manejo de las emociones en la efectividad de las relaciones, estableciendo y manteniendo relaciones enriquecedoras y saludables basadas en la cooperación, la resistencia a las presiones sociales inapropiadas, la negociación de conflictos y la solicitud de ayuda cuando sea necesario.

Figura 4

Resumen de la propuesta de la Educación socio-emocional para la Educación física



Toma de decisiones responsables: se trata de tomar decisiones basadas en un juicioso análisis de los factores relevantes de un acto y sus consecuencias o posibles cursos de acción, respeto por los otros y la asunción de responsabilidad en las propias decisiones. Los trabajos específicos de educación física orientada al desarrollo socio-emocional abarcan la realización de juegos, dinámicas y actividades que promuevan la utilización de nuestras competencias y habilidades para controlar de forma asertiva nuestras emociones y las acciones encaminadas a la vivencia de la paz interior y la sana convivencia con los otros y con la naturaleza.

Lineamientos internacionales que orientan y respaldan la propuesta de una Educación física integral de calidad

La propuesta de una Educación física integral de calidad en su estructura y fundamentación se apoya en los lineamientos que algunos organismos internacionales, como

la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - Unesco-, el Parlamento Europeo y la Organización Mundial de la Salud, ofrecen a los países miembros, documentos sobre la importancia de la inclusión y apoyo para la Educación física de calidad en el sistema educativo escolar. Conozcamos entonces algunos de esos planteamientos:

La Unesco, en la Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (1978) plantea que:

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social (p.2).

Luego la misma Unesco en la actualización de la Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015) reafirma que:

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna.

La posibilidad de desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales por medio de estas actividades debe verse respaldada por todas las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.

Se han de ofrecer posibilidades inclusivas, adaptadas y seguras de participar en la educación física, a todos los seres humanos, comprendidos los niños de edad preescolar, las personas de edad, las personas con discapacidad y los pueblos indígenas.

Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación (art. 1).

La educación física, puede mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida.

La educación física, puede acrecentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares.

Para la sociedad en general, la educación física puede reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico. Un estilo de vida activo contribuye a la prevención de las enfermedades cardíacas, de la diabetes y del cáncer, así como de la obesidad, y contribuye en última instancia a la disminución de las muertes prematuras. Reduce además los gastos de salud, aumenta la productividad,

y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social (art. 2). Los programas de educación física, han de concebirse de tal modo que respondan a las necesidades y características personales de quien practica esa actividad a lo largo de toda su vida (art. 4).

En el documento de la Unesco, Educación Física de Calidad – EFC – Guía para los responsables políticos (2015), se plantea que:

La inversión pública en la educación física es ampliamente superada por los altos dividendos en ahorros para la salud y los objetivos educativos. La participación en la educación física de calidad ha demostrado poder inculcar una actitud positiva hacia la actividad física, disminuir las posibilidades de que los jóvenes se involucren en comportamientos de riesgo y tener un impacto positivo en el rendimiento académico, ofreciendo una plataforma más amplia para la inclusión social (Prólogo).

La educación física, única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representa un portal de aprendizaje para desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito en el siglo XXI. La práctica regular de educación física de calidad y otras formas de actividad física puede mejorar la capacidad de atención del niño, mejorar su control cognitivo y acelerar su procesamiento cognitivo. La educación física de calidad es una plataforma de inclusión más amplia en la sociedad, especialmente en términos de desafío al estigma y superación de estereotipos. La educación

física es el punto de entrada hacia la práctica de una actividad física durante toda la vida (Llamamiento a la Acción).

La educación física expone los jóvenes a una serie de experiencias que les permitan desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para aprovechar todas las oportunidades que existen hoy y dar forma a nuevas formas de ciudadanía global (p.4).

En el mismo documento la Unesco define a la Educación Física de Calidad como:

Es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa (p. 9).

Un currículo de EFC promueve la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo. Además, el alumno entiende cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas,

así como asumir la responsabilidad de su comportamiento. Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la EFC les expone a valores claros y coherentes y refuerza el comportamiento prosocial a través de la participación y el rendimiento.

Algunos estudios más recientes han revelado también la conexión entre jóvenes físicamente activos y sus logros académicos. Si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que, si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes. Para muchos niños, especialmente los procedentes de entornos menos favorecidos, la educación física representa las únicas sesiones regulares de actividad física. Por lo tanto, es especialmente importante que los niños obtengan su derecho a recibir una educación física de calidad dentro de los currículos escolares (p. 14).

La EFC comprende el aprendizaje de una variedad de habilidades motrices diseñadas para mejorar el desarrollo físico, mental, social y emocional de cada niño. Por un lado, la participación en la educación física debe apoyar el desarrollo de la alfabetización física y, por otro lado, contribuir a la ciudadanía mundial, promoviendo valores y aptitudes para la vida. El resultado de una EFC es una persona joven físicamente alfabetizada, que posee las aptitudes, confianza y entendimiento para seguir realizando actividad física a lo largo de la vida. Por ello, la educación física debe ser reconocida como la

base de una participación cívica inclusiva continuada durante todo el ciclo de vida (p. 20).

Para maximizar la contribución de la educación física al desarrollo de hábitos positivos para toda la vida, los currículos deben ser flexibles y adaptables, de modo que los profesores puedan adaptar la prestación para satisfacer las distintas necesidades de los jóvenes con los que están trabajando. Para ello habría que consultar a los jóvenes para asegurarse de que quedan reflejados sus intereses y necesidades y reforzar una participación cívica más amplia a través de la actividad física (p.42)

Por otra parte, el Parlamento Europeo en su Informe sobre la función del Deporte en la Educación (2007) menciona que:

La Educación Física es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para la vida sana, concretándose en su desarrollo físico y mental general, inculcándoles valores sociales importantes como la honradez, la autodisciplina, el espíritu de equipo la tolerancia y el juego limpio y pide además a los Estados miembros la obligatoriedad de la Educación Física en toda la etapa escolar (p.6)

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud – OMS, en su documento de recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (2010) plantea para los niños y jóvenes entre los 5 y 17 años:

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la

familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: 1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. 2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. 3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos (p.12).

La Sexta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS VI) reunidos en Kazán (Federación de Rusia) del 13 al 15 de julio de (2017) en el documento final del Plan de Acción MINEPS VI (donde se vincula con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS) menciona que:

La educación física de calidad es un componente necesario de la educación primaria y secundaria. Contribuye al desarrollo de competencias físicas y de la forma física y a la adquisición de capacidades básicas para la vida, habilidades cognitivas, sociales y emocionales y valores y actitudes que definen a los ciudadanos socialmente responsables. Las experiencias de aprendizaje en la educación física son más efectivas cuando son positivas, estimulantes y adecuadas desde el punto de vista del desarrollo, a fin de contribuir a que los niños y los jóvenes adquieran los conocimientos, las capacidades, las actitudes y los valores necesarios para

llevar un estilo de vida activo, ahora y en el futuro (p. 19).

Está demostrado que participar en la educación física, la actividad física y el deporte, incluidos el deporte y los juegos tradicionales, está relacionado con una mejora de la salud psicológica y social y con la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias. La participación habitual en estas actividades contribuye al desarrollo saludable de niños y adolescentes, sobre todo a su desarrollo cognitivo y psicosocial (p. 21).

La Unesco en el documento: *Cómo influir en el desarrollo de Políticas de Educación Física de Calidad: Guía práctica de promoción de políticas para jóvenes* (2021), señala que:

La pandemia de COVID proporcionó una cruel ilustración de la importancia de la actividad física. Las tasas de mortalidad son más elevadas entre las personas con problemas de salud subyacentes como la obesidad, y también existe lo que algunos han llamado una epidemia paralela de problemas de salud mental entre los que se ven obligados a la inactividad involuntaria, en particular los jóvenes (Prólogo).

La educación física de calidad es una acción de bajo costo y alto impacto que rinde dividendos en cuanto a ahorros en materia de salud, resultados educativos y resistencia individual. La participación en clases de educación física de calidad puede reducir la obesidad en un 30%, se ha asociado con un aumento del 40% en las puntuaciones de los exámenes académicos y puede traducirse en una reducción del 30% de la depresión y la ansiedad, en particular entre

las niñas y las jóvenes. Asimismo, crea el círculo virtuoso de aumentar la práctica deportiva, y con ello, contribuir a una sociedad más sana (Prólogo).

La educación física de calidad es diferente a la educación física. Las principales diferencias residen, esencialmente, en la frecuencia, la variedad, la inclusión, el significado y los valores. La educación física de calidad hace hincapié en el desarrollo del aprendizaje entre compañeros y el desarrollo integral de destrezas que pueden mejorar los resultados en términos de educación y empleabilidad. Tiene que ver también con la salud integral, que incluye el bienestar tanto físico como psicosocial. La EFC ayuda a los alumnos a desarrollar competencias físicas, sociales y emocionales que definen ciudadanos sanos, resilientes y socialmente responsables (p. 9).

La pandemia de COVID-19 ha puesto en relieve la importancia de una buena salud y las deficiencias en las infraestructuras sanitarias existentes. Abordar las lagunas sanitarias será vital en los esfuerzos de recuperación.

Las escuelas son un punto de acceso natural para fomentar cambios transformadores de conducta relacionados con el estilo de vida y la práctica inclusiva. De esta forma, invertir en la impartición innovadora e integral de educación, ejercicio y buena alimentación debería ser considerado un aspecto fundamental en los esfuerzos de recuperación (p. 12). La educación física de calidad contribuye al desarrollo de habilidades y valores que fomentan la resiliencia socio-emocional, mental y física y apoyan el pensamiento crítico;

La educación física de calidad impulsa la inclusión y apoya el empoderamiento de las niñas y las personas con discapacidad, fomenta el diálogo y la comprensión intercultural y desafía el estigma (p. 12).

La Unesco en el documento: En defensa de un desarrollo inclusivo de políticas de Educación Física de Calidad: Informe de políticas (2021), plantea que:

Al fusionar los dominios de aprendizaje físico, mental y social, la participación en planes de estudio de educación física de calidad expone a los alumnos a una variedad dinámica de experiencias que generará resultados educativos vinculados a la alfabetización. Los alumnos que participan en una educación física de calidad, transmitida utilizando prácticas de enseñanza y aprendizaje creativas y basadas en valores, fortalecen su pensamiento crítico y se preparan para ser capaces de comunicarse de forma efectiva. Estas habilidades son vitales para la recuperación, el futuro y la erradicación de desigualdades sociales (Introducción).

La educación física de calidad desempeña un importante papel en el desarrollo de un mundo en el que nadie se queda atrás y en el que los ciudadanos están sanos, son resilientes y cuentan con las habilidades socioemocionales necesarias para los periodos de transición en la vida. La alfabetización física y el pensamiento crítico son elementos fundamentales para la alfabetización (p. 16).

La quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (MINEPS V) en su Declaración de Berlín (2013) plantea que:

La educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.

El Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte CIGEPS en el informe final de su Sesión ordinaria y reunión conjunta con el Consejo Consultivo Permanente (CCP) realizada en Monte Carlo el 26 y 27 de febrero de 2016. La educación física de calidad es importante para el desarrollo integral de un individuo:

Física, mental y socialmente. La UNESCO está particularmente preocupada por que los estilos de vida de los jóvenes son cada vez más sedentarios. Participación en el deporte y en particular en la educación física, mejora el rendimiento académico y mejora la capacidad del niño para concentrarse, aprender y absorber otros temas, además de facilitar una mejora de la salud. Como tal, la participación de un individuo en la educación física y el deporte deben formar parte continua de su vida y para toda la vida. Esta participación debe estar sustentada por políticas nacionales e implementación de programas de calidad (p.7)

La Educación Física Integral de Calidad que necesita Colombia como una Política Pública

Desde el Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores -REDDI-, consideramos que todos los estudiantes en Colombia necesitan una Educación física

integral de calidad. Cada uno de los niños, niñas y jóvenes que asisten a la escuela más alejada, pequeña y modesta de la zona rural de cualquiera de nuestros municipios, o al megacolegio más sofisticado de nuestras grandes ciudades, en esta tercera década del siglo XXI y en adelante, debe contar con una intensidad horaria semanal de mínimo 6 horas, liderada y orientada desde la primera infancia (prejardín ó jardín) hasta grado undécimo, por un profesional formado en la disciplina. Lo anterior, como una política pública educativa cuyo impacto sea nacional y no esté al arbitrio de las decisiones de un Consejo o directivo docente. Por lo anterior, venimos movilizandoo en diferentes escenarios académicos y políticos la campaña que se muestra en la figura 5.

Figura 5

Pieza Publicitaria de la Campaña que moviliza el Nodo Actividad Física y Cuerpo REDDI

Así, se propone una Educación física integral de calidad, que haga parte de la jornada única, implementada por el Ministerio de Educación Nacional -MEN- de acuerdo con el Decreto 2105 del 14 de diciembre de (2017); el cual indica que: “las instituciones escolares deben dedicar 5 horas diarias de actividades académicas en preescolar, 6 en



primaria y 7 en secundaria y media”. A su vez, es necesario

considerar la reflexión que está liderando y desarrollando el MEN sobre la construcción de referentes pedagógicos y curriculares en la Educación Física en la básica y media del país; esto con el fin de otorgarle a los niños, niñas y jóvenes escolares el beneficio de una intensidad horaria semanal mayor, que se les ha venido negando por varias décadas. Al hacerlo realidad, se les facilitará crear una disciplina de práctica deportiva diaria que les ayude a mejorar o conservar su salud, bienestar y excelente calidad de vida en el aspecto físico, mental y socioemocional.

La Campaña se apoya en los planteamientos de varios organismos internacionales que se han manifestado en ese sentido como la Unesco, en la Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015) :

Todo sistema educativo debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, y por qué el deporte y la educación física en la escuela y en todas la demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes. (Art. 1)

Al ser la única parte del currículo escolar dedicada a desarrollar la competencia y confianza de los alumnos en el deporte y la actividad física, la educación física proporciona una vía de aprendizaje de las competencias, las actitudes y los conocimientos necesarios para una actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida; por lo tanto, deberían ser obligatorias en todos los grados y niveles de la educación clases de educación física de calidad e incluyentes, impartidas por profesores de educación física cualificados. (Art. 4)

Todo el personal que asuma la responsabilidad profesional de la educación física, la actividad física y el deporte debe tener las cualificaciones, la formación y el perfeccionamiento profesional permanente apropiados. (Art. 7)

Todo el personal que trabaje en el ámbito de la educación física, la actividad física y el deporte debe ser seleccionado y recibir formación en número suficiente para alcanzar y mantener los niveles de competencias necesarios para el desarrollo cabal y la seguridad de todas las personas a su cargo. El personal al que se le haya impartido tal formación debería recibir un reconocimiento profesional acorde con las funciones que desempeña (Art. 7).

En el documento de la Unesco, Educación Física de Calidad – EFC – Guía para los responsables políticos (2015), se plantea que:

La prestación de la educación física está disminuyendo en todas las regiones del mundo. La OMS ha calificado de pandemia los crecientes niveles de sedentarismo, así como el sustancial riesgo de enfermedades asociado. Los recortes en la prestación de la educación física sólo conseguirán incrementar este problema de forma exponencial.

Además de los problemas para la salud, es esencial que los Gobiernos tomen medidas políticas para garantizar que esta asignatura goce del lugar que le corresponde en los currículos escolares y que, por lo tanto, los alumnos están expuestos a dominios de aprendizaje alternativos (Llamamiento a la Acción).

La EFC, que debe permitir la alfabetización física de los niños y jóvenes, debe figurar durante toda su escolarización, desde la etapa preescolar hasta la secundaria. Las aptitudes motrices son un aspecto vital de la alfabetización física y también para el desarrollo de ciudadanos sanos, capaces y activos. Dada la importancia de la alfabetización física para un desarrollo humano integral, los responsables políticos deben hacer hincapié en ella, apoyando la alfabetización física a través de programas de educación preescolar que fomenten el juego activo todos los días (correr, saltar, trepar, bailar y saltar). La promoción de la alfabetización física debe por tanto seguir siendo un elemento fundamental de cualquier currículo de educación física durante la educación primaria y secundaria (p.24).

Si se le asigna un tiempo limitado en el currículo, la educación física por sí sola no puede satisfacer las necesidades de actividad física de los jóvenes, colmar sus déficits de actividad y mucho menos lograr otros resultados significativos.

Sin embargo, la educación física constituye la base de unos patrones de comportamiento positivos y es la mejor manera de acceder e implicar sistemáticamente a niños y jóvenes en un estilo de vida saludable y equilibrado (p.44).

Las estrategias nacionales de educación física deben recomendar una asignación de tiempo en el currículo; y los responsables de la prestación de la EFC deben rendir cuentas para garantizar el cumplimiento de las recomendaciones en términos de horas lectivas destinadas a la educación física. Las estrategias nacionales deben asegurar que los directores de escuela, padres y otras partes interesadas relacionadas

son conscientes de los beneficios de la educación física, y los requisitos del currículo deben reclamar un tiempo suficiente para la prestación con el fin de alcanzar esos objetivos (p.47).

Las revisiones deberían realizarse con vistas a efectuar mejoras tanto en la educación inicial como en la educación permanente de los profesores de educación física. Se deberá prestar especial atención a los responsables de la educación física en las escuelas de primaria/elemental (p.50).

Los Gobiernos deben responsabilizarse de asegurar que se otorgue a la educación física la misma categoría que a las demás asignaturas, con el fin de promover su importancia para los directores, profesores de otras asignaturas, padres y la comunidad en general y para aliviar la actual desconexión entre las prioridades del gobierno y de los practicantes (p.60).

Por otra parte, el Parlamento Europeo en su Informe sobre la función del Deporte en la Educación (2007) menciona que:

Considerando que el número de horas de curso dedicadas a la educación física ha disminuido durante el último decenio, no sólo en la enseñanza primaria sino también en la secundaria, y que existen grandes divergencias entre los Estados miembros en lo concerniente a la disponibilidad de establecimientos y de equipamiento, Considerando que los programas de formación de profesores de educación física difieren considerablemente entre los distintos Estados miembros y que existe una tendencia cada vez más divulgada a que la enseñanza de la educación física en

las escuelas la lleven a cabo enseñantes que no cuentan con la formación especializada adecuada,

Pide a los Estados miembros que estudien, y apliquen cuando sea necesario, cambios de orientación de la educación física como materia escolar, teniendo en cuenta las necesidades y las expectativas sociales y de salud de los niños;

Pide a los Estados miembros que hagan obligatoria la educación física en la enseñanza primaria y secundaria y acepten el principio de que el horario escolar debería garantizar al menos tres clases de educación física por semana, si bien debería animarse a las escuelas a superar, en la medida de lo posible, este objetivo mínimo;

Anima a los Estados miembros a modernizar y mejorar sus políticas de educación física para garantizar principalmente un equilibrio entre las actividades físicas y las intelectuales en los centros escolares (p.3).

Pide a los Estados miembros que garanticen las condiciones para cumplir con el número mínimo prescrito de clases de educación física, teniendo en cuenta que el ejercicio regular contribuye sensiblemente a reducir los gastos de asistencia sanitaria.

Insta a los Estados miembros, con arreglo al espíritu del proceso de Bolonia, a acelerar la convergencia entre los programas de formación para enseñantes de educación física en cada nivel de enseñanza, a garantizar la formación profesional continua de los educadores de dicha disciplina

integrando los aspectos específicos de género y a crear un sistema de supervisión independiente con el fin de garantizar la calidad;

Propone que en el programa de acción comunitario en el ámbito de la salud pública se preste mayor atención a destacar el importante cometido que desempeñan la educación, la educación física y el deporte en el ámbito de la salud pública (p.3).

La Sexta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS VI) reunidos en Kazán (Federación de Rusia) del 13 al 15 de julio de 2017 en el documento final del Plan de Acción menciona que:

El acceso inclusivo y equitativo a la educación física, la enseñanza de los valores deportivos, la actividad física y el deporte en todos los niveles educativos contribuirá a eliminar las disparidades entre los géneros. Puede promover también el desarrollo integral y el aprendizaje permanente, ofreciendo una plataforma adecuada para adquirir los conocimientos y las capacidades de liderazgo necesarios para promover el desarrollo sostenible (p.21).

Por su parte, la National Association for Sport and Physical Education NASPE (2004) considera que la educación física debe ser diaria.

Conclusión

En conclusión, si queremos que las personas, a partir de esta tercera década del siglo XXI, sean verdaderamente felices, realizadas, conserven una buena calidad de vida,

practiquen hábitos de vida saludable y actividad física para la salud en forma disciplinada y diaria; convivan en paz y armonía en familia, en comunidad y con la naturaleza, que además colaboren y ayuden a que nuestro país avance por caminos más justos y equitativos hacia un verdadero desarrollo social, debemos pensar en brindarles a nuestros niños, niñas y jóvenes escolares, esa posibilidad de tener en su proceso formativo una Educación física integral de calidad a partir de una política pública educativa, con 6 horas semanales y orientada por un profesional formado en la disciplina. Si en realidad alcanzamos como país este anhelo, estaríamos saldando esa deuda social que tenemos hace varias décadas y, además, nos estaríamos acercando a los lineamientos internacionales de prestigiosos organismos del sector educativo y de la salud.

Referencias:

Cabezudo, A y otros (2008). *Pautas para una Educación Global. Conceptos y metodología sobre educación global para educadores y responsables de políticas en materia educativa*. Lisboa: Publicado por el Centro Norte-Sur del Consejo de Europa.

Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte CIGEPS (2016). *Informe final de su Sesión ordinaria y reunión conjunta con el Consejo Consultivo Permanente (CCP)*. Montecarlo.

Galvis P., Ospina L. y Rubio E. (2018). *Eje Curricular de la Dimensión Socio-Emocional para la Educación Física*. Propuesta desarrollada por el equipo de investigadores del colectivo “Educación Física y Desarrollo Humano” y sus semilleros de jóvenes investigadores de la Universidad Libre. Bogotá, D.C.: En Prensa.

Instituto Superior De Estudios Psicológicos – Isep.
Recuperado de <https://www.Isep.Es/>

Organización Mundial de la Salud – OMS (2010).
Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Ediciones de la OMS.

Parlamento Europeo Documento A6-0415/2007 (2007).
Informe sobre la función del Deporte en la Educación.
Estrasburgo: Edición Parlamento Europeo.

Preciado, G. (2014). *Administración de Eventos de Actividad Física.* Armenia: Editorial Kinesis.

Preciado, G. (2015). *La Educación Física Mental - Estrategias Didácticas y de Material para su Implementación.* Bogotá D.C.: Sin Publicar.

Preciado, G. (2016). *Conociendo y Practicando el Walking Life.* Bogotá D.C.: Sin Publicar.

Preciado, G. (2020). *La Educación Física para El Siglo XXI. “Una Propuesta para la Transformación de sus Prácticas”.* En Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores REDDI y Universidad Libre de Colombia (Ed). *Memorias digitales del Seminario Educación Física para El Siglo XXI Propuesta para la Transformación de sus Prácticas* (pp 2-7 y 9-13). Bogotá D.C.

Preciado, G. (2021). *La Educación Física Para El Siglo XXI. “Una Propuesta Para La Transformación De Sus Prácticas”.* En Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red De Docentes Investigadores Reddi y Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y

Deportes y los Grupos de Investigación: Acción Motriz y Molúfode de la Universidad Surcolombiana (Ed). *Motricidad Y Actividad Física Como Campos Conceptuales Relacionados Con La Educación Física* (Pp 136-153). Neiva: Grafiarte Impresores.

Programa Perseo (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de educación física*. Madrid: ministerio de sanidad y consumo y ministerio de educación y ciencia

Spitzer, M. (2005). *Aprendizaje: Neurociencia y Escuela de la Vida*. Barcelona: Editorial Omega

UNESCO (MINEPS V 2013). *Documento final del Plan de Acción de la Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte*. Berlín: Ediciones UNESCO.

UNESCO (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. París: Ediciones UNESCO.

UNESCO (2015). *Educación Física de Calidad - EFC Guía para los responsables políticos*. París: Ediciones UNESCO.

UNESCO (MINEPS VI 2017). *Documento final del Plan de Acción de la Sexta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte*. Kazán: Ediciones UNESCO.

UNESCO (2021). *Cómo influir en el desarrollo de Políticas de Educación Física de Calidad: Guía práctica de*

promoción de políticas para jóvenes. París: Ediciones UNESCO.

UNESCO (2021). *En defensa de un desarrollo inclusivo de políticas de Educación Física de Calidad.* París: Ediciones UNESCO.

Semblanza del Autor



GERMAN PRECIADO MORA

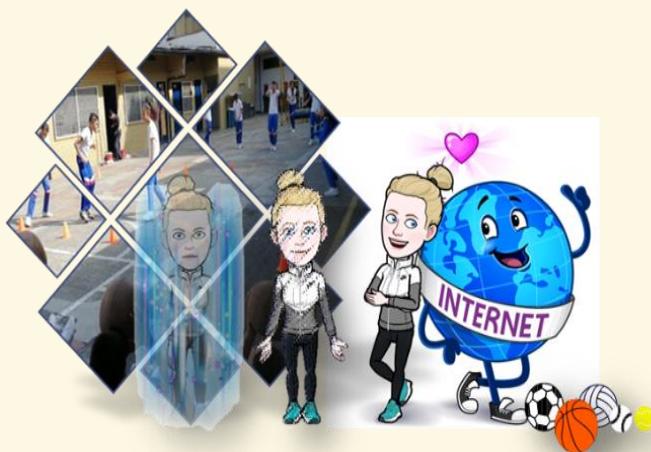
Magíster en Administración M.B.A. de la Universidad de la Salle, Diplomado en Administración y Gestión Deportiva I.E.S. Tecnológica del Sur e IDRD. Especialización Tecnológica en Gestión de Proyectos Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA. Licenciado con estudios en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Bachiller Técnico modalidad de electricidad del Instituto Técnico Salesiano de Cundinamarca. Docente en los niveles de preescolar, básica, media y universitaria. Investigador en las líneas de Rescate Histórico, Evaluación Curricular, Pedagogía y Didáctica, Administración de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Acompañó el proyecto de Reorganización Curricular por Ciclos de la Secretaria de Educación de Bogotá. Administrador deportivo con experiencia en: clubes juveniles (Club Juvenil Telecom), deportivos (Club Deportivo Falcón) y cajas de compensación familiar (Comfenalco y Compensar), empresas de asesorías deportivas (Organideportes Ltda.). Asesor en la formulación, implementación y desarrollo de proyectos y eventos educativos (cursos, congresos, seminarios, talleres, coloquios y conversatorios), de eventos deportivos, recreativos, de educación física, de aprovechamiento del tiempo libre y culturales a nivel: educación formal (preescolar, básica, media y universitaria), comunitario, empresarial, cajas compensación y deporte asociado. Practicó a nivel competitivo el atletismo, en pruebas de fondo en pista y calle y a nivel recreativo el ciclismo, tenis de campo, tenis de mesa, bolos y en los últimos años practicante activo del Walking Life (Caminar por la Vida) y actividades en la Naturaleza. Con experiencia en el diseño de materiales didácticos y pedagógicos (físicos y digitales). Asesor en la utilización de las TIC's como recurso educativo y en Procesos e-learning. Asesor en el diseño, construcción y publicación de Weblesson y Aulas Virtuales (plataformas Moodle y Black Board) para las áreas de Administración, Informática; Educación Física, Deporte y Recreación para los niveles: Universitaria, Media, Básica y Preescolar. Exaltado con el Reconocimiento a egresados destacados en la categoría Investigación Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional. Con el incentivo y reconocimiento por su Experiencia Pedagógica – Secretaria de Educación de Bogotá D.C y con mención de honor del Colegio Rafael Uribe Uribe – Reconocimiento al compromiso con la excelencia educativa, dedicación y amor por la comunidad uribista durante 13 años de servicio. Mejor Dirigente Deportivo de la Liga de Atletismo de Bogotá.

CAPÍTULO 2

De la Cancha a la Pantalla: Reflexiones y Lecciones en Educación Física

**From the court to the screen: Reflections
and lessons in physical education**

Por. Mg. Claudia Marilyn Martínez B.⁸



⁸ Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Cundinamarca. Especialista en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo de la Fundación Universitaria del Área Andina. Magíster en Docencia de la Universidad de La Salle. Docente de Educación Física Básica secundaria en Secretaria de Educación de Bogotá. Profesional en Deporte énfasis en Baloncesto en la Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y A Distancia

Resumen

Este artículo sistematiza la experiencia vivida en las clases de Educación física cuando de manera inesperada, el confinamiento y la repentina crisis causados por la COVID 19, rompieron con esquemas educativos trabajados a lo largo de toda una vida profesional. En respuesta a ello, se ensayaron e implementaron estrategias y herramientas, cuyo seguimiento dejó al descubierto una serie de hallazgos que fueron dando forma y estructura a nuevas propuestas y recursos didácticos en la educación física para promover el conocimiento y control del cuerpo, la actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludable y perdurable a través de una mediación tecnológica.

De estas circunstancias, nace este artículo reflexivo que da cuenta de lecciones aprendidas durante el proceso pedagógico vivido en las clases de Educación física de básica secundaria. El artículo está escrito en cuatro momentos aproximándose a la propuesta de Oscar Jara Holliday (1994) para sistematizar experiencias, determinando una ruta que permite comprender los aspectos fundamentales desarrollados en ella. El primer momento relata la lección que refiere la afectación emocional y motivacional que el contexto, determinado por el confinamiento y cambio de espacio, causaron en los estudiantes. La lección expuesta en el segundo momento visibiliza de manera crítica cómo se vivió la mediación tecnológica y cómo llegó a convertirse en enemigo, pero a la vez aliado en los procesos de desarrollo motriz, físico, cognitivo y axiológico. El tercer momento esquematiza el paso a paso de la lección que presenta las etapas como fueron abordados los desafíos durante la cuarentena y su respectivo seguimiento. Finalmente, el cuarto momento comparte la cuarta lección que tiene que ver con uno de los productos de este aprendizaje: el diseño de guías pedagógicas para educación física.

Cabe notar, que esta experiencia se sistematizó en una bitácora a través de la observación de sucesos ocurridos en las clases. Entre los aspectos observados de manera relevante están: forma de comunicación, condiciones de conexión, condiciones de espacio, actitud, participación, motivación, condiciones de ejecución de las tareas de movimiento y apoyo familiar, entre otras. Criterios que se abordan en cada una de las lecciones aprendidas.

A manera de conclusión, la experiencia condensada mediante estas reflexiones pone al descubierto elementos y propuestas iniciales, con necesidad de continuidad y profundización, que evidenciaron transformación en la enseñanza aprendizaje de las prácticas educativas de la educación física para el siglo XXI en la institución.

Palabras clave:

Experiencia, Contexto, Actividad Física en Casa, Guía Pedagógica de Educación Física.

Abstract

This article systematizes the experience lived in physical education classes when unexpectedly, the confinement and the sudden crisis caused by COVID 19, broke with educational schemes worked throughout a professional life.

In response to this, strategies and tools were tested and implemented, whose follow-up uncovered a series of findings that were giving shape and structure to new proposals and teaching resources in physical education to promote knowledge and control of the body, physical activity and the acquisition of healthy and lasting life habits through technological mediation.

From these circumstances, this reflective article is born, which gives account of lessons learned during the pedagogical process lived in the physical education classes of basic secondary school. The article is written in four moments

approaching Oscar Jara Holiday's proposal to systematize experiences, determining a route that allows understanding the fundamental aspects developed in it. The first moment relates the lesson that refers to the emotional and motivational affectation that the context, determined by the confinement and change of space, caused in the students. The lesson presented in the second moment critically visualizes how technological mediation was experienced and how it became an enemy, but at the same time an ally in the processes of motor, physical, cognitive and axiological development. The third moment schematics the step by step of the lesson that presents the stages as the challenges were approached during the quarantine and their respective follow-up.

Finally, the fourth moment shares the fourth lesson that has to do with one of the products of this learning experience: the design of pedagogical guides for physical education.

It should be noted that this experience was systematized in a logbook through the observation of events that occurred in the classes. Among the aspects observed in a relevant way are: form of communication, connection conditions, space conditions, attitude, participation, motivation, conditions of execution of movement tasks and family support, among others. Criteria that are addressed in each of the lessons learned.

By way of conclusion, the experience condensed through these reflections reveals elements and initial proposals, with the need for continuity and deepening, which evidenced transformation in the teaching-learning of the educational practices of physical education for the XXI century in the institution.

Key words: Experience, Context, Physical activity at home, Physical Education Pedagogical Guide.

Presentación

La reflexión a partir de la experiencia es el punto de partida para encontrar el sentido

Aunque el punto de partida de las reflexiones aquí expuestas, tienen una relación directa con los aprendizajes adquiridos durante mi recorrido profesional como docente iniciado a mediados de la década de los noventa, que ha ido desarrollándose, fortaleciéndose y transformándose año tras año, experiencia tras experiencia y desafío tras desafío; sin embargo, las satisfacciones y aprendizajes allí adquiridos fueron cuestionados y debatidos de manera personal, cuando enfrenté la prueba de fuego que llegó al finalizar la segunda década del nuevo milenio: el confinamiento a causa de la pandemia por COVID 19.

Este desafío convocó a un “detenimiento”, un reajuste, un redireccionamiento: una invitación a reaprender, reformar, renovar y reevaluar lo ya planificado y ejecutado, en tantos años de construcción; una prueba para la que, muchos, no estábamos preparados. He ahí, mi primera encrucijada, ser docente del siglo XX, enseñando a una generación, que bien describe Bauman (1999), se encuentra en un estado de inconsistencia, cambio, adaptabilidad, fluidez y flexibilidad, que se caracteriza por ser maleable y se halla inmersa en el mundo de la tecnología y las redes sociales en donde su condición socioeconómica y su desarrollo cultural marcan una línea limítrofe entre la superación y el estancamiento del ser humano; con base en esta reflexión, ¿cuál sería la probabilidad de llegar al 100% de la población con estas características, condiciones y limitaciones, y cuáles las estrategias para mitigar el riesgo de deserción o pérdida de comunicación con estudiantes?

Seguido a lo anterior, pensar en cómo afrontar el desafío de orientar y potenciar el desarrollo de ese ser humano, reconocido por Aristóteles como ser social por naturaleza, como ente dinámico, activo y transformador de su propia realidad, ese mismo ser con necesidades actuales de generar hábitos de cuidado de sí mismo y del otro; con deseo de desarrollarse física y motrizmente, de fortalecerse en sus habilidades de pensamiento y, por supuesto, de formarse con valores y actitudes sólidas; ¿cómo, cuáles y qué estrategias diseñar y aplicar para que esta urgente formación se promoviera desde la distancia espacial y la presencia física digital?, ¿cuál es el grado de tenencia, conocimiento y destreza en el uso de herramientas de información y comunicación digital de los miembros de la comunidad educativa?, ¿cómo motivar la participación autónoma y responsable en el proceso de formación motriz, emocional, cognitiva y axiológica de cada uno de los estudiantes desde su casa?

Por otra parte, conocer y comprender el impacto que enfrentó cada una de las familias de los estudiantes debido a la crisis, fue otra de las cuerdas que se aflojaron en este abrupto cambio en la interacción educativa y que suscitó la meditación frente a la manera de abordarlo, me refiero a las condiciones humanas y socioeconómicas de la comunidad, a esas implicaciones y afectaciones del contexto, reflexión por la que voy a empezar.

Planteada así la cuestión, este artículo comparte la experiencia de la manera como se abordaron estos momentos reflexivos en tanto que se aprendieron lecciones frente a la incidencia del contexto en el aprendizaje, al uso de herramientas tecnológicas en los procesos de formación físico motriz, a las fases de organización de la experiencia y a la propuesta de diseño de una guía pedagógica de educación física, pensando en aquellos estudiantes que definitivamente

no lograron condiciones de comunicación y conexión. Esta experiencia se consolidó gracias a la observación de acontecimientos de las clases que fueron plasmados en una bitácora o cuadernillo diario de clases. La comunicación, la conectividad, el espacio, la actitud, la participación, la motivación, la ejecución de las tareas de movimiento y apoyo familiar, entre otros, fueron elementos elegidos para focalizar la observación y la selección de notas.

Primera Lección: Comprender el contexto, trotar con los tenis del otro

Para entender satisfactoriamente la fábrica cerebral de la mente y del comportamiento hace falta considerar su contexto cultural y social. Y esto torna verdaderamente atemorizador el intento.

"El error de Descartes" (1994), António Damásio

Indiscutiblemente, la ruta de enseñanza-aprendizaje entre pruebas, reflexión y mucho corazón para derrocar el desinterés, la preocupación y la incertidumbre que ocasiona esta crisis, estuvo marcada por esas situaciones que caracterizan las condiciones de vida, el entorno de crecimiento y la escuela que habita⁹ cada estudiante, ya que el contexto es uno de los factores externos más influyentes en el desarrollo multidimensional del ser humano. Arendt (1993) nos recuerda que convergen tres tipos de actividades inherentes a la condición humana, a la hora de atender sus necesidades básicas: labor, trabajo y acción. En cuanto a la labor, se refiere a la capacidad de satisfacer necesidades de sobrevivencia como comer, vestirse y dormir; en la medida que estas necesidades básicas son satisfechas se estimula el deseo de superación y escalar a un siguiente nivel. Este

⁹ El sentido del término no es el simple hecho de ocupar un espacio, sino donde el ser humano construye su identidad, su esencia. (Cuervo, J. ICONOFACTO, 2008, Págs. 43 - 51).

siguiente nivel, estaría relacionado con el trabajo y la capacidad de ser productivo y creativo para subsistir y perdurar en el tiempo, cuando el ser humano obtiene dicha condición da un mayor sentido a su vida; finalmente, la condición, que según Arendt corresponde a la acción, refiere aquellas actividades que pueda darse entre seres humanos y lo que le rodea, lo relacionado con interrelaciones personales y entorno; fundamento con el que me atrevo a afirmar cómo las maneras de actuar, conocer, pensar, sentir, innovar, hacer e interactuar de cada persona están ligadas a vivencias propias del lugar donde habita, y la manera cómo y con quién crece y convive.

Desde esta perspectiva, en la localidad San Cristóbal de la ciudad de Bogotá D. C., se ubica una institución escolar, la cual oferta un proyecto educativo enmarcado en un modelo socio crítico que forma personas con habilidades para mejorar su calidad de vida y su convivencia, a partir del fortalecimiento de la comunicación. En concordancia con su horizonte, el área de Educación física aporta elementos, recursos, espacios y posibilidades que favorecen y promueven efectivamente el desarrollo de sus competencias motriz, expresiva y axiológica en dicha formación.

Motriz porque se reconoce al individuo como ser dinámico que necesita moverse para estimular la transformación y evolución de su cerebro, bien lo señala el neurocientífico colombiano Rodolfo Llinás (2013) en su frase “El movimiento es la energía del pensamiento”; donde se infiere que el instinto de supervivencia de los seres vivos le ha llevado a moverse de un lugar a otro y de diferentes maneras para generar herramientas y/o recursos con lo que ha podido sobrevivir. Con el tiempo, este tipo de experiencias de movimiento le ha desarrollado la capacidad de cambiar la estructura de su sistema nervioso llevándolo a evolucionar. El ser humano, como ser vivo, ha llegado a un nivel superior

gracias a su capacidad de pensar y de analizar dichos movimientos. **Expresivo**, porque aprende a conocer sus ideas, sentimientos y emociones, manifestando diversas posibilidades de representación y comunicación con él mismo y con los demás. **Axiológico**, porque construye su estilo de vida, su realidad y actúa en pro de su preservación y cuidado, reconociendo y valorando su entorno (MEN, Cartilla 15, p. 28).

Hasta el momento se ha realizado, de manera general, una descripción del contexto institucional. Queda por añadir ahora un recuento de algunas características del contexto socioeconómico de los y las estudiantes, extraídas de los soportes de matrícula del colegio y de encuestas realizadas a sus familias. Esta población estudiantil se encuentra en un rango de edad entre los 10 y los 17 años, pertenece a los grados 6°, 7°, 8° y 9°; aproximadamente el 42% provienen de una zona donde predominan los estratos socioeconómicos 1 y 2; otro 37% pertenece al estrato 3; y el 11% restante evidencia complejas situaciones en la constitución de su núcleo familiar como privación de alguna de sus necesidades básicas, e incluso bajo la protección del Bienestar Familiar. Así mismo, se logró hacer lectura de los hogares de estudiantes que cuentan con servicios básicos como agua, energía eléctrica o acceso a internet, posibilidad fundamental en este tiempo; mientras que en otros existe gran limitación habitacional, viven en inquilinatos o incluso en cambuches fabricados por su propia familia en lugares de invasión; algunos aún duermen todos en un solo dormitorio. De la misma manera se vislumbró la diversidad de condiciones laborales, entre ellas, padres y madres comerciantes e independientes, o desempeñando trabajos más informales como ventas ambulantes en calles o semáforos, servicio doméstico por días, mecánica, conducción, reciclaje; a su vez, algunos se hallan sumergidos en la delincuencia o la prostitución. Sumado a ello, las problemáticas de la zona están a la orden

del día. El pandillismo, el tráfico y consumo de Sustancia Psicoactivas (SPA), el hurto, entre otras dificultades, golpean muy de cerca gran parte de estas familias, categorizándolas en un alto riesgo de vulnerabilidad.

Atendiendo a estas condiciones contextuales y teniendo en cuenta las dificultades presentadas a raíz de la cuarentena: cómo las familias que quedaron sin trabajo, la débil comunicación que limita y entorpece la convivencia, incrementando la violencia intrafamiliar, la falta de conocimiento en el uso y manejo de herramientas tecnológicas, o la fragilidad en la formación de principios y valores en casa que obstaculizan la organización en sus hogares para el desarrollo de sus quehaceres; se buscaron indicios de cómo iniciar un trabajo en casa, -sin casa-, con necesidad de mediación tecnológica, -sin energía eléctrica ni Internet-, y mucho menos aparatos electrónicos; con dificultades en el seguimiento de instrucciones, -sin poder hacer una orientación y un seguimiento continuo y cercano-, con la urgencia de fomentar el movimiento, en pro del fortalecimiento de cuerpo y mente para enfrentar el encierro que se empezaría a vivir. Más aún, la deserción de estudiantes, debido a problemas de comunicación, desinterés, apatía o simplemente porque los padres decidieron no realizar ningún tipo de esfuerzo para dar continuidad al proyecto educativo de su hijo, fue de casi seis estudiantes por curso en la básica secundaria.

De la reflexión frente a estas circunstancias, nace el hecho de comprender el contexto de desarrollo y crecimiento, como aspecto que afecta directamente el aprendizaje del ser humano, por consiguiente, el desarrollo de una sociedad; reflexión que sirvió como insumo para generar estrategias con las que se lograra involucrar la totalidad de los estudiantes que lo permitieran. Cada persona tiene sus propias particularidades, es muy complejo trotar con los tenis de otro.

Segunda lección: un centennial desconectado

“La Generación Z, Los Centennials, la generación mejor preparada para la tecnología” **Kim Parker**

A continuación, se llega a una reflexión extraña, un momento dedicado al análisis crítico de nuestra sociedad, nuestro régimen político y nuestro pensamiento cultural. Por un lado, en algunos sectores de nuestra cultura, la población espera que sus necesidades básicas sean satisfechas por el gobierno de tal manera que no se luche por ellas. El gobierno por su parte ofrece una política asistencialista para ayudar a los más necesitados y vulnerables a salir de su condición de pobreza, y está bien, pero se están coartando las posibilidades de análisis, de creatividad, y de generación de estrategias para sobrevivir. En otras palabras, nos estamos debilitando. Las mentiras, la corrupción, el engaño y la indiferencia, la falta de principios éticos en la toma de decisiones para mejorar el país, se queda en la mejora de unos pocos sujetos sin pensar en el pueblo. No es una crítica nueva, mucho menos actual, es una situación que ha pasado generación tras generación fortaleciéndose cada vez más. Nos muestran proyectos llamados “Pactos por la equidad”, pero el emprendimiento y la legalidad pierden su sentido e intención al ser arrasados por la corrupción y la deshonestidad.

A esto se añade, el devastador impacto económico que nuestro país está viviendo a causa de la COVID 19, una crisis que se desborda después de tantos años de inestabilidad. Infortunadamente, la más afectada es aquella población con mayores riesgos de vulnerabilidad que, según resultados de encuestas de “Pulso social” del DANE, corresponde al casi 25%, aquella a quien le son vulnerados claramente sus derechos, ya sea por ellos mismos, debido a debilidades en su habilidad de proyección y construcción de oportunidades a

partir de los problemas, quedando a la espera de lo que “otros” puedan hacer por ellos; o sencillamente porque la política pública limita, cada vez más, las posibilidades de salir adelante (no hay empleo, bajos e inestables ingresos y calidad de vida de los colombianos en riesgo) entre otras dificultades. Una de estas problemáticas, es la educación.

Al ser decretada la Pandemia durante el primer trimestre del 2020, se obligó a la población mundial a permanecer en aislamiento, pero con la responsabilidad de improvisar estrategias para continuar ejerciendo sus labores de supervivencia, protección, productividad y superación, sin importar cómo lo sorprendió dicha situación. Al enfocarnos en la población estudiantil, como se enunció en los primeros apartados de este artículo, casi el 45% de estudiantes quedó excluido de su proceso de formación por diversas situaciones. ¿Cómo hacer una escuela incluyente y para todos?, ¿cuál es la cobertura en la educación?, ¿el trabajo desde casa, ha sido realmente la respuesta?, ¿la dotación escolar de la educación pública debería estar centrada en recursos tecnológicos para esta generación X cuya habilidad y fortaleza se encuentra sobre esta dimensión?, ¿el desarrollo de los estándares básicos de aprendizaje de la escuela, realmente tienen fundamento en el uso y manejo de herramientas tecnológicas?, ¿los docentes estamos capacitados para enfrentar la mediación tecnológica?

Muchas preguntas sin responder y más problemáticas por resolver.... El cómo se abordó, sin recursos, lo expondremos más adelante.

¡Sí! Oportunidades para reaprendernos, pero también para poner en evidencia la debilidad de nuestro sistema educativo y nuestra organización política en cuanto a la educación.

Tercera lección: una experiencia que se socializa es una experiencia que se puede organizar permitiendo innovar

“No caerse nunca no es una virtud, sino aprender a levantarnos cada vez que caemos” Confucio

Bajo el marco de referencia anterior, los espacios de reflexión¹⁰ sobre el paso a seguir en mi accionar pedagógico, - a propósito del compromiso orientador y formador de los estudiantes en lo motriz, expresivo y axiológico, con algunas ideas sobre el reconocimiento de sí mismo, de la valoración de las personas que le rodean y del sentido de pertenencia con su entorno- pasaron a ser desarrollados desde la pregunta ¿qué hacer con esta problemática? Y puestos en práctica convirtiéndolos en **experiencia**, término que he extraído tal y como la Real Academia de la Lengua nos lo enseña, como la habilidad que se va adquiriendo para conocer algo que se ha realizado, vivido, sentido o sufrido una o varias veces, estableciendo dentro de esta forma de conocimiento tres fases en las que las actividades propuestas en cada una de ellas evidenciaban una intención, su respectiva ejecución, e inmediatamente un sondeo de opinión a manera de seguimiento y retroalimentación para generar la versión de reajuste, se aprendió del error. En este capítulo se realiza la descripción del proceso que se vivió con la experiencia.

Tabla 1

Fases y momentos de la experiencia implementada en Educación física

FASE	INTENCIÓN	EJECUCIÓN	RETROALIMEN TACIÓN	AJUSTE
FASE DE INDAGACIÓN Y “ENCUADRE”	Conocimiento de elementos e información sobre	Seguimiento y comunicación por WhatsApp y teléfono	Solicitar en los comentarios expresar su experiencia con la	Invitar a sus pa- dres o a otro familiar a realizar la actividad y

¹⁰ Entendido como el proceso de meditar y pensar en algo para sacar conclusiones

	interacción virtual para empezar actividad en casa, contextualización de la crisis	Diseño de Blog para seguir, realizar y comentar rutinas de ejercicios y retos extraídas de YouTube	actividad, lo que le gustó y se le dificultó	preguntarle cómo le pareció y promover normas de bioseguridad y protección frente a la crisis. Más tiempo para la retroalimentación individual
FASE DE NAVEGACIÓN Y USO	Descubrir otras herramientas e integrar fundamentos teóricos	Reuniones Virtuales, inicialmente por Zoom, luego GoToMeeting y Meet. Diseño de Guías sobre actividad física, Sistemas dinámicos Cuestionarios Google forms y Quizziz	En reuniones virtuales acompañados de padres, indagar sobre la experiencia con el cuestionario, con el juego y con las guías. (¿Estaban claras las instrucciones?, ¿que se les dificultó en el cuestionario?)	Orientar herramientas de planificación del tiempo y de actividades. Ajustar las instrucciones: más completas, claras y sencillas. Reforzar la actividad física de la semana con los fundamentos teóricos.
FASE DE CREACIÓN Y PROPUESTAS	Experimentación de las clases de actividad física virtual en vivo y propuesta de retos por parte de estudiantes	Clases en vivo fundamentadas en el trabajo teórico cargado en la plataforma de Classroom, Chess.com y documentos de edición en drive para grado 8° y 9° Se abrió canal para montar los videos de clase para la creación de las rutinas. Torneo de ajedrez virtual	Durante las clases se indagó y comentó la experiencia y se realizaron pruebas para conocer las nuevas herramientas Pendiente diseñar y realizar encuesta de segundo seguimiento por Google Forms o SurveyMonkey	Poner en consideración la posibilidad de proponer nuevas herramientas para el desarrollo de las clases de educación física por parte de los estudiantes y ayudarles con el sustento teórico. Otras estrategias de trabajo colaborativo

Nota. Esta tabla muestra las fases de la experiencia y características generales de cada uno de los criterios que estructuraron el proceso en cada una de ellas.

El uso de los términos y el diseño, dieron mérito a las palabras de mi profesor Héctor Peralta, en un encuentro durante el 2013, “No olvides construir tus propias asunciones”, me arriesgué a proponerlo inicialmente de esta manera, pues la experiencia se irá ajustando y fundamentando en el tiempo.

Fase 1 Indagación y encuadre

En Martínez (2020), nombré y describí esta fase como “**Indagación y encuadre**” siendo la primera de tres fases en la organización de esta experiencia reflexiva. Como bien lo enuncié allí, acuñé el término indagación a partir del sentido que nos convida a la búsqueda, a la averiguación, a la pesquisa minuciosa para encontrar la información que se desea y necesita; por otro lado, a través del encuadre di forma, organización, ajuste y cerré ciclos para lograrlo. La indagación mediante entrevistas y encuestas se consultó, de manera general, sobre las facilidades de conexión a internet, las posibilidades de uso de aparatos electrónicos y el conocimiento del manejo de herramientas como el correo electrónico o aplicaciones de juegos.

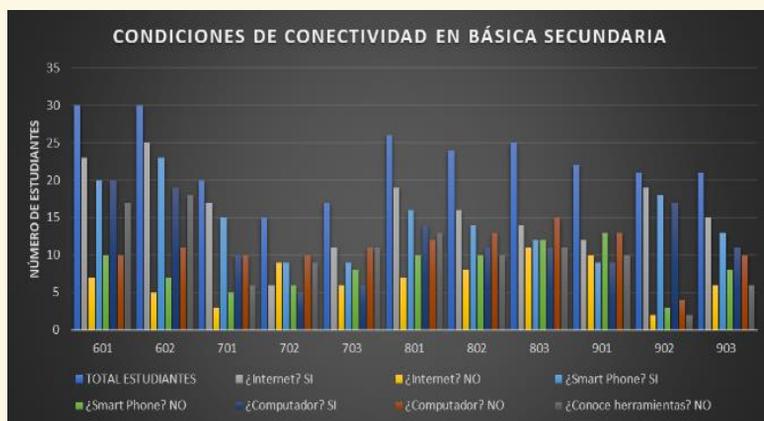
Este sondeo se realizó mediante preguntas gracias a la aplicación WhatsApp y al teléfono, que fueron inicialmente, las herramientas más asequibles para mantener la comunicación con padres y estudiantes. El propósito de esta búsqueda fue conocer cuáles eran las posibilidades de conectividad que poseían y la información que traían acerca del uso y manejo de los elementos electrónicos. Las figuras 1 y 2 nos muestran la gran dificultad que tenía esta comunidad para continuar con normalidad un proceso académico, pensando en una estrategia no presencial de manera virtual. Estábamos hablando aproximadamente del 71% a 29%, que tenía básicas posibilidades de continuar, ¿qué pasaría con el 29% restante?

