

**DESARROLLO Y RECONOCIMIENTO DE LAS  
CAPACIDADES CONDICIONALES POR PARTE DE LOS  
ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 10-1 Y 10-2 DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EZEQUIEL HURTADO DEL  
MUNICIPIO DE SILVIA CAUCA**

**DIEGO ARMANDO SÁNCHEZ LÓPEZ**

**DIRECTOR:**

**CARLOS IGNACIO ZÚÑIGA LÓPEZ**

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES EXACTAS Y DE LA  
EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.**

**DESARROLLO Y RECONOCIMIENTO DE LAS CAPACIDADES  
CONDICIONALES POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LOS  
GRADOS 10-1 Y 10-2 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EZEQUIEL  
HURTADO DEL MUNICIPIO DE SILVIA CAUCA.**

**PRACTICA SOCIAL**

**DIEGO ARMANDO SÁNCHEZ LÓPEZ**

**DIRECTOR:**

**CARLOS IGNACIO ZÚÑIGA LÓPEZ**

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES EXACTAS Y DE LA  
EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.  
2011.**

## TABLA DE CONTENIDO

### INTRODUCCIÓN

1. ÁREA TEMÁTICA
  - 1.1 EDUCACIÓN
    - 1.1.1 NIVELES DE LA EDUCACIÓN
    - 1.1.2 EDUCACIÓN MEDIA VOCACIONAL
  - 1.2 EDUCACIÓN FÍSICA
  - 1.3 CAPACIDADES CONDICIONALES
    - 1.3.1 FUERZA
    - 1.3.2 VELOCIDAD
    - 1.3.3 FLEXIBILIDAD
    - 1.3.4 RESISTENCIA
    - 1.3.5 POTENCIA
  - 1.4 EL JUEGO
  - 1.5 RECREACION
  - 1.6 JÓVENES ESCOLARIZADOS
  - 1.7 DESARROLLO Y RECONOCIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES
2. SITUACIÓN A INTERVENIR
3. CONTEXTO
  - 3.1 DEPARTAMENTAL
  - 3.2 MUNICIPAL
  - 3.3 CONTEXTO INSTITUCIONAL
4. JUSTIFICACIÓN DE LA PRACTICA SOCIAL
5. OBJETIVOS DE LA PRACTICA SOCIAL
  - 5.1 OBJETIVO GENERAL
  - 5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS
6. METODOLOGÍA
7. PROPUESTA PEDAGÓGICA
  - 7.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA
  - 7.2 METODOS DE ENSEÑANZA PARA LA PROPUESTA PEDAGOGICA
    - 7.2.1 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
  - 7.3 PROPÓSITOS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA
    - 7.3.1 PROPÓSITO GENERAL
    - 7.3.2 PROPÓSITOS ESPECÍFICOS
8. CONTENIDOS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA
  - 8.1 RECURSOS PARA LA PROPUESTA
9. REFLEXIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA
  - 9.1 LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA: DE LO DEPORTIVIZADO A LO RECREATIVO
  - 9.2 EL RECONOCIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES
  - 9.3 LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS EN UNA PROPUESTA PARA EL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
  - 9.4 LA EDUCACIÓN FÍSICA: DEL DEJAR HACER A LA DIVERSIÓN PARA EL CAMBIO
10. GRAFICO
11. INTERPRETACIÓN FINAL
12. RECOMENDACIONES FINALES
13. ENSANCHAMIENTO DE HORIZONTES
14. BIBLIOGRAFÍA

## INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de grado; modalidad práctica social, se desarrolló mediante una propuesta pedagógica que se orientó a los y las estudiantes de los grados decimos (10-1 y 10-2) de la institución educativa Ezequiel Hurtado, perteneciente al municipio de Silvia en el Departamento del Cauca, con el cual se generó un reconocimiento y desarrollo de sus capacidades físicas condicionales como fueron la fuerza, la potencia, y la velocidad; es importante resaltar que solo se tuvieron en cuenta algunas capacidades ya que se trató de un proyecto pionero en esta modalidad y por ende servirá como punto de partida para realizar trabajos posteriores que se interesen en integrar y buscar un cambio en el desarrollo de la Educación Física; teniendo en cuenta que se aplicó un programa para esta área, basado en el juego y las actividades lúdicas.

La práctica tuvo una duración de 4 meses aproximadamente con los jóvenes. Con el grado decimo uno, se inició el 12 de agosto de 2009 y terminó el 14 de noviembre de 2009; mientras que con el curso decimo dos, se inició el día 13 de agosto de 2009 y terminó el 13 de noviembre de 2009. Con el grado decimo uno los días de trabajo fueron en su mayoría los miércoles y sábados, mientras que con el grado decimo dos se trabajó los jueves y viernes de 11 a.m a 2 de la tarde.