Puede sumarse a esta dificultad material, el nivel de seguimiento de instrucciones, la responsabilidad y autonomía para tomar decisiones, la organización del tiempo para desarrollar tareas, la efectiva y oportuna orientación por parte de una dirección de curso, el espacio en casa, el apoyo, orientación, normas o exigencia e incluso la conciencia de sí mismo y de su cuerpo para ajustar movimientos. No es

desconocido para ninguno de nosotros la gran dificultad que trae consigo el ejercicio educativo, tales como las dificultades de aprendizaje, la masificación de las aulas, la falta de apoyo familiar, la falta de compromiso de algunos pocos profesores, política pública no tan congruente con los contextos reales de nuestro país, entre otros muchos aspectos. Sin embargo, la pasión, la vocación y la actitud marcará la diferencia en lo que decidamos hacer como docentes con los desafíos que se presentan diariamente en nuestro quehacer pedagógico. Por esta razón, las experiencias que implementemos en nuestro centro educativo siempre arrojarán resultados que nos permitan seguir avanzando en el ámbito educativo. Nos podemos equivocar o proponer ideas muy brillantes, el hecho es lo que decidimos hacer con sus resultados.

Figura 1

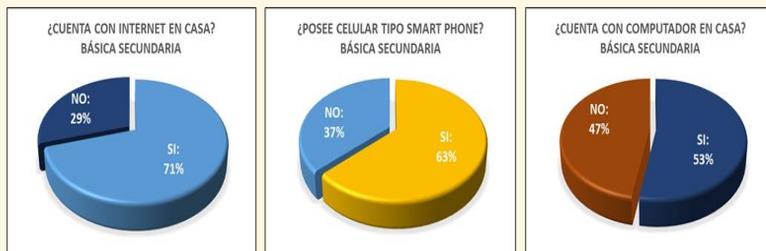
Resultados sondeo de opinión sobre las condiciones de conectividad durante el mes de marzo



Nota figura 1. Resultados obtenidos en el sondeo que se realizó de manera dialógica con 200 estudiantes de básica secundaria, correspondiente al 98% de cada curso aproximadamente. Con el 2% restante no se logró ningún tipo de comunicación llegada la cuarentena.

Figura 2

Contrastación de porcentajes de tenencia y no tenencia de recursos tecnológicos



Nota figura 2. Visualización del resultado general del sondeo por recurso tecnológico.

Educación Física, interactuando amigablemente con la web.

A propósito de la incorporación del uso y manejo de TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) en el sistema educativo colombiano como herramienta para la vida desde hace aproximadamente dos décadas pues, hasta ahora y como consecuencia de la actual crisis, es que ha tomado mayor relevancia dentro de las clases de Educación física, convirtiéndose en la mejor oportunidad de avanzar y evidenciar logros frente a este derrotero. La inclusión de nuevos términos como navegador, navegar, adjuntar, descargar; la mejor comprensión de conceptos como software y hardware; y la conformación de grupos en redes sociales para ser utilizados como espacio de comunicación, de aprendizaje, de respeto por las normas, de respeto por las otras personas y por la información allí enviada según el propósito para lo que fueron dispuestos estos grupos, me atrevería a decir, que empezamos a sembrar las primeras semillas para desarrollar la conciencia de conformación y creación, en pequeño, de sociedades del conocimiento y alfabetización digital, sin saberlo, encargo que la UNESCO¹¹ realizaba a principios de la segunda década de este siglo.

¹¹ La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Es un organismo internacional que vela por la búsqueda de la paz a través de la educación y la cultura a nivel mundial.

Luego de conocer las condiciones y posibilidades iniciales para mediar tecnológicamente, hubo un nuevo alcance en la interdisciplinariedad a partir de la educación física, además de fortalecer el área de Matemáticas mediante el desarrollo del pensamiento lógico, Ciencias naturales gracias al conocimiento de los sistemas del cuerpo, la alimentación y la nutrición, Castellano con la búsqueda de mejores diálogos y herramientas de comunicación, o Geografía, mejorando la orientación y la ubicación; también, hallamos una fuerte conexión con Inglés y obviamente con tecnología, aprendiendo y usando nuevos vocablos. ¿Cómo no amar cada vez más esta profesión y lo que hago en y con ella? Es real que debemos seguir demostrando qué tan poderosa es la esencia y el sentido de la Educación física frente al **desarrollo integral** del ser humano. Algo sobre este alcance, se puede visualizar en comentarios, conclusiones y propuestas de los mismos estudiantes: “...profe, ¿le puede sugerir a otros profes que utilicen esta herramienta?” (estudiante grado 8°) después de desarrollar un cuestionario por Quizziz. “...Profe, podemos descargar una aplicación para que la usemos todos los lunes para educación física...” (estudiante grado 7°) durante el proceso de conocimiento, navegación e indagación “...Profe, ahora si me convencí de la importancia de hacer ejercicio, dígame rápido lo que tengo que hacer que amanecí enérgico y esto no se ve todos los días...” (Estudiante de 7°) durante una clase en vivo.

Después de la vía de comunicación por WhatsApp, el Blog fue la primera herramienta que se utilizó con el propósito de generar confianza en la interacción tecnológica y aprendizajes significativos en el manejo y uso del recurso y realización de retos de actividad física en casa. El Blog es un sitio en la web¹² en el que se puede publicar contenido que recibe el nombre de “artículos” o posts”. En el Blog de educación física

¹² Web es una palabra inglesa que significa “red”, es un sistema de transmisión de datos por internet.

Tomado de <https://www.significados.com>

se publicaron una serie de rutinas de ejercicios extraídas de You Tube, otro sitio web dedicado especialmente a compartir videos.

Dos enlaces de los que se publicaron: https://youtu.be/V_Bb7XxkjDQ uno de los trabajos sobre equilibrio; <https://youtu.be/n-mciBa4F8> y sobre juego de pies juego: “cuadrito”.

Aclaro aquí que el aprendizaje significativo se da cuando las tareas están relacionadas de manera congruente y el estudiante decide aprenderla (Peralta, 2012, pág. 11) ya correspondía en este punto a cada estudiante dar el manejo a la información según su condición y capacidad. Enlace Blog de Educación Física (Figura 3): <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/blog-profesora-m-rilyn-mart-nez>

Figura 3

Partes del Blog de educación física y algunos comentarios de estudiantes



Nota figura 3. Los comentarios fueron evidencia de la motivación y aceptación de las actividades propuestas. También sirvieron como retroalimentación para los ajustes al uso de la herramienta y el desarrollo de las actividades posteriores.

Interactuando también sin conexión.

La estrategia utilizada para los estudiantes que no tenían acceso a internet se canalizó por medio del valioso trabajo del rector del colegio, quien solicitó se enviaran guías de todas las áreas para imprimirlas en el colegio y armar los paquetes de todas las materias que él mismo llevaría a la sede del colegio para ser reclamadas y trabajadas en casa por los estudiantes. Durante el primer mes de cuarentena, trabajaron sin conexión entre 10 y 15 estudiantes por curso (Ver Propuesta de Guía en anexo 1), adicional se les envió algunos retos para desarrollar y crear a partir de ellos. La guía que se compartió a los estudiantes sin conexión fue estructurada en cuatro momentos: una activación de la información previa que ellos traen sobre la temática, un desarrollo de actividades individuales, un trabajo colaborativo en familia y una auto reflexión.

Fase 2 Navegación y uso

Luego de desarrollar, fortalecer y reajustar conocimientos e imaginarios frente a herramientas tecnológicas, nos preparamos para iniciar la segunda fase de la estrategia, a la que se le llamó “**Navegación y uso**”, toma su nombre porque se evidenció mayor destreza en la búsqueda, se logró interactuar con otras herramientas, se ajustaron instrucciones para mejor comprensión del funcionamiento. Entre ellas, la apertura de salón de clase virtual mediante la plataforma Classroom, en el que se cargó el material de trabajo permitiendo realizar una retroalimentación más personalizada. También, se diseñó un cuestionario (Figura 4) en Google Forms para grado 6°: <https://forms.gle/1vVWYSSBDihEvxrQg>

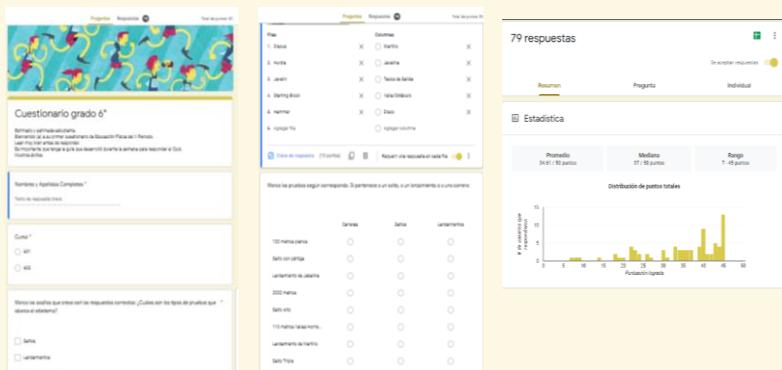
Con el mismo propósito, pero con un toque más lúdico, se navegó, conoció y diseñó un cuestionario en la plataforma

Quizziz. El trabajo colaborativo en esta fase muestra un gran fortalecimiento y solidez, los mismos estudiantes construyeron instrucciones para aquellos compañeros con dificultades en la comprensión y el manejo de la herramienta, fueron apoyo oportuno en la respuesta cuando surgían dudas e inquietudes. De acuerdo con el Observatorio de Tecnología Educativa del Ministerio de Educación de España, Quizziz es una de las mejores herramientas que permite crear cuestionarios online de manera divertida. En la figura 5, notamos en la imagen que los resultados se muestran a manera de ranqueo y cada respuesta se respaldaba con un meme cuando la respuesta era correcta o incorrecta lo que lo hacía más divertido. Enlace Quizziz, cuestionario para grado 9°:

<https://quizizz.com/join/quiz/5f2835485c9d56001c8ab029/start?from=soloLinkShare&referrer=5d3729f9c9c69b001a208ac8>

Figura 4

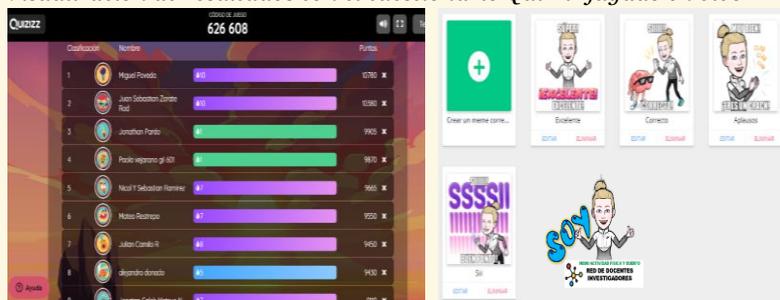
Diseño de primer cuestionario de educación física



Nota 4. El cuestionario en Google Forms permitió generar respuestas de diferentes tipos. Adicional, permite ver de diversa manera los resultados de las respuestas, por ejemplo, organiza estadísticamente por promedio, media y rango los puntajes de las respuestas facilitando una visualización general, insumo para la retroalimentación y ajuste.

Figura 5

Visualización de resultados con el cuestionario Quizizz jugado en vivo



Nota Figura 5. La evaluación a través del juego generó motivación y disposición de aprendizaje y creatividad.

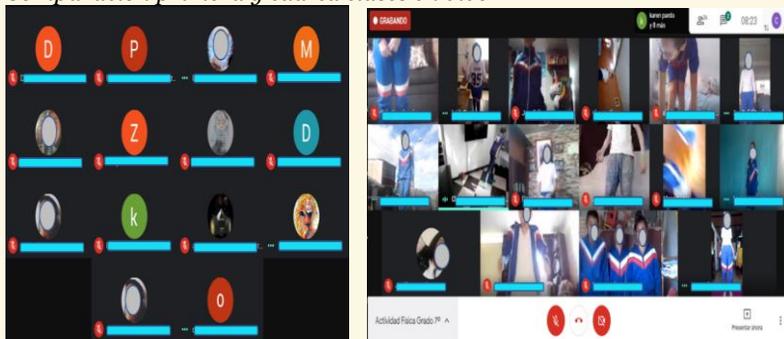
Fase 3 Creación y propuestas

Ahora, llegamos a la fase de **“Creación y propuestas”**. En el transcurso de estos cinco meses de trabajo mediado por la tecnología, empieza a tomar mayor fuerza la creatividad dejando notar mayor expectativa, interés y motivación, con los conocimientos que se han observado, contrastado, identificado, analizado, inferido y comprendido quedando a disposición del estudiante gracias a la experimentación, la aplicación continua y autónoma que cada uno, desde su posibilidad, realizaba y decidía aprender. Las estrategias y recursos utilizados en esta fase tenían mucho que ver con la propuesta de retos de ejercicios físicos a sus compañeros y las clases de actividad física en vivo desde plataformas como Zoom, GoToMeeting y Meet, (Figura 6) uno de los acuerdos era, en lo posible, ingresar a la clase con la cámara encendida para lograr realizar una retroalimentación más acertada y corregir los movimientos, mejorando su desarrollo técnico, eso sí, con un valor agregado que generaba disciplina, identidad y sentido de pertenencia con su colegio: el uniforme.

La articulación del trabajo teórico, como fundamento para el trabajo práctico, se hizo más sólido, posibilitó mayor conciencia y comprensión de la nueva información.

Figura 6

Comparación primera y cuarta clases en vivo



Nota Figura 6. Generación de acuerdos y desarrollo de autoestima evidencian estas dos imágenes

Los análisis y las reflexiones, de las acciones y reacciones frente a la interacción con los recursos tecnológicos a los que no estábamos acostumbrados, develó un sinnúmero de variables y cuestionamientos, algunos de ellos: ¿de dónde vienen el temor, la inseguridad o la pena?, si al fin y al cabo me encuentro en un lugar seguro “mi casa” y con las personas que me protegen “mi familia”; ¿por qué los espacios cambian mi manera de actuar?, ¿por qué se pierde la organización y noción del tiempo? Si lo que cambió fue el lugar no el tiempo, el horario sigue siendo el mismo. Y si continuamos reflexionando, encontraremos más y más preguntas que podrían convertirse en problemas de investigación.

Sobre la afectación motriz y cognitiva (Retos cognitivos, retos motrices)

Será lógico ver afectación en la motricidad y en el desarrollo de la expresión durante este periodo de distanciamiento, como hemos expresado al inicio de esta experiencia, el entorno incide directamente en el desarrollo. Al reducir espacios también se reduce la dimensionalidad mental, se frena la continuidad en la maduración de los

patrones de locomoción, equilibrio y manipulación, disminuye la amplitud de los movimientos, afectando directamente todo el desarrollo biológico, fisiológico y psicológico de mente y cuerpo humano que podremos comprobar cuando volvamos a los espacios cotidianamente normales.

En razón de lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que la actividad física es el hecho de realizar ejercicio de una manera planificada y estructurada con una intensidad leve, moderada o intensa; fue entonces esta la finalidad principal de Educación física durante esta cuarentena, convertir la actividad física en un hábito saludable para conseguir el fortalecimiento del cuerpo y liberar la mente para enfrentar el ataque del virus, así como, mitigar el riesgo que ocasiona el sedentarismo, la ansiedad, la depresión, el estrés y muchos otros elementos que afectan nuestra salud a causa del encierro y las cargas académicas o mentales, o la misma inestabilidad familiar; complementario a esto, posibilitar el desarrollo de los procesos o habilidades de pensamiento.

Motrizmente, la realización de retos diarios mejoraba la destreza y habilidad adquiriendo nuevamente fluidez en los movimientos. La tarea más difícil, fue convencerlos para hacer el trabajo por sí solos responsablemente cada día. ¿Pero cómo funcionaría esto?, en relación con la afectación del movimiento, sabemos que el ser humano necesita moverse por naturaleza, pues lo hace desde el vientre materno. Aprendimos de Piaget que las primeras etapas de desarrollo del aprendizaje estaban caracterizadas por el conocimiento del entorno gracias a procesos sensorio-motrices o reflejos involuntarios que se fueron transformando en reacciones voluntarias inconscientes y conscientes acorde con el crecimiento, etapa en la que el cerebro logra gran parte de su desarrollo. En consonancia con este argumento, Llinás (2003) Expone que “si el conocimiento del entorno no

148

estuviese directamente relacionado con el movimiento, no seríamos máquinas de soñar que construyen modelos virtuales del mundo real”. En este sentido, trabajar en un espacio muy reducido y utilizar materiales no comunes como los rollos de papel higiénico o las medias, entre otros, de manera creativa, ayudó al fortalecimiento del conocimiento, puesto que las estrategias individuales se adquieren con la ejercitación y aprendizaje de movimientos por medio de procesos según las posibilidades que existen en el momento.

Desde un enfoque neurobiológico cada momento del aprendizaje de un movimiento involucra toda una serie de sucesos en cadena que incluyen a todo el sistema nervioso central (Pacheco, 2018, pág. 26). De manera general, primero se **observa** el movimiento para formar el esquema mental, luego se procede a **vivenciar e interiorizar** a través de la demostración y primeros intentos de ejecución con todo el proceso de comunicación nerviosa que esto conlleva, teniendo como ventaja en esta fase la grabación de un video que el estudiante podría observar las veces que deseara. Inmediatamente, el aprendizaje del movimiento se enfrentaría a la etapa de **experimentación**, que vendría a ser la respuesta y reacción motora voluntaria y consciente. (Véase Figura 8 Diagrama de procesos de aprendizaje en cada fase de la experiencia). Fue aquí donde los elementos conceptuales básicos propuestos en las guías de trabajo y orientación deberían ser asimilados con mayor facilidad para finalmente tomar decisiones y **aplicar** el movimiento o ponerlo en práctica en la situación real; es decir, utilizar el movimiento aprendido, moldeándolo con su propio estilo y creando uno nuevo a partir de él, evidenciado en los retos motrices propuestos por ellos.

Dentro de las actividades que se desarrollaron durante las clases en vivo en estos pequeños espacios en casa, hicimos mucho énfasis en ejercicios para desarrollar la lateralidad, la

orientación, la ubicación, el equilibrio y la propiocepción, priorizando en ésta última capacidad ya que en palabras muy castizas, el sistema propioceptivo lee cada movimiento y cada posición de nuestro cuerpo para reaccionar, y como toda esa información es procesada en nuestro cerebro entonces, su recurrente ejercitación activa todo el sistema nervioso central como lo habíamos expuesto anteriormente. Obviamente sin dejar de lado el ajuste postural, el fortalecimiento físico y cardiovascular que cada rutina guiaba. Estando todo esto muy relacionado con “los procesos básicos de pensamiento” (Sánchez, M., 2005) ya que su desarrollo en cada momento del aprendizaje del movimiento es completamente inherente a esta evolución (observación, clasificación, contraste, identificación, transformación, etc.) como se muestra en la figura 7.

Figura 7

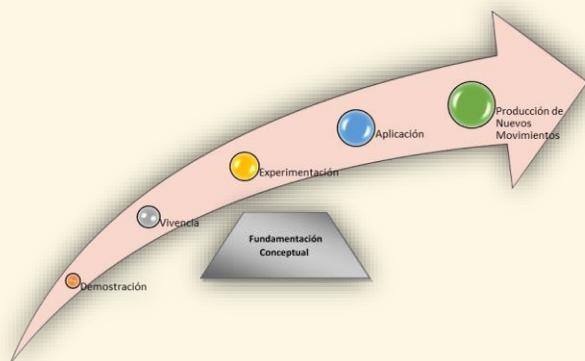
Intención de desarrollo de algunas habilidades de pensamiento en cada fase de la experiencia



Nota figura 7. Atendiendo a los retos de desarrollo cognitivo, durante la experiencia se lograron clasificar estas habilidades según las tareas logradas en cada fase, con una cápsula extra como lo es el desarrollo axiológico (hábitos, valores y actitudes).

Figura 8

Diagrama de proceso de aprendizaje de movimientos durante las fases de la experiencia



Nota Figura 8. Identificación de cada momento del proceso para el aprendizaje del movimiento desde el enfoque neurobiológico en relación con la articulación teórica durante la experiencia.

Sobre la estructura y diseño de talleres

Dentro de las propuestas realizadas durante la experiencia de trabajo en Educación física desde casa, se pensó en el diseño de talleres para llegar a aquellos estudiantes que no tenían la posibilidad de conexión. El diseño se planteó teniendo en cuenta los siguientes elementos: por un lado, la orientación del aprendizaje de los movimientos y el establecimiento de fundamentos para la salud corporal y mental, en concordancia con las etapas de aprendizaje, puede plasmarse de manera escrita de tal manera que estudiantes que están cursando los grados 6°, 7°, 8° y 9° tengan la posibilidad comprender sus temas, propósitos y contenidos para desarrollar estrategias de aprendizaje de manera autónoma y responsable. Por otro lado, la estructura de estos talleres debe contener temas, propósitos, desarrollo de contenidos, actividades de ejecución y seguimiento expuestos de manera clara, breve y concisa con facilidades de visualización, comprensión y ejecución para todo tipo y estilo de aprendizaje. Añadiendo a estos dos elementos, la disposición y condiciones de los estudiantes

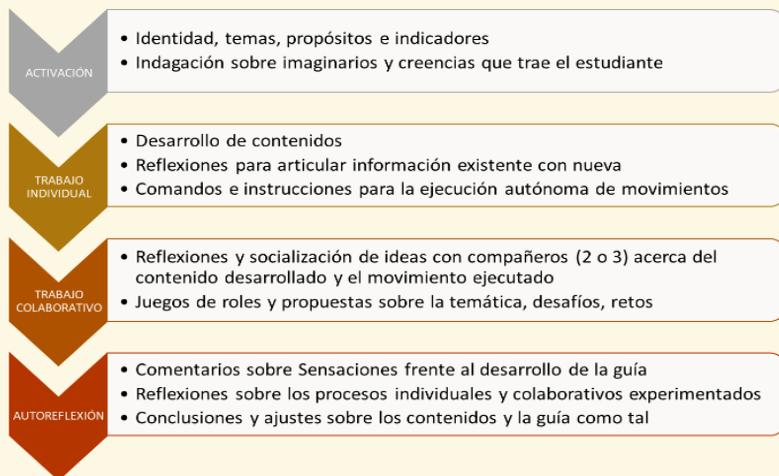
151

para tener acceso a este taller (medio de comunicación, guías en físico).

Inicialmente, se diseñó con cuatro momentos en los que se activaban los conocimientos previos para detectar cuáles eran los imaginarios o creencias que traían los estudiantes (conocer su experiencia). Se proponían actividades para desarrollar de manera individual y luego se articulaban en tareas en pequeños equipos consolidando las ideas de cada integrante en una sola. Finalmente, se propiciaba un momento de reflexión para realizar comentarios acerca de lo desarrollado con el taller y los procesos de aprendizaje alcanzados, desde la perspectiva del estudiante. El enfoque de este diseño es constructivista, y se soporta en la teoría del aprendizaje sociocultural, la implicación del entorno familiar y entorno cercano en el proceso de aprendizaje de Vygotsky.

Figura 9

Estructura de la propuesta del taller desarrollado durante la experiencia



Nota Figura 9. Descripción breve de los momentos en los que se ha dividido el taller de trabajo propuesto durante la cuarentena para llegar a aquellos estudiantes con dificultades de conexión.

Figura 10

Taller No. 1 Taller desarrollada por un estudiante de grado 6º

The figure displays six hand-drawn worksheets for a Spanish language workshop. The worksheets contain text, tables, diagrams, and drawings related to the Olympic Games and physical education. The student has filled in the worksheets with their own handwriting and drawings.

Worksheet 1 (Top Left): Titled "SUO TALLER VIRTUAL GRADO 6º Y 7º" and "COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It includes a section for "INFORMACION DE LA ACTIVIDAD" with fields for "Nombre del participante" (Alfonso), "Fecha" (12/05/2020), and "Hora" (10:30). It also contains a list of "Objetivos de aprendizaje" and a section for "Actividad" with a drawing of a person running.

Worksheet 2 (Top Middle): Contains a list of questions in Spanish, such as "¿Qué son los Juegos Olímpicos?", "¿Dónde se celebran?", and "¿Qué deportes se practican?". The student has written answers in red ink, including "Los Juegos Olímpicos son un evento deportivo internacional que se celebra cada cuatro años" and "Se celebran en Grecia".

Worksheet 3 (Top Right): Titled "RÉGULAMENTOS - EL COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It contains a table with columns for "NOMBRE DE LA PRUEBA", "DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA", and "MATERIALES". The student has filled in the table with information about various sports like "Atletismo", "Baloncesto", and "Fútbol".

Worksheet 4 (Middle Left): Titled "RÉGULAMENTOS - EL COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It contains a table with columns for "CARRERAS", "SALTOS", and "LANZAMIENTOS". The student has filled in the table with information about various sports like "1000 metros", "5000 metros", "10000 metros", "200 m", "500 m", "1000 m", "1500 m", "2000 m", "3000 m", "4000 m", "5000 m", "6000 m", "7000 m", "8000 m", "9000 m", "10000 m", "11000 m", "12000 m", "13000 m", "14000 m", "15000 m", "16000 m", "17000 m", "18000 m", "19000 m", "20000 m".

Worksheet 5 (Middle Right): Titled "RÉGULAMENTOS - EL COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It contains a table with columns for "NOMBRE DE LA PRUEBA", "DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA", and "MATERIALES". The student has filled in the table with information about various sports like "Atletismo", "Baloncesto", and "Fútbol".

Worksheet 6 (Bottom Left): Titled "RÉGULAMENTOS - EL COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It contains a table with columns for "NOMBRE DE LA PRUEBA", "DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA", and "MATERIALES". The student has filled in the table with information about various sports like "Atletismo", "Baloncesto", and "Fútbol".

Worksheet 7 (Bottom Middle): Titled "RÉGULAMENTOS - EL COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It contains a table with columns for "NOMBRE DE LA PRUEBA", "DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA", and "MATERIALES". The student has filled in the table with information about various sports like "Atletismo", "Baloncesto", and "Fútbol".

Worksheet 8 (Bottom Right): Titled "RÉGULAMENTOS - EL COLEGIO REPUBLICA DEL ECUADOR". It contains a table with columns for "NOMBRE DE LA PRUEBA", "DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA", and "MATERIALES". The student has filled in the table with information about various sports like "Atletismo", "Baloncesto", and "Fútbol".

Nota. Primeros diseños de taller para llegar a estudiantes sin conexión. Estos talleres muestran contenidos y elementos teóricos extraídos de Wikipedia y recuperados de la página diseñada para los Juegos Olímpicos Brasil de 2014. Se pueden encontrar en la URL: <https://www.marca.com/juegos-olimpicos/atletismo/todo-sobre.html>.

Figura 11

Taller No. 3 desarrollada por estudiante de grado 8º



Nota figura 11. Taller desarrollado en el cuaderno, otra posibilidad de organizar y consolidar la información de conocimientos básicos sobre baloncesto, atletismo y ajedrez. El ajedrez se complementó con el conocimiento de la plataforma www.chess.com

Tercera lección: claridad, brevedad y creatividad detonantes de motivación y autonomía

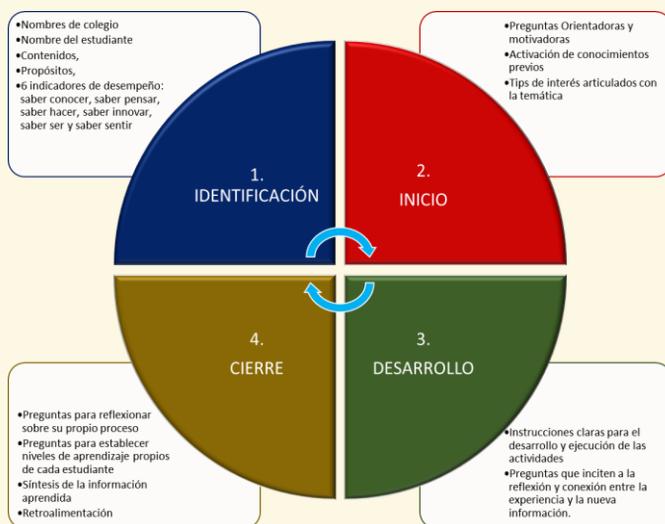
“Visual, auditivo, kinestésico, reflexivo, divergente, convergente, cualquiera que sea el estilo, tiene un punto de partida para expresar su comprensión”

He disgregado hasta aquí dos lecciones aprendidas durante esta experiencia, la primera determinada por la comprensión y acertada lectura del contexto; la segunda, por la modificación y organización de esquemas mentales para relatar la experiencia. Procedo ahora, a exponer la tercera lección configurada en la propuesta de diseño de guías pedagógicas de Educación física.

Entrando en materia, las circunstancias críticas vividas debido al encierro fueron oportunidades para fortalecer conocimientos teóricos a partir de la práctica, es decir, que la teoría se convirtiera en la luz de la experiencia y la práctica en la base para comprenderla. Es así como de manera analítica, con esta guía encontramos cómo la práctica y la teoría desde sus diferentes postulados, prueban, explican

y se necesitan una de la otra todo el tiempo. Con el respaldo de argumentos del experto Pablo Ibáñez (2020) y su enfoque didáctico soportado desde la teoría triárquica de la inteligencia humana de Robert Esternberg (1997) la inteligencia es analítica, creativa y práctica. A partir de allí, se constituyeron 4 momentos en la estructura que constituyen la guía (figura 12) cuyo primer boceto parte de un taller (figura 9)

Figura 12
Ajustes a propuesta de la guía pedagógica



Nota figura 12. Descripción breve de los momentos que constituyen la guía pedagógica ajustada para estimular el análisis y la creatividad a través de la práctica.

Para llegar a este diseño, se tomó como punto de partida el taller diseñado en periodos anteriores tal y como se planteó en la última fase de la lección anterior. A partir de allí, la propuesta aquí trazada también está fundamentada desde este enfoque, valora el contexto como primer indicador de aprendizaje, y reconoce que el entorno cercano conformado, en este caso por su “casa”, se convierte en el apoyo, la

cooperación, la supervisión y la responsabilidad para obtener los nuevos aprendizajes.

Otra de las reflexiones importantes para destacar durante el proceso de creación y diseño de esta guía fue pensar en la manera como puede llegar a las diversas, heterogéneas y complejas formas de aprender o comprender la realidad. Asumir los errores como parte del proceso de aprendizaje, analizarlos para concretar ideas, y pensar cómo ponerlas en práctica, estimulan la creatividad y el razonamiento, para establecer criterios y estrategias propias de aprendizaje. Adicional a lo anterior, la creatividad genera motivación intrínseca debido a la sensación de productividad, el ser humano al sentirse productivo promueve su deseo de superación. Entre mejores sean los desafíos mayores serán las creaciones y la más grande la motivación. Por consiguiente, deben ser tan claras que el estudiante aludiendo a su estilo de aprendizaje, sea capaz de comprenderla y desarrollarla de manera autónoma y responsable; pues no tendría sentido diseñarla para decirle qué paso seguir.

Anexo ejemplo de guías pedagógicas de Educación física para grados 6° y 8°

Cuarta lección: la evaluación formativa, un proceso de diálogo y retroalimentación

“La evaluación es un proceso dialógico, convoca al acuerdo”
Santos Guerra

Este momento, durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, permite generar reflexiones a fin de evidenciar los logros alcanzados y las dificultades presentadas. En Educación física, tomamos la evaluación como un “proceso dialógico reflexivo y participativo” (Santos Guerra, 2003). De esta manera, desarrollamos una retroalimentación constante y periódica a través de la reflexión para encontrar avances o

problemas que dificulten el aprendizaje. La creatividad del estudiante es una prioridad, el error hace parte del aprendizaje y se valora como tal, descubrir el error y construir a partir él fortalece cada proceso, pues solo aprende quien trabaja por sí mismo. Adicional a lo anterior, escuchar al estudiante ante su dificultad permite que desarrollemos mejores habilidades de reflexión y disposición para cambiar. La valoración cuantitativa se contempla llegando a acuerdos con los estudiantes y exponiendo las posibilidades o retos de aprendizaje y del cómo lograrlos como sugerencia del maestro y como creación del estudiante.

Referencias

Arendt, H. (1993). *La Condición Humana*. Paidós.

Bauman, Z. (1999) “*La Modernidad líquida*”. Fondo de Cultura Económica. Un enfoque de la sociedad postmoderna. Fondo Cultura Económica.

Delors, Jacques (1994). “*Los cuatro pilares de la educación*”, en *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103. https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918_9.pdf

Delors, Jacques (2005). *Aprender a conocer; Aprender a hacer; Aprender a Ser y Aprender a vivir juntos*. http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Gutiérrez, S. (2017). *La ciencia de la motricidad humana como área del conocimiento*. <https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/508/566>

Jara Holiday, O. (1994). *Para sistematizar experiencias*. Alforja.

La Ciencia de la Motricidad Humana (CMH), como área autónoma de conocimiento: Trayectorias desde la red Internacional de Investigadores en Motricidad Humana, transcripción de un artículo escrito por el Profesor y Doctor Manuel Sergio en revista Ludens del instituto Superior de Educación Física de Lisboa.

Llinás Riascos, R. (2003). *“El Cerebro y el Mito del Yo”*. *El papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*.

MEN (2010) *Orientaciones Pedagógicas para la Enseñanza de la Educación Física. Cartilla No. 15* Publicación del Ministerio de Educación Nacional de Colombia. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones EduFisica Rec_Deporte.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

Morin, E., (2000) *Los Siete Saberes Necesarios Para La Educación del Futuro*. UNESCO. <http://www.ideassonline.org/public/pdf/LosSieteSaberesNecesariosParaLaEdudelFuturo.pdf>

Pacheco, R. (2018). *Teoría sobre el Movimiento*. Trillas.

Peralta, H. (2012). *Aprendizajes significativos en Educación Física*. Kinesis.

Rodríguez Arocho, Wanda C. (1999). *El legado de Vygotski y de Piaget a la educación*. Revista Latinoamericana de Psicología [en línea]. 1999, 31(3), 477-489 [fecha de Consulta 1 de agosto de 2020]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80531304>

Sánchez, M. (2005). *Desarrollo de Habilidades de Pensamiento*. [http://memsupn.weebly.com/uploads/6/0/0/7/60077005/desarrollo de habilidades.pdf](http://memsupn.weebly.com/uploads/6/0/0/7/60077005/desarrollo_de_habilidades.pdf)

Santos Guerra M. (2003). *Dime cómo evalúas y te diré que clase de profesional y de persona eres*, revista: Enfoques Educativos Volumen 5. <https://docplayer.es/66591341-Universidad-de-la-salle-facultad-de-ciencias-de-la-educacion-maestria-en-docencia-seminario-de-docencia-y-evaluacion-del-aprendizaje.html>

Semana (2020). *El Dramático Impacto Social que ha dejado la Pandemia en Colombia*: <https://www.fedesarrollo.org.co/sites/default/files/enlosmediosimpreso/semanacom5septiembre2020.pdf>

Translated with www.DeepL.com/Translator

Avatar con diseño Bitmoji App <https://www.bitmoji.com/>

Imágenes de Piterest.

<https://co.pinterest.com/pin/430516045610600161/>

Imágenes de Pinteres.

<https://co.pinterest.com/pin/803611127257140725/>

Imágenes de Pinterest.

<https://co.pinterest.com/pin/95842298310249586/>

ANEXO 1. DISEÑO GUÍAS PEDAGÓGICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 6°

#QUÉDATEENCASA – EL COLEGIO REPÚBLICA DEL ECUADOR, TE CUIDA | 1



GUÍA 1 PRIMER PERIODO GRADO 6°
COLEGIO REPÚBLICA DEL ECUADOR I.E.D.
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
 Docente: Claudia Marilyn Martínez B.



NOMBRE:	CURSO:	FECHA:
UNIDAD 1: Conociendo y controlando mi cuerpo, mi estado físico y emocional	TEMAS: Diagnóstico, Aparato Locomotor, Carreras, Saltos y Lanzamientos	

Estimad@ estudiante de grado 6°. Soy la profe Marilyn de Educación Física y esta es la guía del primer periodo. Bienvenid@.

Debido al confinamiento en casa que estamos viviendo a causa del virus COVID 19, he diseñado esta guía para darte a conocer información y enseñarte algunos ejercicios y retos que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo, a saber, cómo te encuentras físicamente y entender porque te sientes triste, furioso o feliz por algunas cosas que suceden en la vida.

En esta guía vas a encontrar 5 temas con preguntas e información de interés que te enseñarán cómo fortalecer cuerpo y mente a través de ejercicios, juegos y retos para defender tu salud contra el COVID 19.

Cuando termines de desarrollar la guía me puedes contar cómo te sentiste y que fue lo que más te gustó o se te dificultó.

PROPÓSITO DE FORMACIÓN: Formar personas capaces de identificar las fortalezas y debilidades de su estado físico para que a través de la ejecución de ejercicios como carreras, saltos y lanzamientos intervengan en el fortalecimiento de su cuerpo y su mente.

TEMAS	Nombre del Tema	Fecha de inicio	Fecha de entrega
TEMA 1	Diagnóstico	1 de febrero	10 de febrero
TEMA 2	Sistema Locomotor	11 de febrero	26 de febrero
TEMA 3	Las Carreras de velocidad y resistencia	1 de marzo	12 de marzo
TEMA 4	Los saltos de longitud y de altura	15 de marzo	26 de marzo
TEMA 5	Los Lanzamientos	5 de abril	23 de abril

El propósito de esta guía es:

Darte a conocer algunas pautas para conocer mejor tu cuerpo, que logres identificar cómo te encuentras físicamente y enseñarte algunos juegos, ejercicios y retos que te ayudarán a ser más hábil, más fuerte y más veloz a través de diferentes carreras, saltos y lanzamientos.

Seis desempeños para aprender con esta guía:

Saber Conocer:	Identifica los sistemas que conforman el aparato locomotor y la manera como funciona en la ejecución de carreras, saltos y lanzamientos aprendiendo técnicas que mejoran y controlan esos movimientos.
Saber Hacer	Corre, salta y lanza con mayor control, estabilidad, rapidez y precisión.
Saber Pensar	Explora formas de correr, saltar y lanzar explicando con sus palabras la manera cómo funciona su aparato locomotor y cómo afecta su salud.
Saber Innovar	Propone retos relacionados con saltos y lanzamientos a sus compañeros y familiares.
Saber Ser	Saluda cada vez que llega a clase o participa en juegos con la familia o los compañeros.
Saber Sentir	Participaré con entusiasmo en todas las actividades, retos y juegos de las clases.

Pregunta Esencial:

¿Qué sentido tiene saber cómo se encuentra mi estado físico y cómo funcionan las partes del cuerpo cuando hago actividad física, si no me encuentro enfermo o enferma?



TEMA 1: DIAGNÓSTICO

Al desarrollar el primer tema de esta guía, vas a lograr identificar algunas características de tu condición física y tu estado emocional durante este tiempo de confinamiento.

Por favor lee detenidamente la información de la actividad 1 y responde las preguntas de la actividad 1.

ACTIVIDAD 1. La Prueba Diagnóstica:

El diagnóstico es un estudio basado en pruebas o preguntas que se realiza para conocer el estado actual de algo o alguien.

Prueba: Para conocer tu **Diagnóstico**, ingresa al siguiente enlace y responde las preguntas de la encuesta denominada "Diagnóstico de educación física año 2021". La próxima semana te entregaré los resultados.

Actividad 1. Enlace de la encuesta: <https://bit.ly/39Ne8Xr>

PREGUNTAS ACTIVIDAD 1

Me gustaría conocer tu opinión. ¿Cómo te pareció la encuesta? ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué cosas te parecieron difíciles? _____

TEMA 2: EL APARATO LOCOMOTOR:

SABIAS QUE...!

¿Todos los seres humanos tenemos **206 HUESOS** y más de **600 MÚSCULOS**?
Y, ¿que nuestro **CEREBRO** pesa aproximadamente 1 kilo y medio?



RESPONDE ANTES DE CONTINUAR

1. ¿Podrías contarme cuáles son las **articulaciones** de tu cuerpo? _____
2. ¿Sabes qué es el **cerebro**? _____
3. ¿Eres capaz de nombrar **2 músculos** de tu cuerpo? _____ y _____

El **Aparato Locomotor** es un Sistema del cuerpo conformado por huesos, articulaciones, músculos y el sistema nervioso comandado por el cerebro. La palabra "locomotor" viene del latín "locus" que significa "lugar" y "motor" que significa movimiento. Sirve para sostener el cuerpo y realizar los movimientos.



Los **Huesos** conforman el sistema óseo, o sistema esquelético o esqueleto. Este sistema es el encargado de dar soporte, apoyo y protección a todos los tejidos blandos y músculos de nuestro cuerpo.

Los **Músculos** conforman el sistema muscular, recubren el sistema esquelético y se unen a los huesos a través de los ligamentos. Los músculos están conformados por fibras que se contraen y elongan para facilitar los movimientos del cuerpo.

Las **Articulaciones** son las áreas donde se unen dos o más huesos a través de unas fibras llamadas tendones para permitir el movimiento del cuerpo. Las articulaciones son como las bisagras del cuerpo.

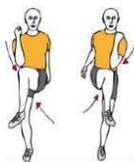
El **Cerebro** y sus impulsos nerviosos. Hace parte el sistema nervioso. Es un órgano que centra las esta conformado por lóbulos -frontal, parietal, occipital y temporal-. Cuando el cuerpo realiza un movimiento, envía información a través del sistema nervioso y se genera una reacción, es decir una respuesta, y es en este preciso momento donde el sistema locomotor (Músculos, articulaciones y huesos) actúa, generando el movimiento que se está aprendiendo.



Ahora que conoces cómo te encuentras físicamente y conoces porque se mueve tu cuerpo, vamos a aprender algunos movimientos.

ACTIVIDAD 2: Analicemos como y porqué nos movemos:

Observa, analiza y realiza el siguiente movimiento:



HIGH KNEE SKIPS
Saltos altos de rodilla

¿CÓMO EJECUTAR EL MOVIMIENTO?

1. **Posición Inicial del movimiento:** Ubícate de pie con los pies a la anchura de los hombros.
2. **Cómo hacer el movimiento:** Flexiona la rodilla derecha elevándola al mismo tiempo que mueves el codo izquierdo hasta que queden juntos mientras botas el aire. Regresa a la posición inicial con un movimiento suave mientras tomas aire. Repite el movimiento con el otro brazo y la otra pierna.
3. **¿Cuántas veces hacerlo?:** Hacer el ejercicio con ambos brazos y ambas piernas es 1 repetición, vamos a repetir el ejercicio 8 veces.

PREGUNTA ANALÍTICA ACTIVIDAD 2

¿Puedes decir con tus propias palabras qué sentiste y cómo realizaste el movimiento? _____

TEMA 3: LAS CARRERAS

La Carrera es un movimiento coordinado entre piernas, brazos y respiración que permite el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro con velocidad y distancia. Existen 2 tipos de carreras: las rápidas o de velocidad y las largas o de resistencia. La técnica consiste en coordinar el movimiento de los brazos (braceo) y el de las piernas (zancada) y la respiración.

Las Carreras de Velocidad son aquellas en las que recorres una distancia en el menor tiempo posible. Es decir, lo más rápido posible.

El Corredor más rápido del mundo se llama Usain Bolt, recorrió 100 metros en 9,52 segundos.

¿Sabes de dónde es Usain Bolt?



Las Carreras de Resistencia son aquellas en las que recorres una distancia muy larga. Por ejemplo, la Media Maratón. La ½ Maratón tiene una distancia de 21 kilómetros (21.097 metros)

El ganador de la Media Maratón de Bogotá 2019 fue el Etiope Tamirat Tola y se gastó 1 hora 2 minutos y 35 segundos (1:02:35) en recorrer los 21 kilómetros. Y en mujeres, la Keniana Ruth Chepngetich con un tiempo de 1:10:39.

ACTIVIDAD 3. ¿Qué sucede con tu cuerpo cuando corres?

La actividad No. 3 consiste en lo siguiente: En compañía de un familiar y teniendo el cuidado y protección que has aprendido hasta el momento, camina alrededor de la cuadra de tu casa cuenta los pasos, escribe el resultado.

Ahora, realiza otra vuelta, pero esta vez con un trote suave para calentar, mide el tiempo con el cronómetro de tu celular o tu reloj desde el momento en el que iniciaste hasta que completaste la vuelta. Es muy importante que realices toda la vuelta trotando suavemente, respirando al ritmo de tu trote y coordinando el braceo y la zancada.

Finalmente, realiza 3 estiramientos aprendido durante clases anteriores, y nuevamente corre la vuelta a la cuadra, pero esta vez más rápido, ¡mide el tiempo! Escribe los resultados en la siguiente tabla. Si crees que puedes hacerlo más rápido, no lo dudes, ¡hazlo! Y toma el tiempo.

MOVIMIENTO	RESULTADO	EXPLICA LO QUE LE SUCEDE Y SIENTE TU CUERPO
CAMINAR Número de zancadas o pasos de la cuadra (1 vuelta)		
TROTAR Tiempo gastado con la carrera de trote (2 vueltas)		
VELOCIDAD Tiempo gastado con la carrera de velocidad (3 vueltas)		
¿Cuántas vueltas seguidas a la cuadra logras hacer sin descansar? RESISTENCIA		

PÁG. 3 - DESARROLLO DE LA GUÍA

TEMA 4: LOS SALTOS



Un **salto** es un movimiento o habilidad motriz en el que se eleva y se desplaza el cuerpo por el aire.
Existen saltos de altura y saltos de longitud. Los primeros, requieren del impulso y la fuerza de las piernas para elevar el cuerpo hacia arriba o de manera vertical permitiendo llegar más alto. Y los segundos, son aquellos que requieren del impulso y la fuerza de las piernas para elevar el cuerpo hacia adelante u horizontalmente permitiendo llegar más lejos. También, podemos saltar a una pierna, a la derecha a la izquierda, hacia atrás.

En el Atletismo existen varias pruebas de saltos



Imágenes tomadas de Freepik

La técnica de un buen salto consta de tres fases: **fase de impulso** (se logra flexionando las rodillas y llevando los brazos hacia atrás para luego traerlos adelante coordinadamente con el despegue de los pies del suelo), **fase de vuelo** (se logra estabilizando el cuerpo en el aire y preparándolo para el aterrizaje) y **fase de caída** (es el momento en que los pies tocan el piso luego del vuelo, allí se deben flexionar las rodillas para amortiguar la caída).

ACTIVIDAD 4. ¿Para qué sirve aprender a saltar?

Ejercicio 1. Inventa una habilidad que implique saltar y reta a tu familia y a tus compañeros.

Recuerda que debes tener en cuenta que antes de realizar cualquier actividad física debes calentar y cuidar que el espacio donde vas a trabajar sea seguro para evitar sufrir alguna lesión o accidente.

Durante las clases virtuales profundizaremos sobre el calentamiento (Trote suave, estiramientos y movimientos suaves para adecuar el cuerpo).

Ejercicio 2. Escoge 3 de los siguientes saltos y realiza 5 repeticiones de cada uno, repite la serie 3 veces.



SALTO CON GIRO
Posición Inicial: De pie con los pies a la anchura de los hombros.
Cómo hacerlo: Salta hacia arriba dando media vuelta (giro de 180°) en el aire. Primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Intenta equilibrarte con tus brazos al lado. Cuando toques el piso flexiona las rodillas para amortiguar la caída. Realiza 3 saltos por cada lado.



TJERA
Posición Inicial: De pie con los pies a la anchura de los hombros.
Cómo hacerlo: Salta hacia arriba llevando la pierna derecha hacia adelante y el brazo izquierdo hacia arriba, la pierna izquierda atrás y el brazo derecho atrás. Salta de nuevo y cambia tus piernas y brazos. Realiza 8 saltos en tjera.



SALTO CON ELEMENTO
Consigue una soga, lazo o una cuerda cualquiera, que cuando la tomes cada punta con una mano puedas pisarla con los pies y las puntas lleguen a la altura de tus hombros. Salta tantas veces como puedas logrando que la cuerda pase por debajo de tus pies sin perder el control de tu cuerpo.

PREGUNTA HIPOTÉTICA ACTIVIDAD 4

¿Qué pensarías si te dijeran que aprender a saltar es fundamental para tu vida cotidiana?



Hemos aprendido sobre las carreras y los saltos cosas muy importantes, esta información te va a servir para realizar tu rutina de actividad física que te va a ayudar a mantener tu cuerpo y tu mente sanos y muy fuertes.

TEMA 5: LOS LANZAMIENTOS



Un **Lanzamiento** es un movimiento o una habilidad motriz que se realiza aplicando fuerza, velocidad y precisión a un elemento para impulsarlo de un lugar a otro.

En el Atletismo existen varias pruebas de lanzamientos



Imágenes tomadas de Freepik y Pinterest

Aunque el lanzamiento es un movimiento natural y se puede realizar con manos o pies, cada deporte tiene su propia técnica para lanzar sus elementos, ejemplo: el lanzamiento al aro en baloncesto o el lanzamiento al arco en balonmano o en fútbol. En este movimiento, como en los demás, actúan: huesos, articulaciones, músculos y cerebro (Sistema locomotor).

ACTIVIDAD 5. Aprendiendo a lanzar con precisión



Figura 1

Ejercicio 1. Tiro al blanco: Para esta actividad, puedes utilizar el material que desees, ojalá pueda ser para reciclar. Dibuja una imagen como se muestra en la figura 1, y pégalas detrás de una puesta o en la pared a una distancia de 2 metros de altura del piso. Haz una bolita con un par de medias o de papel. Marca diferentes distancias y lanza la bola de medias hacia el centro. Gana el que mayor puntaje logre. Se puede humedecer un poco la bola de medias para dejar la marca en el papel.

Variante: Si tienes un aro en casa y cinta de enmascarar, puedes diseñar una telaraña atrapamoscas, para lanzar, se pueden hacer pequeñas bolas de papel reciclado. Tantas como sean necesarias, según los participantes en el juego y las reglas que acuerden entre ustedes.



Figura 2.

Imágenes tomadas de Pinterest

Ingenio y Creatividad. ACTIVIDAD 5

Inventa otro juego para lanzar y reta a tu familia y tus compañeros. Explica en este espacio, en que consiste tu reto:

Recuerda que debes tener en cuenta que antes de realizar cualquier actividad física debes calentar y cuidar que el espacio donde vas a trabajar sea seguro para evitar sufrir alguna lesión o accidente.

Sugerencias: Te comparto 3 ejercicios que puedes utilizar en los primeros 10 minutos del calentamiento. En cada guía te compartiré 3 ejercicios para realizar una buena rutina de calentamiento.



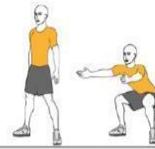
JUMPING JACKS

Posición Inicial: De pie con los pies a la anchura de los hombros y/o cadera.
Cómo hacerlo: Salta abriendo las piernas hacia los lados mientras los brazos extendidos lateralmente se mueven y se juntan hacia arriba. Vuelve a saltar para cerrar piernas y bajar los brazos al lado de la pierna correspondiente.
Repite el movimiento 8 veces



SALTOS LATERALES

Posición Inicial: Apoyado en pie derecho y brazo derecho adelante en flexión, con rodilla contraria flexionada
Cómo hacerlo: Coloca una marca y párate a un lado de ella. Realiza el movimiento inicial saltando sobre la marca sin pisarla impulsando hacia el lado que corresponda con el pie apoyado.
Repite el movimiento 8 veces



SENTADILLAS (SQUAT)

Posición Inicial: De pie con apertura más ancha que los hombros
Cómo hacerlo: Flexiona las rodillas sin llevarlas hacia adelante al mismo tiempo que brazos van adelante expandidos. Lleva la cola hacia atrás como si fueras a sentarte. Mantén la espalda recta. Vuélvete a levantar, brazos al lado.
Repite el movimiento 8 veces.

Imágenes tomadas de Freepik y Pinterest

ACTIVIDADES DE CIERRE



¡Lo mejor para el final! Durante estos 3 meses trabajamos esta guía y aprendimos 5 temas que nos dejaron muchos aprendizajes. Debes estar muy atento a las fechas de entrega de cada actividad (Recuerda que están en la página 1).

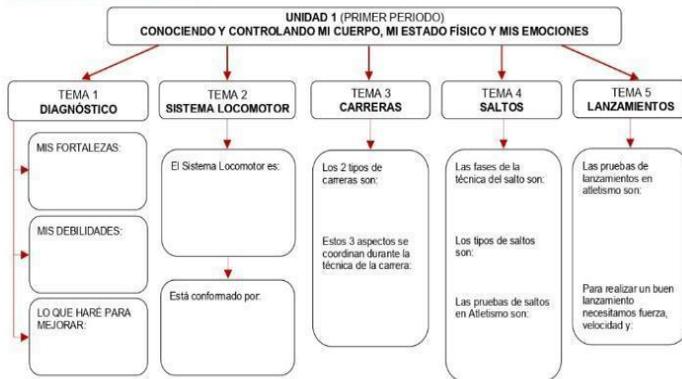
En cada fecha de entrega, debes enviar la foto de la página que corresponda (Solo 1 foto, solo 1 página).

Ahora, vas a completar el siguiente **mapa de ideas principales** a cerca de todos los temas que aprendimos este periodo para aprender a hacer resúmenes de estudio.

También te voy a dar a conocer la **rúbrica de evaluación** de lo que te voy a evaluar en educación física este periodo. Finalmente, dejaré unos **enlaces de algunos videos muy interesantes**, por si deseas profundizar en los temas aprendidos: Sistema Locomotor, Carreras, Saltos y Lanzamientos. (No es obligatorio, solo para quien desee aprender más).

MAPA DE IDEAS PRINCIPALES

Completa el mapa de ideas, con tus propias conclusiones, según lo aprendido.



RÚBRICA DE EVALUACIÓN

INDICADOR	EXCELENTE	ACEPTABLE	INSUFICIENTE
ORGANIZACIÓN Y PUNTUALIDAD	Entrega la actividad correspondiente en la fecha correspondiente. Limpia, con buena ortografía y la foto es nítida y clara. Escrita con estero negro. (10 Puntos)	Entrega la guía después de la fecha correspondiente. Presenta errores de ortografía, tachones, enmendaduras y escrita a lápiz. (5 Puntos)	No presenta guía La foto NO es clara (0 Puntos)
DESARROLLO DE LA GUÍA	Identifica fortalezas y debilidades con el diagnóstico. Realiza completa y coherentemente actividades 2, 3 y 4 según información entregada, responde las preguntas y presenta retos desafiantes (10 Puntos)	Las actividades están incompletas, los argumentos de las preguntas no son claros y falta creatividad en los retos. (5 Puntos)	No desarrolla actividades, no responde preguntas no desafía a sus compañeros con retos. (0 Puntos)
PARTICIPACIÓN Y COMUNICACIÓN	Participa en las clases virtuales. Hace preguntas, cuestiona y defiende sus ideas con fundamentos claros. (10 puntos)	Participa en algunas clases virtuales, de vez en cuando hace preguntas y casi no propone ideas ni retos (5 Puntos)	No se conecta a las clases virtuales. No muestra interés por informarse sobre trabajos y tareas. (0 puntos)

ENLACES DE PROFUNDIZACIÓN

Profundiza en el sistema locomotor:

VIDEO 1: <https://youtu.be/zBj34cis3SU>

VIDEO 2: <https://youtu.be/jNo7qRxMfWY>

Profundiza en las diversas pruebas de carreras:

VIDEO 1: <https://youtu.be/6m-0HHAmDVE>

VIDEO 2: <https://youtu.be/7EeE37AiAgE>

Profundiza en las diferentes pruebas de saltos:

VIDEO 1: <https://youtu.be/n-mcilBa4F8>

VIDEO 2: <https://youtu.be/7EeE37AiAgE>

Profundiza en las diferentes pruebas de lanzamientos:

VIDEO 1: <https://youtu.be/JKewaWckbWA>

VIDEO 2: https://youtu.be/2pLZX_Yxrc

¿Alguna pregunta?





GUÍA 1 PRIMER PERIODO GRADO 8º
COLEGIO REPÚBLICA DEL ECUADOR I.E.D.
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
 Docente: Claudia Marilyn Martínez B.



NOMBRE:	CURSO:	FECHA:
UNIDAD 1: Experiencias motrices, habilidades emocionales y actividad física a partir del fútbol		TEMAS: Diagnóstico, Calentamiento, Actividad Física, Alimentación y Nutrición



Estimad@ estudiante de grado 8º, Soy la profe Marilyn de Educación Física y esta es la guía del primer periodo. Bienvenid@.

Debido al confinamiento en casa que estamos viviendo a causa del virus COVID 19, he diseñado esta guía para darte a conocer información y enseñarte algunos ejercicios y retos que te ayudarán a conocer cómo te encuentras físicamente y a fortalecer capacidades motrices y habilidades emocionales a partir de la actividad física y el fútbol.

En esta guía, vas a encontrar 4 temas con actividades e información importante que te ayudará a tomar decisiones frente a la protección contra el COVID 19. Cuando termines de desarrollar la guía, puedes compartir tu experiencia, así como profundizar en el tema que más te haya gustado.

PROPÓSITO DE FORMACIÓN: Formar personas capaces de seleccionar información y tomar decisiones frente al mejoramiento de su condición física, sus habilidades motrices y emociones a través experiencias corporales del fútbol, la actividad física y la sana nutrición para el fortalecimiento de cuerpo y mente.

TEMAS	Nombre del Tema	Fecha de inicio	Fecha de entrega
TEMA 1	El Diagnóstico fortalezas y debilidades	1 de febrero	5 -12 de febrero
TEMA 2	El calentamiento y las habilidades de control y dominio del cuerpo con elemento	8 de febrero	22 - 26 de febrero
TEMA 3	Las rutinas de Actividad Física y la técnica de los desplazamientos en fútbol	1 de marzo	15 - 26 de marzo
TEMA 4	La Alimentación, la nutrición y el manejo de las superficies de contacto en el fútbol	5 de abril	19 - 23 de abril

SI NO TIENES CONEXIÓN EN CASA Y NO PUEDES CONECTARTE A LAS CLASES VIRTUALES POR TEAMS, DEBES TRANSCRIBIR Y DESARROLLAR ESTA GUÍA EN EL CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ESFERO NEGRO Y COLORES

El propósito de esta guía es.

Darte a conocer algunas pautas para **detectar fortalezas y debilidades** en tu condición física y motriz, así como enseñarte algunos juegos, ejercicios y retos que te ayudarán a ser más hábil, más fuerte y más veloz a través de experiencias corporales a partir del fútbol para fortalecer cuerpo, mente y emociones en tiempos de COVID.

Seis desempeños para aprender con esta guía:

Saber Conocer:	Identifica y selecciona técnicas y estrategias de movimiento en diversas situaciones y contextos de su vida cotidiana en esta contingencia.
Saber Hacer	Elige, diseña, estructura y ejecuta una rutina de calentamiento y actividad física.
Saber Pensar	Entiende y argumenta el valor que tiene el calentamiento y la actividad física para la formación personal.
Saber Innovar	Plantea retos relacionados con actividad física y fútbol a compañeros y familiares.
Saber Ser	Es amable y cordial cuando participa en las clases y juegos en familia y compañeros.
Saber Sentir	Lidera y motiva con su actitud las actividades de la guía, retos y juegos de las clases.

Pregunta Esencial:

¿Qué sentido tiene conocer el estado de mi condición física y aprender algunas habilidades del fútbol, si no puedo salir a jugar y no tengo balón, cómo pueden afectar mis habilidades emocionales?

TEMA 1: DIAGNÓSTICO

Al desarrollar el primer tema de esta guía, vas a lograr identificar algunas características de tu condición física y tu estado emocional durante este tiempo de confinamiento.

Por favor lee detenidamente la información de la actividad 1 y responde las preguntas de la actividad 1.

ACTIVIDAD 1. La Prueba Diagnóstica:

El diagnóstico es un estudio basado en pruebas o preguntas que se realiza para conocer el estado actual de algo o alguien.

Prueba: Para conocer tu Diagnóstico, ingresa al siguiente enlace y responde las preguntas de la encuesta denominada "Diagnóstico de educación física año 2021". La próxima semana te entregará los resultados.

Actividad 1. Enlace de la encuesta: <https://bit.ly/39Ne8Xr>

PREGUNTAS ACTIVIDAD 1

Me gustaría conocer tu opinión. ¿Cómo te pareció la encuesta? ¿Tienes alguna sugerencia? _____

TEMA 2: EL CALENTAMIENTO:

SABIAS QUE...!

¿El Calentamiento puede ser: general, específico, dinámico y/o preventivo?



RESPONDE ANTES DE CONTINUAR

1. Sabes, ¿Qué es el calentamiento? _____
2. ¿Recuerdas qué son los estiramientos dinámicos? _____
3. ¿Qué podemos evitar con el calentamiento? _____

Antes de realizar cualquier tipo de actividad física debes **Calentar**, es decir, debes realizar un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados progresivamente con el fin de preparar el cuerpo para un mejor rendimiento físico y prevenir algún tipo de lesión (esguinces, desgarres o fracturas) Movilidad articular y ejercicios dinámicos.

El calentamiento general, es preparar la mayor cantidad de músculos y articulaciones posibles para la actividad física a realizar.
Ejemplo: El trote

El calentamiento específico, se realizan ejercicios que activan solamente el grupo muscular o la parte del cuerpo que se va a utilizar en el deporte o la actividad a practicar.
Ejemplo: Movimientos de hombro

El calentamiento preventivo, tiene que ver con la puesta en práctica de pautas específicas indicadas por un profesional para evitar que empeore una lesión o que ésta empeore si ya existe (Recuperación). De baja intensidad y varía según el caso

El calentamiento dinámico, pone en práctica procesos muy diversos como la fuerza, la propiocepción, el equilibrio, la estabilidad, el control de la respiración o la agudización de los reflejos.
Ejemplo: Los movimientos de pies antes de iniciar un partido de fútbol



Información recuperada de: <https://psicologiaymente.com/deporte/tipos-de-calentamiento-deportivo>



Ahora que conoces cómo te encuentras físicamente y recordaste las principales pautas del calentamiento, ¡empecemos!

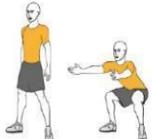
ACTIVIDAD 2: Organiza tu rutina de calentamiento:

Observa, analiza, ejecuta y crea movimientos para tu rutina de calentamiento:

Luego de realizar el ejercicio 1 que es un trote suave en el puesto durante 1 minuto, realiza cada uno de los siguientes 6 movimientos repitiendo 8 veces cada uno de ellos como se muestra en la descripción del movimiento.

Debes crear 3 movimientos más para poder organizar la rutina completa. A estos ejercicios agregamos un balón.

EJERCICIO 2



SENTADILLAS (SQUAT)
Posición Inicial: De pie con apertura más ancha que los hombros
Cómo hacerlo: Flexiona las rodillas sin llevarlas hacia adelante al mismo tiempo que brazos van adelante expandidos. Lleva la coxa hacia atrás como si fueras a sentarte. Mantén la espalda recta. Vuélvete a levantar, brazos al lado.
 Repite el movimiento 8 veces.

EJERCICIO 3



CABALLITO
Posición Inicial: Apoyado en 1 pie, pierna totalmente extendida. Otra pierna elevada en flexión.
Cómo hacerlo: Salta y cae en el mismo pie, cambia de apoyo inmediatamente al otro pie, salta y cae con el otro pie extendiendo la pierna y elevando en flexión la otra pierna. Coordina los brazos también.
 Realiza 8 saltos en tija.

EJERCICIO 4



SALTOS DE RODILLA
Posición Inicial: De pie con los pies a la anchura de los hombros.
Cómo hacerlo: Flexiona rodilla derecha elevándola al tiempo con el codo izquierdo hasta juntarlos mientras botas el aire. Regresa suave a posición inicial y toma aire. Repite el movimiento con el otro brazo y la otra pierna.
 Realiza 8 saltos con cada pierna.

EJERCICIO 5



JUMPING JACKS
Posición Inicial: De pie con los pies a la anchura de los hombros y/o cadera.
Cómo hacerlo: Salta abriendo las piernas hacia los lados mientras los brazos extendidos lateralmente se mueven y se juntan hacia arriba.
 Vuelve a saltar para cerrar piernas y bajar los brazos al lado de la pierna correspondiente.
 Repite el movimiento 8 veces.

EJERCICIO 6



SALTOS LATERALES
Posición Inicial: Apoyado en pie derecho y brazo derecho adelante en flexión, con rodilla contraria flexionada.
Cómo hacerlo: Coloca una marca y párate a un lado de ella.
 Realiza el movimiento inicial saltando sobre la marca sin pisarla impulsando hacia el lado que corresponda con el pie apoyado.
 Repite el movimiento 8 veces.

EJERCICIO 7



TIJERA
Posición Inicial: De pie con los pies a la anchura de los hombros.
Cómo hacerlo: Salta hacia arriba llevando la pierna derecha hacia adelante y el brazo izquierdo hacia arriba, la pierna izquierda atrás y el brazo derecho atrás.
 Salta de nuevo y cambia tus piernas y brazos.
 Realiza 8 saltos en tija.

Crea tus propios movimientos, manteniendo la misma organización anterior:

EJERCICIO 8

EJERCICIO 9

EJERCICIO 10

TEMA 3: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DESPLAZAMIENTOS EN FÚTBOL:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera **Actividad Física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos, que exija un gasto de energía.

En otras palabras, se entiende por actividad física a una serie de acciones o movimientos que se realizan cotidianamente como: caminar, correr, barrer, limpiar, entre otras. Una buena **Actividad Física** consta de tres fases: Fase inicial o de Activación, Fase Intensa y Fase de Recuperación.

La Fase inicial. Este es el momento de inicio de la rutina, se debe iniciar con el calentamiento. Se debe seleccionar un grupo de ejercicios de calentamiento para desarrollarlos por lo menos durante 8 a 10 minutos. Debemos subir la frecuencia cardiaca (pulso), aumentar la respiración (oxigenación), lubricar articulaciones, así como flexibilizar músculos y tendones y enfocar la concentración. **Activar todo el cuerpo. Ponerlo a punto:** Cuerpo, Mente y Corazón.

La Fase Intensa. Durante esta parte de la rutina se desarrollan las capacidades físicas como fuerza, resistencia y velocidad con ejercicios de alta o media intensidad. También se involucran los ejercicios técnicos del deporte específico con intervalos de tiempo o número de repeticiones que ponen a tope el cuerpo y la mente del practicante. Su tiempo puede oscilar entre 12 y 30 minutos.



La Fase de Recuperación. Es en este punto donde debemos reducir la intensidad para que **TODO** el organismo vuelva a la normalidad. Relajar los músculos tensionados con el estramiento, controlar la respiración agitada y poco a poco sentir los cambios en el interior del organismo cuando se va calmando.



En el fútbol, existen **desplazamientos ofensivos** (cuando el equipo tiene el balón y se va a atacar el arco), y **desplazamientos defensivos** (cuando el equipo debe defender el arco del equipo contrario).

Para que estos movimientos sean rápidos, coordinados, efectivos y precisos, debemos realizarlos con una técnica específica que exige cada uno de ellos. Existen desplazamientos frontales (adelante), laterales (lados y diagonales) y dorsales (atrás). Estos desplazamientos se realizan con una técnica diferente dependiendo de la posición del jugador y del equipo, es decir, si se encuentra atacando o defendiendo el arco.

ACTIVIDAD 3. ¿Cómo desplazarnos con y sin balón?

Busca la posibilidad de observar los siguientes videos cortos, selecciona 1 ejercicio de desplazamiento frontal, uno lateral o diagonal y uno hacia atrás, con o sin balón, de cualquiera de los movimientos aprendidos y realízalos en casa. Utiliza toda tu creatividad para reemplazar los recursos que solicite el ejercicio y no poseas. Describe los 3 desplazamientos en la siguiente tabla y graba un video de 1 minuto con los 3 ejercicios que elegiste y envíalos al grupo de WhatsApp de Educación Física.

- Video 1. Desplazamientos con balón: <https://youtu.be/nBfq8eKshn0>
- Video 2. Desplazamientos de los porteros: <https://youtu.be/9vk8IA-i5M>
- Video 3. Desplazamientos para defensas: <https://youtu.be/0uVS3A4xLc4>
- Video 4. Velocidad de reacción para porteros: <https://youtu.be/9FJFT0mP5it>

DESCRIPCIÓN DEL DESPLAZAMINETO FRONTAL	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO LATERAL	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO DORSAL

TEMA 4: LA ALIMENTACIÓN, LA NUTRICIÓN Y LAS SUPERFICIES DE CONTACTO:

Inicia esta actividad respondiendo las siguientes preguntas, colorea el óvalo de acuerdo con la respuesta:

PREGUNTAS	SI	NO
¿Te gusta la comida que venden en la calle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Comes paquetes y/o dulces entre las comidas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te gusta la comida chatarra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Comes a deshoras y a toda hora?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consumes gaseosas, bebidas dulces o aplicas mucha sal a tus comidas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Comes embutidos, salchichas, jamos, salchichón, chorizos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consumes carnes rojas más de dos veces por semana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Bebes menos de 8 vasos de agua al día?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Muchas veces creemos que alimentarse y nutrirse es lo mismo. Vamos a encontrar diferencias entre los dos términos.

LA ALIMENTACIÓN: es aquel proceso en el que se eligen y se comen los alimentos. Es decir, obtenemos la comida, la preparamos y alistamos para ingerirla o comerla.

LA NUTRICIÓN en cambio, va mucho más allá. Es el proceso en el que se absorben, se utilizan y se excretan **sustancias nutritivas o nutrimentos** a través de la metabolización. Este proceso sucede en cada una de las células de nuestro organismo.

Para estar sanos y fuertes, debemos consumir **Macronutrientes** (Carbohidratos, grasas y proteínas) Y **Micronutrientes** (Vitaminas y Minerales):



Si quieres aprender a controlar mejor el balón de fútbol con todas las superficies de contacto, debes alimentarte y nutrirte muy bien.

Las superficies de contacto en el fútbol son aquellas partes con las que podemos hacer contacto con el balón. Estas son: cabeza, pecho, muslo, empeine, borde interno, borde externo, planta y talón. Los arqueros pueden hacer contacto con las manos.



ACTIVIDAD 4. ¿Eres capaz de hacer dominadas?



1. Realiza golpes seguidos con el empeine y el muslo de la pierna izquierda y derecha. Tú eliges.

¿Cuántas dominadas seguidas logras hacer? _____



2. Realiza golpes seguidos con la cabeza, y contra la pared, Tú eliges.

¿Cuántas dominadas con cabeza logras hacer? _____

ACTIVIDADES DE CIERRE



¡Lo mejor para el final! Ahora, vas a completar el siguiente **mapa de ideas principales** a cerca de los temas aprendidos. Finalmente, encontrarás la **rúbrica de evaluación** de lo que vamos a evaluar. Si deseas profundizar en los temas, dejaré unos **enlaces de videos cortos muy interesantes** sobre la temática de la unidad 1. (No es obligatorio, solo para quien desee aprender más).

Ahora, completa el siguiente **mapa de ideas**, con tus propias conclusiones de lo aprendido.



RÚBRICA DE EVALUACIÓN

INDICADOR	EXCELENTE	ACEPTABLE	INSUFICIENTE
ORGANIZACIÓN Y PUNTUALIDAD	Entrega la actividad correspondiente en la fecha correspondiente, limpia, con buena ortografía y la foto es nítida y clara. Escrita con esfero negro (10 Puntos)	Entrega la guía después de la fecha correspondiente. Presenta errores de ortografía, tachones, enmendaduras y escrita a lápiz. (5 Puntos)	No presenta guía La foto NO es clara (0 Puntos)
DESARROLLO DE LA GUÍA	Identifica fortalezas y debilidades con el diagnóstico. Realiza completa y coherentemente actividades 2, 3 y 4 según información entregada, responde las preguntas y presenta retos desafiantes (10 Puntos)	Las actividades están incompletas, los argumentos de las preguntas no son claros y falta creatividad en los retos. (5 Puntos)	No desarrolla actividades, no responde preguntas no desafía a sus compañeros con retos. (0 Puntos)
PARTICIPACIÓN Y COMUNICACIÓN	Participa en las clases virtuales. Hace preguntas, cuestiona y defiende sus ideas con fundamentos claros. (10 puntos)	Participa en algunas clases virtuales, de vez en cuando hace preguntas y casi no propone ideas ni retos (5 Puntos)	No se conecta a las clases virtuales. No muestra interés por informarse sobre trabajos y tareas. (0 puntos)

ENLACES DE PROFUNDIZACIÓN

- Ejercicios de desplazamiento:** VIDEO: <https://youtu.be/ZtuofF5khwI>
- Aprende a dominar el balón:** VIDEO: <https://youtu.be/4yUaaoEk9IA>
- Alimentación y Nutrición:** VIDEO 1: <https://youtu.be/vCAzZhOg-wk>

¿Alguna pregunta?



**CLAUDIA MARILYN
MARTÍNEZ BARRIOS**



Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Cundinamarca.

Especialista en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo de la Fundación Universitaria del Área Andina

Magíster en Docencia de la Universidad de La Salle

Docente de Educación Física Básica secundaria en Secretaria de Educación de Bogotá

Profesional en Deporte énfasis en Baloncesto en la Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y A Distancia

CAPÍTULO 3

Construyendo, Aprendiendo y Divirtiéndome en Casa

Building, Learning and Having Fun at Home

Jorge Mario Parra Buendía¹³

Resumen

El propósito de esta experiencia era desarrollar aprendizajes más significativos en cuanto a temas de autocuidado y salud a partir de contenidos relacionados con algunos deportes para fortalecer aspectos en la familia, ante la situación de la covid-19. Por eso se estructuró una guía para que los estudiantes desarrollaran su propio aprendizaje, que incentivara la creatividad y hábitos como la lectura, permitiendo la integración familiar en improvisados campos deportivos. Los resultados obtenidos se han evidenciado al hablar vía telefónica con los padres y estudiantes, recibir mensajes, fotografías y videos mediante el whatsapp, y en la participación de un 93% de los estudiantes y sus familias, según el registro de entrega de evidencias. Por tratarse de una institución educativa ubicada en el sector rural y no contar con los medios tecnológicos para desarrollar nuestras clases en vivo; creo que la idea de crear guías de aprendizaje en casa y presentarlas de manera física, fue un gran acierto por parte de la institución, donde los niños y jóvenes de las veredas que

¹³ Docente de Educación Física, Recreación y Deportes. Magister en Educación Física, USCO. Secretaría de educación del Huila. Institución Educativa Ricabrisa; Tarquí, Huila. Contacto: jorpeparra@reddi.net Whatsapp: 3124807401

convergen en este centro de estudio, fueron los mayores beneficiados, a pesar de la situación de pandemia mundial del Covid 19 y su alta propagación mediante el coronavirus.

Palabras clave: Educación rural, adaptaciones, construcción de juegos, diversión en familia.

Introducción

Si es posible mejorar la calidad de la educación, pues múltiples experiencias en instituciones, ciudades y países lo han evidenciado, como lo menciona De Zubiría (2018). A pesar de ciertas evidencias en el mejoramiento de la calidad educativa, tuvo que ser una situación adversa la que diera la punzada más dolorosa, pero en hora buena, activara “el botón rojo” de peligro en la educación, para que gobernantes, comunidad académica y la sociedad en general, vieran la necesidad de realizar una atención inmediata al proceso educativo, pero no solo en Colombia, sino también en muchos países del planeta. Pues sí, la llegada del coronavirus al mundo ha planteado a la educación una valiosa necesidad de dar un giro desde sus objetivos y metas, hasta los mismos procedimientos utilizados desde hace muchas décadas. Por eso creo que lo más importante ahora, es pensar en que tipo de seres humanos requiere nuestra sociedad para hacer del planeta un sitio más vivible en todos sus aspectos.

A los docentes y en especial a mis colegas de educación física, los invito a ajustar y aprovechar la situación; aunque esta parezca muy dura, es también una gran oportunidad para demostrar la capacidad de adaptación que tenemos ante las diferentes situaciones, así como queremos que nuestros estudiantes lo hagan. Creo, que las dificultades que puedan tener las instituciones educativas no deben castrar nuestra creatividad y las ganas de dar lo mejor de nosotros para motivar y dirigir un aprendizaje significativo dentro de las

posibilidades que cada uno de nuestros estudiantes posea, solo así aportaremos a la anhelada calidad educativa.

Otro aspecto que embiste el mejoramiento de la educación en Colombia creo que es encontrarnos con una sociedad cansada de los actores políticos y de la dirigencia en general; por lo tanto, se debe recuperar la confianza para que los individuos, en especial los encargados de tomar las próximas decisiones (nuestros niños y jóvenes), empiecen a conocer sus capacidades y falencias, pero sobre todo a creer en ellos mismos.

La situación actual nos debe brindar la confianza que se ha perdido también en el proceso educativo, sobre todo en uno de los elementos más importantes de “la trenza pedagógica” como la llama García Carrillo (2016) refiriéndose al proceso enseñanza, aprendizaje, *evaluación*; me refiero a ésta última, la evaluación. Esto lo podemos hacer a través de la educación física, aprovechando la poca importancia que algunos actores de la comunidad educativa le dan e incluso el mismo gobierno; debemos permitir que los estudiantes se *autoevalúen* con toda la autonomía y responsabilidad, partiendo del hecho, que no estamos desarrollando de manera sincrónica las actividades. Es la confianza la que debe llevar a los niños y jóvenes a tomar las decisiones de manera objetiva e independiente de que se perjudique (con una nota baja) o se pueda felicitar (con una nota alta). Por lo anterior me parece que, como docentes de un área con poca importancia en el actual modelo educativo, pero la más querida por la mayoría de los estudiantes, debemos permitir ganar como lo mencionaba anteriormente, en confianza y responsabilidad, y de esa manera que las familias salgan más favorecidas en el componente axiológico ante esta situación atípica de pandemia.

Pensando en eso, planteo para la institución educativa donde laboro, una propuesta pensada en la educación rural,

aunque se pueden tomar los elementos para el aprendizaje en zonas urbanas, puesto que la iniciativa brinda la posibilidad de trabajar dentro de la casa, en el patio, en la calle (frente a la casa) y hasta en el colegio, cuando se nos permita volver. El propósito de esta estrategia fue desarrollar aprendizajes más significativos en cuanto a temas de autocuidado y salud a partir de contenidos relacionados con algunos deportes, para fortalecer aspectos de la familia en la atípica situación de aislamiento preventivo por expansión de la covid-19.

En la experiencia participaron aproximadamente 226 alumnos matriculados en los niveles de básica secundaria y media, ocho grupos de sexto a undécimo de la institución educativa Ricabrisa del municipio de Tarqui-Huila. Jóvenes entre los 11 y 17 años, de los cuales 111 eran hombres y 115 mujeres, y quienes debían realizar algunas actividades en compañía de sus padres o familiares con quienes conviven.

Debido a las dificultades de conectividad que se tienen en la zona rural del municipio de Tarqui, especialmente en la región de Ricabrisa, se hace necesaria la elaboración de guías de aprendizaje, entendidas estas como un material de ayuda a la adquisición de conocimientos por parte de los estudiantes, donde ellos pueden codirigir su propio proceso educativo, según su ritmo de aprendizaje y el apoyo de la familia. Pastor (2012) plantea en su escrito aportaciones del diseño universal para el aprendizaje y de los materiales digitales en el logro de una enseñanza accesible, que todos tengan la oportunidad de acceder, participar e implicarse en el aprendizaje; por esta razón llegamos a todos nuestros estudiantes a través de la metodología denominada *aprendiendo en la vida y para la vida*.

Esta guía fue pensada para ser desarrollada durante el tercer periodo académico del año 2020, nueve semanas decretadas por la secretaría de educación del Huila, que

equivalen aproximadamente a 18 horas de educación física en casa.

La experiencia fue planeada teniendo como base la programación del área de Educación Física de la Institución Educativa Ricabrisa, la cual está creada con base en las orientaciones pedagógicas del Ministerio de Educación Nacional (MEN), documento 15, en cuanto a las competencias y desempeños. Es de resaltar que esta propuesta apunta a un enfoque integral del ser humano para permitir al estudiante adquirir las competencias básicas del área: *competencia motriz, expresiva corporal* y con mayor énfasis en la *competencia axiológica corporal*; ya que se busca construir un estilo de vida con autocuidado y preservación, condiciones necesarias para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente (MEN, 2010). A continuación, se presenta la estructura temática de la guía y otros elementos que describen la forma de abordar la guía en la Tabla 1.

<i>Desempeño</i>	<i>Temas</i>	<i>Materiales</i>	<i>Evidencias del trabajo</i>
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Grado sexto: manipulación de elementos deportivos y elaboración de material.	Papel aluminio, neumático, tijeras, pegante y otros elementos que puedan reutilizar.	Para el área de EFRD se ha planteado a los estudiantes el desarrollo de las actividades mediante los
Organizo juegos para desarrollar en casa. (modificado para la virtualidad)	Grado séptimo: Conociendo el baloncesto mediante la elaboración de “basquetbolines” y su práctica.	Tabla, puntillas, materiales reutilizables, cajas de cartón, bola de cristal.	parámetros de responsabilidad, autonomía y liderazgo. De esta manera, se busca que se tome conciencia de la
Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.	Grado octavo: Conociendo el voleibol mediante la elaboración de “voleibolines” y su práctica.	Tabla o similar, puntillas, materiales reutilizables, malla, bola de cristal.	importancia de realizar las actividades para beneficio propio y no para cumplir un compromiso

Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	Grado noveno: Deportes relacionados con el fútbol y la práctica con “futbolines caseros”.	Tabla o similar, puntillas, piola o similar, materiales reutilizables, palitos, bola de cristal.	académico. Además, se realiza llamadas para saber qué hicieron, cómo lo hicieron y ofrecer una
Practico la ejecución de formas técnica en diferentes prácticas deportivas y motrices. (modificado para la virtualidad)	Grado décimo: Conocimiento del balonmano mediante la elaboración de “balonmanines” y prácticas en ellas.	Tabla o similar, puntillas, cuerda o materiales reutilizables, bola de cristal.	realimentación particular. Al finalizar las actividades los estudiantes deben realizar una autoevaluación, reciben una
Organizo y aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables para mi familia. (modificado para la virtualidad)	Grado undécimo: Organización y prácticas de deportes de conjunto con un número reducido de integrantes (1vs1, 2vs2)	Tabla o similar, puntillas, cuerda o materiales reutilizables, bola de cristal.	coevaluación de sus familiares y que propongan alguna actividad para crear la próxima guía (ver apartado evaluación).

Tabla 1. Estructura temática de la guía. Elaboración propia. Nota: Esta Tabla ilustra los desempeños tomados del documento 15 MEN, los temas trabajados por cada grado, materiales y las evidencias de la experiencia solicitadas a los estudiantes. Autoría propia.

Diseño y descripción de la experiencia

Con el desarrollo de esta guía se pretendió dar continuidad a los contenidos que se vienen desarrollando en la programación del área para el trabajo presencial, articulados con las nuevas actividades del aprendizaje en casa desde la virtualidad. Estas últimas, se han establecido pensando en aprendizajes más significativos y situados, aprovechando el conocimiento de la familia en las labores del campo y sus habilidades para manipular diferentes materiales y construir algunos elementos, que logren el objetivo de hacer que los estudiantes y familias salgan fortalecidos de esta

situación especialmente en temas de *autocuidado y salud, cuidado del medio ambiente, relaciones inter e intrapersonales, economía solidaria e innovación tecnológica*; siendo éstos los ejes temáticos generales para las guía que acompañarán el aprendizaje en casa de los estudiantes de los niveles de básica secundaria y media.

Por lo anterior, se pretende que los aprendizajes en casa también tengan una relación vertical de los contenidos. Esto significa que, desde el grado sexto hasta el grado undécimo, exista cierta conexión entre las temáticas, que apunten a los mismos aspectos de salud, actividad física y ocupación en casa, aumentando el nivel de exigencia en los contenidos y actividades según el grado escolar. Además, que los temas permitan desarrollar las actividades conjuntamente, si en casa viven hermanos o familiares de diferentes grados y no cada uno por su lado; sin que implique llegar a repetir las actividades de los diferentes grados.

Teniendo en cuenta las anteriores consideraciones se plantean actividades de los contenidos relacionados con la vivencia de algunos deportes (excepto para sexto), desde la elaboración de material didáctico para tales prácticas, hasta el desarrollo de acciones en casa y en lugares más abiertos donde pueda participar la familia.

Los estudiantes deben desarrollar las actividades de educación física de la guía de su grado, mediante un proceso que involucra 4 momentos:

- Primer momento: elaboración del material y mini canchas de deportes
- Segundo momento: jugar utilizando el material y las canchas elaboradas.

- Tercer momento: práctica de actividades adaptadas del deporte correspondiente al tema del grado (excepto sexto grado).
- Cuarto momento: minitorneos del deporte correspondiente, en el patio o la calle; encuentros de 1 vs 1, o 2 vs 2.

Esta es una parte de la guía interdisciplinaria de aprendizaje para cada grado, con actividades en las nueve áreas del pensum académico, donde la Educación Física tiene su apartado especial y en la cual se desarrollan las temáticas mencionadas en la Tabla 1, a través de los siguientes elementos didácticos:

- Aprendizaje significativo para la vida
- Adecuación de las actividades a sus posibilidades
- Favorecer el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad
- Trabajo en equipo
- Interdisciplinariedad con las diferentes áreas del plan de estudio.
- Promover la creatividad
- Aprendizaje colaborativo
- Investigación

A continuación, se presentan las diferentes actividades para los grados sexto a undécimo con las cuales se dio inicio por parte de los estudiantes a esta experiencia llamada *construyendo, aprendiendo y divirtiéndome en casa*.

Grado sexto

Elaboración de material para habilidades motrices.

En la Figura 1 se muestran algunos elementos de fácil elaboración y mayor utilidad para las diferentes actividades que deben plantear los estudiantes. El objetivo es que los elabore para poderlos utilizar en otras actividades.



Figura 1. Materiales e imágenes para elaborar elementos. Elaboración Propia. Nota. Muestra de materiales para elaborar en casa por los estudiantes y practicar.

Conceptos de formas de desplazamiento y Manipulación de elementos	
<p>Formas de desplazamiento</p>  <p>Reptar: Te permite ir de un lugar a otro en forma de arrastre apoyando todos los segmentos corporales en postura de cúbito abdominal, es decir boca abajo o de cúbito dorsal, es decir boca arriba.</p>	<p>Gatear: Te permite desplazarte con seis apoyos: puntas de pie, rodillas y manos.</p> <p>Marchar: Invita a hacer una progresión de pasos manteniendo el contacto con el suelo (caminar más rápido, sin pasar a correr).</p> <p>Deslizar: Te permite desplazarte muy suave sobre un plano inclinado.</p> <p>Manipulación de elementos deportivos: El manejo de elementos deportivos es una de las actividades que nos ayudan a desarrollar habilidad aplicadas a la coordinación, ya sea óculo manual (ojo - mano) u óculo pódica (ojo - pie). Estas son utilizadas en la vida cotidiana todo el tiempo, desde el mismo hecho de escribir, manipular hojas, canastos, etc.</p> <p>Lanzamientos y recepciones. Son habilidades básicas que evolucionan a partir de patrones motrices manipulativos como: agarrar, alcanzar, arrojar, atajar, tomar y saltar. Lanzamiento es la acción de lanzar que surge de manera natural en la interacción con objetos. La Recepción al igual que el lanzamiento, es una habilidad básica que evoluciona desde patrones elementales manipulativos como alcanzar, tomar o agarrar.</p>
<p>Caminar: Te permite desplazarte de manera asincrónica entre brazos y piernas, el paso se da apoyando primero el talón luego la planta completa.</p> <p>Correr: Te permite desplazarte rápidamente aumentando la frecuencia de las zancadas logrando ir de un lugar a otro en un menor tiempo.</p> <p>Trepar: Te permite subir obstáculos con la ayuda de manos y pies.</p>	 <p>Conducciones. Acción que consiste en transportar un balón o pelota de una zona a otra, utilizando diferentes partes del pie, o con la mano, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el elemento.</p> <p>Golpes y remates. Consiste en impactar un elemento hacia un objetivo (arco), el cual puede ser realizado en o sin carrera, y con cualquier parte del cuerpo. Cada vez que se realice un golpe trata de imprimir potencia al impacto con el objetivo de alcanzar distancia.</p>

Figura 2. Conceptos de formas de desplazamiento y manipulación de algunos elementos deportivos. Nota: Algunos conceptos e imágenes extraídos del documento Educación Física para postprimaria (MEN, 2010). Elaboración: Jorge Mario Parra Buendía.

Actividad Física.

Cuando tenga el material listo y disponible para usar, diseñe actividades o practica algunos juegos conocidos, donde incluya el material elaborado y se permita desarrollar diferentes formas de desplazamiento según los conceptos de la tabla anterior (un juego por cada forma de desplazamiento).

Proyecto pedagógico tiempo libre y AF.

Diseñar un tipo de competencia con juegos para practicar la manipulación de esos elementos elaborados y que tengan que ver con *lanzamientos y recepciones, conducciones y patear*, donde pueda participar la familia y pasen una tarde o fin de semana con mucha actividad física y recreativa.

Grado Séptimo

Elaboración de mini canchas de baloncesto para desarrollar la coordinación óculo-manual.

La “mini cancha de baloncesto” como se ilustra en la Figura 3 es elaborada con una tabla y 10 puntillas (jugadores), donde pueden jugar dos o más personas al tiempo. El objetivo es introducir la bola en el aro contrario (cesta). No damos una forma específica de fabricar su mini cancha de puntillas ni los demás materiales requeridos, ya que cada uno puede utilizar lo que tengan a su alcance y así no tener que comprar nada. Al lado verán algunas imágenes de cómo puede quedar su mini cancha para baloncesto con puntillas, la cual llamaremos *Basquetbolines*.



Figura 3. Muestras para elaborar “Basquetbolines”

Practica en casa con el nuevo juego.

Para esto le presentamos dos opciones:

En una sola cancha, cada uno de los participantes realiza 10 lanzamiento y gana quien haya enceestado el mayor número de veces la bola al aro.

En una cancha completa se enfrentan dos jugadores quienes alternan los lanzamientos (un lanzamiento cada uno) y éste debe rebotar previamente en el piso o en la base de la cancha, para que llegue al aro. Gana quien haya enceestado más veces la bola en el aro.

Actividad física, salud y diversión.

Ahora, teniendo en cuenta sus conocimientos sobre el baloncesto, cree alguna actividad que puedan realizar en casa donde involucre elementos de ese deporte y cumpla con el objetivo de realizar actividad física y divertirse en familia. Recuerden que donde hay varios estudiantes en casa, independientemente del grado que cursan, pueden realizar la

misma actividad para todos, sin tener que desarrollar todas las actividades de los diferentes grados.

Proyecto pedagógico tiempo libre y AF.

Realizar un campeonato de baloncesto o lanzamiento (1 contra 1) o (2 contra 2), con cualquier pelota, balón u objeto de lanzamiento, teniendo como aro, alguna señal en la pared, en árbol o algo similar.

Grado Octavo

Elaboración de canchas de mini voleibol.

La “mini cancha de voleibol” como lo muestra la Figura 4 es elaborada con una tabla y 12 puntillas (jugadores), donde pueden jugar dos o más personas al tiempo. No damos una forma específica de fabricar su mini cancha de puntillas ni los demás materiales requeridos, ya que cada uno puede utilizar lo que tengan a su alcance y así no tener que comprar nada. Al lado verán algunas imágenes de cómo puede quedar su mini cancha de puntillas para voleibol, la cual llamaremos *voleibolín*.

Practicar en casa con el nuevo juego.

El juego consiste en hacer rebotar la bola en su propio terreno, que pase por encima de la malla y que caiga en el otro campo para conseguir un punto. El otro jugador debe evitar que la bola caiga en su propio campo y lanzarla también al campo de su adversario con un rebote previo. Gana el partido quien consiga primero 25 puntos y lo pueden repetir dos veces más (3/25).

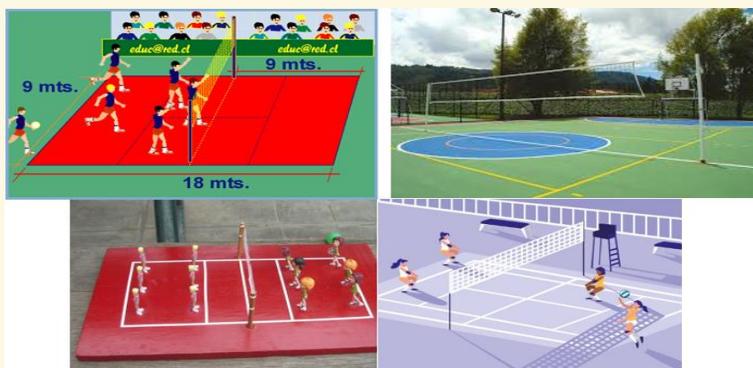


Figura 4. Muestras para elaborar “Voleibolines”

Actividad física, salud y diversión.

Ahora, teniendo en cuenta sus conocimientos sobre el voleibol o preguntándole a alguien, cree alguna actividad que puedan realizar en casa donde involucre elementos de ese deporte y cumpla con el objetivo de realizar actividad física y divertirse en familia. Recuerden que donde hay varios estudiantes en casa, independientemente del grado que cursan, pueden participar en el mismo juego entre todos, sin tener que desarrollar todas las actividades de los diferentes grados.

Proyecto pedagógico tiempo libre y AF.

Campeonato de voleibol (1 contra 1) o (2 contra 2), con un lazo y balón o pelota.

Grado Noveno

Elaboración de Futbolines.

El futbolín es una “cancha de fútbol pequeña” elaborada con una tabla y puntillas, donde pueden jugar dos personas utilizando un palito de helado o algo similar, con el

objetivo de meter la bola (gol) en el arco del contrario. No damos una forma específica de fabricar sus futbolines de puntillas ni los demás materiales requeridos, ya que cada uno puede utilizar lo que tengan a su alcance y no deban comprar nada. A continuación, verán algunas imágenes de cómo puede quedar su fútbolín con puntillas.



Figura 5. Muestras para elaborar “Futbolines caseros”

Se puede adornar el fútbolín con letreros reciclados de envases de bebidas, para que queden como los estadios de fútbol profesional, al igual que los jugadores, como se ilustra en la Figura 6.



Figura 6. Muestras para elaborar “Futbolines”

Practicar en casa con el nuevo juego.

El juego consiste en que cada jugador debe mover la bola hacia el arco del adversario, con un palito de helado o similar para hacer gol. El otro jugador debe esperar que la bola se detenga y desde ahí lanzarla también al arco de su adversario con el mismo objetivo, hacer gol. Si se hace el gol,

se debe realizar el saque desde la mitad de la cancha. Ustedes definen que tiempo dura el partido, eso sí, debe tener un descanso y cambio de cancha entre los dos tiempos.

Actividad física, salud y diversión.

Ahora, teniendo en cuenta sus conocimientos sobre el fútbol, cree alguna actividad que puedan realizar en casa donde involucre elementos de ese deporte y cumpla con el objetivo de realizar actividad física y divertirse en familia. Recuerden que donde hay varios estudiantes en casa, independientemente del grado que cursan, pueden realizar la misma actividad para todos, sin tener que desarrollar todas las actividades de los diferentes grados.

Proyecto pedagógico tiempo libre y AF.

Campeonato de fútbol adaptado. Escojan una de las siguientes adaptaciones para jugar al fútbol y organicen un minitorneo en alguna parte de la casa (1 contra 1) o (2 contra 2).

Fútbol sentado.

Fútbol con los ojos tapados.

Fútbol en cuatro apoyos (manos y pies) moviendo el balón con las manos.

Grado Décimo

Elaboración de canchas para balonmano.

¿Sabe de qué se trata ese deporte? Se puede decir que es una combinación entre el fútbol sala y el baloncesto, en el cual se debe meter gol, pero el juego se desarrolla en su totalidad con las manos. La “mini cancha para balonmano” es elaborada con una tabla y 14 puntillas (jugadores), o con una caja grande de cartón; lo importante es evitar que la bola salga

de la cancha. En la Figura 7 verán algunas imágenes de cómo puede quedar su mini cancha de puntillas para balonmano, la cual llamaremos BALONMANÍN. No se da una manera específica de fabricar su mini cancha de puntillas o en cajas de cartón, de hecho, pueden realizarla con otros materiales; lo importante es que cada uno pueda utilizar lo que tengan a su alcance y así no tener que comprar nada. En esta cancha se puede jugar entre dos o más personas al tiempo, el objetivo es meter gol, empujando la bola con un dedo o cogiéndola con dos dedos y lanzándola al otro arco, como se explica en el siguiente punto.



Figura 7. Muestras para elaborar “Balonmanín”

Practicar en casa con el nuevo juego.

Como se mencionaba en el punto anterior, en esta cancha se puede jugar entre dos o más personas al tiempo, el objetivo es meter gol, empujando la bola con un dedo, por ejemplo, el índice o cogiéndola con dos dedos, pueden ser índice y pulgar (los que prefiera). El jugador decide si empuja la bola con un dedo, la agarra con los dos, o la hace rebotar antes que llegue al arco contrario; en cualquier caso, el adversario debe esperar a que la bola se detenga totalmente para poder participar y desde el sitio donde ésta quedó, ejecutar su lanzamiento a gol; si se hace gol, el saque debe hacerse desde la mitad de la cancha. Esperamos que disfruten en familia su nuevo juego.

Actividad física, salud y diversión.

Ahora, teniendo en cuenta sus conocimientos sobre el balonmano, cree alguna actividad que puedan realizar en casa donde involucre elementos de ese deporte y cumpla con el objetivo de realizar actividad física y divertirse en familia; por ejemplo, jugar balonmano arrodillados. Recuerden que donde hay varios estudiantes en casa, independientemente del grado que cursan, pueden realizar la misma actividad para todos, sin tener que desarrollar todas las actividades de los diferentes grados.

Proyecto pedagógico tiempo libre y AF.

Campeonato de balonmano, puede ser (1 contra 1) o (2 contra 2) dependiendo el número de personas de la casa que vayan a participar. Ubique un sitio de la casa donde se puedan desplazar sin inconvenientes (puede ser en la calle o patio), ubique dos arcos y a jugar balonmano, se dijo.

Grado Undécimo

Elaborar material para organización de juegos en casa.

Escoger uno de los juegos que se han elaborado por estudiantes de otros grados, nombrados como: Basquetbolín, voleibolín, futbolín, Balonmanín), elaborar la cancha. *Si vive con algún familiar de otro grado que ya haya elaborado uno de esos juegos, puede utilizar ese mismo o ayudarlo en su construcción.* Aquí algunas imágenes, en la Figura 8.



Figura 8. Muestras para elaborar mini canchas. *Elaboración propia*

Organizar campeonatos en familia.

Como la mayoría de los estudiantes quedaron en deuda con la organización de un campeonato en casa, que se orientó en la primera guía del año, ahora se orienta realizar un campeonato con el juego que hayan elaborado en casa o hayan ayudado a elaborar, puede ser de baloncesto, voleibol, mini fútbol o balonmano.

Actividad física, salud y diversión.

Ahora, teniendo en cuenta sus conocimientos sobre los deportes mencionados, cree alguna actividad que puedan realizar en casa, donde involucre elementos de ese deporte y cumpla con el objetivo de realizar actividad física y divertirse en familia. Recuerden que donde hay varios estudiantes en casa, independientemente del grado que cursan, pueden realizar la misma actividad para todos, sin tener que desarrollar todas las actividades de los diferentes grados.

Proyecto pedagógico tiempo libre y AF.

Ahora hagámoslo con mayor participación física. Dejen a un lado los juegos creados y organicen el o los campeonatos de mini baloncesto, mini voleibol, minibalonmano o mini fútbol, donde se enfrenten (1 contra 1) o (2 contra 2). El estudiante de grado undécimo será el encargado de organizar (llevando tablas de programación y resultados), dirigir y pitar los partidos. Proponemos que los encuentros se realicen frente a la casa o en el patio para que puedan tener más espacio.

Creemos que en la virtualidad los aprendizajes deben ser evaluados de una manera diferente, más cuando las actividades en la zona rural, como es el caso de esta institución, no cuentan con los recursos tecnológicos necesarios para acceder a clases en vivo, ni a la comunicación sincrónica durante las actividades. Por ende, el trabajo se plantea a través de las guías, para que el estudiante adquiera sus aprendizajes en casa, en compañía de su familia y con menor participación del docente, como se acostumbraba a desarrollar las clases presenciales. Por lo anterior, se proponen tres tipos de evaluación: autoevaluación como se ilustra en la Figura 9, ya que esta ha sido desaprovechada en la educación presencial, confundiéndola con una auto

calificación como lo mencionan (García Carrillo, 2016). La coevaluación hecha por los padres de familia y cuidadores, ya que son ellos quienes pueden valorar en realidad el aprendizaje adquirido por los estudiantes a través de los elementos propuestos en la Figura 10. Por último, propusimos una especie de metaevaluación para la guía de Educación física, donde los mismos estudiantes y su familia valoren y propongan nuevas actividades para las próximas guías, como su muestra en la Figura 11.

<i>Afirmación</i>	<i>Me sentí muy bien</i>	<i>Me sentí incómodo</i>	<i>Me sentí muy mal</i>
Apropiándome del aprendizaje y siguiendo el desarrollando la guía...			
Aplicando y desarrollando mi creatividad y manualidades al máximo...			
Ejerciendo mi liderazgo en la organización de las actividades...			
Participando en las actividades con mi familia...			

Figura 9. Formato para realizar la Autoevaluación. Elaboración propia

<i>Afirmación</i>	<i>Lo notamos muy bien</i>	<i>Lo notamos incómodo</i>	<i>NO lo notamos bien</i>
En la elaboración de materiales y construcción de las mini canchas...			
Organizando las actividades de educación física...			
Participando con nosotros en los juegos...			

Figura 10. Formato de Coevaluación, ¿cómo me ven mis familiares? Elaboración propia.

<i>Profesor</i> _____:
Como estudiante quiero proponer para complementar nuestros aprendizajes del área de educación física en casa y de acuerdo con la situación y el contexto donde vivimos, lo siguiente:

Figura 11. Formato “Propongo nuevos temas para aprender”

Conclusiones

La pandemia por el coronavirus me ha sacado de mi zona de confort y ha permitido que como docente ponga toda mi creatividad al servicio de los estudiantes de la institución educativa Ricabrisa y quizás otros estudiantes a quienes les pueda llegar esta estrategia a través de mis colegas de educación física.

A pesar de tener una edad para no tenerle miedo a la tecnología porque desde mis estudios de secundaria he recibido clases de informática, de todas maneras, no soy muy amante a las clases virtuales ni a los procesos de enseñanza a través de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC). Ahora creo que es la oportunidad para sacarle el mayor provecho a las herramientas que esta nos ofrece; y como se dice coloquialmente, “si no puedes con tu enemigo, únete a él”.

Los estudiantes de la institución educativa Ricabrisa y sus allegados le dieron muy buena acogida a la propuesta *construyo, aprendo y me divierto en familia*. Además, demostraron sus habilidades y creatividad para construir sus propios elementos, en este caso para realizar actividades del área educación física.

En la zona rural aún no se cuenta con buena conectividad a internet, pero esto no puede hacer que el aprendizaje de niños y jóvenes se detenga. Somos los profesores los llamados a solucionar las falencias del Estado porque, de hecho, somos la poca presencia que hace el Estado en la periferia de nuestro País.

El ánimo y la participación de los estudiantes depende en gran medida del ánimo y la forma como nosotros les presentemos las actividades de aprendizaje, es por esto que la

creatividad y la entereza no pueden decaer en los docentes, ni siquiera en las situaciones adversas como las ha puesto hoy el coronavirus.

La formación constante es definitiva, debemos estar tan actualizados o más, que los propios médicos, abogados y hasta los mismos gobernantes. Estar a la vanguardia nos permite estar preparados y siempre listos para la adaptación a cualquier cambio.

Recomendaciones para los estudiantes

Se debe tener en cuenta que el propósito fundamental de los aprendizajes en casa y del área de educación física, recreación y deportes (EFRD), es la necesidad de crear una cultura de autocuidado para mantener la salud física y mental adecuada, que permita a las familias vivir y convivir sanamente; para eso, se dictan algunas orientaciones, teniendo como objetivo afianzar los siguientes aspectos:

Alimentación saludable

Nutrición con lo producido en nuestra casa. Esta actividad se realiza de manera interdisciplinar con las otras áreas del plan de estudios de la institución educativa (Figura 12).



Figura 12. Alimentación y nutrición.

Actividad física y su implementación habitual como pasatiempo

Para la estructuración del propio plan de actividad física se formula tener en cuenta *el calentamiento* con sus tres momentos (movilidad articular, juego o ejercicios cardiovasculares y estiramiento activo). *La práctica central* de actividad física se orienta realizarla a través de juegos, ejercicios u ocupaciones de la casa. Para finalizar una actividad recordar *la hidratación y la vuelta a la calma* mediante relajación, respiración y estiramiento pasivo. (Figura 13)

Figura 13. Come bien, ejercítate.



Ocupaciones de la casa

Cuando se apoya a los padres en las labores de la casa o finca, se recomienda tener en cuenta los elementos anteriormente mencionados en la implementación de la actividad física: calentamiento, hidratación, relajación, vuelta a la calma. Estas actividades propias del quehacer del campo permiten hacer un mantenimiento de las capacidades físicas como resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, de acuerdo con los trabajos que se realicen. Además, las labores en las huertas, cultivos y atención de algunos animales, permite el desarrollo de otras capacidades como las coordinativas, esenciales para esas interacciones con el medio donde se desempeñan (Figura 14).