Además, este trabajo dejó en la institución educativa un inicio frente al cambio del paradigma que ha generalizado a la Educación Física como un área basada solo en actividades deportivas, ya que ahora busca una Educación Física la cual tiene como objetivo, que el ser humano trascienda en cada actividad realizada; pensando así, en los beneficios que pueda traer para su desarrollo motor, social y deportivo.

Este trabajo dejó aportes al área de la Educación Física, en una institución educativa, donde estuvieron involucrados tanto los y las jóvenes estudiantes como el saber del profesor titular. Todo esto enmarcado dentro de una práctica social que se basó desde un modelo pedagógico integrado o emergente, con el fin de trascender más allá de la dimensión física y así avanzar a una visión proyectiva del ser.

## 1. ÁREA TEMÁTICA

### 1.1 Educación

Según Jackson (1993) la educación es “la suma total de procesos por medio de los cuales una sociedad o grupo social, grande o pequeño, trasmite sus poderes, capacidades e ideales adquiridos con el fin de asegurar su propia existencia y desarrollo de modo continuo” (p.79); o sea que la educación es aquel proceso de formación que todo ser humano necesita y en el cual se afianzan los conocimientos que se obtienen a través de las experiencias; igualmente, este proceso sirve para mantener una buena calidad vida, y así, lograr un buen desempeño dentro de la sociedad. Esta sociedad permite que el ser humano permanezca en constante aprendizaje y además transforme esos nuevos conocimientos en beneficios que le servirán en su rol como persona, logrando así transmitírselos a otros. La sociedad en general es la encargada de influir en el comportamiento humano y de esta manera moldea la personalidad con la cual se identifica durante su vida, por tanto la educación supone un significado amplio de donde surgen los procesos de formación del individuo desarrollados en diferentes contextos como: la familia, la escuela y los grupos de amigos, logrando así transmitírselos a otros.

Con relación a ese proceso de comunicación, en el cual se comparten conocimientos, y se educa de algún modo; Fallat citado en Troyano (2007), considera que:

La educación es inicialmente un proceso de comunicación en el cual uno de los dos interlocutores (el educador) tiene mayor trecho recorrido en el camino de la maduración y por tanto puede ayudar al otro (el educando), sin que ello se excluya de que este pueda en alguna ocasión, ayudar al primero. Proceso de comunicación que

para ser eficaz, y no coercitivo ha de quedar abierto a la crítica y reflexión, este ha de ser bidireccional. (p. 46)

Además, la Comisión de Educación, Ciencia y Desarrollo (1996), afirma que: “la educación es el proceso por el cual cada uno de los individuos se apropia del saber colectivo que han desarrollado generaciones enteras antes que él en todas las latitudes y lo utiliza así mismo y para sus tareas.” (p.117).

Asimismo Tobòn, Montoya, Ospina, González y Domínguez (2006), afirman que:

Se concibe la educación como un factor sinérgico de necesidades humanas, en la medida que estimula y contribuye a la satisfacción simultánea de necesidades tales como la participación, creación, identidad, libertad, afecto, el entendimiento. En donde el proceso educativo es un recurso vital para el desarrollo humano. (p.58).

Este proceso en el cual se obtienen, se construyen y se consolidan conocimientos, se viene desarrollando desde nuestro hogar, es decir, que es en ese núcleo donde nace el primer centro de educación de nuestra vida, y de alguna forma se convierte en el fundamento de esos primeros conocimientos, ya que las personas que habitan el hogar tienen mayor grado de experiencia.

Algo muy interesante, y que además lo expresa Jackson (1993), es que “la educación en sentido sistemático, es un proceso de vida, no una preparación para la vida, es decir, es un proceso de reconstrucción continua de la experiencia, con el fin de ampliar y profundizar su contenido social...” (p. 79).

Los seres humanos; como seres racionales, siempre han estado en la necesidad de relacionarse con otros para aprender a realizar cualquier actividad por pequeña que sea, es decir, que desde siempre el ser humano ha estado aprendiendo de los que lo rodean y viceversa, hallando en lo anterior un continuo proceso de comunicación, que a su vez se denomina educación. Por lo anterior, Contreras (2006) considera lo siguiente:

Etimológicamente el término educación proviene del latín educare, que quiere decir criar, alimentar, nutrir y exducere que significa llevar a, sacar afuera. Inicialmente estas definiciones fueron aplicadas al cuidado y pastoreo de animales para luego llevar a la crianza y cuidado de los niños. (2009; Parr.3)