Figura 14. *Ocupaciones de la Casa.*

Referencias bibliográficas

De Zubiría Samper, J. (2018). *¿Cómo mejorar la calidad de la educación en Colombia? Revista semana, opinión.* <https://www.semana.com/educacion/articulo/julian-de-zubiria-samper-propone-cuatro-formas-de-mejorar-la-calidad-en-la-educacion-de-colombia/584383>

García Carrillo, L. S. (2016). *La evaluación en educación física escolar.* Editorial Kinesis. <https://editorial-kinesis.digital/>

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Educación física, recreación y deportes 6 y 7, postprimaria.*

[https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes Calidad/Modelos Flexibles/Postprimaria/Guias%20del%20estudiante/Educacion%20Fisica/EFR Grados 6 7.pdf](https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes%20Calidad/Modelos%20Flexibles/Postprimaria/Guias%20del%20estudiante/Educacion%20Fisica/EFR%20Grados%206%20y%207.pdf)

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte.*

[https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-340033_archivo pdf Orientaciones EduFisica Rec Deporte.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

Pastor, A. (2012). *Aportaciones del Diseño Universal para el Aprendizaje y de los materiales digitales en el logro de una enseñanza accesible.*
<http://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/dea2012/docs/calba.pdf>

CAPÍTULO 4

Juegos de Mesa y Educación Física en Familia

Board Games and Physical Education in Family

Milton Mauricio Morales Vargas¹⁴

Resumen

La siguiente experiencia pedagógica presenta de manera cronológica algunos hitos que han marcado la Educación Física en Colombia y como ha estado presente en el desarrollo de la educación en nuestro país; la pandemia del coronavirus *COVID* – 19 en el 2020 también hará parte de esa historia. El propósito central de esta experiencia pedagógica fue estructurar actividades para desarrollar en la casa, promoviendo la actividad física en familia por medio de algunos juegos de mesa adaptados a los contenidos propios de Educación Física. La metodología de que se utilizó fueron las guías impresas, en la educación no presencial rural y con la carencia de conectividad en la totalidad de los hogares de los estudiantes de la I.E Anacleto García del municipio de Tello en el departamento del Huila. Para la evaluación de las guías

¹⁴ Licenciado en Educación Física, Especialista en Pedagogía y Magister en Educación Física de la Universidad Surcolombiana Neiva – Huila. Docente de tiempo completo Secretaria Educación del Huila I.E. Anacleto García Tello. Catedrático Programa de Educación Física Universidad Surcolombiana. Investigador Grupo Acción Motriz Universidad Surcolombiana Reconocido en Categoría B Colciencias. Miembro Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red Distrital de Docentes Investigadores – REDDI

se diseñó un “Diario de Educación Física” atendiendo a los postulados de la evaluación formativa, donde los estudiantes escribían sus experiencias después de realizar las actividades de los juegos de mesa con sus familiares.

Palabras claves: Educación Física, juegos de mesa, evaluación formativa, actividades en familia.

La Educación Física históricamente en Colombia ha tenido diversas influencias de corte pedagógico, militar, religioso, médico, psicológico, deportivo, recreativo y de actividad física, lo cual ha permitido enriquecer el área. De manera cronológica se resaltan los siguientes hitos, el primero en 1826 con el Decreto Orgánico de Instrucción Pública y Practicas Físicas Militares; seguido en 1844 por la Directiva Ministerial “Practicas Militares e Higiénicas”, en 1925 se establece, con la Ley 80 una “Educación Física para la Salud” la cual se convirtió en una política de Estado; en 1936 se crea el INEF (Instituto Nacional de Educación Física), posteriormente en 1939, se establece por el Decreto 275 la “Educación Física Obligatoria en todos los establecimientos educativos del país”; después de una década empieza a regir el Decreto 62 de 1951 enfatizando en una “Educación Física para el mejoramiento de la salud”, luego en 1968, se crea COLDEPORTES con el objetivo de implementar una “Educación Física para la enseñanza de los deportes”; veinte años más adelante, en 1984 se emite el Decreto 1002 “Educación Física Deportiva con un Diseño Instruccional”, para el año 1994 con la Ley 115 la Educación Física es considerada un área escolar fundamental, en el 2000 surgen los “Lineamientos Curriculares para la Educación Física”, en el 2010 se complementan con las “Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, se definen Competencias” y finalmente en el 2020, se propone ante el Ministerio de Educación Nacional un borrador de las “Orientaciones

Curriculares para la Educación Física y la definición de contenidos programáticos”.

Después de este recorrido histórico que ha marcado la línea del tiempo de la Educación Física en nuestro país, se considera que el año 2020, tendrá un espacio como un referente inolvidable, de reflexión y transformación de las practicas dentro de nuestra área.

En este sentido, el 22 marzo del 2020 quedará en la historia de la educación colombiana, como el inicio de muchas transformaciones educativas. Mediante el decreto 457 el Gobierno Nacional decreta Aislamiento Preventivo Obligatorio de 19 días en todo el territorio nacional, en el marco de la emergencia sanitaria por causa de la pandemia del coronavirus *COVID – 19*. De la misma manera el Ministerio de Educación Nacional, orienta a través de la directiva No. 5 del 25 de marzo de 2020 y sus respectivos anexos una, serie de estrategias para que el Sector Educativo esté al servicio de la vida: **JUNTOS PARA EXISTIR, CONVIVIR Y APRENDER**, vale la pena resaltar que esta directiva orienta la integración de actividades del hogar privilegiando el aprendizaje mediante el saber hacer y el aprender a aprender, evitando transformar el hogar en una rutina escolar como se da en la presencialidad en la instituciones educativas, partiendo de unas actividades educativas situadas y adaptadas a los contextos particulares que se tienen en los hogares colombianos.

De esta manera, se hizo uso de la autonomía escolar y la libertad de catedra, para elaborar actividades que contribuyan al desarrollo integral del estudiante, sin pretender desarrollar contenidos académicos estructurados para el aula de manera presencial y se identificaron los objetivos más relevantes que busca la Educación Física, para intentar contribuir en su desarrollo por medio de las actividades que el estudiante debería desarrollar en casa.

El objetivo principal planteado para estructurar las actividades a desarrollar en la casa fue promover la actividad física en familia por medio de algunos juegos de mesa adaptados a los contenidos propios de Educación Física. En este sentido, los Juegos de mesa por su atractivo, dinámicas y su carácter social, se convierten en un satisfactor lúdico que brinda bienestar a los participantes, al mismo tiempo que ayudan en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, así como la comunicación verbal y no verbal de los participantes.

La Educación Física definida por Morales y Parra (2020) como *una disciplina pedagógica que desarrolla el cuerpo humano a través del movimiento, el juego con sentido y significado; con una estructura enfocada en el desarrollo motriz, cognitivo, axiológico y cultural; que permite resolver las situaciones de la vida cotidiana;* siendo un área con unas dinámicas particulares que rompe con lo tradicional, con unas características únicas que le dan un valor y significado diferente, que tiene un uniforme propio, tiene un escenario fuera de los muros donde tradicionalmente se orientan las otras asignaturas, que tiene total libertad de movimiento, que comparte con los compañeros, entre muchos más privilegios. Por estas y muchas razones, las actividades para desarrollar en casa deberían ser únicas y que marcaran la diferencia entre las áreas, pensando siempre en el goce y la diversión que caracterizan asignatura.

La experiencia pedagógica del trabajo en casa mediante los juegos de mesa y la Educación Física en familia, se sustenta bajo el principio del juego Huizinga (1972) una acción libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según unas reglas obligatorias, aceptadas libremente, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y

alegría, que rompe con las actividades de la vida cotidiana. En ese sentido, la propuesta se desarrolla en el propio contexto (hogar) de los estudiantes y sus familias para que aprovechen los elementos del entorno y las actividades del diario vivir.

La metodología de que se utilizó, en la educación no presencial y con la carencia de conectividad en la totalidad de los hogares de los estudiantes de la I.E Anacleto García del municipio de Tello en el departamento del Huila, hacen que imposible una estrategia pedagógica “on line” mediada por dispositivos tecnológicos e imprescindible uso del internet para enfrentar la crisis educativa, sanitaria y de salud pública que genero el COVID 19, es decir, es imposible que se logre aprovechar las plataformas o recursos educativos digitales con los estudiantes de la institución.

La presente propuesta pedagógica desarrollada en la I.E Anacleto García, se compone principalmente por guías impresas y llamadas telefónicas para hacer la realimentación de estas, se entregan cada dos semanas para que los estudiantes las desarrollen en sus hogares en compañía de sus padres o acompañantes responsables de su cuidado. En cuanto a la evaluación de la propuesta pedagógica, el decreto (1290 de 2009) en su artículo 3 define los propósitos de la evaluación institucional de los estudiantes y hace énfasis en su carácter formativo al establecer lo siguiente: “Son propósitos de la evaluación de la evaluación de los estudiantes en el ámbito institucional:

1. Identificar las características personales, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje del estudiante para valorar sus avances.
2. Proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

3. Suministrar información que permita implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo.
4. Determinar la promoción de estudiantes.
5. Aportar información para el ajuste e implementación del plan de mejoramiento institucional”.

Desde el área de Educación Física nos preocupamos por implementar la evaluación formativa que cumpla con las siguientes características: integral, sistemática, planificada, permanente y confiable. Para la evaluación de las guías se diseñó un “Diario de Educación Física” que cumple con este tipo de evaluación, donde los estudiantes escribían después de realizar las actividades de los juegos de mesa con sus familiares.

A continuación, se presentan algunas actividades que fueron enviadas mediante guías impresas para las actividades escolares en el hogar.

El juego de mesa “Los Aros Olímpicos” (Figura 1) está basado en el juego de la OCA. Este divertido juego cuenta con un tablero de 47 casillas y una gran variedad de ejercicios físicos para realizar en familia.

Número de jugadores: dos o más, pero nunca deben jugar más de seis jugadores a la vez.

Se necesita: un tablero del juego, una ficha de diferente color para cada jugador y un dado.

Reglas de juego

1. Para comenzar, todos los jugadores deben lanzar el dado una vez, quien saque más puntos será el que

- inicie la partida, luego continuará el que sacó la segunda puntuación y así sucesivamente.
2. El juego consiste en mover la ficha desde la casilla 1 hasta la 47; debe avanzar tantos puestos como puntos salgan al lanzar el dado.
 3. Cada vez que caiga en una casilla debe realizar la actividad indica el instructivo.
 4. Pero **¡cuidado!**, si caes en el  **PIERDES UN TURNO.**
 5. También puedes tener suerte. Si caes en una casilla de **SEGURO** Puedes lanzar nuevamente el dado.
 6. Si se quiere jugar otra partida, el ganador debe ser ahora el último en iniciar a jugar.



Figura 1. Juego “Los aros Olímpicos”

El juego del “Cubo de yoga” (figura 2) permite que los niños ejerciten su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés del confinamiento, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la situación actual. El yoga, además, les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psicológico.

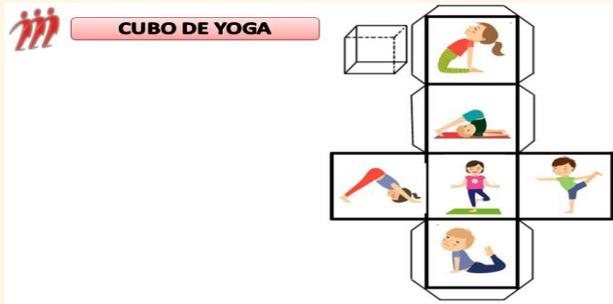


Figura 2. Juego “El cubo del Yoga”

Instrucciones:

- El niño debe lanzar el dado y realizar la postura que le indique durante 30 segundos, manteniendo una adecuada respiración.
- Se debe ir alternado los lanzamientos con algún miembro de la familia.
- Cada participante realizara 20 lanzamientos.

Los “Dados de Ejercicios” (Figura 3) permite realizar actividad física de una manera divertida. Los estudiantes recortan los dados y los pegan sobre cartulina para hacerlos más resistentes, luego deben lanzar ambos dados al tiempo, el dado con los números indica las repeticiones que debe realizar el ejercicio que muestra el dado con las imágenes, se debe ir alternado los lanzamientos con algún miembro de la familia, cada participante realizara diez lanzamientos, la actividad se sugiere realizarla tres veces en la semana.

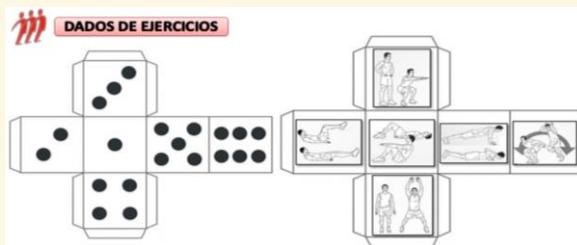


Figura 3. Juego “Dados de Ejercicios”

Las “Escaleras y serpientes” necesitan dos o más jugadores, pero nunca deben jugar más de seis jugadores a la vez, se necesita un tablero del juego, una ficha de diferente color para cada jugador y un dado.

1. Para comenzar, todos los jugadores deben lanzar el dado una vez. El que saque más puntos será el que inicie la partida continuara el que saco la segunda puntuación y así sucesivamente.
2. El juego consiste en mover la ficha desde la casilla 1 hasta la 100; debes avanzar tantos puestos como puntos salgan al lanzar el dado.
3. Cada vez que caiga en una casilla debes realizar 5 repeticiones del ejercicio que indica el instructivo.
4. Pero ¡cuidado!, si caes en la cabeza de una serpiente debes bajar hasta su cola. **LAS SERPIENTES SOLO BAJAN, NUNCA SUBEN.**
5. También puedes tener suerte. Si caes en una casilla que señale el principio de una escalera sube hasta el final de la escalera. **LAS ESCALERAS SOLO SUBEN, NUNCA BAJAN.**
6. Gana el primero que llegue a la casilla número 100.
7. Si quieres jugar otra partida, el ganador debe ser ahora el último en iniciar a jugar.



Figura 4. Juego “Escaleras y Serpientes”

El juego de la “Lotería” (Figura 6) lo pueden jugar dos o más personas, necesitan un cartón para cada jugador, cuadritos de papel para tapar los recuadros de la lotería. Cada jugador elige un cartón al azar.

1. Se utiliza un objeto pequeño para marcar las cartas extraídas (papel, piedritas, frijoles...).
2. El gritón da comienzo al juego, exclamando: i ready let's play!
3. El gritón extrae cartas de una bolsa, y grita el nombre en alto.
4. Si la imagen de la carta está en la tabla del jugador, se coloca el objeto (papel, piedritas, frijoles...) encima. Luego debe realizar el ejercicio de la carta que tapo el número de veces que indica la imagen. Por ejemplo, ver figura 5.

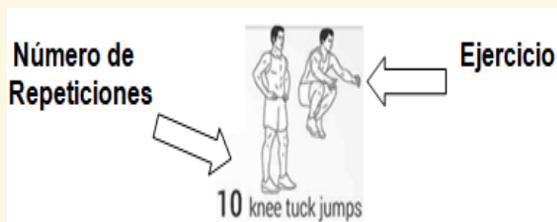


Figura 5. Ejemplo Lotería

5. Gana quien complete en su tabla todas las cartas y grite "¡lottery!"
6. Al final del juego se debe traducir a español el nombre de cada uno de los ejercicios.



Figura 6. Juego “Lotería”

El siguiente juego muy popular en redes sociales en tiempos de pandemia, el “**Parchís**” (Figura 7) se juega mínimo con dos y máximo con cuatro jugadores, se necesita un tablero de juego, dos fichas de diferente color para cada jugador y un par dados.

1. Al inicio del juego, cada jugador elige un color para su base, que también hace las funciones de cárcel, cada jugador inicia con dos fichas ubicadas dentro de su base identificadas con el mismo color.
2. Para sacar las fichas de su base e iniciar el recorrido, cada jugador debe lanzar tres veces consecutivas los dados hasta obtener pares (1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6), con los pares 1-1 y 6-6 podrán poner todas las fichas en juego.
3. El “Parchís” se juega por turnos, el que tiene el turno lanza los dados, el valor obtenido en estos, es la cantidad de casillas que puede mover la ficha que tenga en juego en el tablero en recorrido hacia la meta, además el número que saco indica el ejercicio que debe realizar diez veces. Si obtiene un par, el jugador tiene derecho a repetir su turno, o sacar una ficha de la cárcel si es que tiene alguna.

La “**Pirinola**” (Figura 8) es un juego tradicional y popular en nuestro país, el estudiante debe recortar la pirinola y pegarla sobre cartulina para darle más resistencia y ponerle un lápiz o lapicero en el centro, se debe colorear de manera muy creativa y libremente, la actividad se realiza con algún miembro de la familia, los lanzamientos se alternan con los demás jugadores, la actividad se sugiere realizarla dos veces en la semana durante 30 minutos.

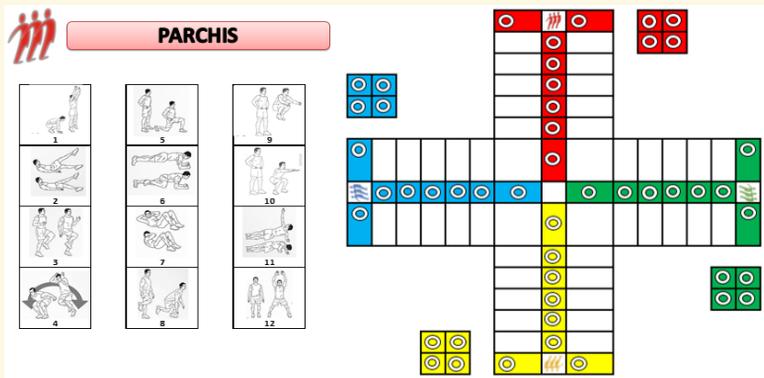


Figura 7. Juego "Parchís"

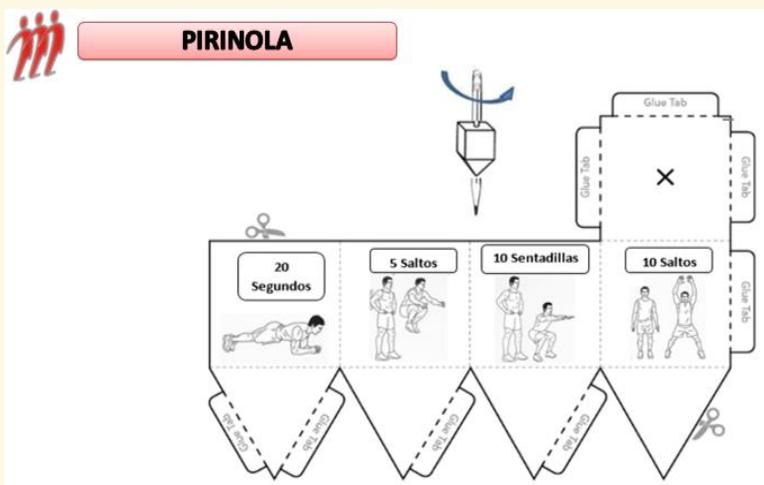


Figura 8. Juego "Pirinola"

El formato de evaluación formativa que se implementó en la propuesta pedagógica denominado "Diario de Educación Física" es el mismo para todas las actividades, a continuación, se presenta el modelo.

“EVALUACIÓN FORMATIVA”

- Al finalizar la actividad cada día, deberán realizar un “**Diario de Educación Física en casa**” en compañía de los padres, se debe escribir cómo se sintieron en cada una de las actividades.
- Al concluir todas las reflexiones se reunirán y serán entregadas como un Blog de evidencias (Puede ser una carpeta con los trabajos).

“Diario de Educación Física en casa”

NOMBRE: _____ **GRADO:** _____

FECHA: _____

¿Con quienes jugó?

Mamá

Papá

Hermanos

Otros

Conclusiones

Los Educadores Físicos ganaron un espacio académico importante, en todas las instituciones educativas del país, se le dio relevancia a la actividad física y se convirtió en una de las áreas más importantes para la transformación de los ambientes del hogar en tiempo de pandemia, generando diferentes tipos de aprendizajes que aportan al desarrollo integral.

Los docentes de Educación Física nunca imaginaron que el área tendría que transformarse de tal manera como tuvo que hacerlo, en respuesta al confinamiento obligatorio decretado por la pandemia mundial del COVID 19, lo cual obligó a buscar nuevas posibilidades didácticas, a ser más

creativos y a unir esfuerzos como comunidad académica, despertando potencialidades desconocidas.

Mediante las actividades de los juegos de mesa y la educación física en familia, se logró una unidad familiar, que se había dejado de lado por las dinámicas laborales, también trabajo en equipo y mucha diversión en familia, como lo expresaron en algunos “Diarios de Educación Física” elaborados por los estudiantes.

Finalmente, un aspecto muy importante y que muchas veces pasa desapercibido en el proceso educativo de los estudiantes es la evaluación formativa, realizada mediante el “Diario de Educación Física” lo cual permitió evidenciar una verdadera “Autoevaluación”, donde los estudiantes pudieron realizar algunos análisis significativos en su actuar en torno a las actividades planteadas. De ahora en adelante será una herramienta más en el proceso evaluativo.

Referencias Bibliográficas

Chinchilla, V. J. (1999). *Historiografía de la Educación Física en Colombia*. *Revista Colombiana De Educación*, (38-39).

<https://doi.org/10.17227/01203916.5434>

Huizinga, Johan (1972). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.

Morales M., Parra J.[@Miltonm87285807]. (2020, agosto 22). *Ed. Física disciplina pedagógica que desarrolla el cuerpo humano a través del movimiento, el juego con sentido y significado*. Twitter.

<https://twitter.com/Miltonm87285807/status/1297153550628401152?s=09>

Uribe, J. (1980). *Decreto orgánico instrucción pública*. *Revista colombiana de educación*.

<https://doi.org/10.17227/01203916.5024>

CAPÍTULO 5

Construcción de escuelas resilientes, un análisis desde la corporeidad

Building resilient schools, an analysis from corporeity

Ph.D Yeni García Beltrán¹⁵

En estos tiempos de crisis, han salido batallando y en primera línea cada maestr@, que permitió que el sueño de una educación siga en pie.

Resumen

Hablar de actividad física en medio de la pandemia del COVID - 19, es mencionar una nueva capacidad de adaptación y transformación educativa, donde cada uno de los actores institucionales deben disponer de todos sus medios para el logro de sus objetivos. Dada esta premisa, se expone la resiliencia como el desarrollo de habilidades psicoemocionales, que nos permitan la adaptación al cambio, transformando nuestra cotidianidad en beneficio de nuestra mente, cuerpo y espíritu. De ahí, el encargo social que presentan los maestros, en medio de situaciones de

¹⁵ Ph.D Yeni García Beltrán, Docente investigadora de la secretaria de Educación de Bogotá, Miembro de la Red de Docente investigadores, Docente Universitaria, Docente de la Misión de educadores y sabiduría ciudadana, Embajadora latinoamericana de resiliencia yenidoc@gmail.com

emergencia, al tener la capacidad de adaptarse, transformarse y convertirse en un factor protector de resiliencia para los estudiantes.

Palabras claves

Crisis, resiliencia, ambientes de aprendizaje, actividad física.

Un camino hacia el reconocimiento de la Resiliencia en la escuela. *No somos uno solo, somos muchos, capaces y resilientes.*

La Resiliencia es la capacidad humana que permite una reconstrucción íntima de la persona que ha estado expuesta a situaciones traumáticas y/o dolorosas, aún por tiempos muy prolongados, como es el caso de la pandemia 2020, la cual ha provocado un cambio en los hábitos de millones de personas alrededor del mundo.

No lejana de esta realidad, se encuentra los niños, niñas y adolescentes del sistema educativo colombiano, junto con sus familias, quienes en medio de múltiples vulnerabilidades han buscado las herramientas para no desvincularse de la escuela, así mismo, centenares de maestros han puesto en marcha variadas estrategias para continuar con el proceso educativo, brindando espacios virtuales a través de diferentes redes sociales, envío de material a casa, llamadas telefónicas, usos constante del WhatsApp, pagando los servicios de internet de mano propia y sin ayuda de las secretarías de educación, todo esto con la voluntad y el coraje de titanes, quienes han colocado a servicio de la comunidad escolar más tiempos prolongados de trabajo, conectividad, asesorías constantes, adquiriendo nuevas competencias ofimáticas para contar con una mayor capacidad de adaptación.

Ahora, los docentes de educación física han reinventado su labor, situación que no ha sido nada fácil contando con las limitaciones que presentan nuestras poblaciones escolares, quienes muchas veces, viven en inquilinatos, apartamentos con espacios pequeños, casas sin patios, además los escasos lugares de recreación que han sido limitados, por las cuarentenas.

La resiliencia en la actividad física, puede convertirse en una excelente herramienta para superar con éxito cada uno de los problemas que se han presentado, no solamente por el movimiento que está implica, sino por el cuidado del cuerpo a nivel psicoemocional, con la meditación que no requiere espacios grandes en las viviendas, la música y el baile que se pueden convertir en espacios de esparcimiento familiar, proporcionado alegría a los integrantes del hogar, los juegos de mesa, los juegos tradicionales, el cambio de rutinas, también son formas de autocuidado, porque hemos descubierto que a pesar de las limitaciones de espacio, el cuerpo reclama movimiento y este se puede hacer hasta con las labores diarias del hogar. Promover la resiliencia en el espacio psicomotor en tiempos de pandemia, cambio la forma de ver nuestras propias dificultades, porque ahora son el bastón de apoyo, para crecer.

De ahí, de la importancia de contar con estrategias resilientes que permitan tanto al maestro como al estudiante, adaptarse a la nueva realidad y en este caso en particular con el uso de la resiliencia escolar, puesto que, los niños que desarrollan esta habilidad tienden a desarrollar también sus capacidades intelectuales, emocionales y espirituales, lo cual les contribuye a fortalecerse en medios vulnerables. “Las personas resiliente conciben y afrontan la vida de un modo más optimista, entusiasta y energético, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias, caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva “(Pose, 2006, p. 44). Sin

embargo, esta es una capacidad que debe ser cultivada, fortalecida, y sobre todo, visibilizada, pues a través de ella se puede mejorar la calidad de vida de las personas, haciendo que éstas procesen sus vivencias y elaboren, a partir de ellas, su propio conocimiento y sus propios significados. (Rodríguez M. S., 2004, pág. 78).

La escuela como espacio que genera el desarrollo de comportamientos positivos y proyectos de vida adecuados a las expectativas de las personas que se forman allí, es reconocerle a la escuela su papel más primigenio en la formación de un ser. Pero para cumplirlo la escuela no puede limitar su acción al desarrollo de habilidades cognitivas, sino que debe reconocer la interioridad de cada niña y niño que llega a sus manos, con experiencias previas que pueden ser positivas o tan dolorosas como las vividas en el tránsito de la pandemia 2020. De tal manera, la escuela no debe desconocer la individualidad y el estado emocional con que llegan muchos de los y las menores al aula, puesto que así, ella misma condiciona la motivación de éstos para permanecer en su interior. Y para tal efecto, la escuela debe repensarse, evaluarse desde sus propósitos mismos, a nivel educativo, social e incluso político, y construir estrategias que posibiliten a los estudiantes elaborar imaginarios de vida autónomos, acordes con los valores que irán forjando para sí mismos desde la escuela y desde el hogar, pero según sus propias decisiones y gustos, de modo que puedan empoderarse de su futuro, y no verse arrastrados hacia un destino que alguna tercera persona les imponga.

Gráfica No. 1. Desarrollo de habilidades Resilientes

Hablar de habilidades resilientes y actividad física es pensar en cada una de las acciones que pueden hacer los maestros, para construir resiliencia en los estudiantes dentro y fuera de los entornos escolares, convirtiendo cada

adversidad en una fortaleza, con el fin de alcanzar propósitos de bienestar individual y familiar.



Gráfica 1. *Desarrollo de habilidades resilientes. Elaboración propia basada en los elementos resilientes en las personas. Agosto 2020*

Entre algunos de ellos podemos encontrar:

- Capacidad para reconocer el riesgo: identificar los elementos que nos ponen en riesgo, no solamente en la pandemia, sino a nivel familiar y contextual.
- Entablar relaciones asertivas y empáticas con las personas que nos rodean: así podemos construir redes de apoyo.
- Desarrollo de habilidades psicomotrices antes no exploradas: identificar gustos, actividades individuales y familiares que permitan el movimiento.
- Desarrollo de la inteligencia emocional y espiritual: capacidad para el auto control e introspección.
- Desarrollo del pensamiento crítico: donde estoy y a donde quiero llegar, frente a la realidad individual, familiar y contextual.

- Desarrollo de la autonomía y el liderazgo: ser partícipe de ideas que promuevan el cambio y generen bienestar individual y familiar.
- Visión positiva hacia el futuro: organizar un proyecto de vida, que permita tener un norte.

Resiliencia Educativa un camino hacia el desarrollo humano

La resiliencia es la capacidad humana para resistir y afrontar ese bombardeo incesante de eventos que nos causan sufrimiento, de tal forma que la experiencia nos fortalece, adquirimos mayor confianza en nuestras habilidades y nos volvemos más sensibles a los padecimientos que otras personas experimentan, así como más hábiles para generar cambios y minimizar o erradicar las fuentes originarias del estrés o el trauma. (Henderson Grotberg, 2006). Es la fortaleza frente a las adversidades propias de nuestro contexto, la capacidad de seguir hacia adelante, aunque ciertas circunstancias nos hayan desviado. En el mismo sentido, Rutter (1992) considera la resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, mediante la interacción recíproca entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural, permitiéndole así desarrollar la capacidad resiliente. El término resiliencia ha ido adquiriendo importancia en las ciencias sociales y se ha incorporado, adecuado y precisado su alcance cada vez más (Rojas, 2010; Kotliarenco y Dueñas, 1994; Kotliarenco, Cáceres y Álvarez 1996; Klotiarenco, Cáceres y Fonteccilla, 1997; Barranco, 2009 y Muñoz-Silva, 2012), a pesar de tener un proceso de desarrollo lleno de dificultades y ser variados los enfoques desde donde se ha investigado (Palma, 2010; Florentino, 2008; Vanistendael, 1996 y Villalba, 2003, 2004 y 2006).

En la escuela “Está concebida como un resorte moral, y se constituye como la cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir, que se supera a pesar de la adversidad.” (Henderson Grotberg, 2006). Este concepto se desarrolló en el campo de la psicología, y por las necesidades propias de la pedagogía, se hizo necesario replantearla en la educación. Esta cuenta con tres componentes esenciales (Melillo y Ojeda, 2001):

- La noción de adversidad, riesgo y trauma.
- La adaptación positiva frente a la adversidad.
- Los mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano.
- Valor de la resiliencia en el desarrollo personal.

La escuela resiliente

Los procesos de resiliencia en la escuela se hacen necesarios cuando los estudiantes se encuentran en riesgo, abandono, abuso, negligencia o maltrato como lo han reportado en medio de la pandemia 2020, por diversos medios de comunicación y entidades como el Bienestar Familiar. Estos factores son causa de problemas de convivencia, bajo rendimiento académico y apatía al ambiente educativo. Pero por medio de los procesos de resiliencia que se realizan al interior de algunas instituciones, esos menores han transformado su propia historia al reconocer el dolor, el miedo y la desesperanza en que vivían, e igualmente, forjando procesos de reconstrucción de su propia identidad, de forma asertiva.

A la escuela se le reconoce el papel que tiene de formar personas con las habilidades necesarias para vivir en sociedad. De allí, la importancia de desarrollar procesos de resiliencia, que forjen ciudadanos más comprometidos con su

comunidad y su entorno, creando “vínculos prosociales, actitudes y comportamientos positivos, reafirmar los valores y evitar el aislamiento social que conduce a otros problemas graves, como la violencia y la discriminación”. (Asociación misionera de educadores " Alfredo Bravo"). El proceso de resiliencia en la escuela permite identificar al estudiante desde una perspectiva menos académica y más personal, para ayudarlo a desarrollar las habilidades de pensamiento requeridas para convivir con los otros. La escuela debe crear espacios para fortalecer las relaciones de los estudiantes, y motivar ciertos cambios de conducta. Pero para cambiar “(...) Deben creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad de hacer cambios positivos” (Benard, 1993, pág. 28, citado en (Asociación misionera de educadores " Alfredo Bravo"). Los alumnos internalizan esa convicción a través de las interacciones que tienen con otros, por lo cual resulta lógico que el principal elemento constructor de resiliencia para cada estudiante es una relación de confianza, aunque sea con un solo adulto, dentro o fuera de la familia, que le transmita el mensaje: "tú me importas" (Werner, citado en Gelham, 1991).

La resiliencia permite discernir entre lo bueno y lo malo, y a través de ella nos reconocemos como seres con valores, fortalezas y habilidades, que forjan relaciones políticas y sociales de respeto y hermandad frente al otro. La escuela no solo es un espacio para lo académico, sino un espacio para reconocer al otro. Sin embargo, se deben tener claros los ambientes de aprendizaje que se pueden construir y las estrategias pedagógicas apropiadas para crear aulas resilientes. Más aún, cuando los espacios escolares, ahora están en los núcleos familiares y de alguna manera, los docentes deben vincular la alianza familia- escuela, dentro de sus diseños académicos.

El niño y la niña resiliente en la escuela

Los niños que cuentan con adultos que desarrollen sus procesos de resiliencia, son sujetos con mayor autoestima y capacidad de resolver los problemas cotidianos que se presentan; son personas sociables, que participan y se involucran con su comunidad de forma activa. (Lugar de escucha, 2013).

Los niños y jóvenes que han realizado procesos de resiliencia desarrollan habilidades sociales que les permiten adecuarse al medio de una forma más natural y crítica; evidencia de esto, la encontramos en el estudio más importante en el desarrollo del concepto de resiliencia: el realizado en Hawái por Emmy Werner y Ruth Smith, quienes siguieron regularmente más de 800 niños y adolescentes de Hawái, desde el periodo prenatal hasta la edad de 32 años. Werner y Smith se interesaban por los riesgos de trastornos del desarrollo y de psicopatología. Los resultados confirmaron la realidad de estos riesgos para muchos de los niños. (Bassegoda, 2013). Según el estudio anterior, los niños resilientes son más tranquilos, alegres, amigables y sociables, lo cual permitió un proceso de adaptación social más adecuado a su entorno próximo. Ahora, según (Bassegoda, 2013), los elementos que favorecen la resiliencia tienen implicaciones fundamentales para la educación y las políticas de la infancia. Ellos confirman la importancia y la pertinencia de la Convención relativa a los Derechos del Niño, en la cual se encuentran los elementos de base de la resiliencia:

- El respeto del niño, en su persona y su integridad
- La protección del niño contra diversos riesgos y peligros
- La prevención de amenazas contra la salud y la integridad

- La participación del niño, el respeto a su palabra y la valoración de su opinión.

Esta sustentación teórica, ratifica la importancia de los procesos pedagógicos que desarrollan las habilidades de comunicación, corporalidad y resiliencia centradas en la formación del sujeto, reconocidos estos, según Alan Touraine (2000) como “sujetos que sepan orientar su propia existencia y puedan construirse por sí mismos”.

Estrategias resilientes en tiempos de confinamiento

Cuando llegó la crisis de la pandemia, ninguno de los maestros colombianos, estaban preparados para un cambio tan crítico, alejándolos de los estudiantes y limitando la interacción social, no obstante, la gran capacidad de creatividad y adaptación permitió al sistema educativo sobre salir a pesar de la adversidad, entre algunas de las estrategias que se pueden recomendar son:

- Capacidad de comunicación entre docentes, estudiantes y familia, el vínculo se fortalece, dado que ahora, los padres acompañarían el proceso de forma más cercana, tanto así que escuchan atentamente las clases, participan en ellas y fomentan las labores escolares.
- Búsqueda de nuevos hobbies: Los estudiantes y sus familias buscan nuevas formas de esparcimiento, de compartir nuevas experiencias que la lleven a adquirir nuevos conocimientos y esta búsqueda permite al maestro relacionar el campo académico con el vocacional.
- Mantener una rutina: La creación de rutinas en casa, le permite al estudiante programar sus horas de estudio, creando autonomía, responsabilidad y disciplina frente a sus propios compromisos escolares

y familiares, dadas estas responsabilidades los docentes, pueden programar sus sesiones en vivo con regularidad, fomentando el autocuidado.

- Aprendizajes más contextualizados y próximos: Las limitaciones propias de los estudiantes, incidió directamente en la flexibilización del currículo escolar, permitiendo darle prioridad a áreas que fomenten el desarrollo psicoafectivo, de convivencia, de corporalidad, de la creatividad e innovación, vinculadas a cada área del aprendizaje.
- El desarrollo de clases en vivo: esta estrategia es una de las más fuerte que pueden aplicar los docentes, para la comunicación directa con los estudiantes y en su familia, permitiéndole a cada uno de los actores educativos comunicarse, creando lazos más cercanos y permitiendo realizar diversas actividades en beneficio de la corporalidad y el autocuidado. Ahora, si no es posible recuerde que casi todos tienen líneas telefónicas y una llamada de su docente siempre va a alegrar al estudiante.
- Uso de medios tecnológicos: Adaptarse es reconocer que está a su alcance y que beneficia al estudiante, de allí, la importancia de involucrar en la medida de sus posibilidades actividades lúdico- recreativas a través de videos de apoyo.
- La música y la danza: la música es un elemento para rescatar en tiempos de pandemia, involucrar al estudiante con sus gustos y nuevas categorías musicales, le permite explorar y conocer diversos ritmos, que le harán el confinamiento o cualquier crisis de forma más amena.

La resiliencia debe ser un proceso consciente y acompañado que puede ser multifactorial. Por lo tanto, es una cualidad intrínseca que se puede llegar a desarrollar en la

escuela través de las diferentes estrategias pedagógicas incluyendo la actividad física.

Conclusiones

Los maestros son agentes de cambio, en la medida que sepan identificar las permutaciones que trae la sociedad y sus propias dinámicas, por ello, identificar la resiliencia escolar, como un factor de protección escolar y una herramienta de empoderamiento que nos permite recuperarnos en medio de la adversidad, es de gran importancia para aquellos docentes que deseen realizar un cambio significativo en la vida de sus estudiantes.

Por ello, hablar de corporalidad en medio de la crisis COVID - 19 es posible, pero requiere de habilidades de adaptación, contextualización, redes de apoyo, alianzas familia, escuela y Estado, pero requiere de la voluntad de cada uno de los agentes educativos.

Referencias Bibliográficas

Abarca Avila, D., & Gajardo, C. (2009). *Habilidades creativas y resiliencia. Un estudio cualitativo desde el programa de educación artística de la corporación Crearte*. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Acevedo, V., & Mondragón Ochoa, H. (2006). *Construcción de fortalezas tempranas. Resiliencia en la escuela*. Cali: Pontificia Universidad Javeriana.

Alvarado, E. (2013). *Percepción de exposición a violencia familiar en adolescentes de población general: consecuencias para la salud, bajo un enfoque de*

resiliencia. Universidad Complutense de Madrid: Madrid.

Asociación misionera de educadores " Alfredo Bravo". (s.f.). *Eduaccion*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/eduaccion/la-resiliencia-en-la-escuela>

Astaburuaga Sandoval, N. (mayo de 2008). *Territorios excluidos como escenarios de la infancia*. Obtenido de <https://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=19&ved=0CGoQFjAIOAo&url=http%3A%2F%2Fserpajchile.cl%2Finicio%2Fwp-content%2>

Bassegoda, P. A. (2013). *La Resiliencia, Una Mirada Que Abre Horizontes*. Obtenido de Fundación benéfico-asistencial inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Valenciana con el número 279(V): <http://www.uv.es/~colomerj/fundacion/resilienciahorizontes.htm>

Bueno, G. (2007). *La Resiliencia Y Su Valor En El Desarrollo Humano*: Obtenido de <http://estudiantes.uprrp.edu/docs/laresiliencia.pdf>

Calzetta, J. J. (2004). *La deprivación simbólica*. *Revista de psicoanálisis con niños, Cuestiones de infancia. Crisis social y subjetividad*, número 8, pp. 121 - 129. Buenos Aires: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales.

Cárdenas, S. (2000). *Renacer. Una propuesta para volver a nacer*. Bogotá D.C.: Unicef- Colombia.

Chamochumbi, W. (Mayo de 2005). *Eco. Porta Net*. Obtenido de La Resiliencia en el desarrollo sostenible: http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Desarrollo_Sustentable/La_Resiliencia_en_el_Desarrollo_Sostenible

Chávez, M. (2009). *Resiliencia Innovación para una transformación educativa*. Puerto Rico: Universidad Metropolitana. ciudades, I. d. (19 de mayo de 2013). *Territorios violentos. Enfoques y abordajes en debate*. Obtenido de <http://www.igc.org.ar/conversatorios/Sintesis%20Conversatorio%20IGC%20Territorios%20Violentos%20-%20Diario%20El%20Norte.pdf>

Estevéz, A., & Serrone, S. (2011). *Vulnerabilidad Psicosocial, Resiliencia y Trauma: Breve revisión conceptual. Tercer congreso Internacional*. La plata: UNiversidad de la Plata.

FAPMI. Federación de asociaciones para la prevención del maltrato infantil. (2010). *Explotación sexual comercial en niño, niñas en el turismo y viajes*. Obtenido de ECPAT. End Child prostitution: http://www.ecpat-spain.org/imagenes/tablacontenidos06sub/triptico_turistasinfogral5_def2.pdf

Fiscalía General de la Nación. (2007). *Derechos de la persona víctimas de trata*. Bogotá: Fiscalía.

Flores, M. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año*. Lima- Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Fundación SES. (2000). *Resiliencia: más que jóvenes en busca de oportunidades*. Buenos Aires: Seminario Latinoamericano.
- Galvis Muñoz, C. C., & Moya Luque, L. (2006). *Hacia la construcción de niños y niñas diente de León. Desde la vulnerabilidad a la resiliencia una posibilidad dentro de la escuela*. Bogotá: Universidad INCCA de Colombia.
- García Yeni (2017). *Pedagogía socio- resiliente*. Artículo Universidad Santo Tomás, Bogotá- Colombia
- Giberti, E. (2005). *Vulnerabilidad, desvalimiento y maltrato infantil*. Buenos aires: Noveduc.
- Henderson Grotberg, E. (2006). *La Resiliencia En El Mundo De Hoy*. Barcelona España: GEDISA.
- Hernández, L. (2008). *La Resiliencia en la educación transformación del siglo XXI*. Puerto Rico: Universidad Metropolitana.
- Klotliarenco Azerman, M., Muñoz Quintero, M., & Gómez Muzzio, E. (2011). *Procesos de Resiliencia Familiar ante la adversidad social: Relación, organización y juego*. Obtenido de http://www.academia.edu/1492145/Procesos_De_Resiliencia_Familiar_Ante_La_Adversidad_Social_Relacion_Organizacion_Y_Juego
- Llobet, V. (2008). *La promoción de la resiliencia con niños y adolescentes: entre la vulnerabilidad y la exclusión*. Buenos Aires Argentina: Noveduc.

- Lloret, F. R. (2010). *Vulnerabilidad infantil, un enfoque multidisciplinar*. Argentina: Diaz de Santos.
- Milstein., N. H. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires Argentina: Paidos.
- Moreno, A. (2011). *La promoción de la resiliencia en el vínculo establecido entre adolescentes y educadores en la práctica psicomotriz educativa*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Rodríguez, M. (2004). *Resiliencia: otra manera de ver la adversidad*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Rodríguez, M. (2004). *Resiliencia: Otra manera de ver la adversidad*. Bogotá: Universidad Javeriana.
- Rodríguez, M. S. (2004). *Resiliencia: otra manera de ver la adversidad. Alternativa pedagógica para la atención de niños y niñas en situación de desplazamiento forzado*. Bogotá: Colección fe y Universidad.
- Trujillo, M. A. (2009). *Resiliencia en la Psicología social*. Obtenido de Facultad de Estudios Iztacala: <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>
- Vásquez, A. (2012). *Observatorio del delito. Policía Nacional. Dirección de protección y servicios sexuales*. Bogotá: Policía Nacional.
- Villalobos, A. (2009). *Desarrollo de una medida de resiliencia para establecer el perfil psicosocial de los adolescentes resilientes que permita poner a prueba el modelo explicativo de resiliencia basado en variables psicosociales*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

CAPÍTULO 6

Lo Lúdico Cultural desde la Educación Física Presencial a la Educación Remota en el Contexto de la Covid 19

The Playful Cultural From Face-to-Face Physical Education To Remote Education In The Context Of Covid 19

Diego Fernando Cardona Alzate¹⁶

Resumen

El siguiente artículo refiere a una de las Propuestas para la Educación Física escolar en Casa. Publicada por el autor en el II repositorio del Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores REDDI.

Antes de la pandemia a la covid 19, en el colegio nos preparábamos a realizar la Semana Arboleda el evento más

¹⁶ Licenciado en Educación Física y Salud de la Universidad del Valle. Docente del área de Educación Física, sección primaria Colegio La Arboleda. Miembro Nodo Actividad Física y Cuerpo. Correo electrónico: diegocardona@reddi.net

esperado del año en el que todos los estudiantes tendrían la oportunidad de participar en actividades lúdico deportivas y artístico culturales.

Al aparecer la pandemia, el gobierno nacional dicta medidas de confinamiento a través de cuarentenas para el autocuidado sin salir de casa.

Esta nueva realidad nos plantea el siguiente interrogante:

¿Cómo desde la acción-reflexión, podemos generar conciencia y responsabilidad en la conducta de nuestros estudiantes, para generar cultura social en espacios de convivencia familiar, en pro de un mejor bienestar durante el confinamiento a la covid 19?

De esta manera desde la clase de educación física se les propone a los estudiantes, cumplir de manera virtual asincrónica retos desde sus casas en compañía de sus familiares. A esta acción se le llamó Encuentros Virtuales Lúdico Familiares, la cual se realizó durante los meses de marzo a junio del 2020.

Fue así como a lo largo de trece semanas, con la promesa institucional de realizar la Semana Arboleda una vez pasara la pandemia, que los estudiantes tuvieron la oportunidad de cumplir veintidós retos que les implicó jugar, cantar y bailar en familia desde la sala de sus casas.

Palabras clave: Juego limpio, Esfuerzo, Fraternidad

Abstract

The following article refers to one of the Proposals for School Physical Education at Home. Published by the author in the II repository of the Node Physical Activity and Body of the Network of Research Professors REDDI.

Before the covid 19 pandemic, at school we were preparing to hold Arboleda Week, the most anticipated event of the year in

which all students would have the opportunity to participate in recreational sports and cultural artistic activities.

When the pandemic appears, the national government dictates confinement measures through quarantines for self-care without leaving home.

This new reality raises the following question:

How, from action-reflection, can we generate awareness and responsibility in the behavior of our students, to generate social culture in spaces of family coexistence, in favor of a better well-being during confinement to covid 19?

In this way, from the physical education class, the students are proposed to meet in a virtual asynchronous way challenges from their homes in the company of their relatives. This action was called Family Play Virtual Encounters, which was held from March to June 2020

It was thus that over thirteen weeks, with the institutional promise of holding Arboleda Week once the pandemic passed, the students had the opportunity to meet twenty-two challenges that involved them playing, singing and dancing as a family from their living room. houses.

Key Words: Fair Play, Effort, Fellowship

Introducción

La Semana Arboleda en el colegio La Arboleda se ha propuesto a lo largo de 20 años desde la inclusión y la neurodiversidad, como un espacio alegre, organizado y significativo para todos, en el que más importante que ganar o perder es jugar limpio con esfuerzo y fraternidad.

En este escenario de aprendizaje participan todos los estudiantes del colegio de grado kínder a grado once. Se realiza a lo largo de una semana en la que se suspenden todas las actividades y acciones académicas de maestros y estudiantes, para darle lugar solo a los encuentros lúdico-

deportivos y artísticos-culturales. Esto hace que sea el evento más esperado por todos.

Los encuentros Lúdico familiares virtuales asincrónicos fue para los estudiantes de segundo a sexto grado, la alternativa a lo no realización de la Semana Arboleda que se ofrecieron de manera paralela al desarrollo de los contenidos físico motrices planteados en la propuesta pedagógica del área de educación física del tercer periodo para atender la afectación socioemocional durante la cuarentena a la covid 19 desde la alegría de jugar en familia y manteniendo la cultura institucional en torno al juego limpio, el esfuerzo y la fraternidad.

Se propuso a los estudiantes, organizados en equipos por grado, que jugaran al que más cumpliera cada reto e hicieran un video corto que evidenciara el cumplimiento de la actividad con el incentivo de dar un punto adicional por cada familiar que participara.

Al final del periodo los videos que evidenciaron el cumplimiento de los 22 retos fueron compartidos a través de una plataforma virtual en la que también se reconocieron a los equipos, estudiantes y familias más destacados por su participación.

El propósito de la acción pedagógica buscaba favorecer procesos socioemocionales de integración familiar y sentido de pertenencia en pro de un mejor bienestar durante el confinamiento a la covid 19.

Las actividades planteadas permitían favorecer el desarrollo de las competencias propias del área de educación física como son la motriz, la axiológica corporal y la expresiva corporal.

Al final la propuesta resulto ser de gran aceptación y motivación para los estudiantes que participaron con sus familiares.

Desarrollo

El viernes 13 de marzo del 2020 en el colegio La Arboleda, institución educativa de carácter privado de la ciudad de Cali, se culminaba el segundo periodo con normalidad académica. En los estudiantes había un ambiente lleno de alegría y entusiasmo por que justo en dos semanas siguientes se llevaría a cabo la Semana Arboleda.



Foto 1 *Desfile inaugural Semana Arboleda 2016. Archivo personal del autor.*

El evento más esperado y recordado por todos los estudiantes durante 20 años en que se había realizado. Pero toda esa emocionalidad se tuvo que contener cuando esa normalidad y la de nuestras vidas se vio interrumpida por la cuarentena de confinamiento a la covid 19 decretada por el gobierno nacional que llevó casi que intempestivamente a pasar de una normalidad en la educación presencial a una incierta realidad para la educación remota.

Fue así como en el contexto de la covid 19, se pasó de unas máximas a unas mínimas condiciones que impidieron llevar a cabo la realización de la Semana Arboleda 2020. Solo se contaba con limitados recursos materiales y el reducido

espacio que ofrecía el cuarto o la sala de la casa de cada estudiante. Tampoco se contaba con la mayor experiencia y las competencias necesarias para desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de educación física desde esas nuevas condiciones. Al principio hubo desconcierto y desazón pero al final se asume y se logra superar, gracias al trabajo colaborativo y al acompañamiento humano profesional de maestros y directivos con la orientación, el compromiso institucional y el respaldo organizacional de la Red de Colegios REDCOL, al que pertenece La Arboleda.

Esto generó confianza y optimismo que llevó a pensar en una oferta adecuada a la educación remota planteada desde la lúdica para mantener en los estudiantes el optimismo, la unión y la esperanza.

La siguiente fue la propuesta pedagógica enviada a los estudiantes y padres de familia:

“En el colegio La Arboleda siempre hemos pensado que más importante que ganar o perder es jugar limpio con esfuerzo y fraternidad porque esto nos garantiza más allá del resultado de un juego que nuestros estudiantes favorezcan su diversión y bienestar y el de los otros, a la vez que mejoren sus condiciones físicas, emocionales y deportivas en un ambiente de mutuo respeto para convivir mejor con sentido humano. Podemos pensar que la gran mayoría puede estar de acuerdo con esto, pero ¿en realidad así también actuamos y así nos comportamos cuando jugamos? ¿Es así también como nuestros estudiantes ven a sus grandes ídolos deportivos y los fanáticos que le siguen comportarse en los grandes escenarios? Hace 6 años tuvimos en la Arboleda una situación problematizada en el recreo de la sección primaria por los estudiantes de 5º grado quienes en su afán de querer jugar fútbol desconocían el derecho de jugar que también tenían sus compañeros de grados inferiores. De esta situación aparecen

inicialmente los códigos de juego limpio y que nosotros en La Arboleda desde el trabajo de dilemas morales los hemos complementado con otros de Esfuerzo y Fraternidad, los cuales utilizamos como un referente ético y moral entre lo que pensamos que está bien ser y hacer con lo que realmente hacemos y somos cuando se participa de un juego o de una actividad deportiva escolar.

Durante éste tercer periodo y de confinamiento al covid 19, continuamos ofreciendo ambientes de aprendizaje de manera virtual para favorecer en nuestros estudiantes el desarrollo de sus capacidades perceptivo-motrices, físico-condicionales, socio-emocionales y habilidades básicas y específicas. Es desde estas acciones y desde la confrontación, que utilizamos la reflexión y el pensamiento crítico para favorecer en ellos el desarrollo del juicio ético, de las habilidades sociales y de las competencias ciudadanas.

Uno de estos ambientes, además de las clases de educación física virtuales sincrónicas, será el escenario de los encuentros lúdico-familiares asincrónicos, los cuales pondrán a prueba sus habilidades con la emocionalidad de jugar en familia, de hacer trabajo en equipo, cooperativo y colaborativo y favorecer procesos de integración, socialización y de sentido de pertenencia; viviendo y perpetuando así nuestra cultura institucional en torno al juego limpio, el esfuerzo y la fraternidad”.



Foto 2. Portada de video enviada por el estudiante como evidencia a través de la plataforma flipgrid.com

Valoración.

El cumplimiento de los retos era de carácter voluntario, entendiendo que los estudiantes, no todos podrían contar con las condiciones virtuales, el acompañamiento de sus familias y el ánimo para realizarlas. Pero si se determinó reconocer y valorar a quienes los cumplieran. Para ello se utilizó como herramienta los códigos de Juego limpio, Esfuerzo y Fraternidad.

Los códigos de Juego Limpio, Esfuerzo y Fraternidad JEF se constituyen desde el año 2014 como un referente de reflexión ético y moral entre lo que pensamos en la Arboleda que está bien ser y hacer con lo que realmente somos y hacemos cuando participamos en un juego o en una actividad física o deportiva y como una herramienta de seguimiento y evaluación al desempeño que el estudiante hace desde sus capacidades físico, motrices y socioemocionales.



Foto 3. Códigos de Juego Limpio, Esfuerzo y Fraternidad

Quienes más se destaquen en cumplirlos a lo largo del año y en la Semana Arboleda se les da el honor de colocar su

235

nombre en el mural del bosque de Juego Limpio, Esfuerzo y Fraternidad creado para que se queden en la memoria y el corazón de La Arboleda y vivan en dignidad a esta acción que reviste trascendencia para nuestra sociedad y para el país que queremos para todos.



Foto 4. Estudiante colocando su nombre en el mural del bosque del juego limpio esfuerzo y fraternidad del colegio La Arboleda.

Estrategias y actividades pedagógicas desarrolladas

Se utilizaron los mismos equipos de estudiantes como estaban conformados en la organización de la Semana Arboleda para participar en los encuentros Lúdico Familiares Virtuales. También se utilizó el mismo sentido de gamificación para asignar los puntajes por reto cumplido y determinar a los equipos ganadores en cada categoría y a los estudiantes y familias más destacados por su participación desde el concepto del juego limpio, el esfuerzo y la fraternidad.

Se utilizó la plataforma flipgrid.com como medio para que los estudiantes realizaran los videos con los que evidenciaban el cumplimiento de cada reto, opiniones de las actividades y reflexiones a dilemas morales. Luego estos videos los subían a través de la misma plataforma, en la que quedaron debidamente organizados y almacenados en la

nube para compartir como evidencia. Para llevar a cabo esta acción se cuenta con la autorización para el uso de imagen y voz firmada de los padres de familia pedido por el colegio La Arboleda como requisito en el anexo 4 del proceso de matrícula.

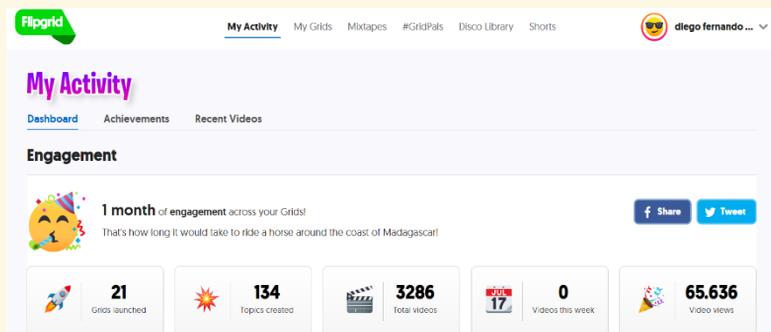


Foto 5. Portada de la cuenta personal del autor en la plataforma padlet.com que evidencia el número de visualizaciones y videos recibidos de los estudiantes.

De la misma manera, se les pidió a través de flipgrid.com reconocer los códigos JEF y responder a los dilemas morales.



Foto 6. Portada de lo videos subidos por los estudiantes a la plataforma flipgrid.com, sobre la opinión de la clase.



Foto 7. Portadas de los videos subidos por los estudiantes a la plataforma flipgrid.com sobre las respuestas a los dilemas morales.

El trabajo con dilemas morales que plantea Enrique Chaux y su grupo de colaboradores en los Estándares de competencias ciudadanas del MEN, los utilizamos en la clase de educación física para conformar los códigos JEF y favorecer desde el pensamiento crítico y la comunicación asertiva el desarrollo del juicio ético en nuestros estudiantes y promover así una cultura deportiva escolar en torno al juego limpio esfuerzo y fraternidad.

Actividad 9: La decisión de Pablo

Grados: 6° a 11°.

Comp. Ciudadana: Argumentar decisiones, coordinar diferentes perspectivas frente a un problema moral (cognitivas), comunicarse asertivamente (comunicativa).

Estrategia: Dilema moral.

Duración: Una clase.

Espacio: Interior o exterior.

Descripción de la actividad:

Pablo es un estudiante de sexto grado muy bueno para jugar fútbol. Ocupa dentro de su equipo el puesto de defensa. En un partido muy importante del campeonato en el que está participando su colegio, Pablo ve que uno de los delanteros del equipo contrario se acerca para meter un gol y que solamente

podrá pararlo cometiendo una falta que puede causarle daño físico al jugador del otro equipo. En un momento muy corto tiene que decidir si cometer la falta o no hacerlo. Si tú fueras Pablo qué harías, ¿cometerías la falta o no lo harías?, ¿qué razones tienes para pensar así?

Foto 8. *Reseña de dilema moral tomada del libro Competencias Ciudadanas para educación física del MEN*

Por último, se utilizó la plataforma padlet.com para socializar a estudiantes y familias los videos por equipos en encuentros asincrónicos durante la última semana del periodo. En el primer día se hizo una inauguración con el protocolo de la Semana Arboleda en la que se utilizaron recortes de los videos de los estudiantes que se utilizaron para hacer videos con los himnos de Colombia y el Valle del Cauca.

Se presentó un video de los estudiantes homenajeados por el juego limpio, el esfuerzo y la fraternidad.

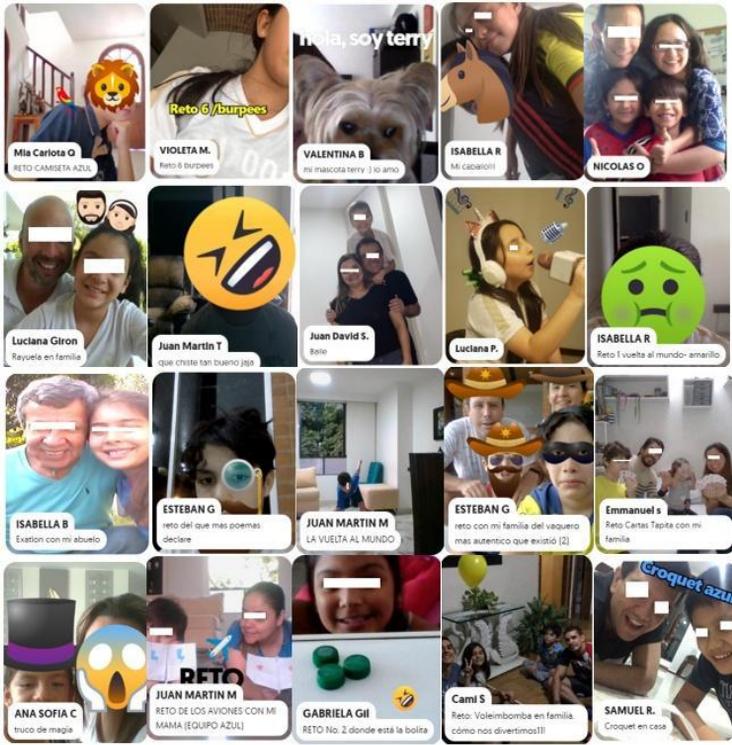


Foto 9. Portadas de videos enviados por los estudiantes a través de la plataforma flipgrid.com



Foto 10. Padlet del primer día de los encuentros virtuales lúdico familiares

Para completar el programa se presentó un video antiguo del grupo de danza del colegio y un video antiguo del festival atlético de la anterior Semana Arboleda con el fin de recordarse en el ambiente del colegio.

En el segundo y tercer día se presentaron los vídeos de los retos cumplidos por los estudiantes.



Foto 11. Padlet del segundo día de los encuentros virtuales lúdico familiares



Foto 12. Padlet del tercer día de los encuentros virtuales lúdico familiares

En el cuarto día se reconocieron a los equipos ganadores, a estudiantes y familias más destacadas.



Foto 13. Padlet del cuarto día de los encuentros virtuales lúdico familiares

Resultados:

- Para los estudiantes los encuentros lúdico familiares virtuales asincrónicos se convirtieron en una alternativa a la no realización de manera presencial de la Semana Arboleda 2020.
- Las actividades permitieron estrechar lazos afectivos entre los estudiantes y sus familiares cercanos durante los periodos de confinamiento a la covid 19.
- Se crearon puentes de reconocimiento, cooperación y entendimiento entre padres y docente.
- Tanto los estudiantes como el docente mejoraron sus competencias digitales y sus competencias comunicativas aprendiendo a hacer videos con la plataforma de flipgrid.com.
- La plataforma flipgrid.com permitió recibir y almacenar más de tres mil videos de los estudiantes de forma segura y organizada en la nube.
- El cumplimiento de los retos fue de gran aceptación y motivación para los estudiantes y padres de familia participantes.

- Se logró mantener en los estudiantes la motivación por la clase de educación física.
- La propuesta de realizar los retos de manera asincrónica permitió en los estudiantes realizarlos con sus familiares cercanos.
- El evento permitió la adquisición y mejora de las competencias virtuales tanto en el docente como en sus estudiantes y familiares.
- Las plataformas padlet.com y flipgrid.com permitieron socializar los videos con estudiantes y familiares en tiempos sincrónico y asincrónico y a su vez sistematizar la acción pedagógica.
- Los estudiantes de los grados menores tuvieron una mayor participación en el cumplimiento de los retos que los de los grados mayores.

Conclusiones

- La pandemia del covid 19 ha afectado considerablemente la forma de enseñar la clase de educación física. Esto ha repercutido tanto en los docentes como en los estudiantes y padres de familia; como también en los procesos organizativos de las instituciones educativas.
- Asumir esta nueva realidad conduce a pensar y actuar primordialmente en torno a la seguridad, el bienestar y la salud física, mental y socioemocional de todos los implicados en el proceso de enseñanza aprendizaje siguiendo los protocolos de bioseguridad establecidos pública e institucionalmente.
- Se hace deber, desde la inclusión y la neuro diversidad, ofrecer igualdad en oportunidades de participación tanto para los estudiantes en educación presencial como para los estudiantes en educación remota.
- Pasar de un momento a otro de la enseñanza de la educación física de manera presencial a la enseñanza de la educación física remota ha llevado al docente a la necesidad de adaptarse

asumiendo una mayor carga de trabajo que ha invadido su tiempo no laboral destinado adquirir nuevas competencias digitales.

-La enseñanza de la clase de educación física virtual ha permitido continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje con múltiples oportunidades. Mas sin embargo no logra reemplazar por completo la enseñanza de la clase de educación física presencial de calidad.

-La covid 19 ha permitido abrir las puertas de las casas del docente, la de sus pares y la de sus estudiantes para crear y fortalecer puentes de comunicación, de cooperación, de reconocimiento y de humanidad.

Bibliografía

Grasel da Silva, P., & Sousa de Lima, D. (2018). *Padlet Como Ambiente Virtual De Aprendizagem Na Formação De Profissionais Da Educação. Renote*. <https://doi.org/10.22456/1679-1916.86051>

Mejía, A. (2004). *Competencias Ciudadanas: de los Estándares al Aula: Enrique Chaux, Juanita Lleras y Ana María Velásquez (autores - compiladores) (2004)*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional, Departamento de Psicología - Universidad de los Andes, Ceso. *Competencias Ciudadanas: de los Estándares al Aula: Enrique Chaux, Juanita Lleras y Ana María Velásquez (autores - compiladores) (2004)*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional, Departamento de Psicología - Universidad de los Andes, Ceso. <https://doi.org/10.7440/res19.2004.11>

MEN. (2010). *Lineamientos curriculares Educación Física , Recreación y Deporte*. Ministerio de educación Nacional.

Ministerio de Educación. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. En Ministerio de Educación Nacional de la república de Colombia.

UNICEF, ONU, & UNESCO. (2013). *Declaración de Berlín (2013) - Reafirmar a Carta Internacional da EF e do Desporto e a Carta Olímpica*. Unesco.

**DIEGO FERNANDO
CARDONA ALZATE**

Licenciado en educación física y salud Universidad del Valle
Docente educación física colegio
La Arboleda Cali sesión primaria y
básica media.

Director Escuela de fútbol
Marakaná Cali. Miembro del nodo
Actividad Física y Cuerpo de la Red
de Distrital de Docentes
Investigadores. REDDI Presidente
comité ACPFE Valle. Ganador del
premio Redcol Nacional Stellar
Learning Award 2019 con la
experiencia pedagógica Códigos de
Juego Limpio Esfuerzo y
Fraternidad Un referente para la
construcción del juicio ético y la
puesta en práctica de acciones
morales.

¡Amo lo que soy, amo lo que tengo,
amo lo que hago y sueño con hacer
investigaciones en torno a mi
práctica, retroalimentarme de
otras experiencias, generar y
compartir conocimiento para mi
cualificación y la de nuestro gremio
y para el bien-estar de nuestros
niños y jóvenes y así lograr que
juntos le juguemos limpio con
esfuerzo y fraternidad al país que
queremos para todos!



CAPÍTULO 7

Las Tic Basadas en un Proceso de Gamificación en Deportes Alternativos como Herramienta para la Enseñanza de la Educación Física en Casa en Tiempos de Pandemia

Tic Based on a Gamification Process in Alternative Sports as a Tool for Teaching Physical Education at Home in Times of Pandemic

Edwin Stick Guzmán Acosta¹⁷

Resumen

Esta propuesta basada en la gamificación involucra los deportes alternativos, competencias y las TIC, estructurando una estrategia que transformó la enseñanza de la educación física en pandemia, a través de la creación de juegos online y offline basados en las realidades de los estudiantes de 902 del colegio Carlos Pizarro Leongómez en Bogotá. Se hizo un ejercicio reflexivo acerca de los fines de la educación física en

¹⁷ Profesional en ciencias del deporte y de la educación física de la Universidad de Cundinamarca, maestrando en educación física y deporte de la Universidad Nacional de Avellaneda, docente de educación física del colegio distrital Carlos Pizarro Leongomez. Miembro del nodo de actividad física y cuerpo de la Red Distrital de Docentes Investigadores. Miembro de la Asociación de Profesionales de la Educación Física. Miembro de la Red Global de Educación Física y Deporte. Correo electrónico: edwinguzman@reddi.net

la escuela en un contexto de aislamiento producto del COVID-19, en ese sentido, se fija una estrategia metodológica que propende por el bienestar de la comunidad educativa. Con cada juego se pone en marcha elementos enfocados a la actividad física, el bienestar físico y mental de los estudiantes y sus familias, competencias ciudadanas y diversas habilidades cognitivas que configuran en cada encuentro un escenario interdisciplinar, retomando los deportes alternativos como una estrategia que en Colombia aún es insipiente y que los estudiantes reciben positivamente, no solo por la novedad, sino por las posibilidades que cada uno de ellos les ofrecen. La implementación de los juegos resulta ser positiva no solo en la institución educativa sino a nivel, local y regional siendo reconocido en diferentes espacios de divulgación que dan cuenta de sus alcances.

Palabras Clave: Gamificación, deportes alternativos, TIC, competencias, pandemia.

Abstract

This proposal based on gamification, involves alternative sports, competitions and ICT, structuring a strategy that transformed the teaching of physical education into a pandemic, through the creation of online and offline games based on the realities of 902 students. from the Carlos Pizarro Leongómez school in Bogotá. A reflective exercise was made about the purposes of physical education at school in a context of isolation as a result of COVID-19, in that sense, a methodological strategy is established that aims for the well-being of the educational community. With each game, elements focused on physical activity, the physical and mental well-being of students and their families, civic competencies and various cognitive skills are set in motion that configure an interdisciplinary scenario in each encounter, taking up alternative sports as a strategy that in Colombia is still insipient and that students receive positively, not only because of the novelty, but because of the possibilities that

each one of them offers them. The implementation of the games turns out to be positive not only in the educational institution but also at the local and regional level, being recognized in different spaces of dissemination that account for its scope.

Keywords: Gamification, alternative sports, ICT, competitions, pandemic.

Introducción

La educación física es un área considerada como obligatoria por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, sin embargo, dicho espacio académico ha presentado un sinnúmero de transformaciones a través del tiempo, dando lugar a discrepancias epistemológicas basadas, por un lado, en modelos que buscan consolidar la idea de cuerpo útil y práctico que maneja el capitalismo y de otra parte, aquellas tendencias que movilizan una idea de cuerpo como lo mencionan Camacho, González, Cúmaco y Galindo (2013) que trasciende el dualismo Cartesiano y le permiten a la Educación Física, nuevas formas de enseñanza (pp.13-21). Como consecuencia de esta diversidad de opciones, la educación física en la que se sustenta esta propuesta recoge elementos de ambas tendencias; por un lado, apunta al mejoramiento de la salud de los estudiantes a través de la práctica de la actividad física, pero también, propende por un bienestar emocional, social y cognitivo, producto de la vinculación de escenarios en los que puede interiorizar elementos del contexto que aterrizan el proceso educativo.

Esta propuesta se desarrolla en la Institución Educativa Carlos Pizarro Leongómez. Es un colegio de carácter público, ubicado al sur de la ciudad de Bogotá-Colombia, en el barrio El Recreo de la localidad de Bosa, “la población está categorizada en el estrato bajo (1, 2 y 3), 2.4% pertenecen al estrato 3, el 87.8 % están en el estrato 2 y el 9.8% están catalogados en el estrato 1” (Master Plan

Desarrollo Urbano, 2019, pág. 29). En consecuencia, se hace visible en el sector un poder adquisitivo limitado que sitúa en muchos casos a familias en condición de pobreza y/o pobreza extrema.

La población destino de este proyecto de intervención son estudiantes del grado noveno del curso 902 jornada mañana de la sede A, el cual está compuesto por 24 niños y 21 niñas que oscilan entre los 14 y 16 años de edad, para un total de 45 estudiantes. La gráfica 1 muestra la clasificación por género de la población de estudio.

Grafico 1. Clasificación por Género



El contexto que enmarca esta propuesta, es la pandemia producida por el virus COVID-19, el cual llegó a Colombia a comienzos del mes de Marzo del año 2020 y que debido a su comportamiento altamente contagioso, obligó al gobierno local y posteriormente al nacional a tomar la decisión de establecer medidas de aislamiento, autocuidado y cuarentenas estrictas que generaron la suspensión de las clases presenciales en todas las instituciones educativas del país, razón por la cual, y en aras de garantizar el derecho a la educación de manera autónoma los colegios empezaron a plantear diferentes estrategias para llegar a los estudiantes y así continuar el proceso educativo. Sin embargo, este proceso no ha sido lineal, en consecuencia, se hicieron visibles

dificultades en la comunidad educativa debido a la falta de recursos y manejo de herramientas tecnológicas, por otra parte, muchos docentes, estudiantes y familias se encontraban desprovistos de una formación orientada al manejo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), pasando por las dificultades de conectividad, debido no solo a la falta de aparatos tecnológicos, sino también, a la deficiente calidad de las redes o incluso a la ausencia de ellas, en especial en zonas rurales o de difícil acceso en el territorio nacional.

En lo que concierne a la educación física dicho panorama planteó una serie de transformaciones a distintos niveles; a nivel metodológico, fue necesario considerar el cambio del escenario de aprendizaje, pues se pasó para este caso, de realizar la educación física en las 4 canchas múltiples del colegio, a trabajarla en un espacio reducido como la casa, lo cual implicó también una adecuación en los materiales, pues los estudiantes en la mayoría de los casos no cuentan con los implementos tradicionales para la práctica de los ejercicios propuestos. De otro lado y asumiendo la responsabilidad que tiene la escuela con la sociedad y específicamente con la familia, fue necesario vincularla, teniendo en cuenta que también se encontraba confinada y sus dinámicas afectan significativamente el escenario de aprendizaje.

A nivel evaluativo es necesario crear un instrumento que dé cuenta no solamente del desempeño del estudiante en lo relacionado al aspecto motriz, sino también, que recoja sus percepciones, dificultades y logros, favoreciendo un proceso reflexivo de su aprendizaje, que se enmarca en la metacognición como un ejercicio retrospectivo que le permite al estudiante volver sobre su proceso y definir nuevas rutas para abordar los propósitos de cada actividad, como lo afirma Domínguez La Rosa y Espeso (2002) “si nosotros instamos al

alumno a que vuelva sobre su propia actividad mental tras la realización de una tarea, supone ejercer ya un cierto control sobre ella” (p.63).

Finalmente, esta propuesta recoge a través de la gamificación las necesidades y realidades de los estudiantes frente a la educación física en tiempos de pandemia. La gamificación como estrategia de enseñanza ha venido ganando terreno a nivel educativo, favoreciendo un aprendizaje mediado por la motivación e intereses de los estudiantes, lo que trae consigo una mayor participación y compromiso para el desarrollo de las temáticas propuestas, además, es una forma distinta de plantear los contenidos que pretende captar su atención, movilizar conductas y crear hábitos -en este caso- de vida saludable; en consecuencia Ortiz, Jordan y Agredal (2018) mencionan que “podemos considerar que gamificar es una actividad más compleja que aplicar un juego. Es necesaria una profunda reflexión sobre los objetivos que se quieren alcanzar: una vez determinados, se establecerán las normas que regirán el proceso” (p.13). De tal forma que los estudiantes conciban que el trabajo no es una carga académica más, sino por el contrario, disfruten su realización, en la medida que proporciona un espacio diferente de divertimento y recreación, así como también, de aprendizaje.

La apuesta por la gamificación surge de la necesidad de movilizar a los estudiantes desde su propia realidad, haciendo énfasis en el bienestar físico y emocional, cumpliendo con las premisas planteadas por García (2019) quien define 7 aspectos a tener en cuenta al momento de gamificar: tema, lugar y tiempo, personajes, narrativa, la presentación, mecánica y roles de los alumnos, es así, como se posibilita un espacio de formación mediado por las tecnologías, que parte de la base de un mejoramiento a nivel personal y social; en el aspecto personal, prima la consecución

de un logro o meta, así como la obtención de habilidades específicas para desempeñarse en cada reto; a nivel social, es la posibilidad de interacción, con la que se pretende que los estudiantes puedan visibilizar la importancia de la comunicación de los espacios de encuentro, así como también, movilizar a los padres para que puedan compartir tiempo de calidad en el hogar.

Materiales y Métodos

Para la ejecución de esta propuesta, fue necesario considerar una serie de instrumentos y procesos con los cuales se moviliza la gamificación desde el aprendizaje de la Educación Física en casa, a continuación, se describe cada una de las etapas que dan lugar a ello.

Encuesta de conectividad

Este instrumento (ver Anexo A) es diseñado para reconocer el contexto de la población, con ella se pretende visibilizar elementos esenciales para la adaptación curricular que se propone con este trabajo de intervención. Se realiza de manera Online a todos los estudiantes del curso 902 jornada mañana y posterior a la sistematización de los resultados, se divulga a nivel institucional con el fin de justificar los cambios curriculares favoreciendo el desarrollo de las clases de educación física en casa.

Adaptación curricular

Partiendo de la base que el contexto de pandemia transforma las dinámicas del aula, se hace necesario considerar una serie de cambios a nivel curricular que se adecuen y respondan a las necesidades de los estudiantes en el marco de esta realidad; es así, como este proceso se convierte en el eje central de esta propuesta, teniendo en cuenta aspectos como, los contenidos de enseñanza, la metodología, los objetivos y la evaluación. A continuación, se

describen las adaptaciones que se realizan en cada uno de estos elementos:

Es necesario reconocer el impacto de la pandemia COVID-19, en los diferentes entornos de la sociedad, la escuela es uno de ellos, en esa medida los objetivos de enseñanza deben ser transformados, asumiendo un modelo educativo capaz de ofrecer elementos teórico – prácticos, que permiten a los estudiantes hacerle frente y comprender lo que está ocurriendo a su alrededor. Este desafío implica analizar cuáles son los propósitos o fines para los que se construye un proceso formativo, en consecuencia, para esta propuesta se asume que la finalidad del aprendizaje de la educación física en casa, está enmarcada en varios aspectos, uno de ellos es mantener una buena condición física, ya que el confinamiento hace más vulnerables a los estudiantes y sus familias produciendo la aparición de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, teniendo en cuenta que el aprendizaje se encuentra ahora mediado por computadores, tabletas y celulares, trayendo consigo problemas físicos, como sobrepeso, dificultades cardíacas, diabetes, alteración en los ciclos de sueño, trastornos alimenticios; así como también problemas psicológicos como estrés, depresión, ansiedad, frustración, miedo, entre otros.

Esto último, se convierte en el segundo elemento a considerar, pues la propuesta busca ofrecer a la comunidad educativa un espacio de bienestar emocional a través de actividades lúdicas, recreativas, físicas y deportivas, donde podrán enfocar su atención en las posibilidades, habilidades y capacidades que poseen, al mismo tiempo que se divierten y pasan un rato agradable en familia a través del juego como recurso de enseñanza que dadas las circunstancias, se convierte en uno de los mecanismos para tratar las consecuencias negativas del confinamiento, asumiendo que este proceso educativo trasciende de lo netamente disciplinar

y permite al estudiante, movilizarse hacia dinámicas reflexivas y significativas, con las que se define un nuevo discurso alrededor del aprendizaje, que ya no se encuentra condicionado a la simple ejecución de patrones técnicos, tácticos, de reglamento, entre otros, sino que apunta directamente a su formación integral.

En lo que respecta a los contenidos de enseñanza, es necesario visibilizar cómo el contexto afecta las intenciones del proceso educativo y de qué manera la escuela logra articularlo para ofrecer una educación que prepare a los estudiantes para comprender las dinámicas y fenómenos que ocurren en su entorno, lo cual trae consigo, el desarrollo de capacidades y habilidades que redundan en la consolidación de sujetos más participativos, creativos y reflexivos, en consecuencia, la estructura teórica que fundamenta el trabajo práctico propuesto para el curso 902, sufre las siguientes transformaciones, con el fin de aportar al aprendizaje de las temáticas propias del área, así como también despertar su motivación y la del entorno familiar, teniendo en cuenta que el confinamiento viene impactando significativamente la salud mental y emocional de los hogares, de la misma forma, hacer énfasis en un estado de vida saludable, que se convierte también en una herramienta para contrarrestar los efectos de la pandemia.

La Educación Física en el colegio Carlos Pizarro Leongómez se caracteriza por basarse en una corriente deportiva, donde se propende por el desarrollo de habilidades, capacidades y destrezas físicas, convirtiéndose en un área que se centra en los resultados obtenidos por los estudiantes en cada una de las pruebas o actividades; en contraposición, la adaptación curricular de esta propuesta está orientada en una enseñanza por competencias, que apuesta por un proceso significativo para los estudiantes, en el que se incluyen los deportes alternativos, herramienta que tiene ventajas, como el producir incertidumbre y al mismo

tiempo motivación en los estudiantes, repercutiendo en que la adaptación tenga un carácter novedoso e incluyente a diferencia de los deportes convencionales que ya de por sí traen un estereotipo de practicante; los estudiantes ven cómo las dinámicas de la escuela se transforman sin dejar a un lado la corriente deportiva permitiendo que ellos interactúen, practiquen y aprendan junto a su familias.

Tabla 1 Cuadro comparativo de objetivos de enseñanza en la educación física, entre presencialidad y virtualidad del curso 902 jornada mañana.

OBJETIVOS DE ENSEÑANZA		
COMPETENCIAS	PRESENCIALIDAD	VIRTUALIDAD
MOTRICES	Desarrollar los fundamentos técnicos básicos del Baloncesto, Fútbol, Fútbol de salón y Voleibol, por medio de diferentes ejercicios predeportivos. Realizar sistemáticamente ejercicio físico para el mejoramiento de las capacidades físicas y coordinativas, a través de la realización de Test deportivos.	Incorporar la práctica del ejercicio físico para el mantenimiento y mejoramiento de las capacidades físicas y coordinativas, a través de los juegos: Guayabita Pizarrista, La S del profe Stick, Edufiscópoly, Misterio del Deporte y Jumangymsport.
COGNITIVAS	Reconocer los orígenes, características y reglamento de los deportes convencionales: Baloncesto, fútbol, fútbol de salón y voleibol, mediante la realización de trabajos escritos y exposiciones.	Realizar los diferentes retos comunicativos, de pensamiento lógico – matemático y de análisis propuestos en los juegos Jumangymsport, Edufiscópoly, Misterio del Deporte y la S del profe Stick.
CIUDADANAS	Promover conductas que favorezcan la convivencia y la integridad tanto física como mental, mediante la realización de actividades lúdicas y/o deportivas.	Contribuir al desarrollo de compromisos ciudadanos y comportamientos saludables en los estudiantes, mediante la realización de los juegos: Guayabita Pizarrista, La S del profe Stick, Edufiscópoly, Misterio del Deporte y Jumangymsport.

SOCIOEMOCIONAL ES	Fortalecer y desarrollar valores como solidaridad, tolerancia y cooperación través de la integración grupal en actividades lúdicas, recreativas y deportivas.	Fortalecer las relaciones intrafamiliares, mediante la realización de los juegos: Guayabita Pizarrista, La S del profe Stick, Edufiscópoly, Misterio del Deporte y Jumangymsport, creando espacios de divertimento, para disminuir los efectos adversos en la salud emocional y mental producto de la emergencia sanitaria.
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2 Cuadro comparativo de contenidos de enseñanza en la educación física entre presencialidad y virtualidad del curso 902 jornada mañana.

CONTENIDOS DE ENSEÑANZA			
PRESENCIALIDAD	RECURSOS	VIRTUALIDAD	RECURSOS
Deportes convencionales: Voleibol, Fútbol de salón y Baloncesto. Fundamentos técnicos básicos, planillaje, arbitraje, situaciones de juego a través de partidos.	Cancha Múltiple. Balones de acuerdo con la especialidad deportiva. Conos. Aros. Platillos. Cronómetro.	Deportes alternativos: Korfball, Ultimate, Dodge Ball o quemados y Ringuette Gym. Fundamentos técnicos básicos.	Computador, tableta o celular para jugar al Jumangymsport. Pelota, Canasto, balde o tina, Vasos plásticos, Palo de escoba, Sillas. Platos desechables.
Test físicos Test de Cooper. Test de Luc Leger. Test de fuerza abdominal. Test de fuerza de brazo. Test de velocidad.	Cancha Múltiple. Conos. Aros. Platillos. Cronómetro.	Capacidades físicas y coordinativas. Ejercicios de agilidad mental y pensamiento lógico-matemático, comunicativo, formación en ciudadanía.	Computador, tableta o celular para jugar La S del profe Stick, edufiscópoly, Misterio del Deporte y Jumangymsport. Datos, Tablero de juego de Guayabita Pizarrista. Sillas, Pelota, Maletas con peso. Cronómetro.
Historia y reglamento Baloncesto, fútbol, fútbol de salón y voleibol.	Bibliotecas. Páginas web. Clases magistrales. Exposiciones.	Retos comunicativos, de pensamiento lógico-matemático, de análisis y reflexión.	Edufiscópoly. Misterio del Deporte. Jumangymsport.
Valores y principios deportivos	Situaciones de juego. Torneo intercursos. Actividades de trabajo colaborativo.	Bienestar social, mental y emocional	La S del profe Stick, Edufiscópoly, Misterio del Deporte, Jumangymsport y Guayabita Pizarrista.

Reconociendo el impacto de las transformaciones en los objetivos y contenidos de enseñanza mencionados para esta propuesta, es necesario, explicitar la forma en cómo dichos ajustes se concretizan en la dinámica del aula a través de la metodología, elemento fundamental que brinda coherencia a este trabajo de intervención, de allí la importancia de definir un plan de acción que para este caso en particular, busca innovar y enriquecer el proceso formativo en condiciones atípicas, de la enseñanza en Educación Física.

El desarrollo de las clases de educación física previas a la pandemia, está enfocado en el aprendizaje cooperativo, teniendo en cuenta que dicha metodología, apunta al fortalecimiento de las habilidades sociales, con las cuales se pretende influir en la toma de decisiones asertivas y en la resolución de conflictos entre los estudiantes, tomando como referencia las dificultades de convivencia que presenta la institución; en este escenario, el maestro se convierte en un mediador que acompaña y orienta las interacciones que se puedan dar entre ellos a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, generando situaciones de juego en pequeños grupos que pretenden el desarrollo de estas.

En esta propuesta de intervención se deben realizar ajustes a la estrategia metodológica anteriormente mencionada, puesto que, no solo la interacción se encuentra restringida, sino que, además está mediada por pantallas, siendo estas el recurso para garantizar el proceso formativo que ahora se da en los hogares, por lo que se hace necesario atender también las relaciones intrafamiliares y así fortalecer su salud mental y emocional. En consecuencia, se define como estrategia metodológica la gamificación mediada por TIC, reconociendo en ella el potencial para motivar a la comunidad educativa, a través del juego relacionado con la diversión y el entretenimiento, logrando llamar la atención del estudiante, con la diferencia que a través de este se articulan objetivos de enseñanza dando cumplimiento al proceso educativo.

Desde la gamificación mediada por TIC, es importante reconocer la conectividad con la que cuenta el curso 902 como elemento fundamental en la aplicación de la propuesta. De acuerdo con la encuesta realizada, es necesario que las actividades tengan un carácter híbrido en lo que concierne a este aspecto, con el fin de hacer inclusivo el espacio de aprendizaje, por lo tanto, los juegos son diseñados para que sean trabajados Online u Offline, a través de diferentes plataformas como Genially, que ofrece una interfaz gráfica de diferentes juegos, que se pueden adaptar a diversos propósitos; Classroom, por medio de la cual se realizan encuentros sincrónicos para resolver dudas y retroalimentar las actividades enviadas por los estudiantes, favoreciendo en alguna medida la interacción y socialización con sus compañeros y profesor; YouTube, sitio web en el que el docente construye material audiovisual, que favorece el desarrollo de las guías de trabajo; WhatsApp, aplicación que se utiliza para los casos especiales, que no cuentan con una buena conectividad y por medio de la cual también se realiza seguimiento al proceso formativo. El mecanismo que se utiliza para concretizar esta implementación son las guías, en ellas se encuentran especificados objetivos, contenidos, metodología y evaluación para que los estudiantes conozcan la ruta de trabajo; para aquellos que no cuentan con buena conectividad, se convierte en la herramienta eficaz por la cual pueden dar continuidad a su proceso, en ella se encuentran los tableros de juego, recomendaciones e indicaciones, con lo cual se pretende acortar las brechas formativas que esta educación virtual en pandemia ha marcado.

Como último elemento a tener en cuenta en esta adaptación curricular se encuentra la evaluación, que tradicionalmente en la institución educativa Carlos Pizarro Leongómez se ha desarrollado de forma resultadista, ya que, se centra en el cumplimiento de test y pruebas físicas, que se convierten en el único argumento al momento de calificar el proceso del estudiante; si bien se hace un esfuerzo por

fortalecer los valores y la convivencia en la escuela a través de las dinámicas del área, estas quedan relegadas al momento de dar la valoración cuantitativa de su desempeño, dando prioridad a las competencias motrices. En contraposición, la propuesta de adaptación curricular acoge la evaluación formativa, cuyo propósito es articular elementos reflexivos y contextuales con la práctica de la actividad física.

Tabla 3 Cuadro comparativo de metodología de enseñanza en la educación física entre presencialidad y virtualidad del curso 902 jornada mañana.

PRESENCIALIDAD	METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA		
	RECURSOS	VIRTUALIDAD	RECURSOS
Aprendizaje Cooperativo	Exposiciones grupales.		Los juegos: La S del profe Stick, Edufiscópoly, Misterio del Deporte, Juman-gymsport y Guayabita Pizarrita. Pruebas físicas individuales o en familia.
	Pruebas físicas en grupo.		
	Situaciones de juego (minitorneos).	Gamificación	Guías de trabajo. Plataformas digitales como: Genially, Classroom, YouTube, WhatsApp. Dispositivos tecnológicos como: celular, Tablet o computador.
	Canchas múltiples.		

De acuerdo a lo anterior, esta evaluación no prioriza la consecución de competencias motrices, sobre las cognitivas, ciudadanas y socioemocionales, al contrario, establece un diálogo activo entre ellas, que le otorga un carácter integral en lo que refiere al proceso formativo, brindando un espacio de

intercambio entre estudiantes y maestro, a través de las bitácoras y los encuentros sincrónicos, que posibilitan una retroalimentación permanente, en la que se articulan sus realidades a propósito del aprendizaje. En lo que respecta a la bitácora (ver anexos J, K, L, M), es una construcción adaptada a los fines de cada juego, en ella se consignan el seguimiento motriz, el punto de vista alrededor de las actividades propuestas, así como la autoevaluación del estudiante, esto último da lugar a procesos reflexivos que orientan esta implementación y que se convierten en principal insumo para que el maestro pueda realizar su valoración y calificación, a través de la coevaluación y heteroevaluación, que en la presencialidad no tienen la misma relevancia al momento de evaluar. Con este instrumento, también se considera la presencia y participación de la familia que se define como elemento que influye de manera significativa en el escenario de aprendizaje, teniendo en cuenta las dinámicas actuales de educación en tiempos de pandemia. Otro componente que enriquece el proceso evaluativo es el encuentro sincrónico, en este, se busca propiciar una socialización y retroalimentación de este, donde los estudiantes de manera voluntaria comparten las experiencias que vivieron con sus familias en la implementación de los juegos, es así, como en su gran mayoría los estudiantes gozan de divulgar lo que ha ocurrido en ese proceso, describiendo las dificultades que tuvieron, aciertos, emociones y motivaciones que se dieron mientras exploraban y jugaban.

Tabla 4

Cuadro comparativo de evaluación en la educación física entre presencialidad y virtualidad del curso 902 jornada mañana.

EVALUACIÓN			
PRESENCIALIDAD	RECURSOS	VIRTUALIDAD	RECURSOS
Modelo tradicional de evaluación en educación física.	Test y pruebas físicas.	Evaluación formativa.	Clases sincrónicas. Bitácora de evaluación y seguimiento.

Creación de los juegos

Durante esta fase, es necesario considerar un material educativo que no solo vele por el cumplimiento de contenidos disciplinares, sino que además ofrezca un escenario apropiado para el aprendizaje, razón por la cual se propone el juego como recurso que pretende motivar al estudiante y por qué no a su familia, en lo que refiere al proceso escolar. Con el juego se configura un lenguaje más familiar, un ambiente menos cuadrículado, en el que se invita al estudiante a compartir con sus cercanos y vivenciar los contenidos de enseñanza. Con los juegos se configuran contenidos que, en el contexto de pandemia, deben enfocarse en temáticas que además de promover un aprendizaje propio de ciertos deportes, desencadenan una serie de hábitos de vida saludable con los cuales responde a la realidad actual del país; es por ello por lo que los juegos se construyen con base en actividades que, adaptados a los escenarios ya mencionados en la encuesta, promuevan bienestar.

En cada juego se vinculan diferentes competencias, se pone de manifiesto una educación física centrada en el sujeto, es por ello por lo que no solo se hace énfasis en las capacidades físicas, sino también, en el cuidado y mantenimiento del cuerpo como recurso, en esa medida, se invita a hacer ejercicios reflexivos en los que además de pensarse en sus retos y posibilidades, es capaz de desafiarse y

vencer sus propios límites. El proyecto se consolida con la creación de cinco juegos, que teniendo en cuenta el contexto de los estudiantes, tienen un carácter híbrido en cuanto a la conectividad (Edufísicopoly, La “S” Del Profe Stick, Misterio del Deporte, Jumangymsport y Guayabita Pizarrista), es decir, que los estudiantes tienen la posibilidad de jugarlo Online u Offline. Estos juegos tienen una interfaz gráfica interactiva y lúdica, que les permite aprender mientras comparten y se divierten en familia. Los juegos en su mayoría involucran a los deportes alternativos, teniendo en cuenta que su abordaje les amplía la noción de deporte, que hasta ahora solo está ligada a los deportes convencionales. Los deportes seleccionados para esta propuesta se escogieron pensando en las diferentes condiciones de los estudiantes y basado en que los materiales para su ejecución sean de fácil acceso; también no requieren de mucho espacio y las actividades físicas se consideran como un primer insumo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.

El juego de Guayabita Pizarrista pretende trabajar las capacidades físicas tanto del estudiante como de sus familiares a través de un juego de mesa, en el cual, se crea un tablero (ver gráfica 2) que está basado en el número de posibilidades que hay cuando se lanzan dos dados, cada posible resultado corresponde a un tipo de ejercicio. La forma de realizar estos ejercicios se encuentra en la misma guía de trabajo y viene compuesta por fotos del docente realizando la actividad específica, de tal forma, que el estudiante tiene la guía visual por si no entiende el ejercicio que está en el tablero de juego (ver anexo B). Se necesita un par de dados y una ficha de parques por cada jugador.

✓ Juego Guayabita Pizarrista

Número del dado	Ejercicio	Repeticiones	Número del dado	Ejercicio	Repeticiones	Número del dado	Ejercicio	Repeticiones
1	Plancha Estática	30 Seg	2	Biceps simultáneo	12 Rep	3	Flexiones manos en silla	15 Rep
2	Plancha hombros adelante	14 Rep	4	Biceps mantenido	30 Seg	5	Sentadillas	12 Rep
3	Plancha piernas adelante	10 Rep	6	Triceps tipo flexión	15 Rep	7	Sentadilla alternada	10 Rep
4	Abdominales balón	20 Rep	8	Fondos en silla	12 Rep	9	Salto piernas arriba	10 Rep
5	Abdominales tipo remo	15 Rep	9	Fondos con doble silla	10 Rep	10	Hombros al frente	10 Rep
6	Abdominales con pierna	15 Rep	10	Flexiones de brazo	15 Rep	11	Hombros al lado	10 Rep
7	Biceps alternado	12 Rep	11	Flexiones con piernas en silla	12 Rep	12	Hombros arriba	10 Rep

NÚMERO DE ENTRADAS

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12

INSTRUCCIONES PARA JUGAR "Guayabita Pizarrista"
 Cada persona lanza los dados y se apoya el tablero de juego (que debieron haber lanzado anteriormente) y según el número obtenido se mira la tabla de ejercicios y la persona que se lanzó los dados debe ser quien haga el ejercicio. Si el jugador que lanzó los dados no tiene la capacidad para cumplir con el ejercicio, no pasa nada si no se cumple con el ejercicio. El objetivo es divertirse mientras se ejercita.

- El juego sigue así hasta después de jugar 12 entradas, de tal forma que cada jugador habrá hecho 12 ejercicios.
- Si no tengo con quien jugar, solamente voy lanzando los dados y revisando la tabla de ejercicios para poder jugar los ejercicios.
- Para llevar la cuenta de las entradas se utiliza la ficha de parqués. Una día = Lanzamiento de los dos jugadores.

Gráfico 2. Tablero del Juego Guayabita Pizarrista

Tabla 5

Componentes del tablero de juego Guayabita Pizarrista.

- 1° Tablero de Juego
- 2° Tabla de ejercicios
- 3° Número de entradas
- 4° Instrucciones

El juego consiste en lanzar los dados y realizar el ejercicio teniendo en cuenta la tabla que se encuentra en el tablero de juego, en el cual no solo aparece el ejercicio, sino también, las repeticiones o el tiempo destinado a su ejecución.

La persona que lanza los dados no es la que realiza el ejercicio, sino que es el otro jugador quien lo hace, si hay varios jugadores, se realizará este procedimiento siguiendo el orden de las manecillas del reloj. Este juego tiene una duración de doce entradas que significa que cada uno de los jugadores tendrá que lanzar los dados doce veces, por lo tanto, también tendrá que hacer doce ejercicios. La ficha de parqués servirá para tal fin, pues se colocará debajo de la entrada en

Avenida Red	Biceps simultáneo			12 repeticiones
Avenida Paladós	Biceps, mantenido		NO APLICA	Mantener 30 segundos
Avenida Pelota Vasca	Triceps tipo flexión. (brazo cerrado)			15 repeticiones

✂

Avenida Eskuete	Avenida Futbolball	Avenida Wallyball	!	Avenida Hanfrug	Avenida Hartling	Avenida Intercrosse	?	Avenida Scotchball
Prueba	Prueba	Prueba	!	Prueba	Prueba	Prueba	?	Prueba




RETO MENTAL

HOJA DE PROPIEDADES PARA RECORTAR

Avenida Tejo

Avenida Ringuete Gym

Avenida Habbadi

Todas hacen 5 abdominales y 5 flexiones de brazo

SALIDA



Prueba	Prueba	Prueba	!	Prueba	Prueba	Prueba	!	Prueba
Avenida Petanca transformada	Avenida Herrero Alternativo	Avenida chito adaptado	?	Avenida Baseball de clavos	Avenida Prebeisbol	Avenida Kickball	!	Avenida Ringo

Avenida Pelota vasca

Avenida Paladós

?

Avenida Bola red

VETE A LA CARCEL

Grafico 4. Hoja para recortar las propiedades en caso de inconvenientes de conectividad.

El juego del Edufísicópoly, pretende al mismo tiempo que se realiza ejercicio físico, ampliar la visión que tiene el estudiante de deporte, mediante el manejo de los deportes alternativos, así como también, se trabaja el pensamiento lógico matemático.

Es un juego creado a partir de la plataforma digital Genially Education; se puede jugar online y offline con ayuda

de la guía de trabajo (ver anexo C), tiene el formato de un juego de mesa (Monopolio) como se observa en la gráfica 3, en él se introducen varios elementos como: ejercicio físico específico en cada casilla o propiedad, en este caso se encuentran representadas por deportes alternativos que pueden comprarse cumpliendo el reto físico (a modo de propiedad en el juego tradicional). Para iniciar el turno de cada jugador se encuentra un dado que se activa dando clic, hay cuatro fichas que representan a cada jugador y que podrán mover por todo el tablero para ir avanzando. Al detenerse en cada propiedad como se observa en la gráfica 3, puede dar clic sobre la palabra **prueba** que se encuentra arriba del deporte alternativo y aparecerá el reto físico que debe realizar quien quiera comprar dicha propiedad o quien deba pagar alquiler; al mismo tiempo se dará clic donde se encuentra el audio, que explica algunas características de ese deporte. A medida que se avanza en el tablero, se pueden encontrar las casillas de signos de puntuación, al dar clic sobre ellas, trasladan al jugador a un corto video de YouTube, creado por el docente, donde se plantea algún reto físico que deberá cumplirse para seguir avanzando. De igual forma, también se encuentra la casilla de reto mental, al hacer clic sobre ella, transportará al jugador a un nuevo juego en el que se plantean retos matemáticos y el mismo minijuego irá mostrando si el jugador acierta o no en cada caso. Cuando alguno de los jugadores cae en la casilla de vete a la cárcel, tiene que dar clic allí y aparecerá un video con un reto físico mental que debe cumplir si quiere salir de la cárcel. Gana el jugador que más propiedades tenga después de que todos los jugadores hayan dado tres vueltas al tablero.

Para los estudiantes que poseen dificultades con la conectividad, en la guía de trabajo se encuentra el tablero de juego, las propiedades (ver gráfica 4) y la tabla de ejercicios para que puedan jugarlo de forma Offline sin dificultades.

✓ Juego Misterio Del Deporte



Grafico 5. Página 1 Misterio del Deporte

Tabla 7

Componentes página principal del juego Misterio del Deporte.

- 1° Página inicio del juego
- 2° Audio de bienvenida
- 3° Introducción
- 4° Misión
- 5° Personajes
- 6° Botón de inicio

El juego del Misterio del deporte es un juego creado en la plataforma digital Genially Education como se observa en la gráfica 11, se crea para complementar el juego del Edufisicópoly y evaluar en una primera instancia, el conocimiento adquirido por el estudiante frente a los deportes alternativos; en este juego, ellos escogen su avatar después de haber leído la misión y la introducción del juego,



Grafico 6. Página 2 Misterio del Deporte

posteriormente tienen que ir pasando por las cinco estaciones (ver gráfica 6) que posee el juego e ir contestando tres preguntas por cada estación, como se observa en la gráfica 7; cuando contesta correctamente las tres preguntas, el juego le arroja un número clave y así con todas las demás estaciones, de tal forma que, al final se tendrá una combinación de cinco números que sirven para poder abrir la caja fuerte al final del juego (ver gráfica 8).



Grafico 7. Página 3 Ejemplo de Preguntas



Grafico 8. Página 4 Misterio del Deporte

Gana el jugador que consiga los 5 números y abra la caja fuerte, en la que encontrarán un mensaje de motivación y autocuidado en estos tiempos de pandemia, como se muestra en la gráfica 9. Al finalizar el juego, el estudiante diligencia la bitácora de evaluación (ver anexo G) con el fin de hacer seguimiento a su desempeño y progreso durante la actividad.

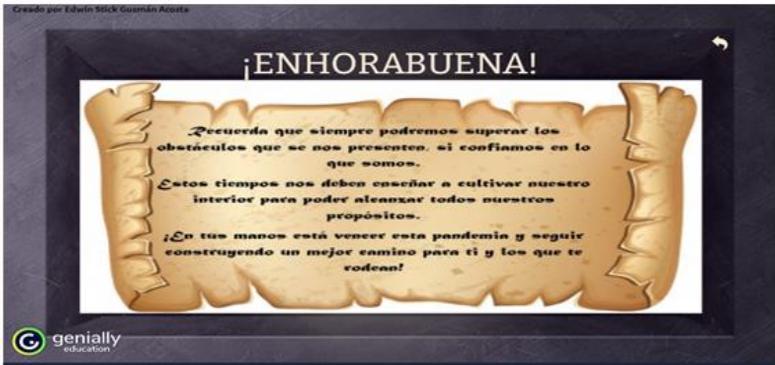


Grafico 9. Mensaje Caja Fuerte

✓ Juego La S Del Profe Stick



Grafico 10. Tablero de Juego La S del Profe Stick

Tabla 8

Componentes del tablero de juego La "S" del profe Stick.

- 1° Tablero del juego
- 2° Fichas
- 3° Dado
- 4° Audio de Instrucciones
- 5° Retos de ejercicios físicos
- 6° Retos comunicativos, matemáticos o lúdicos

El juego de la “S” del profe Stick, es un juego creado en la plataforma Genially Education, en el cual se pretende trabajar la parte motriz, incluyendo también componentes comunicativos y matemáticos en un entorno lúdico, creando de esta forma un espacio ideal para que los estudiantes y su familia se diviertan bastante mientras aprenden y realizan actividad física. Los estudiantes y sus familiares podrán transitar por un camino compuesto de 25 casillas (ver gráfica 10), tendrán que dar clic sobre el dado y avanzarán el número de casillas que se muestre, en cada casilla hay un reto distinto que responde a las temáticas anteriormente mencionadas, para seguir avanzando tiene que completarse el reto, de lo contrario pierde turno; gana la persona que llegue con exactitud numérica a la casilla de fin, si esto no ocurre tendrá que contar la casilla fin y devolverse el número de casillas que le falten para completar el número arrojado por el dado. Esta misma mecánica se maneja tanto de forma online como off-line, con la diferencia que, en este último, el estudiante por medio de la guía de trabajo (ver anexo D) va a encontrar su tablero de juego, el cual podrá imprimir o construir, además encontrará la hoja de retos y ejercicios, todo esto con el fin, que los estudiantes con dificultades de conexión a internet puedan realizar el trabajo. Al finalizar el juego, el estudiante diligencia la bitácora de evaluación (ver anexo H) con el fin de hacer seguimiento a su desempeño y progreso durante la actividad.

✓ Juego Jumangymsport



Gráfico 12. Tablero inicial Jumangymsport.

Tabla 9

Componentes del tablero inicial del juego Jumangymsport.

1°	Tablero inicial
2°	Video explicativo
3°	Deportes alternativos
4°	Botón de inicio

El juego del Jumangymsport se crea en la plataforma digital Genially Education, su modalidad es online, teniendo en cuenta que, para esta instancia, la totalidad de estudiantes del curso tenían buena conectividad, esta información se obtiene de los datos que brindan los estudiantes en las clases sincrónicas. Este juego pretende que el estudiante realice procesos de análisis y reflexión sobre competencias ciudadanas en un contexto deportivizado mientras realiza ejercicios que están orientados en la consecución de habilidades técnicas básicas para el Korfball, Ultimate, Quemados o Ringuette Gym, que son deportes alternativos, para que el estudiante comprenda mejor la metodología que se encuentra en la guía de trabajo (ver anexo E).