Con la anterior cita, se observa que la educación se toma como un proceso, que tiene como objetivo, el cuidado y la crianza de la persona a partir de conocimientos, sin embargo, enfocándonos en una época más contemporánea, esa transformación en donde la persona refuerza aquellos conocimientos, tiene muchas herramientas, ya que los cuentos, los juegos, la música, la televisión, la Internet, facilitan de alguna manera un fortalecimiento de esos conocimientos. No obstante, las instituciones educativas permiten que el estudiante tenga a la mano muchas formas de adquirir y construir conocimiento, un ejemplo, puede ser la interacción con sus propios compañeros y con sus profesores, la utilización de la tecnología, y las herramientas como las lecturas y los juegos.

Por otra parte, el Ministerio de educación nacional (2000), en la ley general de educación considera que: “La educación en sus distintos niveles, tiene por objeto desarrollar en el educando conocimientos, habilidades, aptitudes y valores mediante los cuales las personas puedan fundamentar su desarrollo en forma permanente” (p. 12); es decir, la



educación como un medio para incentivar los procesos de maduración a nivel cognitivo, motor y ético generando posibilidades donde se da cabida a entender cada una de las necesidades y situaciones de quienes hacen parte de este proceso.

De acuerdo a lo anterior, la educación se enmarca dentro de tres categorías: educación formal, no formal e informal. La presente propuesta se desarrollará bajo la modalidad de educación formal, la cual comprende básica primaria, secundaria y media vocacional.

**1.1.1. Niveles de la Educación formal.** La educación formal a que se refiere la ley 115 de 1994, se organizará en tres (3) niveles:

- a) El preescolar que comprenderá mínimo un grado obligatorio;
- b) La educación básica con una duración de nueve (9) grados que se desarrollará en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados, y
- c) La educación media con una duración de dos (2) grados.

La educación formal en sus distintos niveles, tiene por objeto desarrollar en el educando conocimientos, habilidades, aptitudes y valores mediante los cuales las personas puedan fundamentar su desarrollo en forma permanente. (Ministerio de educación nacional, (2000), Ley general de la educación. ley 115 de 1994, art. 11).

### **1.1.2. Educación media vocacional**

Esta etapa de la educación, hace referencia a la culminación, consolidación y avance en el logro de los niveles anteriores, comprende dos grados, el décimo y el undécimo. Tiene como fin la comprensión de las ideas y los valores universales y la preparación para el ingreso del educando a la educación superior y al trabajo (Ministerio de educación nacional, (2000), Ley general de la educación. ley 115 de 1994, art. 27), además la educación media tendrá el carácter de académica y de técnica.

A su término se obtiene el título de bachiller que habilita al educando a la educación superior en cualquiera de sus niveles y carreras ((Ministerio de educación nacional, (2000), Ley general de la educación. ley 115 de 1994, art. 28).

## **1.2 Educación Física**

Desde hace tiempo, la Educación Física se ha presentado al ser humano como un área relacionada al cuerpo y al buen desarrollo de sus acciones motrices:

Originalmente, en los tiempos antiguos, la Educación Física, consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. (Kareem, 2003; Parr.2.).

Además, la Educación Física ha estado involucrada en el desarrollo social del mismo, es decir que esta área surge o se origina desde el núcleo familiar (cuando aprendemos a caminar, entre otros aspectos), después se desarrolla en el ámbito escolar (escuela, colegio, universidad) y muchos seres humanos adquieren en su vida cotidiana el hábito por la práctica apropiada de la actividad física.

En la actualidad la Educación Física, ha tenido varios enfoques y a la vez varios conceptos; podemos observar hoy en día que en nuestra sociedad, esta área se relaciona con actividades, terapéuticas, recreativas, y extraescolares, percibiendo así desde el mundo que nos rodea a la Educación Física, como un área de carácter práctico, teórico, científico, y por que no; como un estilo de vida.

El área de la Educación Física; aquella área que tiene como fin, entre otros, el buen desarrollo de toda práctica ya sea deportiva o física del ser humano, ha adquirido un sentido pedagógico con el cual busca cambiar el pensamiento que se le ha venido asignando de una Educación Física basada en la producción del cuerpo, para convertirse en una área la cual busca al ser humano creativo y reflexivo, sin perder de vista su parte humana. Conjuntamente afirma Carlos Kareem en su documento electrónico «Educación Física» (2003) que:

La Educación Física, es una disciplina pedagógica con carácter eminentemente formativo que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física, se tiende a generar actitudes, habilidades, hábitos y conocimientos con lo que se pretende co-ayudar a elevar la calidad de la Educación. (2010; Parr.5)