Tiene un tablero basado en la película estadounidense estrenada en 1995 *Jumangi* como se observa en la gráfica 17, el juego consta de dos tableros, uno inicial y el tablero principal (ver gráfica 18), en el tablero inicial se encuentran los deportes alternativos que se van a manejar en el juego, además de un video del docente explicando la forma de jugarlo y los recursos necesarios dependiendo del deporte alternativo que escojan, en el tablero principal además de las instrucciones también se encuentran en la parte superior izquierda cinco videos de YouTube, cada uno explicando los deportes alternativos y en qué consisten las competencias ciudadanas.

Tabla 10

Componentes del tablero principal.

- 1° Tablero principal
- 2° Fichas
- 3° Dado
- 4° Videos de YouTube explicativos sobre deportes alternativos del juego y competencias ciudadanas
- 5° Retos adaptados sobre los fundamentos técnicos básicos de cada deporte alternativo del juego
- 6° Videos de YouTube para analizar en contextos deportivos, reforzando sobre competencias ciudadanas
- 7° Preguntas de opción múltiple sobre competencias ciudadanas en el contexto deportivo y de la Educación Física
- 8° Formulario de Google sobre las preguntas de competencias ciudadanas
- 9° Instrucciones del juego



Gráfico 13. Tablero principal Jumangysport.

El juego posee cuatro caminos, cada uno de 25 casillas contando la casilla final que es la casilla Jumangi, en cada camino se encuentran 3 elementos fundamentales que son: ejercicios físicos que corresponden a los fundamentos técnicos básicos del deporte alternativo escogido, videos de YouTube donde los estudiantes tienen que realizar un proceso de análisis y reflexión frente a la situación que se les plantea y que tiene que ver con las competencias ciudadanas en un

contexto deportivo, el último elemento corresponde a preguntas de opción múltiple basadas en situaciones reales que pueden ocurrir en la práctica del deporte escogido o en las clases de educación física, que pretenden contextualizar el hacer y proceder en el campo de juego.

Las respuestas de los estudiantes se recogen en un formulario de Google que también encuentra dentro del tablero y con el cual posteriormente, se propone un encuentro virtual donde se busca movilizar procesos reflexivos.

Hablando sobre la metodología del juego, cada participante en su turno tendrá que dar clic sobre el dado y correrá el número de casillas que este le indique. Gana la persona que llegue al círculo central del tablero y diga fuertemente Jumangymsport. Al finalizar el juego, el estudiante diligencia la bitácora de evaluación (ver anexo I) con el fin de hacer seguimiento a su desempeño y progreso durante la actividad.

Resultados y Discusión

La evaluación y monitoreo del proyecto se realiza con el fin de conocer el progreso de este, revisar en cada momento su ejecución y si es necesario implementar algún cambio pertinente para la consecución de los objetivos planteados inicialmente. Por tal razón, el proceso evaluativo y de seguimiento se constituye a partir de criterios que recogen las experiencias y emociones de los estudiantes, sus participaciones, el manejo de los recursos planteados en esta propuesta, así como también, los ajustes a las actividades mediadas por el contexto y su impacto en el desarrollo de las clases basadas en la estrategia aprende en casa; a continuación, se describen cada uno de ellos:

Tabla 11

Resultados obtenidos en relación con los objetivos de la implementación de la propuesta.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESULTADOS
Indagar sobre el contexto actual de los estudiantes para el desarrollo de las clases virtuales y remotas de Educación Física en casa.	Aplicación de encuesta.	El 96.1% de los estudiantes, se encuentran entre los 13 y 16 años de edad, rango de edad que los ubica como nativos digitales.
		El 86.3% de los estudiantes son estrato 2, mientras que el 13.7% pertenecen al estrato 1; de acuerdo al gobierno nacional, se define como población vulnerable en lo que respecta a la continuidad del proceso educativo por falta de recursos.
		El 78.4% de los estudiantes posee una familia numerosa, que impacta de manera significativa el uso y disposición de los recursos para llevar a cabo un proceso de aprendizaje efectivo. Con base en este resultado, se planea impactar no solo al estudiante, sino también a su núcleo familiar, debido a que ellos también se encuentran en confinamiento y puede ser una oportunidad para que realicen actividad física.
		El 92.2% de los estudiantes cuentan con algún dispositivo tecnológico con conexión a internet, facilitando implementar sin demasiados

		<p>inconvenientes, estrategias que requieran conectividad permanente.</p> <p>El 77.7% de los estudiantes planean utilizar la sala de la casa como espacio para realizar las actividades de Educación Física, por esta razón, las actividades que se plantearán en el proyecto no deben requerir espacios amplios.</p>
<p>Diseñar e implementar una estrategia gamificada basada en deportes alternativos, para el fortalecimiento de las competencias motrices, cognitivas, ciudadanas y socioemocionales.</p>	<p>Definición de los objetivos de enseñanza.</p>	<p>Se definen las competencias motrices, cognitivas, ciudadanas y socioemocionales, teniendo en cuenta que la situación de pandemia configura un escenario de aprendizaje más integral, que favorece la participación de los estudiantes y sus familias.</p>
	<p>Revisión de los contenidos de enseñanza.</p>	<p>Se cambia la temática que se viene trabajando en la presencialidad, que son los deportes convencionales y se definen como contenidos de la propuesta de intervención los deportes alternativos, ya que estos se ajustan fácilmente a las posibilidades de espacio y recursos con los que cuentan los estudiantes para el desarrollo de las clases.</p>
	<p>Revisión Metodológica.</p>	<p>Se concreta una metodología basada en la gamificación a través de las TIC, como herramienta para dar</p>

		<p>continuidad al proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física en el programa Aprende en Casa.</p>
		<p>Se construyen cuatro guías pedagógicas, que marcan la ruta de trabajo para los estudiantes, es un recurso con el cual se busca acompañar el proceso de quienes no cuentan con conectividad, así como también convertirse en un insumo para los estudiantes en su trabajo asincrónico.</p>
		<p>Se crean cinco juegos; cuatro de ellos con carácter híbrido: Edufiscópoly, El misterio del Deporte, La S del profe Stick y Jumangymsport; uno de ellos en modalidad Offline que es La Guayabita Pizarrista, estos juegos, pretenden el desarrollo de las competencias motrices, cognitivas, ciudadanas y socioemocionales, teniendo en cuenta la realidad del estudiante.</p>
	<p>Evaluación del proceso de enseñanza.</p>	<p>Se logra construir una herramienta que le permite tanto al docente como al estudiante, realizar seguimiento de su desempeño, promoviendo un espacio reflexivo, realizar su autoevaluación y plasmar sus opiniones respecto a la metodología utilizada.</p>

<p>Evaluar el impacto que tiene la adaptación curricular a través de las TIC, en el desarrollo de las clases virtuales y remotas de Educación Física en el marco de la estrategia “Aprende en casa”.</p>	<p>Encuentros sincrónicos mediante plataforma Classroom.</p>	<p>Se logra una participación permanente del 96% de los estudiantes en los nueve encuentros sincrónicos, a pesar de que esta participación estuvo mediada por dificultades externas como la intermitencia en el servicio de internet y luz, así como, de la disponibilidad del dispositivo tecnológico, que en muchas oportunidades tenía que compartirse entre los miembros de la familia para fines educativos o laborales.</p>
		<p>Los estudiantes que faltaban a algunas de las sesiones, a través del WhatsApp manifiestan un alto grado de aceptación frente a las actividades propuestas y comentaban que iban a asistir a los próximos encuentros para poder jugar con sus compañeros de curso.</p>
		<p>Se logró mantener en alguna medida y de acuerdo a las posibilidades, la interacción entre maestro – estudiante, para facilitar el desarrollo de las guías, resolver inquietudes y dialogar alrededor de la puesta en práctica en familia de cada uno de los juegos.</p>
		<p>Los estudiantes en las clases sincrónicas, manifestaron su interés por conocer más sobre los juegos y deportes</p>

		<p>alternativos; expresaron su curiosidad y asombro frente a estos, además valoraron positivamente el ampliar su visión de deportes; resaltan en ellos su carácter incluyente.</p>
		<p>Se observa mediante el diálogo con los estudiantes, el nivel de análisis y reflexión que realizan de distintas situaciones que se pueden presentar en la práctica deportiva y en las clases de Educación Física, promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales y ciudadanas, que pueden llegar a influir en su cotidianidad.</p>
		<p>En la práctica de los juegos, los estudiantes manifiestan avances en cuánto al desempeño motriz en el confinamiento. Son conscientes de los beneficios que trae la práctica de la actividad física en su salud física y mental.</p>
	Revisión de las Bitácoras.	<p>Se logra realizar una evaluación cualitativa y cuantitativa respecto al desempeño motriz del estudiante.</p> <p>El 98.7% de los estudiantes, mediante el diligenciamiento de las bitácoras manifiesta que la estrategia de gamificación utilizada resultó ser atractiva, innovadora y motivante, haciendo énfasis en que</p>

		<p>nunca se había desarrollado las clases de educación física mediante juegos de mesa.</p>
		<p>Teniendo en cuenta que la propuesta buscaba incluir al núcleo familiar del estudiante, el 43.8% de los padres de familia y acudientes, de manera voluntaria y a través de mensajes por WhatsApp manifestaron el agrado por la forma en la que se estaban realizando las clases de Educación Física, así como su satisfacción por poder participar y conectarse con sus hijos en un espacio lúdico-recreativo.</p>
	<p>Revisión de evidencias enviadas por los estudiantes.</p>	<p>El 98.5% de los estudiantes enviaron sus evidencias (fotos y videos) del trabajo realizado, el 94.6% de ellos enviaron evidencias incluyendo a sus familias y el 3.9% por motivo de las dinámicas laborales de su familia, realizó las actividades sin acompañamiento.</p> <p>Se pudo observar que los estudiantes no tuvieron inconvenientes a la hora de realizar las actividades en los espacios de la casa y de conseguir los recursos materiales que se necesitaban para cada actividad.</p>

A lo largo de la historia, han sido muchos los espacios de reflexión alrededor de los contenidos de enseñanza, sin embargo, la actualidad de pandemia a puesto de manifiesto la imperiosa necesidad de reconocer en este aspecto la esencia del proceso educativo, teniendo en cuenta que, a través de ellos, se define el propósito, contenidos, metodología y evaluación del aprendizaje. Considerar la pregunta sobre qué enseñar, permite aterrizar la labor docente, es así como, con esta propuesta se vislumbra el impacto que tiene reconocer el contexto para la definición de lo que se pretende con el proceso de aprendizaje. La adaptación curricular es una forma concreta de retomar las preocupaciones y la realidad de los estudiantes en pro de su proceso formativo, tácitamente, es un proceder de parte del maestro que pretende mostrarle a los educandos que son sujetos activos y participativos en la comunidad educativa. Una adaptación curricular refleja el compromiso ontológico del maestro con su quehacer, para así movilizar los intereses de sus estudiantes, promoviendo la motivación y apropiación del espacio de clase (ver anexo N). Es necesario que los maestros, en especial del área de educación física aprendan a transformar sus contenidos de enseñanza, partiendo de la realidad social que atraviesa el aula, pero además, es indispensable ampliar la mirada de la educación física en las escuelas colombianas, que por años se han atado a un proceso basado en deportes convencionales, una evaluación resultadista fundamentada en la ejecución de patrones de movimiento y técnicas motrices, que tienen como fin último la calificación y por lo cual, ha venido perdiendo progresivamente la acogida entre los estudiantes, quienes por su parte, quedan desprovistos de asombro ante la monotonía que define la clase.

Con la pandemia y el aislamiento obligatorio decretado por el gobierno nacional, fue necesario considerar herramientas que en la presencialidad escasamente hubieran sido consideradas, por la forma en que se define la clase de educación física, en muchos casos atada a espacios abiertos,

materiales, canchas, interacción social, entre otros. Basados en este contexto, esta propuesta acoge este reto y moviliza un proceso de aprendizaje a través del uso de las TIC, que, sin lugar a dudas, fue el vehículo más idóneo con el cual, no solo se garantiza el derecho y la continuidad en el aprendizaje, sino que, además, incide positivamente en el ámbito familiar, redundando en la calidad de vida de la comunidad educativa (Ver anexo O). Con esta implementación se deja claro, que la relación entre la educación física y las TIC, no debe ser circunstancial, sino que, por el contrario, puede ser una diada que acompañe de manera permanente el aprendizaje de esta área, no solo por los alcances que ha tenido en este año -2020-, sino porque responde a los intereses de los estudiantes y a las dinámicas sociales actuales cada vez más ligadas a la conectividad y a las tecnologías de la información (ver anexo P).

Por otra parte, el uso de las TIC abre un sinnúmero de posibilidades de acción, sin embargo, en esta propuesta el camino elegido es la gamificación, teniendo en cuenta, que con ella se maneja un lenguaje más cercano, intuitivo, que busca mejorar la participación de los estudiantes y motivarlos alrededor de los contenidos de enseñanza. Con esta estrategia el fin último no es la jugabilidad, se trata de enriquecer el escenario de aprendizaje y ofrecer al estudiante un camino formativo basado en la lógica de los juegos, que trae consigo el imaginario de bienestar, diversión, premiación y competitividad, que despierta su interés al fusionarlo con las plataformas digitales en las que se encuentra inmerso; razón por la cual esta propuesta genera un impacto positivo en la población destino y puede considerarse un referente al momento de abordar la educación física desde la virtualidad, tomando como punto de partida la participación de los estudiantes, sus evidencias, la vinculación con las familias, que ocurre gracias a este nuevo código de enseñanza, que se centra en las posibilidades de quienes aprenden y no en sus limitaciones (ver anexo Q). Desde esta perspectiva no solo se

alimenta una nueva forma de educación física, sino también una visión distinta del proceso evaluativo, en la medida que reconoce la individualidad, los progresos y retos, que empoderan al estudiante como sujeto y le permiten trazar distintos caminos para llegar a los objetivos propuestos.

Se considera que con esta propuesta se consolidan diferentes aportes al campo de la educación física. En primera instancia, se habla de la utilización de las TIC en la adaptación curricular. Con respecto a esto último, vale la pena mencionar que aunque en el pasado reciente, ya se han venido transformando las prácticas alrededor del área con el uso de las TIC, en esta oportunidad se plantea un ejercicio que articula la realidad y contexto del estudiante desde la virtualidad; en tanto que, en la presencialidad se consideraría un recurso adicional al trabajo en aula -aunque en esta área comúnmente sea subvalorado- y en esta circunstancia de pandemia, se convierte en el único y principal insumo de aprendizaje. En esa medida, se brinda una alternativa con la cual el maestro de educación física puede desarrollar un programa académico a través de distintas plataformas virtuales articulándolas con los intereses de los estudiantes, cumpliendo así con los objetivos de formación.

En segunda instancia, esta propuesta le da cabida al juego como segundo eje fundamental en el proceso de enseñanza, teniendo en cuenta que, aunque en la cotidianidad, los estudiantes reconocen el impacto positivo del juego en distintos contextos, en el caso de las clases de educación física casi siempre está relacionado con la diversión pero sin conexión con algún proceso educativo -jugar por jugar-, por tal razón, con esta propuesta se le permite al estudiante enmarcarse en la lógica del juego, mientras aprende las temáticas propias del área, convirtiéndose así, en un lenguaje que favorece la motivación y la participación activa de los estudiantes (ver anexo R). Es un recurso para el maestro, que permite presentar los contenidos de enseñanza

de forma diferente, en donde los estudiantes realizan procesos reflexivos sobre sus progresos y desempeños al mismo tiempo que se divierten. En el contexto de pandemia cobra aún más relevancia este elemento, porque pretende ofrecer un bienestar emocional que se traslada al núcleo familiar, golpeado por todas las dificultades que se han presentado producto del aislamiento.

El siguiente aporte de esta propuesta al campo de la educación física tiene que ver con la implementación de los deportes alternativos (ver anexo S), rompiendo así la monotonía que se viene trabajando años atrás en el colegio Carlos Pizarro Leongómez donde el programa en secundaria de esta asignatura, se encuentra orientado a la enseñanza del fútbol sala, el baloncesto y el voleibol en todos los cursos y es el caso de la mayoría de instituciones educativas distritales; la importancia de trabajar con los deportes alternativos, radica en la innovación que supone brindar elementos novedosos para el aprendizaje, al mismo tiempo que se realiza un trabajo de inclusión, puesto que, al desconocer el estudiante el deporte a trabajar, favorece un nivel de juego homogéneo, lo que arroja como resultado un mayor gusto por jugarlos y conocerlos, además, por medio de ellos, se trabaja en la superación de estereotipos, la igualdad de género, se promueve la integración y brinda igualdad de oportunidades de éxito, fortaleciendo así la autoestima del estudiante; contrario a lo que ocurre con los deportes convencionales que han creado imaginarios que limitan o rezagan la participación de ellos.

Es importante destacar dentro de este apartado, que la implementación de este proyecto de intervención no solo ha tenido alcances a nivel institucional, sino también a nivel nacional e internacional; puesto que se ha compartido en diferentes espacios académicos que intentan movilizar y visibilizar prácticas docentes orientadas a la innovación educativa, entre ellos el foro local, en donde se reúnen las

mejores experiencias de la localidad de Bosa, también se compartió en el Conversatorio Iberoamericano de experiencias significativas para la educación física en casa, auspiciado por la Red Distrital de docentes investigadores (REDDI) y la Universidad Juan de Castellanos, posteriormente fue escogido como una de las propuestas de innovación educativa para exponer en el cuarto congreso internacional Dokuma, además de hacer parte de las experiencias postuladas al reconocimiento “Educadores que inspiran” que realiza la fundación Compartir <https://www.educadoresqueinspiran.org/experiencia/la-gamificacion-line-y-line-como-herramienta-para-trabajar-la-educacion-fisica-en> , por último, la secretaria de educación del Distrito también en su página de noticias, resaltó el trabajo realizado con esta propuesta en el siguiente link: https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/node/7887 . Todos estos encuentros pretenden socializar una mirada distinta de educación física, en especial en tiempos de pandemia y compartir herramientas didácticas con las cuales se cualifica el aprendizaje.

Al finalizar este trabajo de intervención, la recomendación va orientada hacia la responsabilidad que tiene el docente de educación física para liderar un proceso formativo sin importar las adversidades que se encuentre en el camino; debe saber adaptarse a los cambios repentinos, aunque no se cuente con la experticia en el momento, no hay que dejar atrás los espacios de capacitación y actualización permanente, solo así se movilizarán acciones en pro de la innovación, que amplía el abordaje de las problemáticas desde diferentes aristas, lo que podría traer como resultado una mejor intervención en el aula, convirtiendo a los estudiantes en sujetos activos en el proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta sus demandas, intereses y motivaciones.

Agradecimientos

Le agradezco a mis estudiantes y sus familias quienes con mucho esfuerzo y dedicación hicieron posible esta propuesta; igualmente a mi esposa por todo su apoyo y por acompañar la creación y desarrollo de esta propuesta.

Bibliografía

- Camacho, H., González, M., Cúmaco, R., & Galindo, F. (2013). *Programación curricular de Educación Física para básica primaria*. Armenia: Editorial Kinesis.
- DANE Y Secretaría de Educación de Bogotá. (2011). *La Encuesta de Convivencia Escolar y Circunstancias que la Afectan – ECECA, para estudiantes de 5° a 11° de la Ciudad de Bogotá*. Bogotá: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/informacion-regional/convivencia-escolar>.
- Domínguez La Rosa, P., & Espeso Gaité, E. (Marzo de 2002). *El conocimiento Metacognitivo y su influencia en el aprendizaje motor*. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte, 2(4), 59-68.
- García, D. (2019). *7 Tips a tener en cuenta para empezar a gamificar*. En D. Bueno, I. Marín, I. Pellicer, X. Canalet, D. García, G. Vila, . . . E. y. López, *Gamificación en Educación Física. Reflexiones y propuestas para sorprender a tu alumnado* (págs. 37-44). España: INDE.
- Master Plan Desarrollo Urbano. (2019). *Plan Parcial "BOSA 37" Alcance formulación documento técnico de soporte*. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
- Ortiz, A., Jordán, J., & Agredal, M. (23 de Abril de 2018). *Gamificación en educación: Una panorámica sobre el estado de la cuestión*.

doi:<http://dx.doi.org/10.1590/s1678-4634201844173773>

Robles, J. (2009). *Tchoukball. Un deporte de equipo novedoso*. Propuesta de aplicación en secundaria. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 75-79.

Rozengardt, R. (2013). *La Educación Física y el cuerpo en la escuela*. 10^o Congreso Argentino y 5^o Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. La Plata.

CAPÍTULO 8

Una Educación Física Integral de Calidad en Casa para Jóvenes Escolares, en Tiempos Virales

A comprehensive quality physical education at home for young schoolchildren, in viral times

Mg. Germán Preciado Mora

*“En estos tiempos virales, de pandemia y de confinamiento, se han tenido que realizar actividades con un sentido más lúdico; que aparte de Actividad Física, les propicie a los estudiantes diversión, distracción y esparcimiento; para poder enfrentar un poco mejor y ojalá en familia, esta situación de confinamiento en casa” **Gerpremo***

Resumen

La propuesta “Una educación física integral de calidad en casa, para jóvenes escolares en tiempos virales”, que se presenta a continuación, muestra la experiencia que en esta área se implementó, con los estudiantes de grado séptimo del Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D. de la localidad octava de Kennedy, en la ciudad de Bogotá. La propuesta buscó darle continuidad al proceso educativo de los estudiantes, promoviendo entre ellos, y en lo posible su núcleo familiar, la práctica diaria y disciplinada de actividad física para la salud, de educación física mental y socioemocional, como medios para mejorar y mantener la salud, el bienestar y una excelente

calidad de vida durante el tiempo de confinamiento en casa, en el que estuvieron inmersos durante el año escolar 2020.

Se describen en el documento los principales elementos que componen la experiencia: objetivos que se plantearon, las competencias que se buscó desarrollar, los principales temas trabajados, el tiempo durante el cual se desplegó, la población con la que se trabajó, los materiales que apoyaron su desarrollo, una descripción de toda la experiencia que nos permite conocerla globalmente, la metodología utilizada y los canales de difusión para su desarrollo, las formas de comunicación e interacción que se establecieron con los estudiantes, las evidencias del trabajo solicitadas a los jóvenes, sus testimonios y la valoración planteada; así mismo, la reflexión y evaluación personal sobre la experiencia y los aportes que, como persona y profesional, se hicieron al área de la Educación física, los estudiantes y la comunidad alfonsina, en la época de pandemia correspondiente al año 2020.

Es importante aclarar que en los documentos digitales: Propuesta para la Educación física escolar en Casa “Una Educación física para el Siglo XXI” No.1 y 2 editados por el Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores -REDDI-, en mayo y septiembre del 2020, el autor de este escrito presenta experiencias similares que diseñó y planeó para los estudiantes de media vocacional, como también para grado cuarto de básica primaria, por lo tanto, algunos aspectos de contenido temático y de redacción de los escritos son comunes, aunque las actividades que deben presentar los estudiantes sí son diferentes.

La intencionalidad de esta nueva publicación, es que también se pueda conocer la propuesta que el docente planeó y planteó para los jóvenes de séptimo grado, con el ánimo de que esto ayude a otros colegas a utilizar las actividades y

planteamientos hechos en sus procesos de acompañamiento a más jóvenes. Asimismo, deseamos que este nuevo documento pueda servir a estudiantes en formación y a profesionales de la Educación física inquietos, como material para hacer una comparación entre las propuestas, y detectar los puntos de encuentro y desencuentro de las mismas, en un ejercicio que les ayude a enriquecer sus estrategias didácticas y metodológicas, como beneficio de los escolares a los cuales acompañan en sus procesos formativos de la Educación física integral de calidad en casa, en estos tiempos de confinamiento.

Palabras Clave: Educación Física para el Siglo XXI, Educación Física en Casa, Educación Física en Tiempos Virales, Educación Física Integral de calidad.

Abstract

The proposal “A comprehensive, quality physical education at home, for young schoolchildren in viral times ”that is presented below, shows the experience that was implemented in this area, with the seventh grade students of the Alfonso López Pumarejo I.E.D. from the eighth town of Kennedy, in the city of Bogotá. The proposal seeks to give continuity to the educational process of the students by promoting among them and as far as possible their family nucleus, the daily and disciplined practice of physical activity for health, of physical mental and socio-emotional education, as means to improve and / or maintain the health, well-being and an excellent quality of life during the time of confinement at home, in which they were immersed.

The main elements that make up the experience are described in the document: objectives that were raised, the competencies that were sought to develop, the main topics worked on, the time during which it was developed, the population with which it worked, the materials that supported

its development, a description of all the experience that allows us to know it globally, the methodology used and the means of communication for its development, the means of communication and interaction that were established with the students, the evidence of the work requested from the young people, the testimony and evidence sent by them, the assessment proposed for the students; Reflection and personal evaluation on the experience and contributions that as a person and professional were made to the area of physical education, the students and the Alfonsine community, in the pandemic time corresponding to the year 2020.

It is important to clarify that in the digital documents: Proposal for School Physical Education at Home "A Physical Education for the XXI Century" No.1 and 2 published by the Node Physical Activity and Body of the Network of Research Teachers REDDI, in May and September 2020, the author of this writing, presents similar experiences that I design and plan for middle school students in grades ten and eleven, as well as for grade four of elementary school, therefore some aspects of thematic content and writing of the Writings are common, although the activities that students must present are different.

The intention of this new publication is that it is also possible to know the proposal that the teacher planned and raised for the young people in the seventh grade, with the aim that this helps other colleagues to be able to use the activities and approaches made, in their processes of accompaniment to more young people. We also think and hope that this new document can serve restless students in training and physical education professionals, as material to make a comparison between the proposals and detect the points of encounter and disagreement between them, in an exercise that helps them to enrich their didactic and methodological strategies, for the benefit of the schoolchildren whom they accompany in their

school training processes of quality comprehensive physical education at home, in these viral and confinement times.

Key Words: Physical Education for the XXI Century, Physical Education at Home, Physical Education in Viral Times, Quality Comprehensive Physical Education

Introducción

La propuesta “Una educación física integral de calidad en casa para jóvenes escolares en tiempos virales”, que se presenta, nace a mediados de marzo de 2020, como producto de los acuerdos que establecieron los docentes del área de Expresión, Gloria Esperanza Ruiz Rodríguez, Gloria Alejandra Amaya Marulanda y Germán Preciado Mora, en el sentido en que, desde el área de expresión y la asignatura de Educación física integral, de la jornada de la tarde, se buscaba darle continuidad al proceso educativo de los estudiantes de este colegio público de la ciudad de Bogotá, con el mínimo de traumatismos, durante el tiempo de confinamiento y pandemia vivenciado en el año 2020. Con lo anterior, se buscó además acatar el primer lineamiento institucional del Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D.: realizar el trabajo autónomo y remoto con los estudiantes, a partir de guías de trabajo que se debían subir a un Blog (aula virtual) con el que cuenta la Institución.

Los acuerdos que los docentes establecieron para su labor profesional, que ahora debían asumir y desarrollar en la virtualidad, se relacionaron con:

1. Establecer que todas las guías que tuvieran que elaborar, tendrían siempre unos componentes temáticos y de actividades básicas, relacionadas con la promoción de la práctica diaria y disciplinada de actividad física para la salud, con la práctica de la educación física mental y socioemocional (a partir de diferentes tipos de ejercicios,

que se presentarían mediante actividades lúdicas, figuras y/o videos), con el abordaje y desarrollo de alguna temática propia del área, que le facilitara nuevos aprendizajes al estudiante, como también con la inclusión de una serie de mensajes que incentivarán y motivarán la labor académica del joven, así como su cuidado y protección personal, familiar, y el respeto de las normas y de los protocolos de bioseguridad establecidos.

Las actividades mencionadas se debían privilegiar por encima de cualquier otra consideración o logro teórico, o de rendimiento motriz y como un medio terapéutico para que todos en familia pudieran pasar mejor el día a día del confinamiento en casa, a través de un trabajo autónomo y remoto, realizado por la situación de salubridad pública en espacios cerrados de la casa como: la sala, una alcoba, un patio, la azotea o un corredor y no como estaban acostumbrados: al aire libre, en el patio del colegio, entre risas, gritos y en contacto con sus compañeros y amigos.

2. La premisa de mostrar en cada guía su importancia, y motivar hacia la creación de una disciplina de práctica diaria de actividad física para la salud, como lo plantea la Organización Mundial de la Salud OMS, ojalá acompañado del núcleo familiar. Para eso se propuso el diseño de la ficha del cuadro “bitácora”, que permitiría que el estudiante pudiera registrar a diario los principales aspectos de la actividad física realizada (fecha, tiempo de actividad física, actividades realizadas, quién lo acompañó y cómo se sintió), llevando un control, y pudiendo realizar comparaciones de su desempeño, alcances, logros obtenidos y, además, como una de las evidencias de su trabajo, que además tendría valoración dentro de cada una de las guías y periodos que se propusieran durante el año escolar.

3. La promoción, también en lo posible en familia, de la potenciación cerebral, el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas, mediante ejercicios de Educación física mental, que también se variaron para los diferentes niveles de los estudiantes y que además ayudaban a fortalecer la dimensión socioemocional de los jóvenes.
4. Solicitar a los estudiantes el registro de sus prácticas en la ficha de cuadro bitácora, y enviarla junto con las soluciones de los ejercicios de Educación física mental y las actividades propuestas para el aprendizaje de nuevas temáticas de la asignatura, dentro de las fechas establecidas para cada entrega, en la respectiva guía.
5. Que la propuesta se desarrollaría mediante las guías pedagógicas para orientar la labor de los estudiantes y con una comunicación asincrónica por medio de correo electrónico. En ese sentido, durante el periodo comprendido entre mediados de marzo y noviembre del 2020, se diseñaron y compartieron con los jóvenes de grado séptimo del Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D., un total de once (11) guías de trabajo.
6. Las guías se debían planear y diseñar, buscando ante todo que fueran claras, cortas, motivantes y didácticas para los muchachos.
7. También se acordó que las guías fueran las mismas para todos los cursos, en cuanto a las propuestas de práctica de actividad física y de consulta de materiales (escritos, audiovisuales o multimedia), que orientaran al estudiante en el aprendizaje de nuevos conocimientos sobre temáticas propias del área. Sin embargo, los productos relacionados con las temáticas propias, que debían elaborar y enviar los jóvenes, así como los ejercicios de

Educación física mental y Socioemocional, sí fueron diferentes de acuerdo con su grado escolar.

Objetivos de la Propuesta

A través de la propuesta “Una educación física integral de calidad en casa para jóvenes escolares en tiempos virales” se planteó ante todo favorecer la conservación de la salud, el bienestar, la calidad de vida personal de los jóvenes alfonsinos de grado séptimo y su núcleo familiar básico, a través de la realización diaria y controlada en recintos cerrados, de ejercicios físicos y mentales, que les ayudaran a mejorar y mantener una condición física adecuada, a potenciar su desarrollo cerebral, a promover la utilización de las competencias y habilidades para manejar de forma asertiva sus emociones en casa. Todo esto buscando que les facilitara enfrentar de mejor forma los problemas que les planteaba a diario su entorno y el confinamiento a raíz de la Covid 19.

También se quiso promover el aprendizaje y utilización, del proceso para recopilar información, organizarla, analizarla y utilizarla en la elaboración de textos, dibujos y otras actividades que se debían enviar al docente.

Por último, se buscó desarrollar en el estudiante y en su grupo familiar, una disciplina de trabajo autónomo, de apoyo y orientación para la utilización adecuada del tiempo, que dedicaban diariamente a su proceso formativo, para que el mismo fuera exitoso, productivo y, en realidad, acercara al estudiante a nuevos conocimientos y a su aprendizaje. Creando así la responsabilidad frente al respeto de fechas y condiciones establecidas para cada una de las actividades propuestas.

Las guías de trabajo como recurso didáctico de la propuesta partiendo de los lineamientos mencionados, se procedió a la planeación y diseño de cada una de las once guías de trabajo que se propusieron a los estudiantes durante el año escolar 2020, documentos que también fueron plasmando, los acuerdos e indicaciones que se recibían por parte de las directivas de la institución educativa. Conozcamos entonces cómo se planearon y estructuraron cada una de las guías que finalmente llegaron a los jóvenes de grado séptimo:

Al diseñar la guía No.1 (ver Anexo 1 p. 334), a mediados de marzo del 2020, se estableció que las actividades que iban a elaborar los estudiantes se debían entregar al regreso a clases, dado que los lineamientos de las autoridades en ese momento de confinamiento obligatorio eran que, posiblemente después de Semana santa, se retornaría a las aulas en forma presencial. Asimismo, se buscó promover de manera remota y autónoma, la consulta de materiales escritos, audiovisuales, multimedia; deseando que los jóvenes alfonosinos, reconocieran y se apropiaran de los términos, la importancia, los beneficios, los tipos, las posibilidades y actividades para la práctica diaria de actividad física para la salud. Y lo pudieran evidenciar mediante la elaboración de un documento que respondiera a diez interrogantes que incluían los aspectos mencionados. Además, se propuso realizar un trabajo de creación artística, de coordinación fina y de creatividad escritural, mediante la elaboración de un cuento corto ilustrado de mínimo 5 páginas, sobre todo lo aprendido por los muchachos en relación con el tema de la actividad física para la salud. Por último, el joven debía entregar también, su ficha de cuadro bitácora debidamente tramitada como parte de la valoración de actividades de esta primera guía.

En la guía No.2 (ver Anexo 2 p. 339), que se distribuyó la última semana de marzo, reforzamos la estrategia de realizar actividad física diariamente, registrándolo en la ficha de cuadro bitácora. Se planteó, como contenido central, la educación física mental, para promover en familia la potenciación, el desarrollo y la activación neuronal y de las capacidades cognitivas, mediante los ejercicios propuestos que también se variaron para los diferentes niveles de los estudiantes. Con estos dos lineamientos, se buscó favorecer y colaborar para que el estudiante, junto con su núcleo familiar, pudiera conservar una buena condición física, mental y socioemocional en el confinamiento.

Después de Semana santa, al continuar el confinamiento obligatorio, el colegio definió que se debía seguir trabajando con el sistema de guías que se subían en el blog, además que se buscarían estrategias y mecanismos de interacción, como de comunicación con los estudiantes, por lo que la mayoría de docentes acordamos que fuera a través de correo electrónico; por lo tanto, se generó un cronograma, para que los materiales no se subieran todos al tiempo, sino por grupos de áreas y en forma escalonada cada quince días, para no saturar a los estudiantes de información y actividades que les generaran un estrés adicional al que de por sí ya estaban viviendo ellos y sus familias.

Ante este nuevo lineamiento institucional, los profesores de Educación física acordamos, que la guía No.3 (ver Anexo 3 p.344) que circuló desde mediados de abril, la dedicaríamos a continuar fomentando en familia, la disciplina de una práctica diaria de actividad física y mental (con nuevos ejercicios que se incluyeron en la guía) que les garantizara mantenerse en forma y que, además, trataríamos de establecer cómo había sido la acogida y el compromiso real con las actividades propuestas por parte de los estudiantes;

por lo cual se les solicitó que tramitarán y enviaran la ficha del cuadro bitácora de actividad física para la salud, que se propuso en la guía No.1, mostrando lo realizado diariamente, en el periodo de marzo 30 a abril 3 y del 13 abril al 13 de mayo. Asimismo se estableció un calendario para que los estudiantes enviaran al correo sus avances o actividades ya culminadas, en relación con lo que habían aprendido en el abordaje teórico del tema de la actividad física para la salud y la solución a los ejercicios de Educación física mental, propuestos en las guías 1 a 3, para que de esta forma se pudiera valorar el trabajo de los estudiantes en casa y dar por cerrado ese primer ciclo de actividades autónomas.

Desde el 11 de mayo y con la guía 4 (ver Anexo 4 p. 349), se buscó darle continuidad a la temática y la actividad que habíamos iniciado en la presencialidad, en las últimas clases del primer periodo (primera y segunda semana de marzo), sobre la determinación de la condición física del estudiante, a través de las pruebas del test y curva de condición física. Para esto retomamos la elaboración del trabajo escrito, que se propuso en la guía de condición física que los estudiantes tenían y ya habíamos revisado en las clases presenciales. Se continuó promoviendo la práctica de actividad física para la salud, ahora con una actividad lúdica como la escalera del ejercicio y nuevos ejercicios de Educación física mental.

A mediados de julio, cuando retornamos del receso escolar de mitad de año, y con la preocupación acerca del número de estudiantes que estaban al día, pues en todas las actividades propuestas hasta el momento era bajo, nos propusimos con la guía No.5 (ver Anexo 5 p. 353), que circuló entre los estudiantes a partir del 13 de julio, motivarlos para que culminaran y enviaran todas las actividades pendientes propuestas en el primer semestre del año escolar en las guías No. 1 a 4, para lo cual se establecieron unas fechas límite de

entrega. Asimismo, se vio la necesidad e importancia de conocer la opinión de estudiantes y acudientes en relación con la estrategia y las actividades que se habían utilizado hasta el momento, en el proceso formativo en casa, adelantado durante el primer semestre. Por lo anterior, se diseñó una encuesta en línea, que buscó conocer lo que pensaban estudiantes y acudientes. El objetivo de este ejercicio era que, de acuerdo a los resultados, se pudieran planear, al interior del área, los procesos, estrategias y actividades que se debían proponer a partir de agosto, para el segundo semestre del año escolar, buscando que las mismas les permitiera a los estudiantes alfonsinos de grado séptimo, continuar su aprendizaje en el área de la educación física integral de calidad, en una forma más amena y motivante.

La encuesta arrojó que los estudiantes y acudientes de grado séptimo, de la institución educativa, estaban de acuerdo con la estrategia de guías, y con las actividades que se propusieron en ellas, para potenciar y promover la práctica remota, diaria, disciplinada, controlada, en recintos cerrados, en lo posible en familia, de actividad física para la salud, de educación física mental y de educación socioemocional. La Figura No. 1 nos muestra la distribución de los resultados, en donde a un 77.5 % de los que diligenciaron el formulario, les pareció adecuada la estrategia.

Asimismo, como se aprecia en la figura No.2, un 90% de las personas que tramitaron el formulario, consideraron adecuado el procedimiento utilizado y las temáticas planteadas para promover el aprendizaje de algunos componentes teóricos y prácticos propios del área, que son importantes y necesarios que el estudiante conozca, maneje y utilice en su proceso formativo dentro de la educación física integral que se ofrece a los estudiantes alfonsinos.

Figura 1

Gráfica de respuestas a la pregunta sobre cómo les parecía la estrategia empleada

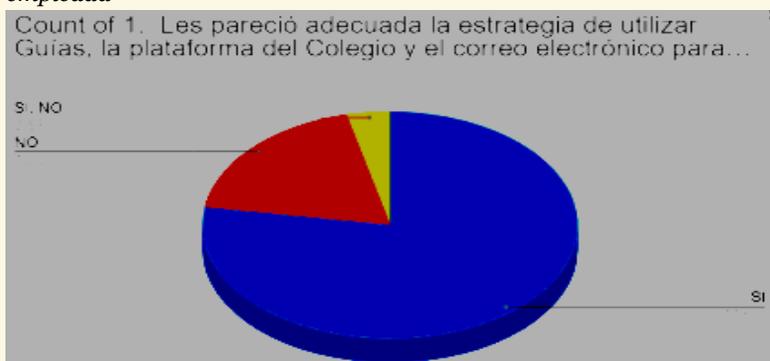
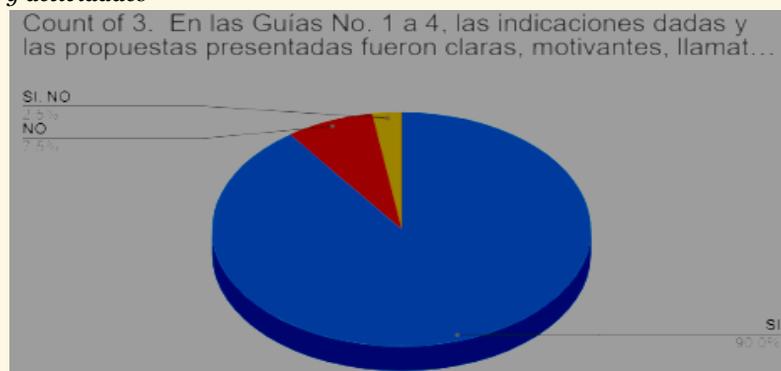


Figura 2

Gráfica de respuestas a la pregunta sobre pertinencia de las indicaciones y actividades



Con ese conocimiento claro, en reunión de área se establecieron los lineamientos que orientarían la labor del segundo semestre del 2020, los cuales básicamente se dirigieron a reforzar lo que se planteó para el primer semestre.

En ese sentido, a partir del 3 de agosto y mediante la guía No.6 (ver Anexo 6 p. 355), se da inicio a la propuesta de trabajo autónomo, remoto y responsable en casa, para el segundo semestre del año escolar, que buscó darle

continuidad a la promoción de la disciplina de una práctica diaria de actividad física, mental y socioemocional, como medios para el desarrollo integral de los jóvenes alfonsinos, mediante los nuevos ejercicios que se ofrecieron y, además, iniciar el conocimiento de otras posibilidades deportivas y recreativas, que también permiten a los estudiantes y sus familias mantener su bienestar y salud en estos tiempos de permanencia en casa. Se propone, en esa línea, una actividad individual de revisión y lectura del capítulo que trata sobre el deporte, en el libro “Administración de eventos de actividad física” (escrito por el profesor en el año 2014), para que, a partir de esa información, los jóvenes elijan 5 deportes que no conozcan y, mediante la consulta de otros materiales y fuentes de información, elaboren fichas que plasmen lo aprendido.

En la guía No.7 (ver Anexo 7 p. 357) y desde el 24 de Agosto de 2020, se planteó el desarrollo y la entrega de todas actividades propuestas en las guías No. 1 a 7, que no se hubieran presentado, en apoyo a esto, se creó un lista de chequeo, que facilitara a estudiantes y acudientes, determinar fácilmente su situación frente a los compromisos de la asignatura; además, se establecieron las fechas límite de entrega, para poder así finalizar el proceso valorativo y generar los resultados del joven para el segundo periodo escolar, de acuerdo a su cumplimiento, responsabilidad, calidad en la elaboración y la entrega de las actividades propuestas. También se enfocó la estrategia, en potenciar la autorreflexión y el sentimiento del estudiante, ante la situación que estaba viviendo, para lo cual se propuso la elaboración de un relato ilustrado de la experiencia vivida en esos días que llevaba de confinamiento en casa. Como orientación para este ejercicio, se plantearon unas preguntas evocadoras y orientadoras, que, conjugadas con la motivación, el ingenio, la coordinación fina y la creatividad escritural o narrativa de los jóvenes, generaran un texto escrito o un audio.

Con la guía No.8 (ver Anexo 8 p. 360), que se presentó a partir del 14 de septiembre, se da inicio al tercer y último periodo académico del año escolar y se buscó tratar de acercar al estudiante al proceso que se debe seguir para la implementación y desarrollo de eventos recreativos, con este fin, nuevamente nos apoyamos en el libro “Administración de eventos de actividad física” y se propuso a los muchachos, para identificar su aprendizaje, la elaboración de un cuento corto ilustrado que plasmara todos los aspectos que encontraran y aprendieran sobre el tema.

Teniendo en cuenta que estábamos entramos en la parte final del año escolar y que, realizado el balance del trabajo académico desarrollado por los estudiantes, se observaba que con corte a inicios de octubre, algunos continuaban con actividades pendientes por desarrollar y entregar, se propuso desde el 13 de octubre en la guía No.9 (ver Anexo 9 p. 363), por acuerdo y lineamiento institucional, que se iban a aprovechar las próximas tres semanas para que los estudiantes realizaran y enviaran al correo, todo lo que estuviera pendiente, buscando así quedar al día con todo lo que se propuso en el segundo y tercer periodo, y que así pudieran recibir oportunamente la valoración correspondiente en el siguiente boletín. Como estrategia, se diseñó un formulario de autochequeo, en el que se ubicaron todas las actividades propuestas, durante el segundo y tercer periodo, como la guía en la que se presentaron, para que, de esta forma, tuvieran claridad exacta de cómo estaba su situación de entrega, y qué tenían pendiente por entregar, sus condiciones de presentación y la fecha límite de entrega.

A partir del 3 de noviembre y con la guía No.10 (ver Anexo pág. 364) se continuó reforzando lo propuesto en la guía No.9 con el diseño de un nuevo formulario que ofreció al estudiante todas las indicaciones para realizar su actividad

física para la salud (mediante nuevos ejercicios), la valoración de su condición física y mental actual, el trámite de una encuesta del trabajo autónomo en casa (para conocer el sentir y opinión del estudiante al respecto de dicha estrategia), la confrontación de su labor académica y el cumplimiento en la misma, mediante la revisión de todas las actividades propuestas en las guías No.1 a 9, presentadas desde el mes de marzo hasta noviembre del 2020 y la autoevaluación de la labor escolar del tercer periodo académico del año.

Con la guía No.11 (ver Anexo p. 365) que circuló desde el 12 de noviembre, se presentó a los estudiantes que tenían pendientes valoraciones del segundo o tercer periodo del año escolar, el plan de nivelación final de los grados séptimo, con las fechas límite de entrega y las indicaciones de cómo desarrollar y presentar las actividades.

En cumplimiento de los acuerdos del área, y como estrategia de motivación y apoyo al trabajo de los estudiantes y sus familiares, también se incluyeron en las guías y en los correos que se intercambiaron con los estudiantes, una serie de frases de ánimo para la labor y la situación, así como recomendaciones hacia el cuidado y protección de su salud. Algunas de ellas fueron:

- Esta guía, es una propuesta pedagógica elaborada especialmente para ustedes, en este momento en que es necesario que el proceso formativo lo realicemos en la casa, por la situación de salubridad pública que vive nuestra ciudad, el país y el mundo.
- Recuerden que lo importante en este momento es que todos estemos en casa ayudándonos unos con otros para podernos ver muy pronto, y que nos lavemos continuamente las manos.
- Para que el proceso formativo del estudiante sea exitoso, proponemos y solicitamos el favor del apoyo y orientación de los acudientes, con el propósito de que el joven pueda

desarrollar una disciplina de trabajo autónomo y utilización adecuada del tiempo, que dedique diariamente a su proceso formativo.

- Recuerda permanecer en casa y lavar continuamente tus manos.
- Espero que vayamos avanzando muy bien en el desarrollo de la guía propuesta sobre actividad física para la salud. Y que además nuestra condición física se mantenga en forma, con la práctica disciplinada y en familia de algunos de los ejercicios propuestos para este fin.
- Los trabajos están muy bien felicitaciones, continúen registrando diariamente en la ficha del cuadro bitácora la actividad física que realicen. Éxitos y gracias.
- Espero que todo marche muy bien para toda su familia y que estén practicando la actividad física que se ha sugerido en las guías, para mantenerse en forma y así poder resistir mejor esta permanencia en casa, estén seguros de que su cuerpo se lo agradecerá.
- Si por algún motivo se les ha dificultado observar los videos o realizar la actividad física para la salud diariamente, no se desanimen hoy mismo pueden iniciar o retomar disciplinadamente esta actividad. Si definitivamente no pueden observar los videos, recuerden los ejercicios que hemos realizado en clase, este año o en años anteriores y practíquenlos en familia, su cuerpo se los agradecerá y más en estos momentos de cuarentena obligatoria.
- Recuerden permanecer en casa ayudándose y lavar continuamente las manos.
- Espero que los ejercicios de actividad física para la salud que se propusieron les estén ayudando a mantener una buena condición física y a crear el hábito de una práctica diaria disciplinada y en familia, lo anterior lo podemos analizar en la ficha del cuadro bitácora, que juiciosamente ustedes han venido tramitando diariamente y que les sugiero seguir tramitando. Revísenla y miren los

progresos que han conseguido y además felicítense por la constancia, disciplina, creatividad y los logros alcanzado hasta el momento. Asimismo, que se hayan divertido con los retos de Educación física mental, que se propusieron. De mi parte un gran aplauso y muchas felicitaciones por estos grandes triunfos, para su salud y bienestar físico, mental y emocional.

- Les reitero que lo importante en este momento es que todos estemos en casa ayudándonos unos con otros, para podernos ver muy pronto. Y que lavemos continuamente las manos.
- Deseo que los ejercicios de actividad física para la salud y de educación física mental, que se propusieron en las guías, les hayan ayudado a conservar una buena condición física y mental en estos momentos de permanencia en casa y que hayan podido desarrollar el hábito de realizar una práctica diaria disciplinada y en familia. De mi parte un gran aplauso y muchas felicitaciones por estos grandes logros y triunfos para su salud y bienestar personal.
- Permanezcan en casa y lávense continuamente las manos
- Hasta el momento hemos venido desarrollando la disciplina de la práctica de actividad física y mental, diaria y controlada en recintos cerrados, que nos ayuda a mejorar y/o mantener una condición física adecuada; promoviendo así la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar para enfrentar de mejor forma los problemas que nos plantea a diario nuestro entorno y esta situación de confinamiento y pandemia, que seguimos viviendo en nuestro país. De mi parte muchas felicitaciones y un gran aplauso, por estos grandes triunfos para su salud y bienestar: físico, mental y emocional.
- Espero que, con los ejercicios de actividad física para la salud, que se han propuesto en las guías, tengan ya el hábito y la disciplina de una práctica diaria y ojala en familia, lo anterior lo podemos ver y analizar en la ficha

del cuadro bitácora, que juiciosamente ustedes han venido tramitando diariamente (y que les sugiero seguir tramitando), en la cual pueden observar los progresos y logros alcanzado hasta el momento; para su salud y bienestar físico, mental y emocional. De mi parte un gran aplauso y muchas felicitaciones por estos grandes triunfos. También espero que se hayan podido divertir con los retos y actividades de educación física mental, que se han propuesto hasta el momento.

- Espero que todo marche muy bien para toda su familia y que continúen realizando a diario la práctica de la actividad física para la salud y los ejercicios de educación física mental, sugeridos en las guías, para mantenerse en forma física, mental y emocional y poder resistir mejor esta permanencia de varias semanas en casa, estén seguros de que su cuerpo se lo agradecerá.
- Espero que los ejercicios de actividad física para la salud y de educación física mental, que se propusieron durante el segundo periodo en las guías No. 1 a 7, les hayan ayudado a mantener una buena condición física, mental y emocional, además creando en ustedes el hábito de una práctica diaria, disciplinada y en familia, promoviendo así la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar, lo anterior como parte del proceso formativo dentro de la clase de Educación Física Integral, que manejamos en el Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D.
- Recuerden que lo importante en este momento, es que todos respetemos las recomendaciones de bioseguridad y que si no es necesario salir de casa no lo hagamos, para podernos ver muy pronto. Es importante ahora que tengamos autodisciplina, autocuidado, mantengamos el distanciamiento y lavemos continuamente las manos.
- Espero que la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar; se hayan mantenido en óptimas condiciones, gracias a los ejercicios de actividad física

para la salud y de educación física mental, que se propusieron durante el segundo y tercer periodos.

- Espero que hayamos logrado crear y mantener la disciplina para el trabajo autónomo de actividad física para la salud y de educación física mental y emocional, mediante las actividades que se propusieron durante el presente año escolar, estén seguros de que su salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar se lo agradecerán. Recuerden que lo importante en este momento, es que todos respetemos las recomendaciones de bioseguridad y que si no es necesario salir de casa no lo hagamos, para podernos ver muy pronto. Es importante ahora que tengamos autodisciplina, autocuidado, mantengamos el distanciamiento social, utilicemos el tapabocas y lavemos continuamente las manos. Éxitos y gracias.
- Los invito muy especialmente a que este fin de año 2020 e inicios del 2021, continúen con la práctica diaria y disciplinada de actividad física para la salud, de ejercicios y juegos de educación física mental para que su salud, bienestar y calidad de vida personal y familiar, les permita tener unas festividades prósperas y felices.

Competencias que buscó desarrollar la propuesta

La propuesta “una educación física integral de calidad en casa para jóvenes escolares en tiempos de pandemia” que se propuso a los estudiantes de grado séptimo, buscó estimular el desarrollo de las siguientes competencias en los jóvenes de este grado escolar en el colegio:

1. El trabajo autónomo de los estudiantes y su entorno familiar, propiciando además su desarrollo físico, cognitivo, comunicativo, afectivo, emocional, social, creativo, académico y personal.