No obstante al ser un área con carácter formativo a nivel educativo mas relacionada con la actividad física, también se encuentra amparada hoy en día, por la ley 934 de 2004<sup>1</sup>, la cual convierte esta, en un componente de suma importancia, debido a que obliga de cierto modo a que las instituciones educativas deben tener en su proyecto educativo institucional (PEI), un plan integral para el desarrollo de la Educación Física. Sin embargo se deben utilizar buenos métodos de enseñanza los cuales busquen la trascendencia del ser humano en todas las actividades que esta área represente,

Además, los orientadores de esta área, es decir, los Profesores de Educación Física desempeñan hoy en día, un papel muy importante con relación a que los jóvenes adquieran un interés por la práctica de

---

<sup>1</sup>El congreso de Colombia Decreta la ley 934 de 2004 de diciembre 30, artículo 2: Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su proyecto educativo institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, recreación y deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área.

cualquier actividad física, ya que esta es la persona mas indicada en su labor como docente de cualquier institución educativa, que por medio de su metodología y sus conocimientos inculque en el y las jóvenes un gusto y hábito por la practica de la actividad física. Al respecto Daryl Siedentop (2008), afirma en su libro “Aprender a enseñar la educación” que. “Los educadores físicos deben ser eficaces si quieren que los alumnos cultiven el habito de la practica regular de la actividad física (...)” (p.38)

Al mismo tiempo debemos pensar hoy en día, y aun mas, los profesionales en el área de la Educación Física; que esta área debe traer cambios dentro de la estructura o el desarrollo cognitivo de la persona, queriendo decir con esto que la Educación Física, además de tener como objetivo el buen desarrollo de la actividad física, debe tener también un enfoque humano, “ser el fundamento de una nueva pedagogía que dinamice y transforme la escuela” (Chinchilla, 1999, p.156).

En estos momentos, la Educación Física pasa por cambios con respecto a su verdadero objetivo, debido a que busca pasar de esa Educación Física deportivizada,<sup>2</sup> a una Educación Física donde el ser humano sea un sujeto que sienta, que proponga, que trascienda y reflexiona cuando realiza cualquier actividad física, por eso se hace necesario buscar formas donde las otras áreas educativas se relacionen con la Educación Física y encuentren ese punto de reflexión entre ellas; ante lo anterior afirma Chinchilla (1999) que: “El estado de la Educación Física es producto de sub-valoración en el proceso de la educación colombiana. Por tanto, todo cambio es responsabilidad no solo de la Educación Física sino del conjunto de la educación” (p.156).

---

<sup>2</sup>La clase deportivizada se comprendió de tal forma en que todo lo realizado en la clase va encaminado a la práctica deportiva. (Hurtado, Jaramillo, Montoya H, Zúñiga ; 2005)

Por ultimo debemos tener en cuenta una frase de Hammelsbeck cuando dice que: “la educación es mucho más que la Educación Física, pero es muy poco sin ella” (citado en Vayer, 1973, citado en Sáez, 2007,2009; Parr.6).

### **1.3 Capacidades Condicionales.**

Dentro del plan para el desarrollo de la Educación Física, se encuentra un tema denominado las capacidades condicionales, las cuales se encuentran en continua relación con la condición física y por lo tanto con la salud, ya que de ellas y de su estado depende el éxito de la realización de cualquier actividad.

En la práctica de la Educación Física y el deporte se desarrollan múltiples actividades que requieren determinadas capacidades físicas y cualidades motrices del que las realiza, pero es precisamente en el proceso de desarrollo de esta disciplina en que el individuo desarrolla las capacidades físicas necesarias para obtener un determinado rendimiento, tanto físico como deportivo. (Calvo y Bernal, 2010; Parr.8).

Estas capacidades se denominan así, por que “se desarrollan con el acondicionamiento físico (con el entrenamiento de la condición física y motriz) y condicionan el rendimiento deportivo” (Bravo 1985, citado en Lagartera 1999, citado en Castro 2008, p.16).

En entre tanto, (Mann citado en Contreras, citado en Castro, 2003), les llama capacidades condicionales porque éstas se fortalecen y se desarrollan con la preparación constante, es decir, “el cuerpo adquiere una disciplina para alcanzar una condición óptima y un mejor rendimiento” (p.15).

La Educación Física, dentro de sus temáticas y métodos de aprendizaje permite que estas capacidades se desarrollen de diferentes maneras, ya que se pueden utilizar los deportes tradicionales, como herramienta de trabajo; dentro de las capacidades condicionales encontramos: la resistencia, la velocidad, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y una no muy mencionada como lo es la potencia; estas son cualidades físicas que si bien, todos los seres humanos en condiciones normales contamos con ellas, también es cierto que cada uno las manifiesta y desarrolla de manera diferente.

**1.3.1 FUERZA:** Es la capacidad que nos permite vencer fuerzas o cargas, involucrando nuestro sistema muscular, esquelético, entre otros. Según los licenciados Calvo y Bernal.

Para valorar la capacidad fuerza como capacidad condicional se debe partir de dos elementos fundamentales, la relación de las fuerzas con el aparato neuromuscular y su capacidad de vencer a través de este sistema cualquier tipo de resistencia exterior como pueden ser las pesas, el agua, un objeto etc. A partir de estos elementos giran por lo general los conceptos más generales de esta capacidad condicional. (2010; Parr.4)

Además los anteriores autores afirman que existe tres clases de fuerza; fuerza máxima, fuerza rápida y resistencia a la fuerza.

- Fuerza máxima: Para Calvo y Bernal. “es la fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción.” (2010; Parr.10).

- Fuerza rápida: Según Calvo y Bernal. "Es la capacidad de superar una resistencia con una alta velocidad de contracción muscular. Ejemplo: alones en el remo, natación, sprint, lanzamientos etc." (2010; Parr.10).
- Resistencia a la fuerza: Según (Dietrich Harre, 1973 citado en Calvo y Bernal). "Es la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración." (2010; Parr.10).

Debemos tener en cuenta que durante la preparación de esta capacidad, en el área de la Educación Física, hay que tener ciertos conocimientos para no generar inconvenientes con el individuo.

En el proceso de la Educación Física se debe cumplir las tareas siguientes en la preparación de la fuerza: La asimilación y perfeccionamiento de la capacidad para realizar los principales tipos de esfuerzos estáticos y dinámicos, de la fuerza, la velocidad, fuerza ascendente y descendente. El desarrollo armónico en la fuerza se refiere a todos los grupos musculares del aparato locomotor. El desarrollo de la capacidad para aplicar racionalmente la fuerza en distintas condiciones. (Calvo y Bernal, 2010; Parr.11)

**1.3.2. VELOCIDAD:** "Es una capacidad que depende de determinados procesos físicos, bioquímicas y psicológicos, además es el tiempo que se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto en el espacio." (Fernández,2009; Parr.5).

**1.3.2 FLEXIBILIDAD:** La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. Algunos autores afirman que: "Podría ser definida como la capacidad que tienen los

músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.”  
(Serratosa, 2000; Parr.6).

La flexibilidad posee cuatro componentes:

- Movilidad: “Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento.” (Molnar, 2001; Parr.3).
- Elasticidad: “Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.” (Molnar, 2001; Parr.5).
- Plasticidad: “Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante”. (Molnar, 2001; Parr.7).
- Maleabilidad: “Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.” (Molnar, 2001; Parr.8).

**1.3.3 RESISTENCIA:** La Resistencia Muscular se define como la capacidad del músculo de contraerse en forma repetitiva, sin presentar síntomas de fatiga. El principio central es realizar ejercicios de baja resistencia y aumento importante de las repeticiones. Esta relacionado con la capacidad aeróbica general. (Castañer M, 2010; Parr.5).



De acuerdo con esto la resistencia se clasifica en:

- Resistencia Anaeróbica: “es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno.” (Molnar, 2001; Parr.9).
- Resistencia Aeróbica: “es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.” (Molnar, 2001; Parr.10).

**1.3.5 POTENCIA:** capacidad comparada también como fuerza rápida; según Villaescusa (1998) la potencia es “la capacidad para realizar un esfuerzo intenso, en el menor espacio de tiempo posible”. (Parr.6)

## **1.4 EL JUEGO**

Durante el desarrollo de la propuesta, el juego se utilizó como una herramienta que ayudó en gran parte a mejorar el ánimo de los jóvenes al trabajar en las diferentes sesiones de clase que se realizaron. Sin embargo se debe tener muy en cuenta que los juegos van de acuerdo a la edad, por lo tanto se tiene en cuenta lo siguiente: “El juego es una actividad fundamental durante toda la vida, aunque es en la infancia cuando se nos permite hacerlo con mayor libertad. Los niños se desarrollan a través del movimiento y el juego los libera de tensiones emocionales” (...). (Zarandora I, 2004; Parr.6).

El juego se considera como toda actividad que genera goce y diversión; no obstante el juego en la Educación Física se muestra como una herramienta de trabajo la cual permite al profesor y los estudiantes a mantener un ambiente de integración con el grupo. El juego contemplado como “el recurso básico en las clases de Educación Física” (Vallejo, 2002; Parr.4), demuestra que debe partirse del juego y la diversión, como herramienta para avanzar en los procesos educativos que se llevan en esta área.