- 2.** El establecimiento de una disciplina de manejo de actividades y tiempos personales autónomos, que les ayude a cumplir responsablemente con objetivos propuestos en la asignatura y a su desarrollo integral.
- 3.** Conocer y utilizar herramientas básicas de las tecnologías de la información y la comunicación -TIC-, en un proceso de trabajo autónomo, que le ayude al estudiante en la consulta y recopilación de información, el análisis y organización de esta y su utilización en la producción de dibujos, audios y textos escritos, que lo acerquen a nuevos conocimientos en el campo de la Educación física integral de calidad.
- 4.** La utilización de herramientas ofimáticas o aplicaciones para acceder a la información, o para procesarla, y producir propuestas en diferentes formatos multimediales.
- 5.** Mantener un proceso de comunicación adecuado y permanente de manera asincrónica con el docente o sus compañeros de curso.
- 6.** El conocimiento y utilización de formularios digitales, para realizar la entrega de actividades propuestas en diferentes formatos (de texto, imagen, sonido o videos), con el fin de emitir sus opiniones, narrar o mostrar sus experiencias en algunos momentos o situaciones específicas, e indicar sus valoraciones personales del trabajo desarrollado en la asignatura, en los periodos escolares establecidos.
- 7.** Reconocer la importancia de la práctica diaria de actividad física, de educación física mental y de educación socioemocional, y su valor para el desarrollo integral de la persona y como un medio de promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida individual, familiar y comunitaria.
- 8.** Promover el inicio o mantenimiento de una disciplina personal, que les permita realizar una actividad física, mental y socioemocional diaria y controlada, en recintos

cerrados, que les ayude a mejorar o mantener su salud y bienestar.

9. Realizar un ejercicio creativo, artístico, motivante y responsable de elaboración de dibujos, audios y textos a partir de un trabajo autónomo de consulta, lectura y revisión de materiales escritos, audiovisuales o multimedia, que acerquen al estudiante a nuevos conocimientos en el campo de la Educación física Integral.
10. Conocer y utilizar los componentes básicos de un trabajo escrito que le sirva para poderlos utilizar a todo lo largo de su proceso formativo.
11. Apropiarse de las normas y recomendaciones de bioseguridad, autodisciplina, autocuidado, distanciamiento social, utilización del tapabocas, permanencia en casa y lavado continuo de las manos, promulgadas por las autoridades y ponerlas en práctica personalmente, en familia y con la comunidad cercana.
12. Construir procesos de automotivación, asertividad, empatía y resiliencia, a partir del análisis, comprensión y vivencia, de frases y mensajes que se encuentran en textos y documentos escritos, utilizándolos como soporte socioemocional en momentos de dificultad, adversidad personal, familiar o de comunidad.
13. Configurar una serie de valores, normas de comportamiento y de vida como: el interés, el esfuerzo, el trabajo autónomo, el cumplimiento y la responsabilidad, utilizándolos en este momento de dificultad y presión por el confinamiento y la pandemia.

Temas trabajados en la propuesta

Mediante las once guías de trabajo que se propusieron a los estudiantes de grado séptimo, se buscó favorecer el aprendizaje de los jóvenes en dos direcciones bien delimitadas una de la otra: la primera, promover la práctica remota, diaria, disciplinada, controlada en recintos cerrados

y en lo posible en familia, de actividad física para la salud, de educación física mental y de educación socioemocional; como medio que les ayude a mejorar o mantener una condición física adecuada, a potenciar su desarrollo y activación neuronal, y de sus capacidades cognitivas y afectivas: a promover la utilización de las competencias y habilidades para controlar de forma asertiva sus emociones en casa, en estos tiempos de confinamiento. La segunda se enfocó en el aprendizaje de algunos elementos teóricos propios del área que es importante que el estudiante conozca y maneje para favorecer de esta forma el acercamiento total al conocimiento, combinando el aprendizaje de los componentes teóricos y prácticos de este.

En ese sentido, los temas teóricos abordados en esta experiencia con los grados séptimo fueron:

- Definición de actividad física.
- Beneficios para la salud física, mental, emocional y social de los jóvenes, mediante la práctica regular de actividad física.
- Clasificación o tipos de actividad física.
- Cómo se manejan la duración, frecuencia e intensidad en la actividad física.
- Consejos y recomendaciones para la práctica de actividad física de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud – OMS-, para la edad del estudiante en cuanto a duración, frecuencia e intensidad.
- Qué actividades físicas realizan y dónde las desarrollan, con qué frecuencia y duración.
- Qué relación existe entre la actividad física para la salud y la alimentación.
- Qué es la inactividad física.
- Qué problemas genera la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes.

- Los principales aspectos de la condición física (definición, beneficios, principales componentes).
- Definición y medición de frecuencia cardíaca, talla, peso e índice de masa corporal.
- Las cualidades físicas (resistencia, velocidad, coordinación, fuerza, flexibilidad y ritmo) y su definición, tipos o clases, medición, ejercicios o juegos que ayuden para su desarrollo.
- El conocimiento (en qué consiste, los implementos para su práctica, las regiones del mundo donde se practica y un dibujo) de deportes no tradicionales y poco conocidos en nuestro medio.
- Las orientaciones para la implementación y desarrollo de eventos recreativos, y un ejemplo práctico de este tipo de eventos.
- Establecimiento y desarrollo de programas de actividad física para la salud, que se realicen diariamente, a partir de la consulta de materiales escritos, audiovisuales o multimedia, aprendiendo asimismo a registrarlos y analizarlos en fichas.
- Definición y beneficios de la Educación física mental.
- Posibilidades y actividades que propone la educación física mental y su utilización práctica para la diversión, el aprendizaje y la utilización adecuada del tiempo libre.
- Aplicación práctica de la coordinación fina y de la creatividad artística y escritural, creando dibujos, textos o audios que narren todo lo aprendido sobre: la actividad física para la salud, los deportes, la implementación y desarrollo de eventos recreativos y la experiencia vivida en estos días de confinamiento en casa.

Tiempo de ejecución de la propuesta

La propuesta “una Educación física integral de calidad en casa para jóvenes escolares en tiempos de pandemia”, que se propuso a los estudiantes de grado

séptimo, se comenzó a desarrollar desde el 20 de marzo del 2020 y se utilizó durante todo el año escolar que finalizó en la primera semana de diciembre, respetando las semanas de actividades académicas establecidas para los estudiantes en el calendario que fijó por decreto la Secretaría de Educación Distrital, para este tiempo de confinamiento y pandemia del año 2020 y que fue adoptado por el Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D.

Población con la que se ejecutó la propuesta

La propuesta que hemos venido presentando en este documento, se desarrolló con 80 jóvenes (42 mujeres y 38 hombres) pertenecientes al grado séptimo del Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D. que se reportaron durante el año escolar, de un total de 120 estudiantes matriculados oficialmente en la base de datos del Colegio, para el grado mencionado. Los estudiantes matriculados estaban distribuidos en 3 cursos diferentes de la siguiente forma:

- 701 (40 estudiantes y se reportaron 23, representados en 14 mujeres y 9 hombres).
- 702 (40 estudiantes y se reportaron 30, representados en 12 mujeres y 18 hombres).
- 703 (40 estudiantes y se reportaron 27, representados en 16 mujeres y 11 hombres).

Lo anterior nos lleva a establecer que, durante el año escolar 2020 en el grado séptimo de la jornada de la tarde, se pudo finalmente atender en su proceso formativo por medio de la Educación física integral de calidad, a un 66% de los estudiantes que, al inicio del año, se habían matriculado oficialmente; repartidos en 42 mujeres y 38 hombres. Materiales utilizados para el desarrollo de la propuesta

Para el adecuado desarrollo de la propuesta, se combinaron una serie de recursos y materiales, tanto tecnológicos como escolares, buscando cumplir de la mejor forma con los objetivos planteados tanto por la asignatura de educación física integral de calidad, el área de expresión de la jornada tarde, el Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D. y los lineamientos de la estrategia Aprender en Casa, establecidos por la Secretaría de Educación Distrital. En ese sentido podemos mencionar que se utilizaron:

- Blog del colegio en:
<https://aulasvirtualesalpjt.blogspot.com/>
- Guías de Trabajo Digitales (ver en el anexo las guías No.1 a 11, pag.339)
- Correo Electrónico de los estudiantes y del docente.
- Útiles escolares de los estudiantes en casa.
- Materiales y elementos del estudiante en casa, como recursos educativos de apoyo en la ejecución de actividades físicas y en la solución de los ejercicios de Educación física mental.
- Equipos de cómputo, tablets y teléfonos móviles de estudiantes y docentes.
- Instalaciones del sitio de habitación de los estudiantes y del docente.
- Medios de conexión a internet tanto fijo como móvil.
- Páginas web, blogs, documentos escritos, digitales y videos de YouTube: sobre aspectos teóricos y prácticos de la actividad física y entrenamiento general y funcional, para jóvenes en casa (rutinas de ejercicios, actividades recreativas y deportivas, retos, yoga, todas ellas adaptadas a espacios reducidos y recintos cerrados, con o sin materiales de apoyo), actividades de gimnasia cerebral y de educación física mental.
- Ejercicios de educación física mental propuestos en las guías y juegos de mesa que los estudiantes tienen en su casa.

- Programas de radio y televisión de canales públicos relacionados con la actividad física.
- Repositorios No.1 y 2 producidos por el Nodo Actividad Física y Cuerpo de la Red de Docentes Investigadores - REDDI-.
- Libro Administración de eventos de actividad física (Preciado Mora, 2014).
- Buscadores de Internet, paquetes ofimáticos como office de Microsoft, formularios de google.

Metodología utilizada y medios de comunicación para su desarrollo

La metodología utilizada en esta propuesta de trabajo escolar en casa, buscó que los 80 estudiantes del grado séptimo, con el apoyo de sus familias y del docente en forma remota y con una comunicación asincrónica mediante guías de trabajo y el correo electrónico, pudieran continuar desarrollando de una forma asertiva, motivante y con la menor cantidad de obstáculos, el proceso de enseñanza aprendizaje que se había planteado al inicio del año escolar 2020, pero teniendo en cuenta que el proceso formativo del estudiante, ahora se debe realizar en casa, por la situación de salubridad pública que vivió nuestra ciudad, el país y el mundo, y por las medidas de confinamiento, que promulgó el gobierno nacional y la administración distrital.

Se propuso realizar actividades individuales de consulta y recopilación de información (a partir de la revisión de fuentes documentales escritas, audiovisuales o multimedia), de análisis y organización de la misma, así como de utilización de esta información en la elaboración de dibujos, audios y la producción textos escritos, utilizando lo consultado para mostrar todo lo aprendido por el estudiante.

Además se propuso el promover la práctica remota, diaria, disciplinada, controlada en recintos cerrados y en lo posible en familia, de actividad física para la salud, de educación física mental y de educación socioemocional; como medios que les ayudara a los estudiantes a mejorar o mantener una condición física adecuada, a potenciar su desarrollo, y activación neuronal y de sus capacidades cognitivas, y a promover la utilización de las competencias y habilidades para controlar de forma asertiva sus emociones en casa en los tiempo de confinamiento.

También se utilizaron algunas encuestas que buscaron conocer la opinión y percepción de estudiantes y acudientes, con relación a la estrategia utilizada y las actividades propuestas para su formación en forma remota y autónoma. Con el ánimo de realizar los ajustes en la propuesta, que la hicieran más adecuada y pertinente para los jóvenes estudiantes.

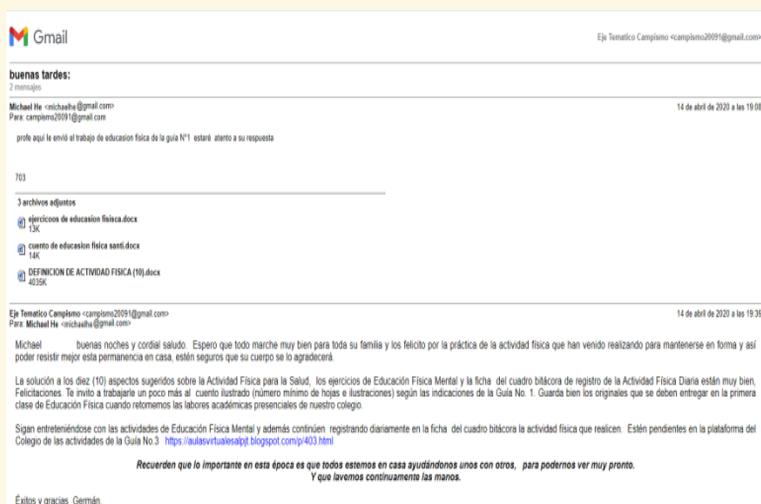
La misma propuesta generó una serie de materiales y reflexiones, que estamos compartiendo en este escrito y que buscan ampliar las posibilidades que la educación física escolar en casa, puede brindar a los jóvenes en su proceso de formación integral que ofrece el colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D. a sus estudiantes y específicamente como respuesta nueva y ajustada a las posibilidades institucionales, de los estudiantes, acudientes y del docente en el tiempo de confinamiento y pandemia que vivenciamos durante el año 2020 y que aún hoy, sobre el segundo trimestre de este 2021, continuamos tratando de superar, para que nos permita el reencuentro en la presencialidad, en el que siempre ha sido el aula de clase para la Educación física: el patio del Colegio.

Medios de comunicación e interacción con estudiantes.

Como se ha mencionado en algunos apartes del texto, la comunicación con los estudiantes se realizó de forma asincrónica y estuvo mediada por el Blog del Colegio (donde se colocaron las once guías propuestas) y por el correo electrónico, medio de comunicación por el cual los estudiantes enviaron sus inquietudes y sus actividades resueltas, y el docente les retroalimentaba con apreciaciones sobre las actividades y recomendaciones para su mejora, si era pertinente, y además con frases motivacionales sobre su labor y para su cuidado, dada la problemática de salubridad pública por la pandemia. Además, se les indicaba sobre las actividades que tenían pendientes de elaborar y entregar, para completar el proceso propuesto, de acuerdo con lo establecido en cada una de las guías, que fueron cuidadosamente planeadas y diseñadas por el docente.

Figura 1

Correo de envío de actividades de un estudiante y respuesta del docente



Evidencias del trabajo solicitadas a los estudiantes y muestras de las actividades enviadas por los jóvenes

En el proceso de planeación de la propuesta, se determinó que las evidencias que se iban a utilizar para confrontar la labor del estudiante dentro del desarrollo de la asignatura se debían enfocar en cuatro aspectos, muy bien delimitados, que a continuación describimos y que efectivamente permitieron establecer y valorar con precisión la labor desarrollada por los jóvenes dentro de su proceso formativo en la asignatura durante el año 2020:

- El trámite de la ficha del cuadro bitácora de la actividad física para la salud, realizada por el estudiante, diligenciándola diariamente, la cual se debía enviar periódicamente al docente según lo indicado en la respectiva guía.
- La solución y envío, en unas fechas determinadas, de las actividades y ejercicios de educación física mental, propuestas en las guías.
- La realización y envío en unas fechas determinadas de las actividades: dibujos, cuentos cortos ilustrados, relatos de la situación que estaban viviendo, fichas de deportes y audios, que buscaron promover la coordinación fina, la creatividad escritural, y el conocimiento y aprendizaje de aspectos teóricos de la educación física integral, que es importante que los estudiantes conozcan, interioricen y manejen.
- Tramite de dos formularios de google que contenían:
 1. Listas de chequeo, para permitir desarrollar procesos de autoverificación y selección de las actividades que se propusieron y desarrollaron, con el propósito de que el estudiante y los acudientes, pudieran cotejar directamente sus avances y lograran tener la claridad

total de la labor que habían desarrollado, estableciendo si estaban al día o tenían pendientes actividades por desarrollar de las planteadas en las guías.

2. Encuestas sobre la estrategia y las actividades utilizadas, con el objetivo de conocer la opinión de estudiantes y acudientes, y así tener los insumos, para mejorar los procesos y generar nuevas actividades que se propondrían a los jóvenes dentro del proceso educativo que seguía.
- Es importante también mencionar que varios estudiantes enviaron fotos y videos que, aunque no se solicitaron formalmente, permiten evidenciar su trabajo escolar, realizando actividad física, recreativa o de educación física mental.

El Trámite diario de una bitácora de la actividad física realizada

Con el objetivo de poder ver, analizar y controlar el avance en la construcción de una disciplina diaria de práctica personal, ojala familiar, y además los logros de los estudiantes, en este ejercicio de trabajo físico autónomo y remoto desarrollado en casa, se solicitó tramitar a diario una bitácora de la actividad física realizada, enviándola periódicamente, en unas fechas propuestas por el profesor, de acuerdo al calendario institucional del Colegio Alfonso López Pumarejo. También en las guías se alentaba al estudiante y sus acudientes para que la diligenciaran y analizaran con el fin de ver los progresos; además, se les felicitaba por realizar esta actividad y por los logros que iban alcanzando para su salud, bienestar, calidad de vida con la realización diaria y disciplinada de actividad física.

Figura 2

Modelo propuesto de ficha de tabla bitácora de la actividad física y ficha tramitada enviada por dos estudiantes

Fecha	Tiempo Total Actividad Física	Actividades Realizadas	Quién te Acompañó	Cómo te sentiste

Fecha	Tiempo total de actividad física	Actividades realizadas	Quién te acompañó	Cómo te sentiste
19/03/20	30 minutos	Plancha	hermano	feliz
18/03/20	30 minutos	Sentadilla	hermano	feliz
16/03/20	30 minutos	Salto de	hermano	feliz
17/03/20	1 hora	Agotamiento	hermano	feliz
18/03/20	1 hora	Plancha abalico	hermano	Con ganas
19/03/20	20 minutos	Plancha con pesas	hermano	Compañero
20/03/20	20 minutos	Abdominales	hermano	Compañero
21/03/20	10 minutos	Correr	hermano	Compañero

Ejercicios				
Fecha	Tiempo total De actividad física	Actividades realizadas	Quién te acompañó	Cómo te sentiste
20/03/2020	30 minutos	Calentamiento cardio laso	Mi papá	Agotado
21/03/2020	30 minutos	Calentamiento plancha abdominales	Mi mamá	Adolorido de los músculos
23/03/2020	40 minutos	Calentamiento saltos de payaso	Mi papá	Un poco con dolor
25/03/2020	50 minutos	Calentamiento bicicleta laso	Con un llamado fausto	Sin dolores en el cuerpo y me sentí mucho mejor
26/03/2020	50 minutos	Calentamiento y saltar laso	Con mi papá	Bien
28/03/2020	60 minutos	Calentamiento y laso y pesas	Con un llamado fausto	Muy bien
29/03/2020	60 minutos	Calentamiento bicicleta	Con un llamado fausto	Súper bien
31/03/2020	30 minutos	Calentamiento y sentadillas	Con un llamado fausto	Muy bien

Actividades de educación física mental propuestas en las guías

En este aspecto, se buscaron actividades que fueran adecuadas para la edad de los estudiantes, en cuanto a su complejidad; además, amenas y motivantes, no solo para él sino también para su familia, permitiéndoles potenciar su desarrollo y activación neuronal, sus capacidades cognitivas, y promoviendo la utilización de competencias y habilidades para controlar de forma asertiva sus emociones en casa. Se

propusieron en ese sentido: anagramas, acertijos matemáticos, laberintos, stop, crucigramas, encontrar diferencias, sopa de letras, adivinanzas, sudokus, descubrir figuras en un dibujo, juegos de mesa, tangram, encontrar la figura que completa la serie, entre otras actividades.

Figura 3

Solución de algunas actividades de educación física mental propuestas, enviadas por los estudiantes



Textos escritos y dibujos que buscaban promover la coordinación fina, la creatividad escritural, el conocimiento y aprendizaje de aspectos teóricos de la educación física integral.

A los jóvenes estudiantes durante su proceso formativo del año 2020, se los invitó a elaborar y enviar textos escritos y dibujos (elaborados a mano o en computador), que mostraran todo lo aprendido como producto de sus actividades individuales de consulta y recopilación de información (a partir de la revisión de fuentes documentales escritas, audiovisuales, multimedia), de análisis y organización de esta, de utilización de ella para la creación de sus escritos y dibujos. Las condiciones de estas actividades se describieron con detalle en las guías, para que los jóvenes se pudieran orientar en su elaboración.

Atletismo es una actividad de fitness que consiste en cualquier actividad física que implique correr, saltar y hacer otros ejercicios de resistencia.



Bicicleta es un deporte al aire libre, se usa una bicicleta específica los fines de semana y el ejercicio.



Este ejercicio se debe al calentamiento y consiste en hacer una actividad física que implique correr y hacer otros ejercicios de resistencia.



Este ejercicio se debe al calentamiento y consiste en hacer una actividad física que implique correr y hacer otros ejercicios de resistencia.



¿Qué es la actividad física?
Es una actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes?
La inactividad física es la causa del sedentismo y la

¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes? La inactividad física es la causa del sedentismo y la

Cuando corras distancias
Bajar Abandar

Curso 702 JT

German Plesan Mas

La definición de la actividad física en el siglo XXI

Esta es una de las muchas actividades físicas, siempre en un ambiente físico, mental y social que implica correr y hacer otros ejercicios de resistencia.



¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes? La inactividad física es la causa del sedentismo y la

¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.



¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes? La inactividad física es la causa del sedentismo y la

¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

La Diversidad del ejercicio

Los niños prefieren a los videojuegos en vez de el ejercicio.



¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes? La inactividad física es la causa del sedentismo y la

¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

La actividad física es la mejor solución a forma de evitar el sedentismo en niños y jóvenes.



¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes? La inactividad física es la causa del sedentismo y la

¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.



¿Qué es la actividad física? Es la actividad que surge cuando una persona no hace actividad física con frecuencia o no hace actividad física que se este caso una de las muchas por comer y sedentismo, también dentro de los trabajos mundiales y hacen también perder de masa muscular y aumento de masa corporal.

¿Qué problemas causa la inactividad física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes? La inactividad física es la causa del sedentismo y la

- El segundo debía abordar los principales aspectos de la condición física y de las cualidades físicas, a partir de un proceso de consulta y tratamiento de la información sobre dichos temas. La figura No.5 nos presenta un ejemplo de cómo fue realizada dicha actividad por uno de los jóvenes de séptimo.
- El tercero se enfocó en que los jóvenes plasmaran en fichas ilustradas con dibujos, los aspectos más importantes de cinco deportes que no conocieran previa consulta sobre los mismos. La figura No.6 nos ilustra un ejemplo de cómo fue realizada dicha actividad por uno de los jóvenes de séptimo.
- En el cuarto escrito como se aprecia en la Figura 7, se solicitó un relato ilustrado de la experiencia vivida en los días de confinamiento que llevaban en casa.
- El quinto y último escrito propuso la elaboración de un cuento corto ilustrado, que mostrara todos los aspectos que el estudiante encontró y aprendió sobre la implementación y desarrollo de eventos recreativos. La Figura 8 presenta un ejemplo del trabajo elaborado por uno de los estudiantes.

Figura 5

Apartes del trabajo escrito sobre la condición física y de las cualidades físicas, presentado por una joven de grado séptimo.

<p style="text-align: center;">COLEGIO ALFONSO LOPEZ PUMAREJO</p> <p style="text-align: center;">GRADO 703 – JT EDUCACION FISICA</p> <p style="text-align: center;">GUIA 4 – TEMA: CONDICION FISICA Y CUALIDADES</p> <p style="text-align: center;">ALUMNA EMILY MARIN</p> <p style="text-align: center;">DOCENTE GERMAN PRECIADO MORA</p> <p style="text-align: center;">BOGOTÁ D.C. MAYO 29 DE 2020</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION</p> <p>El presente trabajo se realiza como requisito para la asignatura de Educación Física, Grado 703 para cumplir con lo establecido por el Decreto Decreto Presidencial Mota en la guía 4, para obtener una evaluación y nota en dicho módulo escolar. Este investigación se realizó siguiendo los procesos de trabajo académico que permite a los estudiantes la consulta y realización de información, el análisis y organización de la misma y su utilización en la producción de textos escritos que los conectan a nuevos conocimientos en el campo de la Educación Física Integral.</p> <p>Por esta época de cuarentena a que estamos sometidos los seres humanos por el COVID 19 es de gran ayuda para los estudiantes profundizar en temas a través de las guías enviadas como planeación del Colegio y desarrollarla con ayuda de la tecnología. Así mismo tener un conocimiento sobre la condición física y cualidades físicas.</p>
<p>1. La definición de Condición Física y Cualidades Físicas</p> <p>La condición física es la capacidad de una persona para realizar las tareas cotidianas de manera adecuada y vigorosa, de poder disfrutar de actividades de ocio y de estar en condiciones de realizar situaciones imprevistas que requieren un esfuerzo complementario, reduciendo al máximo la aparición de la fatiga y promoviendo la aparición de recursos.</p> <p>Y respecto al término saludable, podríamos concluir que la condición física es el estado de forma en el que se encuentra una persona y que le permite realizar sin excesiva fatiga cualquier actividad física, ya sean actividades de la vida cotidiana o actividades deportivas.</p> <p>Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física. Son primordiales para un adecuado rendimiento motor y deportivo.</p> <p>Las principales cualidades físicas son: la flexibilidad, la fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.</p> <p>2. Beneficios de tener una buena Condición Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejora los reflejos y la coordinación. ✓ Elimina el estrés. ✓ Previene el insomnio y regula el sueño. ✓ Ayuda a establecer unos hábitos de vida saludables en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc). ✓ En adultos de edad avanzada disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades óseas y aquellas asociadas con el envejecimiento. <p>3. Principales componentes de la Condición Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fortalecimiento (fuerza). ✓ Resistencia aeróbica. ✓ Equilibrio. ✓ Flexibilidad (estiramiento), y. ✓ Composición corporal. 	<p>4. Definición y medición de Frecuencia cardíaca, talla, peso e índice de masa corporal</p> <p>Se conoce como frecuencia cardíaca al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal varía según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo). El pulso puede tomarse en distintos puntos corporales.</p> <p>El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.</p> <p>La Talla mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones), el niño se mide de pie (parado). La talla se toma en niños menores de 15 meses: Longitud tibia en tumbado del niño desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones) y se mide acostado.</p> <p>5. Paraj, cada una de las siguientes Cualidades Físicas (Resistencia, Velocidad, Coordinación, Fuerza, Flexibilidad y Ritmo) consultar y escribir sus Definición - Tipos a Clases - Como se mide - Describir y dibujar 5 actividades de ejercicio o juego, que ayuden para su desarrollo.</p> <p>5.1 Resistencia</p> <p>Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.</p> <p>Encontramos tres tipos de resistencia: Aeróbica, Anaeróbica y Mixta.</p> <p>La resistencia se mide en minutos. 1 minuto es igual a 1 vuelta de diferencia métrica por 1 tiempo de carrera. La resistencia puede medirse a través de un planojuego analógico o digital, o un cronómetro.</p> 
<p>Correr: Desplazarse rípidamente con pasos largos y de manera que levanta un pie del suelo antes de haber apoyado el otro.</p>  <p style="text-align: center;">Alzar pesos – resistencia</p> <p>Alzar pesos es un deporte que consiste en el levantamiento del máximo peso posible en una barra en cuyos extremos se fign varios discos, que son los que determinan el peso final que se levanta. A dicho conjunto se denomina barraje.</p>  <p style="text-align: center;">Balar – ritmo</p> <p>Balar: Mover el cuerpo y las extremidades con ritmo siguiendo el compás de una pieza musical.</p>	 <p style="text-align: center;">Gimnasia – flexibilidad</p> <p>Flexiones: Movimiento que consiste en doblar el cuerpo o uno de sus miembros, en especial cuando se hace como ejercicio gimnástico.</p>  <p style="text-align: center;">Branco: coordinación</p> <p>‘Saltar lazo: Juego que consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre sus cabezas. Esso es, una persona que al hacer girar la cuerda la salta. Este juego consta de por lo menos tres personas, dos que voltan la cuerda mientras que una tercera salta.</p>

Figura 6

Ficha ilustrada con dibujo, sobre los aspectos más importantes del deporte del Broomball presentado por una joven de séptimo grado.

Nombre del deporte: Broomball

¿En qué consiste?

Se juega en una pista de hockey en 2 o 4 jugadores, o al aire libre, dependiendo del clima y la ubicación. En un juego de 11 jugadores hay dos equipos, cada uno de ellos compuesto por seis jugadores: un portero y cinco otros. El objetivo del juego es marcar más goles que el contrario, los goles se cuentan golpeando la bola en la red del contrario usando la escoba (las palcas) y juegos son similares a los utilizados en deportes como hockey sobre hielo, hockey sobre césped y floorball.

Implementos:

- Pelota y Broom y Casco y rodilleras para el receptor.
- En qué regiones del mundo se practica, o en qué país.
- Broomball es un juego de hielo originario de Canadá y jugado en todo el mundo.



Nombre del deporte: Hockey

¿En qué consiste?

El hockey es un deporte practicado por dos equipos de diez jugadores cada uno, disputado en una cancha de arena dividida en dos campos por una red. El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo, excepto la mano, el brazo y el antebrazo. El juego tiene como objetivo enviar el balón por encima de la red para el lado del campo contrario, evitando que el mismo toque el suelo del propio campo.

Figura 7

Relato ilustrado de la experiencia vivida en los días de confinamiento en casa

Por partes abando eso es como me sentía, triste, frustrado y estresado, la casa se hizo saber presencia estresada, así pero que nos se puede hacer si tenemos que estar en casa. Los padres por lo común siempre lo cual no es mucho porque en parte porque de tener un trabajo en familia ahora es importante a hacer unos cosas después, luego todo el "trabajo" después algunas cosas me hizo y ya cuando tengo que hacer cosas de mi propia vida, entonces por los amigos que tengo, cuando no tengo cosas y lo digo para el día siguiente que problema le tengo? principalmente por los amigos, el aislamiento, la familia y cosas cosas, entonces, los amigos en familia me ayudan, pero también en mi papa, los amigos de la casa, en momentos luego los amigos de la casa cuando tengo que hacer cosas de la casa me ayudan con eso, a las cosas usar, luego cosas, uso facebook, whatsapp o uso películas y los libros o los programas y luego los amigos, todo los días. Pero cuando yo estoy acostumbrado a que el estado o el trabajo todo el tiempo que yo voy, es abando pero...

... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado



... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado

... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado

... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado

... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado



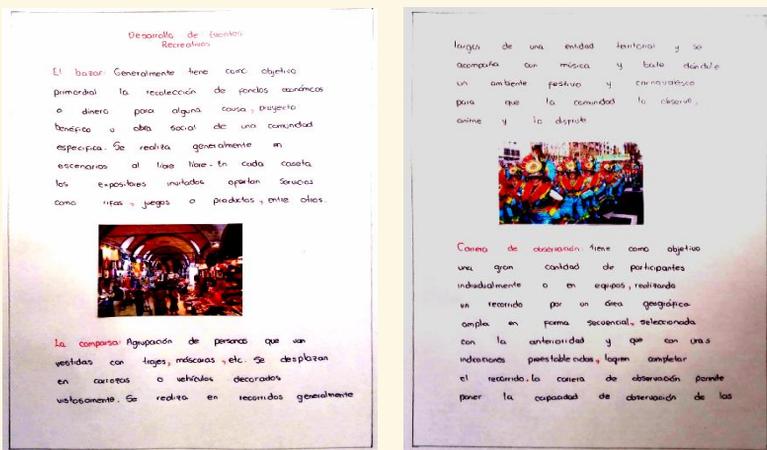
... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado

... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado

... cosas son responsabilidad, aprendo cosas a el estado

Figura 8

Cuento Ilustrado de las características de los eventos recreativos.



Trámite de listas de chequeo que se incluyeron en formularios de google.

Las listas de chequeo, como la que se muestra en la Figura 9, incluían todas las actividades que se propusieron y desarrollaron desde marzo hasta noviembre del 2020, para que estudiantes y acudientes, tuvieran la claridad total de la labor que habían desarrollado, y establecieran si estaban al día o tenían pendientes actividades por desarrollar y entregar. Asimismo, recogía la valoración que el estudiante colocaba a su Autoevaluación del trabajo desarrollado en el tercer periodo del año escolar. Estas listas se incluyeron en dos momentos diferentes hacia el final del año en formularios de google para facilitar su trámite y manejo de la información

Figura 9

La lista de chequeo que incluía todas las actividades que se propusieron y desarrollaron desde marzo hasta noviembre del 2020 para ser diligenciada por los estudiantes

1	Ficha Cuadro Bitácora	(✓)	8	Reloj	(✓)	15	Trabajo Condición Fis	(✓)
2	Texto Aspectos sugeridos	(✓)	9	Cara Animales	(✓)	16	Encuesta	(✓)
3	Cuento Ilustrado	(✓)	10	Países	()	17	Rostras en Árbol	(✓)
4	Anagrama	(✓)	11	Crucigrama	(✓)	17	Sudokus	(✓)
5	Cuadro Mágico	(✓)	12	Sopa de Letras	(✓)	19	Muñecos de Nieve	(✓)
6	Laberinto	(✓)	13	Siempre Suma 15	(✓)	20	Triángulos	(✓)
7	Stop	(✓)	14	Ajuste Multiplicac.	()	21	5 Fichas Deportes	(✓)
22	Relato de su Experiencia en casa	(✓)				23	Autoevaluación	3.0

Por último, con el objetivo de conocer la opinión de estudiantes y acudientes con relación a la estrategia y las actividades que se habían propuesto en las guías y así tener los insumos para poder mejorar los procesos y actividades que se iban a presentar a los estudiantes para el segundo semestre del año, se diseñó y solicitó el diligenciamiento de un formulario en línea que contenía la encuesta de once preguntas que muestra la Figura 10.

Valoración planteada para los estudiantes

La valoración que se planteó a los estudiantes estuvo relacionada con el tratamiento y utilización que le dieran a la información suministrada por el docente y la obtenida por ellos (como producto de la consulta que debieron realizar a diferentes fuentes impresas y digitales), lo anterior, buscando que estos procesos les facilitaran la producción y elaboración de todas las actividades propuestas, con la suficiente profundidad, originalidad, creatividad, recursividad y calidad que se necesitaba y ameritaba. A esto se sumó también el cumplimiento en su envío, en el trámite de los formularios propuestos y de la valoración de su propia labor mediante su autoevaluación.

Figura 10 Algunos aspectos de la Encuesta del trabajo de los estudiantes que se incluyó dentro de un formulario de google.

Encuesta del Trabajo Autónomo en Casa

EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
ENCUESTA DEL TRABAJO AUTÓNOMO EN CASA
Opiniones sobre las Guías No. 1 a 4
Docentes: Mg. Germán Preciado Mora - Mg. Gloria Esperanza Ruiz Rodriguez

Respetados Estudiantes y Padres de Familia:
Esta Encuesta busca conocer su opinión con relación a la estrategia y las actividades propuestas por los docentes de Educación Física del Colegio para el proceso formativo autónomo, remoto y en casa que venimos adelantando desde mediados de marzo, por la situación de salubridad pública que vive nuestra ciudad, el país y el mundo.

Nos interesa conocer lo que piensan, para mejorar los procesos y actividades que vamos a proponerles a partir de agosto y para el segundo semestre del año y que ante todo deseamos sean motivantes, agradables y adecuadas para que continúen con disciplina la práctica diaria y ojala en familia de Actividad Física, Mental y Socioemocional durante el tiempo que sigamos en confinamiento y realizando nuestra Educación Física Integral de Calidad por medios no presenciales y para que todos logremos conservar una buena salud, bienestar y calidad de vida en estos tiempo de Pandemia.

Por favor respondan con la mayor sinceridad posible a cada uno de las preguntas propuestas, dado que esto nos ayuda a enriquecer lo que vamos a proponerles y a lograr que todos disfrutemos de la Educación Física Integral de Calidad, que realicemos en nuestras casas.

* Required

1. Les pareció adecuada la estrategia de utilizar Guías, la plataforma del Colegio y el correo electrónico para desarrollar las labores? *

SI
 NO

Porque? *

Your answer _____

2. Si no les pareció adecuada la estrategia de utilizar Guías, la plataforma del Colegio y el correo electrónico para desarrollar las labores? Cuál creen que serían las más adecuadas para trabajar en el segundo semestre del año? *

Your answer _____

3. En las Guías No. 1 a 4, las indicaciones dadas y las propuestas presentadas fueron claras, motivantes, llamativas y adecuadas? *

SI
 NO

Porque? *

Your answer _____

Figura 11

Algunas evidencias que enviaron los estudiantes, que ilustran el trabajo escolar desarrollado por los jóvenes en relación con las actividades físicas para la salud, actividades recreativas o de educación física mental.



Durante todo el proceso valorativo, el docente realizó una retroalimentación continua que buscó solucionar las dudas e inquietudes, en relación con lo propuesto, y para motivar a los estudiantes a que cumplieran con su trabajo escolar responsablemente. Por las circunstancias que se generaron mediante esta forma de comunicación y de relación asincrónica con los estudiantes, fue necesario ser muy flexible, dado que hubo estudiantes que nunca se presentaron durante el trabajo virtual desarrollado y no se pudo establecer su situación ni las problemáticas que generaron la incomunicación.

Finalmente los estudiantes de grado séptimo, por directrices institucionales, tuvieron todo el año para presentar sus actividades y la institución modificó su sistema institucional de evaluación - SIE- temporalmente, para validar lo anterior y decretar una promoción automática de los estudiantes, que de una u otra manera se unieron al proceso formativo durante el año y permitir así a los ausentes, previa la firma de un compromiso académico de nivelación, continuar en el grado siguiente durante el año escolar 2021.

Conclusiones

A manera de conclusiones, vamos a realizar una evaluación y presentar un balance sobre la estrategia, compartiendo además una reflexión personal en relación con la experiencia y los aportes que, como persona y profesional de la Educación física, brindamos durante el año escolar 2020 a los estudiantes y la comunidad en estos tiempos virales de pandemia y confinamiento:

- Aunque no se logró a nivel institucional abarcar el 100 % de la población escolar de la jornada, este porcentaje fue aumentando con el pasar de los meses, se puede decir que al final del año académico, está llegando aproximadamente

sobre el 70% en todas las áreas de formación que ofrece el colegio, entre ellas la Educación física integral (66%). Se implementaron varias estrategias para buscar acercar al mayor número de estudiantes al colegio. Los que iban llegando manifestaban, como principal obstáculo para lograr la comunicación, la ausencia de equipos de cómputo en sus casas, el no poseer planes de internet y la falta de equipos celulares; en la mayoría, el problema se basaba en los pocos recursos económicos que les limitaban subsanar permanentemente estas situaciones, las cuales, en algunos casos, lograron resolver temporalmente a través de algún vecino o familiar cercano; por lo que se aprobó, a nivel institucional, otorgar una simcard con datos, durante los últimos tres meses del año a los estudiantes que tenían menor participación por los motivos comentados.

- De los estudiantes que se reportaron, se observa que la totalidad en mayor o menor cantidad en cuanto a prácticas, realizó actividad física para conservar su salud en este tiempo de confinamiento, y que la mayoría de las veces la desarrollaron estando acompañados de sus familiares, lo que implica que sí se logró impactar al núcleo familiar con el trabajo propuesto, por tanto, se ayudó de una u otra forma, a que su práctica fuera vista como un medio terapéutico, para conservar la salud y el bienestar tanto individual como familiar. Asimismo, podemos afirmar que una situación idéntica ocurrió con las actividades que se propusieron para la Educación física mental, que cumplieron con la finalidad de brindar espacios de esparcimiento, relajación y aún olvido temporal de la problemática para los estudiantes y sus familiares con los que conviven en estos momentos.
- No ocurrió lo mismo con las actividades que se propusieron para acercar al estudiante al conocimiento y aprendizaje de temáticas y elementos teóricos propios del área, de importancia para favorecer su proceso formativo

relacionado con la educación física integral de calidad. En estas actividades, encontramos que cerca de un 25 % de los estudiantes que se reportaron no las finalizaron o no las entregaron. Pero, en conversaciones con los docentes de las otras asignaturas de estos grados, se encontró que el fenómeno fue el mismo. Además, se logró concluir que los estudiantes que en presencialidad cumplen con todas las actividades propuestas, son casi los mismos que lo hicieron en la virtualidad. Considero que las cifras de estudiantes que participaron y cumplieron con la estrategia no son un indicativo del verdadero impacto de la propuesta sobre la población del colegio, máxime si tomamos como indicativo lo que inicialmente nos propusimos: privilegiar la conservación de una buena condición física y mental, personal y familiar; esto como medio terapéutico para sobrellevar de mejor manera el día a día de este confinamiento, por encima de cualquier otro logro teórico o de rendimiento motriz; lo que nos indicaría que sí logramos impactar favorablemente al estudiante y su familia, en cuanto a la disciplina de práctica diaria de actividad física y mental.

- Asimismo, en diálogo con colegas educadores físicos de otras instituciones educativas, se identifica que las mismas circunstancias se vivieron en sus colegios, en cuanto a la cantidad de estudiantes que, del total de la matrícula, se reportaron. De igual modo se comportó la presentación de actividades de los estudiantes que se hicieron partícipes.
- Aparte de las circunstancias descritas, también es bueno resaltar que toda esta situación nos ha servido y nos ha llevado a los educadores físicos a interactuar con otros pares locales, distritales, nacionales e internacionales; en busca de conocer sus realidades y saber cómo las han asumido para desarrollar la educación física escolar en casa; principalmente, indagando por las estrategias que han utilizado y los logros que han obtenido,

confrontándolas con nuestra realidad y evaluando, de esta manera, nuestras estrategias, en busca de reinventarnos y cumplir con los niños, niñas y jóvenes alfonsinos, mediante una Educación física escolar de calidad, ahora en sus propias casas, que les sirva como antídoto para pasar de la mejor forma estos tiempos virales.

Semblanza del Autor



GERMAN PRECIADO MORA

Maestro, Administrador e Investigador Bogotano. Magíster en Administración, Licenciado en Educación Física. Docente Investigador de la Secretaría de Educación de Bogotá desde el año 1995, en el área de Educación Física, Recreación y Deportes en las instituciones educativas distritales Rafael Uribe Uribe y Alfonso López Pumarejo. Autor de artículos en revistas impresas y digitales especializadas en educación y educación física, deporte y recreación. Autor y coautor de libros y capítulos de libros impresos y digitales. Autor capítulo del libro impreso y digital: Experiencias de Transformación Colectiva a Pie de Página (La Red Distrital de Docentes Investigadores; historia de una idea que crece día a día). Coautor de Capítulo de los Libros: Caminos para la paz desde las escuelas - Expedición Pedagógica Bogotá (Mochilas y alpargatas en el camino de la memoria, el conflicto y la paz). Pandemia y Escuela en Bogotá: Crónicas De Maestras y Maestros 2020 (Del patio escolar a la sala de la casa). Director, asesor y lector de trabajos de grado y tesis, de pregrado y postgrado. Par académico en la evaluación de artículos para revistas y libros del campo de la educación física, el deporte y la recreación. Docente y asesor de Prácticas Pedagógicas docentes a nivel universitario. Par académico en la evaluación de artículos para revistas y libros del campo de la Educación Física, el Deporte y la Recreación y de procesos de Registro Calificado para programas universitarios. Asesor en la utilización de las TIC's como recurso educativo y en Procesos e-learning. Con experiencia en el diseño de materiales didácticos y pedagógicos (físicos y digitales). Asesor en el diseño, construcción y publicación de Weblesson y Aulas Virtuales (plataformas Moodle y Black Board) para las áreas de Administración, Informática; Educación Física, Deporte y Recreación para los niveles: Universitario, Media, Básica y Preescolar.

**ANEXOS GUÍAS
ELABORADAS
Y SUBIDAS
AL BLOG DEL
COLEGIO**

Anexo 1 - Guía No.1

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001088649 NIT: 800.152.472-7</p> <p>"Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"</p>	 <p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D.C.</p>	<p>Dependencia que Elabora: Área de Expresión</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No.1 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD
Docente: Mg. Germán Preciado Mora - Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia;

Esta Guía, es una propuesta pedagógica elaborada especialmente para ustedes, en este momento en que es necesario que el proceso formativo lo realicemos en la casa, por la situación de salubridad pública que vive nuestra ciudad, el país y el mundo. Para que el proceso formativo del estudiante sea exitoso proponemos y solicitamos el favor del apoyo y orientación de los acudientes, con el propósito de que el estudiante pueda desarrollar una disciplina de trabajo autónomo y utilización adecuada del tiempo que dedique diariamente a su proceso formativo.

Mediante esta guía vamos a profundizar en algunos conceptos relacionados con la Educación Física Integral y la Actividad Física para la Salud, dado que "El Acto Físico por excelencia es Pensar", así como

Les sugerimos que primero realicen una lectura total a la guía, para que de esta forma, puedan iniciar este ejercicio con la claridad que el proceso necesita y amerita.

Objetivo:

Reconocer y apropiarse a través de un trabajo autónomo de consulta de materiales escritos y audiovisuales los términos, beneficios, tipos, posibilidades e importancia de la práctica diaria de la Actividad Física y el valor de esta en el desarrollo integral de las niñas y niños Alfonsinos. Además propender por el inicio de una disciplina que nos permita realizar una actividad física diaria y controlada en recintos cerrados, que nos ayude a mejorar y/o mantener una condición física adecuada promoviendo así la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar que nos permita estar preparados para enfrentar de mejor forma los problemas que nos plantea a diario nuestro entorno

Competencias que vamos a Desarrollar:

1. Incentivar el trabajo autónomo de los estudiantes y su entorno familiar, y su desarrollo físico, cognitivo, comunicativo, afectivo, emocional, social y creativo.
2. Promover entre los estudiantes y su entorno familiar, el establecimiento de una disciplina de manejo de actividades y tiempos personales autónomos, que les ayude a cumplir responsablemente con el objetivo propuesto.
3. Conocer y utilizar herramientas básicas de las tecnologías de la información y la comunicación TIC's en un proceso de trabajo autónomo que le permita al estudiante la consulta y recopilación de información, el análisis y organización de la misma y su utilización en la producción de dibujos y textos escritos que lo acerquen a nuevos conocimientos en el campo de la Educación Física Integral.

4. Reconocer la importancia de la práctica diaria de la Actividad Física y su valor para el desarrollo integral de la persona y como un medio de promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida individual, familiar y comunitaria.

5. Promover el inicio de una disciplina personal que nos permita realizar una actividad física diaria y controlada, en recintos cerrados que nos ayude a mejorar y/o mantener una condición física adecuada.

6. Realizar un ejercicio creativo, artístico, motivante y responsable; de elaboración de dibujos y textos a partir de un trabajo autónomo de consulta y revisión de materiales escritos y audiovisuales.

Metodología de trabajo:

En este ejercicio, vamos a realizar actividades individuales de consulta y recopilación de información (a partir de la revisión de fuentes documentales y audiovisuales), de análisis y organización de la misma y de utilización de esta información en la elaboración de dibujos y la producción de un texto escrito, utilizando todo lo consultado.

1. Preparándonos para el ejercicio propuesto en esta guía - Hagamos Actividad Física para la salud en Familia

Teniendo en cuenta que el tema que vamos a desarrollar es la Actividad Física para la Salud, nada más apropiado que iniciar con su práctica disciplinada desde este momento y lo más importante en familia y en espacios diferentes al aire libre donde generalmente la desarrollamos, que pueden ser la sala, un patio, un corredor de tu casa. Los beneficios de la Actividad Física para la Salud, los obtenemos cuando creamos una disciplina de práctica diaria de la misma, por eso los invitamos a que inicien ahora y la sigamos practicando por el resto de nuestra vida, aprovechemos la oportunidad que nos brinda esta situación de salubridad pública.

Para que tengan algunas ideas de que pueden hacer, los invitamos a ver los siguientes videos o a colocarlos y realizar las actividades en vivo, no importa la edad, todos podemos obtener los beneficios, inicien ahora:

- Actividades que hacer con los niños en casa
<https://www.youtube.com/watch?v=yS6wkktklVac>
- Entrenamiento para niños - Ejercicios para niños - Dey Palencia Reyes
https://www.youtube.com/watch?v=3A3txuu_6j4
<https://www.youtube.com/watch?v=fHhQuCL56ws>
https://www.youtube.com/watch?v=mEOC3363KAq&list=RDCMUCDVf0fsi7MxB_f5u9zrCOMQ&index=2
<https://www.youtube.com/watch?v=FshnHgF4BA0>
<https://www.youtube.com/watch?v=zYhzTHw5-7o&t=70s>
- Entrenamiento Funcional para niños de 5 a 10 años
<https://www.youtube.com/watch?v=9bI0fEF7-D8>
- Gimnasia Cerebral para niños-6 ejercicios para aprender mejor
<https://www.youtube.com/watch?v=VtoEqUis88Q>
- Tu Clase en Casa - Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=4zfcEVBA4qM&feature=youtu.be>

- También puedes sintonizar el canal de televisión de Señal Colombia en el horario de 11 a.m. a 12 m. donde se trabajaran contenidos de Educación Física para Activar el Cuerpo

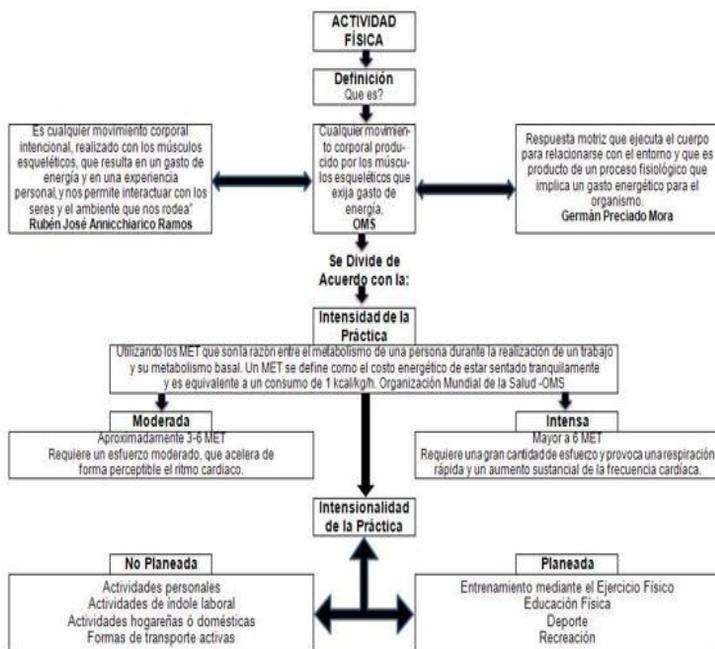
Registrando los avances de Actividad Física para la Salud

Para que podamos ver y analizar nuestros avances es este ejercicio de formación y trabajo autónomo, que desarrollamos en estos días que no asistimos al colegio, vamos a hacer una bitácora de la Actividad Física Diaria, tramitando la siguiente ficha, que debemos entregar junto con las otras actividades que se proponen en el punto 4:

Fecha	Tiempo total actividad física	Actividades realizadas	Quién te acompañó	Cómo te sentiste

2. Un Primer Acercamiento Teórico a la Actividad Física:

En el siguiente mapa conceptual, tenemos un primer acercamiento a la definición y los tipos de Actividad Física.



Elaboro: Mg. Germán Preciado Mora

Recopilando Más Información:

Cada estudiante realiza una lectura y observación comprensiva de la siguiente información (documentos y videos), que se puede consultar directamente en los link indicados y/o utilizando el buscador Google. Además se le sugiere ir seleccionando lo que considere que es más importante para desarrollar la actividad propuestas dentro de la guía en los puntos 3 y 4.

- **Título:** Documento Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para La Salud - Organización Mundial de la Salud OMS. **Link:**
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1
- **Título:** Pagina Actividad Física - Ministerio de Salud y Protección Social. **Link:**
<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>
- **¡A MOVERSE!** guía de actividad física - Ministerio de Salud Pública del Uruguay. **Link:**
https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
- **Título:** Videos Actividad Física - Ministerio Salud de Colombia. **Link:**
<https://www.youtube.com/user/MinSaludColPrensa/search?query=actividad+fisica>
- **Título:** Profesor Súper O Recargado (Capítulo 26. Actividad Física). **Link:**
<https://www.youtube.com/watch?v=jrh-KboXFXE>

Además de este material, se pueden apoyar en otros documentos que encuentren en documentos físicos y/o al realizar consultas en internet de páginas web, blogs, canales de youtube, que aborden el tema de la Actividad Física.

3. Aspectos de la Actividad Física para La Salud que se sugiere abordar:

- Definición de Actividad Física.
- Beneficios para la salud física, mental y social de los niños y niñas con una práctica regular de Actividad Física.
- Clasificación y/o tipos de la Actividad Física.
- Consejos y recomendaciones para la práctica de Actividad Física de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud - OMS para la edad del estudiante en cuanto a duración, frecuencia e intensidad.
- Qué es la Inactividad Física.
- Qué problemas genera la Inactividad Física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes.

4. Actividad a Elaborar y entregar: Un Dibujo y un Párrafo con todo lo aprendido sobre la Actividad Física para la Salud:

- Los estudiantes deben iniciar o continuar su programa de Actividad Física para la Salud propuesto en el primer punto de esta guía y tramitar diariamente la ficha del cuadro bitácora, la cual se debe entregar en la primera clase de Educación Física cuando retomemos las labores académicas presenciales de nuestro colegio.
- Los estudiantes deben revisar los documentos y videos propuestos en el punto 2 de esta guía y resolver los seis (6) aspectos sugeridos sobre la Actividad Física para la Salud que se presentan en el punto 3.

- Con esta información el estudiante debe elaborar un Dibujo a Color y un Párrafo que muestren todos los aspectos que el estudiante aprendió sobre la Actividad Física para la Salud.
- El dibujo se debe realizar a mano, en un octavo de cartulina en posición horizontal y debe estar coloreado y mostrar la mayor cantidad de aspectos aprendidos sobre la Actividad Física para la Salud.
- El párrafo se escribe en la parte de atrás de la cartulina y del dibujo; debe ser de mínimo 20 renglones y debe contener todos los aspectos que el estudiante aprendió sobre la Actividad Física para la Salud.
- Se recuerda marcar el trabajo con el nombre y curso del estudiante.
- El Dibujo, el párrafo y la hoja con el cuadro bitácora de nuestra Actividad Física diaria propuesta en el punto 1 de la guía, se deben entregar en la primera clase de Educación Física cuando retomemos las labores académicas presenciales de nuestro colegio.

Bogotá D.C., 14 de marzo de 2020

Anexo 2 - Guía No.2

	<p>SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 1110010886849 NIT: 800.152.472-7 "Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participativa"</p>		<p>Dependencia que Rubrica: Área de Expresión</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No.2 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD Y
EDUCACION FISICA MENTAL
Docente: Mg. Germán Preciado Mora
Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia;

Espero que vayamos avanzando muy bien en el desarrollo de la Guía propuesta sobre Actividad Física para la Salud. Y que además nuestra condición física se mantenga en forma, con la práctica disciplinada y en familia de algunos de los ejercicios propuestos para este fin en los videos recomendados, lo anterior lo podemos analizar en la ficha del cuadro bitácora, que juiciosamente ustedes han venido tramitando diariamente.

Fecha	Tiempo Total Actividad Física	Actividades Realizadas	Quien te Acompaña	Como te Sentiste

Si por algún motivo se les ha dificultado observar los videos o realizar la Actividad Física para la Salud diariamente, no se desanimen hoy mismo pueden iniciar o retomar disciplinadamente esta actividad. Si definitivamente no pueden observar los videos recuerden los ejercicios que hemos realizado en clase este año o en años anteriores y practíquelos en familia su cuerpo se los agradecerá y más en estos momentos de cuarentena obligatoria.

Como Vamos en el Desarrollo de Nuestra Guía y Retroalimentación;

Con el ánimo de poder ayudar en la solución de las dudas o dificultades que hayan tenido en el desarrollo de la Guía, me gustaría que me las plantearan, para así poder orientarlos para que puedan avanzar en su desarrollo adecuadamente y para que todo el conocimiento sobre la **Actividad Física para La Salud** lo puedan poner en práctica. Si Desean recibir retroalimentación de lo que han elaborado lo pueden enviar y les estaré indicando como veo sus avances. Sus dudas, preguntas, sugerencias o aclaraciones no duden en enviármelas al siguiente correo electrónico:

campismo20091@gmail.com

Recordando los Aspectos de la Actividad Física para La Salud que estamos Aprendiendo:

Con el desarrollo de la guía de Actividad Física para La Salud que estamos desarrollando desde la semana pasada, estamos aprendiendo:

1. Definición de Actividad Física.
2. Beneficios para la salud física, mental y social de los niños y niñas con una práctica regular de Actividad Física.
3. Clasificación y/o tipos de la Actividad Física.
4. Consejos y recomendaciones para la práctica de Actividad Física de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud - OMS para la edad del estudiante en cuanto a duración, frecuencia e intensidad.
5. Qué es la Inactividad Física.
6. Qué problemas genera la Inactividad Física en la salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes.

La Educación Física Mental en Acción

Dentro de la Educación Física Integral que ofrecemos a cada uno de Ustedes en el Colegio Alfonso López Pumarejo, recuerdan que en algunas sesiones de clase, hemos conversado y puesto en práctica la Educación Física Mental, pues te recuerdo su definición y te invito a entrenar y divertir en estos días, por tanto te dejo algunos ejercicios para que los puedas resolver:

La **Educación Física Mental**: es un Ambiente de aprendizaje que busca potencializar el sistema neuronal, las capacidades cognitivas y el aprovechamiento productivo y creativo del tiempo libre de las personas y podemos definirla como: *"Una estrategia pedagógica y complemento eficaz, productivo, motivante y temporal, de la Educación Física, que minimiza el movimiento corporal a favor de trabajos y actividades, que potencian: el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas: la coordinación fina, la creatividad, la solución de problemas, el planteamiento y uso de estrategias, el juego limpio, la sana competencia: la comunicación, el diálogo, los acuerdos, consensos y las acciones encaminadas a la vivencia de la paz interior y la sana convivencia con los otros y con la naturaleza"*. Preciado Mora Germán (2017)

DIVIDIR EL RELOJ

Agregar dos líneas rectas para dividir el reloj en tres partes.
La suma de los números de cada parte debe ser igual.



ANAGRAMAS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Con las letras que están en el cuadro de la izquierda, forma palabras relacionadas con la actividad física, ubicando una letra en cada cuadro del lado derecho.

Fincodicia sueca

Tioencalmante

Depostre

Sin codificación

Sinecesitar

Divadecol

Nordicooinca

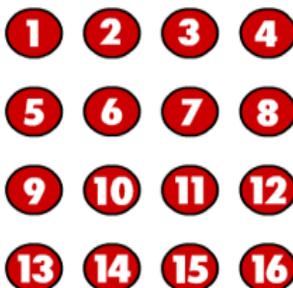
Erreconica

Xilbifidadel

Sontocable

CUADRADO MÁGICO

Coloca los 16 números en los recuadros para que todas las filas, las columnas y las diagonales principales sumen lo mismo. Haz click, arrastra y suelta.



LABERINTO



Bogotá D.C., 26 de marzo de 2020

Anexo 3 - Guía No.3

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001086649 NIT: 800.152.472-7 "Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"</p>	 <p>COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D.</p>	<p>Dependencia que tiene: Área de Expresión</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No.3 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA: FINALIZACION ACTIVIDADES GUIAS No.1 y 2
Docente: Mg. Germán Preciado Mora – Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia:

Espero que los ejercicios de Actividad Física para la Salud que se propusieron en la Guía No.1, les estén ayudando a mantener una buena Condición Física y a crear el hábito de una práctica diaria disciplinada y en familia, lo anterior lo podemos analizar en la ficha del cuadro bitácora, que juiciosamente ustedes han venido tramitando diariamente y que les sugiero seguir tramitando. Revisenla y miren los progresos que han conseguido y además felicítense por la constancia, disciplina, creatividad y los logros alcanzado hasta el momento. Asimismo que se hayan divertido con los retos de Educación Física Mental, que se propusieron en la Guía No.2. De mi parte un gran aplauso y muchas felicitaciones por estos grandes triunfos para su salud y bienestar físico, mental y emocional.

Finalizando las Guías No.1 y 2 y Retroalimentación;

Con el ánimo de poder ayudar en la solución de las dudas o dificultades que hayan tenido en el desarrollo de la Guías No.1 y 2, me gustaría que me las plantearan, para así poder orientarlos para que puedan avanzar adecuadamente en su finalización y para que todo el conocimiento sobre la Actividad Física para La Salud, lo puedan poner en práctica. Si Desean recibir retroalimentación de lo que han elaborado, me lo pueden enviar y les estaré indicando como veo sus avances. Sus dudas, preguntas, sugerencias o aclaraciones no duden en enviármelas al siguiente correo electrónico:

campismo20091@gmail.com

Objetivo de la Guía No.3:

Culminar el desarrollo de las Guías No.1 - 2 y 3 e iniciar el proceso valorativo de las mismas, estableciendo las fechas máximas de entrega de las actividades planteadas en ellas, con el ánimo de poder iniciar una nueva propuesta de actividades, para las semanas de trabajo autónomo que vamos a desarrollar por lo pronto hasta el próximo 30 de mayo de 2020, que le permita a los estudiantes, continuar su aprendizaje en el área de la Educación Física Integral, del Colegio Alfonso López Pumarejo.

**FINALIZANDO EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS No.1 - 2 Y 3
ACTIVIDADES A ENTREGAR y AGENDA**

A continuación encuentras, el resumen de las actividades que debes enviar al correo campismo20091@gmail.com y las fechas límites de envío, para así culminar el proceso de trabajo autónomo propuesto en las guías No. 1 - 2 y 3.

1. Revisar si las actividades propuestas en la guía No.1 (La solución a los diez (10) aspectos sugeridos sobre la Actividad Física para la Salud y El cuento corto ilustrado que muestren todos los aspectos que el estudiante aprendió sobre la Actividad Física para la Salud) ya están totalmente terminadas y con el cumplimiento de todas las indicaciones dadas o si les falta algún elemento que deba completar o mejorar. La invitación es a que aprovechemos esta semana para finalizar estas actividades y lo enviemos al correo por tarde hasta el 29 de Abril de 2020
2. Continuar la potenciación, el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas, mediante los ejercicios de Educación Física Mental, Propuestos en las guías No.2 y 3. Las soluciones las debemos enviar al correo por tarde hasta el 6 de Mayo de 2020.
3. Tramitar y enviar a más tardar hasta el 13 de mayo, la ficha del cuadro bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente en el periodo de marzo 30 a abril 3 y del 13 abril al 13 de mayo.

Fecha	Tiempo total actividad física	Actividades realizadas	Quién te acompañó	Cómo te sentiste

Se les Recuerda: Guardar muy bien sus trabajos, porque los originales debemos entregarlos en la primera clase de Educación Física, cuando retomemos las labores académicas presenciales de nuestro colegio.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA LAS PRÓXIMAS SEMANAS

1. Continuar su programa de Actividad Física para la Salud, propuesto en la guía No.1 y tramitar diariamente la ficha del cuadro bitácora. A continuación les dejo otras posibilidades de trabajo que pueden mirar en el siguiente link, o en las figuras adjuntas enseguida:
<https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPBIxSpBeaXNg>
2. Continuar divirtiéndose y estimulando las capacidades cognitivas, mediante los ejercicios de Educación Física Mental Propuestos en las guías No.2 y 3

Ejercicios de Actividad Física para la Salud



La Educación Física Mental en Acción

Les reitero la invitación a entretenerse y divertirse en estos días utilizando la Educación Física Mental, por tanto les dejo nuevos ejercicios para que los puedan resolver en familia:

Entretenerse en familia con Juegos de Mesa



Divertirse con cualquiera de los juegos de mesa que tengan en casa



Cuáles y cuantos animales ves en este rostro?

En el siguiente texto, tienen que encontrar los nombres de 7 países escondidos. Pueden estar compuestos por palabras contiguas o parte de ellas.

“Por tu galante compañía no ruega más Norita. Liada está : vende y cobra sillas. No se estanca nada y piensa en su buen vivir antes que en otra cosa. ¿Y sabes qué? ¡No se deja ponderar!”

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	

Espero sus respuestas.

Los deportes

V 1 V 14 H 7 V 8 V 4
 H 12 V 2
 V 9 H 3
 H 15 V 6 H 13 H 10 V 11 H 5

el alpinismo el béisbol el boxeo el ciclismo la equitación
 el esquí el esquí acuático el fútbol el golf la lucha libre
 la natación el patinaje la pesca el ping-pong el tenis

Crucigrama C: Los deportes, página 13

Bogotá D.C., 22 de abril de 2020

Anexo 4 - Guía No.4

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001088849 NIT: 800.152.472-7</p> <p>"Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"</p>	 <p>COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D.</p>	<p>Dependencia que tiene: Área de Expresión</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No.4 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA: EDUCACIÓN FÍSICA Y MENTAL EN CASA
Docente: Mg. Germán Preciado Mora - Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia:

Deseo que los ejercicios de Actividad Física para la Salud y de Educación Física Mental, que se propusieron en las Guías No.1, 2 y 3, les hayan ayudado a conservar una buena Condición Física y Mental hasta estos momentos de permanencia en casa y que hayan podido desarrollar el hábito de realizar una práctica diaria disciplinada y en familia. De mi parte un gran aplauso y muchas felicitaciones por estos grandes logros y triunfos para su salud y bienestar personal.

Como comunicarse con el Profesor:

Recuerden que podemos comunicarnos cuando deseen, por medio del correo electrónico:

campismo20091@gmail.com

Para que esta comunicación sea más efectiva, no olviden el indicar su nombre, el del estudiante y el curso al que pertenece y la descripción de sus inquietudes, sugerencias, dudas o dificultades.

RETOMANDO NUESTRA ACTIVIDAD DE DETERMINACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Objetivo: Continuar potenciando la Actividad Física y la Educación Física Mental en casa, para conservar la salud y el Bienestar de cada uno de los integrantes de la familia, en estos tiempos de pandemia. Asimismo darle continuidad a la actividad que iniciamos en las últimas clases del primer periodo (Determinación de la Condición Física del estudiante a través de las pruebas del Test y Curva de Condición Física), mediante el desarrollo del trabajo escrito que se propuso en la Guía de Condición Física que Ustedes tienen y ya revisaron.

Competencias que vamos a Desarrollar:

1. Reconocer y apropiarse a través de un trabajo autónomo de consulta de materiales escritos, los principales aspectos de la Condición Física y de las Cualidades Físicas.
2. Conocer y utilizar herramientas básicas de las tecnologías de la información y la comunicación TIC's en un proceso de trabajo autónomo que le permita al estudiante acercarse al conocimiento de los principales aspectos de la Condición Física y de las Cualidades Físicas.
3. Conocer y utilizar los componentes básicos de un trabajo escrito que le sirva para poderlos utilizar a todo lo largo de su proceso formativo.

Metodología de Trabajo:

Para esta guía No.4, vamos a realizar el trabajo escrito que teníamos pendiente sobre los principales aspectos de la Condición Física y de las Cualidades Físicas. El trabajo escrito final será el producto de las actividades de consulta y recopilación de información, el análisis y organización de la misma y su utilización en la producción creativa, motivante y responsable de dibujos y textos escritos. Si el Estudiante ya presentó el trabajo, revisen nuevamente si desarrolló todas las temáticas propuestas enseguida, o si por el contrario hay aspectos por completar y aprovechen para hacerlo, de esta forma su conocimiento sobre la Condición Física y las Cualidades Físicas va a ser mucho mejor.

Actividades Propuestas Para las Próximas Semanas

1. Para tener un primer acercamiento al tema de la Condición Física y para conocer cómo se puede valorar mediante el Test y Curva de Condición Física, el estudiante va a observar el video de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=tVRqv5hTSio>
2. Realizar la consulta y elaborar el trabajo escrito, que les ayude a acercarse teóricamente a los aspectos que estamos aprendiendo de la Condición Física y de las cualidades físicas. Este trabajo se debe enviar al correo hasta el 29 de mayo del 2020. No olviden el indicar el nombre del estudiante y el curso al que pertenece.
 - La definición de Condición Física y Cualidades Físicas.
 - Beneficios de tener una buena condición física.
 - Principales componentes de la Condición Física.
 - Definición y medición de Frecuencia cardiaca, talla, peso e Índice de masa corporal.
 - Para cada una de las siguientes Cualidades Físicas (Resistencia, Velocidad, Coordinación, Fuerza, Flexibilidad y Ritmo) consultar y escribir su: Definición - Tipos o Clases - Como se mide - Describir y dibujar 5 actividades de ejercicios o juegos, que ayuden para su desarrollo.
3. Para lo anterior les sugiero revisar las siguientes páginas o a través del buscador explorar otras posibilidades, recuerden ir seleccionando lo que consideren que es importante para resolver los aspectos de la condición física que se plantearon.
 - <http://www.paidotribo.com/pdfs/1064/1064.0.pdf>
 - <https://sede.educacion.gob.es/publivena/actividad-fisica-y-salud-en-la-infancia-y-la-adolescencia-guia-para-todas-las-personas-que-participan-en-su-educacion/educacion-infantil-y-primaria-educacion-secundaria-profesores-salud-publica-ensenanza-deportiva/15120>
 - <https://www.efdeportes.com/efd156/la-condicion-fisica-salud-desde-edades-tempranas.htm>
 - <https://mundoentrenamiento.com/condicion-fisica-y-salud/>
 - http://www.motricidadhumana.com/condicio_fisica_en_edad_escolar_habitos_saludables_2009.pdf
 - <http://craarmunaef.blogspot.com/p/la-condicion-fisica-y-la-salud-las.html>
 - <http://didacticaedufisica.blogspot.com/2012/03/indice-de-masa-corporal-y-frecuencia.html>
 - http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41001461/moodle2/pluginfile.php/8337/mod_resource/content/1/CUALIDADES%20F%C3%8DSICAS%20B%C3%81SICAS%204%20-%20copia.pdf
 - <http://www.tonimatasbarcelo.com/cualidades-fisicas-caracteristicas-clasificacion-y-definicion-de-la-resistencia-fuerza-velocidad-y-flexibilidad/>
 - http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/23700244/helvia/sitio/upload/Cualidades_fisicas_basicas_y_coordinativas.pdf
 - http://deporteapartodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf

Recomendaciones para el Éxito de las Actividades:

El Documento escrito que van a realizar se puede elaborar a mano o en computador y debe contener todas las partes de un trabajo escrito: portada, tabla de contenido, justificación, objetivos, desarrollo del tema, conclusiones y bibliografía. Para darle más realce al documento, ilustren cada una de las preguntas con fotos o dibujos que muestren los aspectos tratados en las mismas. Los escritos se deben elaborar en hojas blancas tamaño carta, a espacio sencillo y con una margen de dos (2) centímetros por cada lado. Los trabajos en computador se deben realizar en Word en letra Arial 12. Los textos deben venir sin errores de escritura, transcripción, digitación u ortografía y deben desarrollar el tema y los contenidos propuestos en forma total y completa y además reflejar la consulta y aporte personal por parte del estudiante, por tanto no se aceptan trabajos fotocopiados, elaborados por varios estudiantes y/o con contenidos iguales.

Actividad Física para la Salud

Ahora vamos a continuar el programa diario de Actividad Física para la Salud mediante la siguiente actividad lúdica. También pueden utilizar los demás recursos que se propusieron en las guías No.1 y 3. No olviden tramitar la ficha del cuadro bitácora, la cual se debe enviar al correo el 29 de mayo mostrando lo realizado en el periodo del 14 al 28 de mayo de 2020. No olviden el indicar el nombre del estudiante y el curso al que pertenece.

Fecha	Tiempo total actividad física	Actividades realizadas	Quién te acompañó	Cómo te sentiste

ESCALERA DEL EJERCICIO

The 'Escalera del Ejercicio' grid contains the following activities for each step:

- 1: "Skipping" 30"
- 2: 25 abdominales
- 3: Descansas un turno
- 4: 30 saltos
- 5: Todas las jugadoras se hidratan
- 6: Mantener 30"
- 7: Retrocede a la casilla 3
- 8: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 9: 10 flexiones
- 10: Tabla frontal 30"
- 11: "Lunge" x10
- 12: Cuarentena: descansas tres turnos
- 13: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 14: x20
- 15: Vuelve a la casilla de castigo
- 16: 10 flexiones
- 17: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 18: 10 "suave"
- 19: x20
- 20: Coge el atajo
- 21: Tabla lateral 30"
- 22: Todas beben
- 23: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 24: Cuarentena: descansas tres turnos
- 25: Puesto x15
- 26: "Lunge" lateral x10
- 27: Manda un mensaje al resto de jugadoras
- 28: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 29: Fondos de brazos x10
- 30: Pasa cuando cambias el turno
- 31: x15
- 32: Todas beben
- 33: x25
- 34: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 35: Salta a la casilla 41
- 36: Vuelve a la casilla anterior
- 37: Vuelve a la casilla anterior
- 38: 10 "burpees"
- 39: Vuelve a la casilla 20
- 40: De pelota a pelota y tres porque le toca
- 41: Lávate las manos con agua y jabón
- 42: Baila tu canción favorita durante 30"
- 43: Repite los dos últimos ejercicios que has realizado
- 44: Intercambiar la posición con el jugador/a que te parezca
- 45: Mantener 20" por planta
- 46: En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás
- 47: ¿Cuáles puntos hacer?
- 48: Mantener 20"
- 49: Mantener 20" por planta
- 50: Mantener 20" por planta
- 51: Retrocede a la casilla 41
- 52: Mantener 20" por planta
- 53: Mantener 20" por planta
- 54: Todas beben
- 55: 20" por estrambote x3 veces
- 56: META

Como Jugar a la Escalera del ejercicio: Cada Jugador tiene una ficha y sortean al inicio el orden de salida. Cada jugador en ese orden lanza los dados y corre su ficha el número de casillas indicado por los dados, la casilla a donde llega le indica la actividad física o la acción que debe realizar. El juego lo gana la persona que primero llegue a la meta, después de hacer todo el recorrido por la escalera y haber cumplido con las tareas asignadas en cada casilla a la que llegó.

La Educación Física Mental en Acción

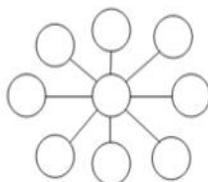
Les reitero la invitación a entretenerse y divertirse en familia, solucionando las nuevas actividades de Educación Física Mental, recuerden que con ellas estamos potenciando el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas. Los ejercicios los vamos enviar al correo hasta el 26 de mayo de 2020. No olviden el indicar el nombre del estudiante y el curso al que pertenece.



Divertirse con cualquiera de los juegos de mesa que tengan en casa

Que siempre Sume 15

Colocar los números del 1 al 9, uno en cada círculo, de tal forma que la suma de los círculos que están interconectados por líneas, de siempre 15.



Juguemos Tangram elaborando las figuras que elijas

Si no tenemos uno lo podemos hacer con papel, lo importante es divertirse en familia

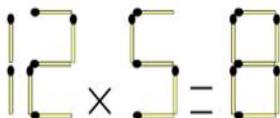


Nombre: _____ Fecha: _____
 Apellido: _____ Profesor: _____
Sopa de Letras de Deportes



AJUSTA LA MULTIPLICACIÓN

Combina de lugar una sola cerilla para dejar una multiplicación correcta. Haz click, arrastra y suelta.



Bogotá D.C., 11 de Mayo de 2020

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

BALONCESTO: BASKETBALL, BALONVOLIBOL: VOLLEYBALL, TENIS: TENNIS, FUTBOL: FOOTBALL, HOCKEY: HOCKEY, GOLF: GOLF, TENIS DE MESA: TABLE TENNIS, AJEDREZ: CHESS, PATINAJE: SKATING, CICLISMO: CYCLING, PULCRINO: HORSESHOES

Anexo 5 - Guía No.5

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001086649 NIT: 800.152.472-7 "Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"	 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D.C.	Dependencia que Elabora: Área de Expresión 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No.5 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA: FINALIZACION ACTIVIDADES GUIAS No.1 a 4
Docente: Mg. Germán Preciado Mora – Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia;

Espero que los ejercicios de Actividad Física para la Salud que se propusieron en las Guía No.1 a 4, les hayan permitido crear el hábito de una práctica diaria disciplinada y en familia y además mantener una buena Condición Física. Asimismo espero que se hayan divertido con los retos de Educación Física Mental propuestos. De mí parte muchas felicitaciones y un gran aplauso por estos grandes triunfos para su salud y bienestar: físico, mental y emocional.

Objetivo de la Guía No.5:

Culminar el desarrollo de las Guías No. 1-2-3 y 4, estableciendo las fechas máximas de entrega de las actividades planteadas en ellas, con el ánimo de poder iniciar una nueva propuesta de actividades, para las semanas de trabajo autónomo en casa que vamos a desarrollar por lo pronto hasta el próximo 15 de agosto de 2020, que le permita a los estudiantes Alfonso, continuar su aprendizaje en el área de la Educación Física Integral.

Como comunicarse con el Profesor:

Recuerden que podemos comunicarnos cuando deseen, por medio del correo electrónico:

campismo20091@gmail.com

Para que esta comunicación sea más efectiva, no olviden el indicar en Asunto, su nombre completo y el curso al que pertenece. Ejemplo Pedro León Reyes Tautiva Curso 401.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA LAS SEMANAS DEL 13 AL 31 DE JULIO

1. Continuar su programa de Actividad Física para la Salud, con las actividades y ejercicios propuestos en las Guías No.1 a 4, las que se proponen en el Repositorio "Propuestas para la Educación Física Escolar en Casa" anexo en la plataforma del Colegio y otras que puedes consultar en los siguientes link:
 - <https://www.youtube.com/channel/UcKXgBdkEWEX26USROzcYgVg/videos>
 - <https://www.youtube.com/c/Eduacaci%C3%B3nF%C3%A9sicaInternacional/videos>
 - <https://www.youtube.com/channel/UC4OifuBP2Iitpfq9sx9y1aQ>
 - https://www.youtube.com/channel/UCm4wCqE4d Bj_PwKb5cWCfgw

Tramitar la ficha del cuadro bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente en los 19 días comprendidos, en el periodo de Julio 13 al 31. La ficha del cuadro bitácora se debe enviar por tarde hasta 3 de Agosto de 2020. Si quieres anexas fotos o videoclips lo puedes hacer.

Fecha	Tiempo Total Actividad Física	Actividades Realizadas	Quien te Acompaño	Como te Sentiste

Modelo de la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud

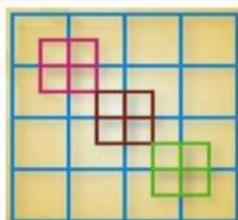
3. Verificar y tramitar la lista de Chequeo y enviarla junto con todas las actividades que tienes pendientes, para quedar al día y poder iniciar el nuevo proceso de actividades. Plazo de envío hasta el 3 de Agosto de 2020.

1	Ficha Cuadro Bitácora	()	6	Laberinto	()	11	Crucigrama	()
2	Texto Aspectos sugeridos	()	7	Stop	()	12	Sopa de Letras	()
3	Cuento Ilustrado	()	8	Reloj	()	13	Siempre Suma 15	()
4	Anagrama	()	9	Cara Animales	()	14	Ajuste Multiplicación	()
5	Cuadro Mágico	()	10	Países	()	15	Trabajo Condición Fis	()

Nota: Los estudiantes que ya enviaron todas las actividades solo deben enviar la lista de chequeo.

4. Continuar divirtiéndose en familia y estimulando las capacidades cognitivas, mediante ejercicios de Educación Física Mental. Plazo de envío hasta 3 de Agosto de 2020.

Encuentra el repetido



Alguno de Educación Física Mental
Cuántos cuadrados hay en la Figura?

¿DÓNDE ESTAN LAS 5 VACAS?



SELECCIONA TRES (03) BILAS Y COLOCALAS DENTRO DE LOS CIRCULOS, PARA QUE LA SUMA DE ELLOS TE DÉ TREINTA (30)

$$\text{○} + \text{○} + \text{○} = 30$$

1 3 5 7
9 11 13 15

SOLO EL 2% DE LA POBLACION PUEDE RESOLVERLO... ¿ERES TU UNO DE ELLOS ???

5. Con el objetivo de conocer la opinión con relación a la estrategia y las actividades que hemos propuesto; para el proceso formativo autónomo, remoto y en casa; que venimos adelantando desde mediados de marzo. Hemos creado una encuesta que debes contestar en el siguiente link <https://forms.gle/dhEZQCRzBxHS1QP66> Nos interesa conocer lo que piensan, para mejorar los procesos y actividades que vamos a proponerles a partir de agosto y para el segundo semestre del año. Te invito a contestar por tarde hasta el 21 de julio.

Bogotá D.C., 13 de Julio de 2020

Anexo 6 - Guía No.6

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001086649 NIT: 900.152.472-7</p> <p>"Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"</p>	 <p>INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES I.E.D.</p>	<p>Dependencia que tiene: Área de Expresión</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No. 6 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA SALUD
Docente: Mg. Germán Preciado Mora - Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia:

Hasta el momento hemos venido desarrollando la disciplina de la práctica de Actividad Física y Mental diaria y controlada en recintos cerrados, que nos ayuda a mejorar y/o mantener una condición física adecuada; promoviendo así la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar para enfrentar de mejor forma los problemas que nos plantea a diario nuestro entorno y esta situación de confinamiento y pandemia que seguimos viviendo en nuestro país. En este nuevo ciclo seguimos reforzando esta disciplina de práctica diaria, conociendo otras posibilidades de la educación física, el deporte y la recreación que también nos permiten mantener una excelente forma física, mental y emocional.

Objetivo:

Mantener la disciplina de la práctica diaria de Actividad Física y Mental como medio para el desarrollo integral de las niñas y niños Alfonsoinos y además conocer otras posibilidades recreativas que también nos permiten mantener una excelente condición física, mental y emocional en estos tiempos de permanencia en casa.

Competencias que vamos a Desarrollar:

1. La disciplina personal de práctica de actividad física y mental diaria y controlada en recintos cerrados, que ayude a mejorar y/o mantener una condición física adecuada.
2. La Promoción entre los estudiantes y su entorno familiar, de una disciplina de manejo de actividades y tiempos personales autónomos, que les permita cumplir responsablemente con el objetivo propuesto y a su desarrollo físico, mental, comunicativo, afectivo, emocional, social y creativo.
3. El desarrollo de un ejercicio creativo, artístico, motivante y responsable; de elaboración de dibujos y textos a partir de un trabajo autónomo de lectura y revisión de material escrito, que acerquen al estudiante a nuevos conocimientos en el campo de la Educación Física Integral.

Metodología de Trabajo:

En este ejercicio, vamos a realizar una actividad individual de lectura y revisión de un texto escrito, de análisis de su información y de utilización de esta, en la elaboración de dibujos y textos que muestren lo aprendido por el estudiante.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA LAS SEMANAS DEL 3 AL 14 DE AGOSTO

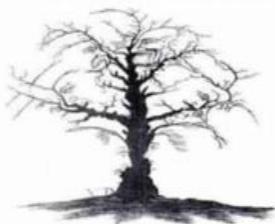
- Continuar el Programa de Actividad Física para la Salud, mediante las actividades y ejercicios propuestos en las Guías No. 1 a 5. Tramitando la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA LAS SEMANAS DEL 3 AL 14 DE AGOSTO

- Continuar el Programa de Actividad Física para la Salud, mediante las actividades y ejercicios propuestos en las guías No. 1 a 5. Tramitando la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente.
- Continuar el entretenimiento y diversión en familia, solucionando las nuevas actividades de Educación Física Mental, recuerden que con ellas estamos potenciando el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas.
- Conocer el libro "Administración de Eventos de Actividad Física" realizando una revisión general del mismo y realizar la lectura comprensiva y total de las páginas 15 a 46, donde se presentan las orientaciones de la Actividad Física y sus componentes: la educación física, el deporte y la recreación.
- El estudiante debe elegir 5 deportes que no conozca, de los mencionados en las páginas 36 a 39 y para cada uno de ellos, debe realizar una consulta sobre: en qué consiste ese deporte, los implementos para su práctica y las regiones del mundo donde se practica. Con esa información el estudiante elabora una ficha para cada deporte en la que escribe lo consultado y la ilustra con un dibujo que permita entender que es dicho deporte. Esta Actividad la debemos enviar al correo campismo20091@gmail.com por tarde el 18 de Agosto de 2020, indicando en el Asunto del correo, el nombre completo y curso del estudiante.

LA EDUCACIÓN FÍSICA MENTAL EN ACCIÓN

¿Ya encontraste los
10 rostros en el árbol?

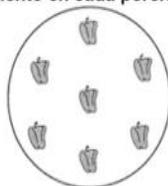


3. Busca dos muñecos de nieve idénticos

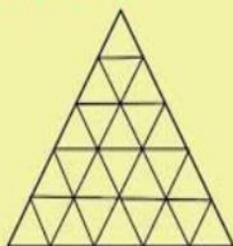


DIVIDIR LA PIZZA

Divide la pizza con tres líneas rectas de manera que quede sólo un trozo de pimiento en cada porción.



¿Cuántos triángulos hay?



Bogotá D.C., 3 de agosto de 2020

Anexo 7 - Guía No.7

	<p>SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025 01- dic. 2008 DANE: 111001086849 NIT: 800.152.472-7</p> <p><i>"Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"</i></p>		<p>Dependencia que Habera: Área de Expresión</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No. 7 PARA EL SEGUNDO PERIODO
TEMA ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL - CIERRE DE PERIODO
Docente: Mg. Germán Preciado Mora – Cursos: 701 - 702 - 703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia;

Espero que con los ejercicios de Actividad Física para la Salud, que se han propuesto en las Guía No. 1 a 6, tengan ya el hábito y la disciplina de una práctica diaria y ojala en familia, lo anterior lo podemos ver y analizar en la ficha del cuadro bitácora, que juiciosamente ustedes han venido tramitando diariamente (y que les sugiero seguir tramitando), en la cual pueden observar los progresos y logros alcanzado hasta el momento; para su salud y bienestar físico, mental y emocional. De mi parte un gran aplauso y muchas felicitaciones por estos grandes triunfos. También espero que se hayan podido divertir con los retos y actividades de Educación Física Mental, que se han propuesto hasta el momento.

Objetivo de la Guía No.7:

Finalizar el desarrollo y la entrega de actividades propuestas para el segundo periodo escolar, en las Guías No. 1 a 7. Y terminar el proceso valorativo de las mismas, estableciendo las fechas máximas de entrega de las actividades asignadas, con el ánimo de establecer los resultados del estudiante en el periodo, de acuerdo a su cumplimiento, responsabilidad y la calidad en la elaboración y entrega de las actividades propuestas, para el área de Educación Física Integral del Colegio Alfonso López Pumarejo.

ACTIVIDADES PROPUESTAS DEL 24 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

1. Continuar el Programa de Actividad Física para la Salud, mediante las actividades y ejercicios propuestos en las Guías No. 1 a 6. Tramitando la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente en el periodo comprendido entre el 3 y el 21 de Agosto de 2020. La ficha se debe enviar por tarde el 31 de agosto del 2020 al correo campismo20091@gmail.com, indicando en el Asunto del correo, el nombre completo y curso del estudiante. Ejemplo Pedro León Reyes Tautiva Curso 701.

Fecha	Tiempo Total Actividad Física	Actividades Realizadas	Quien te Acompaña	Como te Sentiste

Modelo de la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud

2. RELATANDO SU EXPERIENCIA EN CASA

Actividad a Elaborar y Entregar: Los estudiantes deben elaborar un relato de la experiencia vivida en estos días de confinamiento en casa. Los relatos se pueden presentar por escrito o en audio. Esta actividad la debemos enviar al correo campismo20091@gmail.com por tarde hasta el 31 de agosto de 2020.

Los relatos escritos deben tener una longitud de mínimo tres páginas, deben contener texto e ilustraciones y se pueden elaborar a mano o en computador, en hojas blancas tamaño carta, a espacio sencillo y con una margen de dos (2) centímetros por cada lado. Los trabajos en computador se deben realizar en Word en letra Arial 11. Se recuerda marcar el trabajo con una hoja adicional de portada, con los datos del colegio, de la asignatura, del profesor, la fecha y el nombre y curso del estudiante. Los relatos en audio deben tener una duración de mínimo 5 minutos y deben iniciar con el nombre y curso del estudiante.

Algunas ideas para orientar la creatividad del relato:

Las respuestas a las siguientes preguntas, te pueden ayudar a orientar la creatividad de lo que vas a escribir o contar y narrar en el audio, piensa y contesta: ¿Cómo se ha sentido personalmente?, ¿Con quién la ha pasado?, ¿Cómo ha sido su rutina diaria?, ¿Qué problemas has tenido y cómo los has resuelto?, ¿Cómo han manejado las labores de la casa?, ¿Cómo se han entretenido?, ¿Cómo han manejado la parte laboral en tu familia?, ¿Qué situaciones inesperadas han tenido y cómo las han manejado?, ¿Qué has aprendido?, ¿Qué cosas quisieras cambiar?, ¿Qué cosas le han hecho feliz?, ¿Qué cosas le han hecho sentir mal?, ¿Cómo ha manejado el cúmulo de información que circula?, ¿Cómo ha manejado su comunicación con familiares, amigos, compañeros que no están cerca a usted?, ¿Qué ha descubierto de las personas con las que está?, ¿Qué críticas le han hecho y qué elogios ha recibido de los suyos en casa y de otros que no están con usted?, ¿Qué ha pensado de toda esta situación?, ¿Cómo ha manejado la alimentación?, ¿Cómo ha manejado su Actividad Física, Mental y Emocional?

3. Verificar si está al día en todas las actividades propuestas en las guías No. 1 a 7 y Autoevaluación.

Se sugiere que el estudiante junto con su acudiente, verifiquen y tramiten la siguiente lista de Chequeo y la envíen junto con todas las actividades que tengan pendientes, para quedar al día y poder obtener los resultados valorativos en el segundo periodo, que se verán reflejados en el boletín No.2 del año. La actividad No. 23 es tu autoevaluación. Plazo de envío hasta el 31 de Agosto de 2020.

1	Ficha Cuadro Bitácora	()	8	Reloj	()	15	Trabajo Condición Fis	()
2	Texto Aspectos sugeridos	()	9	Cara Animales	()	16	Encuesta	()
3	Cuento Ilustrado	()	10	Países	()	17	Rostrros en Arbol	()
4	Anagrama	()	11	Crucigrama	()	17	Sudokus	()
5	Cuadro Mágico	()	12	Sopa de Letras	()	19	Muñecos de Nieve	()
6	Laberinto	()	13	Siempre Suma 15	()	20	Triángulos	()
7	Stop	()	14	Ajuste Multiplicac.	()	21	5 Fichas Deportes	()
22	Relato de su Experiencia en casa	()				23	Autoevaluación	

Autoevaluación: El estudiante realizará una valoración (ajustada en principios éticos y de honestidad, no de aprovechar la oportunidad en su beneficio) de su esfuerzo, desempeño, calidad es su trabajo y cumplimiento de los requisitos, lineamientos y fechas propuestas en la elaboración y entrega puntual de las actividades sugeridas en cada una de las guías No. 1 a 7, durante el periodo comprendido entre el 19 de marzo y el 31 de agosto de 2020. Esa valoración se debe presentar en valor numérico en una escala de 0.1 a 5.0 en la casilla No. 23 de la lista de Chequeo.

4. Recomendación:

Para facilitar el proceso valorativo del estudiante, se sugiere que elabore todas las actividades que tenga pendientes y luego si las envíe en un solo correo, para evitar duplicidad en textos y congestionar la bandeja de entrada y buzones del correo campismo20091@gmail.com, recuerden **indicar en el Asunto del correo, el nombre completo y curso del estudiante**. Ejemplo Pedro León Reyes Tautiva Curso 701.

Bogotá D.C., 24 de Agosto de 2020

Anexo 8 - Guía No.8

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 1110010886849 NIT: 800.152.472-7 "Formación en ambiente: productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"	 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN D.E. BOGOTÁ	Dependencia que Rubrica Área de Expresión 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No. 8 PARA EL TERCER PERIODO
TEMA ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA SALUD
Docente: Mg. Germán Preciado Mora - Cursos: 701-702-703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia:

Espero que los ejercicios de Actividad Física para la Salud y de Educación Física Mental, que se propusieron durante el segundo periodo en las Guías No. 1 a 7, les hayan ayudado a mantener una buena Condición Física, Mental y Emocional, además creando en Ustedes el hábito de una práctica diaria disciplinada y en familia, promoviendo así la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar, lo anterior como parte del proceso formativo dentro de la clase de Educación Física Integral que manejamos en el Colegio Alfonso López Pumarejo I.E.D.

En este tercer periodo vamos a continuar reforzando esta disciplina de práctica diaria de Actividad Física para la Salud y de Educación Física Mental, además conociendo otras posibilidades deportivas que también nos permiten mantener una excelente forma física, mental y emocional.

Objetivo:

Mantener la disciplina de la práctica diaria de Actividad Física y Mental como medio para el desarrollo integral de los jóvenes Alfonsinos y además conocer otras posibilidades deportivas que también nos permiten mantener una excelente condición física, mental y emocional en estos tiempos de permanencia en casa.

Competencias que vamos a Desarrollar:

1. La disciplina personal de práctica de actividad física y mental diaria y controlada en recintos cerrados, que ayude a mejorar y/o mantener una condición física adecuada.
2. La Promoción entre los estudiantes y su entorno familiar, de una disciplina de manejo de actividades y tiempos personales autónomos, que les permita cumplir responsablemente con el objetivo propuesto y a su desarrollo físico, mental, comunicativo, afectivo, emocional, social y creativo.
3. El desarrollo de un ejercicio creativo, artístico, motivante y responsable; de elaboración de dibujos y textos a partir de un trabajo autónomo de lectura, consulta y revisión de material escrito, que acerquen al estudiante a nuevos conocimientos en el campo de la Educación Física Integral.

Metodología de Trabajo:

En este ejercicio, vamos a realizar una actividad individual de revisión y lectura de un texto escrito, de análisis de su información, de consulta de otros materiales y fuentes de información y de utilización de todo esto, en la elaboración de dibujos y textos que muestren lo aprendido por el estudiante.

ACTIVIDADES PROPUESTAS DEL 14 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

1. Continuar el Programa de Actividad Física para la Salud, mediante las actividades y ejercicios propuestos en el siguiente formulario que se debe tramitar y enviar por tarde el 13 de octubre del 2020 y en las guías No. 1 a 7.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc1cyUBPDRA6T6xM6W9xTw3Fx-62zfxhrOoQDp5KCUUBq-M1g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Se debe tramitar y enviar por tarde el 13 de octubre de 2020.

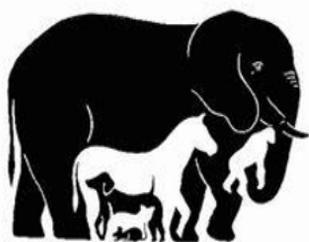
2. Tramitar la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente en el periodo comprendido entre el 24 de Agosto y el 2 de octubre de 2020. La ficha se debe enviar por tarde el 13 de octubre del 2020 al correo campismo20091@gmail.com, indicando en el Asunto del correo, el nombre completo y curso del estudiante. Ejemplo Pedro León Reyes Tautiva Curso 401.

Fecha	Tiempo total actividad física	Actividades realizadas	Quién te acompañó	Cómo te sentiste

Modelo de la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud

3. Continuar el entretenimiento y diversión en familia, solucionando las nuevas actividades de Educación Física Mental, recuerden que con ellas estamos potenciando el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas.
4. Conocer el libro "Administración de Eventos de Actividad Física" realizando una revisión general del mismo y la lectura comprensiva y total de las páginas 158 a 172 donde se presentan las orientaciones para la implementación y desarrollo de Eventos Recreativos y un ejemplo práctico de este tipo de eventos. Con esta información el estudiante debe elaborar un cuento corto ilustrado que muestren todos los aspectos que el estudiante encontró y aprendió sobre la implementación y desarrollo de Eventos Recreativos. El cuento debe ser escrito, debe tener una longitud de mínimo cinco páginas, debe contener texto e ilustraciones y se puede elaborar a mano o en computador, en hojas blancas tamaño carta, a espacio sencillo y con una margen de dos (2) centímetros por cada lado. Los trabajos en computador se deben realizar en Word en letra Arial 11 a espacio sencillo. Se recuerda marcar el trabajo con una hoja adicional de portada, con los datos del colegio, de la asignatura, del profesor, la fecha y el nombre y curso del estudiante. Esta Actividad la debemos enviar al correo campismo20091@gmail.com, por tarde el 13 de Octubre de 2020.

LA EDUCACIÓN FÍSICA MENTAL EN ACCIÓN



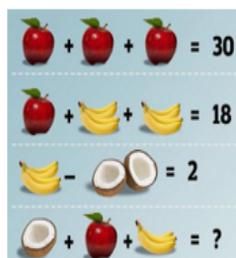
Cuantos y Cuales Animales Ves en la Figura?

TRES ADIVINANZAS

Mi abuelo tiene un hijo,
el hijo tiene otro hijo,
y ese otro hijo soy yo.
Busca bien mi parentesco con la
persona anterior.

El hermano del padre del padre de mi
sobrino. ¿Qué es mío?

Bogotá D.C., 14 de septiembre de 2020



Resolver el Acertijo

Nieto de tu bisabuelo,
padre de tus hermanos,
de tus primos es el tío
y de tus tíos hermano.

Anexo 9 - Guía No.9

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 09-0025-01- dc. 2008 DANE: 111001086849 NIT: 600.152.472-7 "Formación en ambiente: productivo a través de la didáctica, la Cultura y la participación"	 INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D.	Dependencia que Rabona: Área de Expresión 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No. 9 PARA EL TERCER PERIODO
TEMA FINALIZACIÓN ACTIVIDADES PENDIENTES GUIAS No. 1 a 8
Docente: Mg. Germán Preciado Mora - Cursos: 701-702-703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia;

Espero que la salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar; se hayan mantenido en óptimas condiciones, gracias a los ejercicios de Actividad Física para la Salud y de Educación Física Mental, que se propusieron durante el segundo y tercer periodos.

Teniendo en cuenta que entramos en la parte final del año escolar y que realizado el balance del trabajo académico desarrollado por los estudiantes, se observa que aun al día de hoy, algunos tienen actividades pendientes por desarrollar y entregar. Vamos a aprovechar las próximas tres semanas para poder realizarlas y enviarlas al correo campismo20091@gmail.com para así quedar al día con todo lo que se ha propuesto en el segundo y tercer periodos, y poder recibir la valoración correspondiente en el próximo boletín.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA LAS SEMANAS DEL 13 AL 30 DE OCTUBRE

- Continuar el Programa de Actividad Física para la Salud, mediante las actividades y ejercicios propuestos en las Guías No. 1 a 7 y en el formulario de la Guía No. 8.
- Tramitar la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud, que muestre lo realizado diariamente en el periodo comprendido entre el 13 y el 30 de octubre de 2020. La ficha se debe enviar por tarde el 3 de noviembre del 2020.

Fecha	Tiempo Total Actividad Física	Actividades Realizadas	Quien te Acompaña	Como te Sentiste

Modelo de la Ficha del Cuadro Bitácora de Actividad Física para la Salud

- Continuar el entretenimiento y diversión en familia, buscando y solucionando nuevas actividades de Educación Física Mental, recuerden que con ellas estamos potenciando el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas.
- Revisar y tramitar el siguiente formulario, en el que están todas las actividades que se propusieron, durante el segundo y tercer periodos, en la materia de Educación Física Integral y además la guía en la que se presentaron, para que puedas tener claridad exacta de como esta tu situación de entrega y que tienes pendiente por elaborar, entregar y sus condiciones de presentación. Tienen plazo hasta el 3 de Noviembre de 2020 para tramitar el formulario en línea y enviar todas las actividades pendientes y poder de esta forma recibir su valoración en el próximo boletín. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL5dAkmqfaUeS_vE-L-pn6Vjlf55o5j1hWIHU0-kQfjIDQbQkw/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&gxids=7628

Bogotá D.C., 13 de Octubre de 2020

Anexo 10 - Guía No.10

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001088649 NIT: 800.152.472-7</p> <p>"Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"</p>	 <p>INSTITUTO DE CIENCIAS EDUCATIVAS I.E.S.</p>	<p>Dependencia que Habla: Área de Expresión</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020
GUÍA DE TRABAJO No. 10-FINAL PARA EL TERCER PERIODO
TEMA FINALIZACION ACTIVIDADES PENDIENTES GUIAS No.1 a 9
Docente: Mg. Germán Preciado Mora – Cursos: 701-702-703



Respetados Estudiantes y Padres de Familia:

Espero que hayamos logrado crear y mantener la disciplina para el trabajo autónomo de Actividad Física para la Salud y de Educación Física Mental y Emocional, mediante las actividades que se propusieron durante el presente año escolar, estén seguros que su salud, el bienestar y la calidad de vida personal y familiar se lo agradecerán.

Teniendo en cuenta que llegamos a la parte final del año escolar y que realizado el balance del trabajo académico desarrollado por los estudiantes, se observa que aun al día de hoy, algunos tienen actividades pendientes por desarrollar y entregar. Vamos a aprovechar los próximos días para poder realizarlas y enviarlas al correo campismo20091@gmail.com para así quedar al día con todo lo que se ha propuesto en el segundo y tercer periodos, y poder recibir la valoración correspondiente en el próximo boletín.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA LAS SEMANAS DEL 3 AL 13 DE NOVIEMBRE

1. Continuar el Programa de Actividad Física para la Salud, mediante las actividades y ejercicios propuestos en las Guías publicadas desde marzo hasta el día de hoy y otros que hayas conocido o aprendido durante el año.
2. Continuar el entretenimiento y diversión en familia, buscando y solucionando nuevas actividades de Educación Física Mental, recuerden que con ellas estamos potenciando el desarrollo y activación neuronal y de las capacidades cognitivas y socioemocionales.
3. Revisar y tramitar el siguiente formulario antes del 13 de Noviembre de 2020:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL5c1cyUBPDRAgT6xM6W9xTw3Fx-62zfXhrOoQDp5KCUUBq-M1g/viewform>

En el cual encontraras todas las indicaciones para realizar:

- Tus ejercicios de Actividad Física para la Salud.
- La Valoración de tu Condición Física y Mental Actual.
- Una Encuesta del Trabajo Autónomo en Casa.
- La revisión de todas las actividades propuestas en las Guías No.1 a 9 presentadas desde el mes de marzo hasta noviembre del 2020.
- Tu Autoevaluación de la labor escolar del tercer periodo académico del año 2020.

Los invito muy especialmente a que este fin de año 2020 e inicios del 2021, continúen con la práctica diaria y disciplinada de actividad física para la salud, de ejercicios y juegos de Educación Física Mental para que su salud, bienestar y calidad de vida personal y familiar les permita tener unas festividades prosperas y felices.

Bogotá D.C., 3 de Noviembre de 2020

Anexo 11 - Guía No.11

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL DE BOGOTÁ D. C. COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D. Resolución N° 08-0025-01- dic. 2008 DANE: 111001086649 NIT: 800.152.472-7 "Formación en ambientes productivos a través de la didáctica, la Cultura y la participación"	 COLEGIO ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO I.E.D.	Dependencia que Elabora: Área de Expresión 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



EDUCACIÓN FÍSICA INTEGRAL JORNADA TARDE AÑO 2020 **GUÍA DE NIVELACION No. 11-FINAL GRADOS SEPTIMOS** **Docente: Mg. Germán Preciado Mora - Cursos: 701-702-703**



Respetados Estudiantes y Padres de Familia:

Los Estudiantes de grado séptimo, que tienen pendiente valoraciones del segundo y tercer periodo, tienen la posibilidad de aprovechar este tiempo de nivelaciones comprendido entre el 12 al 20 de noviembre y confrontar en el siguiente formulario, las actividades que debe desarrollar:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc1cyUBPDRAgT6xM6W9xTw3Fx-62zfxhrOoQDp5KCUUBq-M1g/viewform>

Por tanto los estudiantes de grado séptimo, tienen plazo hasta el 20 de noviembre, para elaborar y enviar al correo las actividades de nivelación planteadas y así recibir la valoración correspondiente que les permita quedar al día en la asignatura. Se recuerda que no hay más posibilidades para nivelar y que estas actividades son individuales y deben reflejar el trabajo y aportes personales del estudiante. Las Actividades se deben enviar al correo:

campismo20091@gmail.com

Recomendación: *Respetado estudiante, recuerde que el copiar o presentar el trabajo de otro compañero, es un plagio y un acto de deshonestidad y una falta grave, por tanto evítese problemas en estos momentos que está finalizando el año escolar en el Colegio Alfonso López Pumarejo.*

Los invito muy especialmente a que este fin de año 2020 e inicios del 2021, continúen con la práctica diaria y disciplinada de actividad física para la salud, de ejercicios y juegos de Educación Física Mental para que su salud, bienestar y calidad de vida personal y familiar, les permita tener unas festividades prosperas y felices.

Recuerden que lo importante en este momento, es que todos respetemos las recomendaciones de bioseguridad y que si no es necesario salir de casa no lo hagamos, para podernos ver muy pronto.

Es importante ahora que tengamos autodisciplina, autocuidado, mantengamos el distanciamiento social, utilicemos el tapabocas y lavemos continuamente las manos.

Éxitos y gracias Germán.

Bogotá D.C., 12 de Noviembre de 2020

REDDI 2020 - SERIE LIBRO POR NODO

NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO

PROPUESTAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA
ESCOLAR EN CASA "UNA EDUCACIÓN
FÍSICA PARA EL SIGLO XXI



NODO ACTIVIDAD FÍSICA Y CUERPO

El libro ofrece a los lectores: la historia del nacimiento, organización, consolidación y logros; en seis años de funcionamiento del Nodo Actividad Física y Cuerpo de la REDDI.

Además, las experiencias y estrategias utilizadas por varios de los docentes del área de Educación Física, Recreación y Deportes; integrantes del Nodo, para el desarrollo de la Educación Física en casa, en época de pandemia y confinamiento, como parte del proyecto investigativo e innovativo que adelantan, denominado "Una Educación Física para el Siglo XXI"

RED DE DOCENTES INVESTIGADORES REDDI
www.reddi.net