Cualquiera de los juegos, en su esencia, ofrece una estructura lúdica que es necesaria para el ser humano. En los niños y jóvenes tiende a cumplir una necesidad vital; en los adultos y mayores se presenta como medio de vivenciar situaciones que les permite recuperar lo original del ser humano y ser niños, sin perder la condición adulta. (Ortiz J, 2003; Parr.8).

Dentro de los beneficios que produce el juego en el desarrollo de las clases de Educación Física, es la diversión que se origina en las actividades cuando se trabaja cierto tema, además el desarrollo social y cognitivo mejora ya que la enseñanza se hace de manera lúdica, por consiguiente “(...) se proponen una serie de orientaciones enfocadas para lograr aprendizajes significativos partiendo de un trabajo globalizado y que haga del juego y las actividades recreativas un medio fundamental para el desarrollo de este tipo de aprendizajes.” (Vallejo, 2002; Parr.8).

Las actividades y el placer que genera el juego, permite que los seres humanos, adquieran cierta habilidad para pensar, moverse, y llevar una mejor relación social; el juego de alguna u otra forma permite un mejor desenvolvimiento en nuestra vida cotidiana. Relacionado a esto; (Bühler 1990 citado en Vallejo, 2002) explica que:

Este placer se desprende del desarrollo que se va produciendo en la adquisición de habilidades a través del juego. Es la actividad que realizamos para adquirir un progresivo desarrollo de la función. El placer por el juego no existe en la consecución de unas metas, sino en la mera ejercitación que produce su actividad. (Parr.5).

Sin embargo, las desventajas que trae el juego en su desarrollo social es el de la competencia, que en su mayoría de veces genera un tipo de conducta irregular tanto en la edad infantil como en la etapa de adulto.

Al respecto opina Vallejo (2002)

El juego adquiere un carácter competitivo, previo a la práctica de los deportes. A veces, esta competitividad es excesiva y se enfrenta a la competencia que pretendemos desarrollar con los juegos. Siendo conscientes de la necesidad que tienen como grupo de amigos de superar a los demás, debemos reconducir esta competitividad hacia otras metas (...); Evitar el juego competitivo puede ser un error, pero fomentarlo, lo más fácil, puede ser peligroso a la hora de desarrollar otras conductas (Parr.9).

El problema de muchas de las clases de Educación Física se da cuando algún juego no tiene el desarrollo que esperamos es por eso que es necesario tener en cuenta muchas situaciones al desarrollar un juego ya que como Educadores Físicos debemos aprender a enseñar a jugar a las personas que nos correspondan, por consiguiente:

Cuando estamos en una clase de educación física planteamos una actividad diciendo “vamos a jugar a...”, cuando realmente, ver quién da veinte toques con una pala a una pelota o quien anda unos metros sin salirse de una línea no es un juego. Olvidémonos de todo eso y pensemos en jugar. Retomemos nuestras experiencias infantiles y pensemos cómo eran: Libres, Independientes, Equilibradas, Autorreguladas. (Vallejo, 2002, ; Parr.12).

Por ultimo, no debemos pensar que el juego es lo mismo que la lúdica, ya que el juego es todo lo que genera goce, diversión, entre otros aspectos; mientras que la lúdica es jugar para aprender, en otras palabras cuando

realizamos un juego y en el cual aprendemos algo o reflexionamos; estamos haciendo una actividad lúdica.

Para Bonilla (1998):

Al parecer todo juego es lúdico pero no todo lo lúdico es juego. No se trata de un simple malabarismo de palabras, se trata de empezar por reconocer que la lúdica no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular.(Parr.8).

### **1.5 Recreación.**

La recreación, la cual nos ayuda a aprovechar nuestro tiempo libre, maneja ciertas actividades en las cuales el único propósito es la diversión y el goce teniendo en cuenta que estas actividades pueden ser modificadas con el fin de generar mayor agrado y concentración con el grupo de jóvenes con el que se esta trabajando. Según el Ministerio de Educación Nacional (1996), explica en sus lineamientos curriculares que:

La Educación Física la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad. La atracción que sienten los jóvenes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza y creatividad contribuyen al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la Educación Física de calidad. (Parr.8)

Además, la propuesta que se trabajo se enfatizo en utilizar la recreación como una recreación educativa, la cual fomentaría la práctica de las

capacidades condicionales de una manera mas entretenida y convincente para las y los jóvenes de dicha institución; al hablar de recreación educativa Funlibre (2004) explica que “entendemos que a partir del ejercicio lúdico se fomentan la construcción conceptual y de actitudes, la búsqueda del conocimiento, la creatividad y el desarrollo de valores, haciendo énfasis al aprendizaje” (Parr.6).

En esta practica social, la Recreación se utilizo como herramienta igual que el juego, ya que los resultados que se obtuvieron con estas herramientas de trabajo fueron positivas y a su vez mejoraron el aprendizaje durante el desarrollo cognitivo de las capacidades condicionales en estos jóvenes.

### **1.6 Jóvenes Escolarizados**

En nuestro mundo existe un grupo social denominado jóvenes escolarizados, denominados así, porque son jóvenes que se encuentran en instituciones educativas y además tienen un papel importante en el desarrollo de nuestro mundo, debido a que ellos llegan con ideas nuevas e innovadoras, que tienen como finalidad un cambio para la sociedad en la que viven.

Para las Naciones Unidas (2008), en su artículo denominado «Qué significa “jóvenes”, y cómo son diferenciados de los niños » explica que:

Muchos países dibujaron la línea de juventud a la edad en que una persona recibe el mismo tratamiento bajo la ley – usualmente referida como la mayoría de edad –. En muchos países esa línea se marca a la edad de 18 años, y una vez que una persona pasa esa edad, es considerada un adulto(a). Sin embargo, la definición y los matices operacionales del término “juventud” varían a menudo de país a país,

dependiendo de los factores socio-culturales, institucionales, económicos y políticos específicos. (Parr.6).

Los jóvenes de hoy están más pendientes por lo nuevo, con relación a lo que ofrece la tecnología, donde se incluye la televisión, la Internet y los juegos de video, etc.; olvidando o dejando a un lado la práctica y el buen hábito por las actividades físicas.

La causa de que los jóvenes, hayan perdido el hábito por el ejercicio físico, se debe a que en la escuela o en cualquier otro establecimiento de educación se ha tratado la Educación Física, como un área donde el principal objetivo es la trabajo de los deportes y además se enfoca en el manejo del cuerpo como un objeto que se debe moldear; algo muy importante para resaltar es lo que expresa, Hurtado y Jaramillo (2005):

Para los jóvenes escolarizados, a través de la clase de educación, se encarna el concepto de deporte, tanto en la teoría como en la práctica, los jóvenes en sus imaginarios ven en la clase una posibilidad para aprender deportes tales como el fútbol, el baloncesto, el microfútbol y el voleibol...es decir modalidades con preferencia casi exclusiva de ser practicadas en la clase, primero porque los estudiantes no encuentran otra opción de clase distinta, y segundo, por los discursos y metodologías ofrecidas por parte del profesor. (p. 74).

En cuanto a esos imaginarios, el profesor u orientador del área de Educación Física debe asumir una gran responsabilidad, debido a que de esa metodología que se tenga a la hora de enseñar puede depender de que el estudiante entienda el verdadero significado de esta área y no siga con su pensamiento acerca de que es una materia pedagógica, en la cual su principal objetivo es “trotar y hacer deporte”, es necesario que el

estudiante entienda que es un área en la cual el cuidado de su cuerpo y el desarrollo de sus acciones motrices van de la mano con la reflexión y la trascendencia, con el fin de generar una mejor calidad de vida; No obstante Hurtado y Jaramillo, (2005) opinan que:

Se había podido constatar que la clase de mayor agrado para los niños en general, era justamente la clase de Educación Física y esto era aprovechado por muchos maestros para ejercer una especie de chantaje que implicaba el castigo con quitarles la clase por no haber realizado tareas, no haberse portado bien, no haber estudiado. (p.80)

Por ultimo, se debe utilizar la Educación Física como un área que sirva de motivación, para fomentar la práctica de la actividad física; además, es un área que tiene como objetivo en el ser humano, traer beneficios para su desarrollo como persona y así mejorar su desempeño en la sociedad.

### **1.7 Desarrollo y reconocimiento de las Capacidades Condicionales**

Como ya conocemos el significado de las capacidades condicionales, ahora es necesario tener en cuenta como se desarrollan y como se reconocen; antes de eso es preciso saber el verdadero significado de la palabra desarrollo y la palabra reconocimiento.

Cuando hablamos de desarrollo y más que todo de una capacidad, nos referimos al fortalecimiento, o en otras palabras, al proceso de perfeccionamiento. Sin embargo, para esto es necesario utilizar herramientas adecuadas para lograr un buen desarrollo de estas capacidades condicionales, por lo anterior afirma Cortegaza (2003) que:

Las capacidades se desarrollan no en los conocimientos sino en la dinámica de su adquisición es decir a la rapidez, la profundidad, la facilidad y la solidez en el proceso adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades son una suma importante para una actividad determinada. (Parr.9).

Es necesario tener en cuenta que para generar un buen desarrollo, se debe pensar en las necesidades de la persona con la que se va a trabajar, originando desde su rol social, cultural, creencias, entre otros; hasta sus características corpóreas. En cuanto a el significado de la palabra reconocimiento, es conocer algo que ya sabíamos que existe, es decir que en este caso se reconocieron las capacidades condicionales ya que los estudiantes sabían que las tenían pero no tenían la certeza de su significado y su utilidad.

Las herramientas utilizadas de alguna u otra manera permitían que los estudiantes recordaran cuales eran sus capacidades, con el fin de que después de ese reconocimiento se hiciera el desarrollo tanto teórico como práctico de dichas capacidades condicionales.



## **2. SITUACIÓN A INTERVENIR**

El desarrollo de la Educación Física en el municipio de Silvia Cauca, ha mostrado durante mucho tiempo el uso de programas homogéneos, es decir que trata la misma temática en la mayoría de los cursos en la institución educativa, con el fin de fomentar en la persona o en el estudiante un deseo por practicar los deportes más comunes como el fútbol, el voleibol, entre otros; además el profesor encargado no enseña más que los fundamentos de estos deportes, olvidándose de que existen unas capacidades las cuales deben ser trabajadas con el fin de mejorar la calidad de vida del joven estudiante y el buen desarrollo de las actividades físicas.

Las capacidades condicionales forman parte del desarrollo motor del ser humano, por consiguiente deben trabajarse y deben ser desarrolladas en un tiempo apropiado, en este caso y con respecto al tema a tratar, estas edades de los 15 a los 16 años son las edades propicias para abordar esta temática de la Educación Física; es por eso que se hace necesario trabajar un programa en el cual algunas de estas capacidades físicas condicionales serán desarrolladas de manera práctica, es decir con ejercicios, juegos, test físicos; y también teóricamente utilizando las consultas, las evaluaciones orales y escritas, entre otras. No obstante es muy necesario pensar en el buen aprovechamiento de los espacios que brinda el municipio de Silvia y el departamento del Cauca para la práctica o el desarrollo de la Educación Física, así que dentro de la propuesta pedagógica se tuvieron muy en cuenta diferentes lugares los cuales van a mejorar el progreso de las nuevas temáticas como las capacidades condicionales ya que los estudiantes se incentivarán y de alguna manera mejorará el trabajo.

### **3. CONTEXTO**

#### **3.1. Departamental**

El departamento del Cauca, se encuentra localizado en el suroeste del país. Limita al norte con los departamentos del Valle del Cauca y Tolima, al oriente con los departamentos de Huila y Caquetá, al sur con los departamentos de Putumayo y Nariño, y al occidente con el océano Pacífico. Fue creado por la Constitución de 1886. La extensión del departamento es de 29.308 km<sup>2</sup>. Además para el año 2004 la población total del Cauca es de 1.344.487 habitantes, con 236.090 habitantes en su ciudad capital. La población urbana del Departamento es del 39%. La población objetivo del sistema educativo está cercana a los 540.000 niños y jóvenes de 5 a 23 años de edad, con un 72% de ellos con edades entre los 5 y los 17 años. Todo esto según el DANE (2004, p. 95).

#### **3.1. Municipal**

En cuanto al municipio de Silvia, fue fundada 23 de octubre de 1562, cuenta con una población de 39,000 habitantes, esta se situado en el nororiente del Departamento del Cauca, al suroccidente de Colombia, sobre el flanco occidental de la cordillera central. La cabecera municipal está ubicada entre el río Piendamó y la quebrada Manchay, sobre 2.600 metros de altitud. La Distancia entre la cabecera municipal y la capital del Cauca (Popayán) es de 50 Km. Su área es de 662,4 Km.<sup>2</sup> todo esto según Silvia Cauca “cumpliendo el mandato de la comunidad” (2010; p.10)

Silvia limita por el norte con los Municipios de Caldonó y Jámalo, por el oriente con Páez e Inzá, por el sur con Totoró, por el suroeste con Cajibío

y por el occidente con Piendamó. Silvia Cauca “cumpliendo el mandato de la comunidad” (2010; p.11)

El municipio de Silvia está constituido por 11 barrios entre los cuales se encuentran: Las Delicias, El porvenir, La Esperanza, Villa del Lago, Chiman, San Agustín, El Centro, Boyacá, Las Acacias, el Barrio Caloto, Los Sauces y El Manantial. Silvia Cauca “cumpliendo el mandato de la comunidad” (2010; p.13)

Silvia Cauca, en su cabecera municipal cuenta con dos instituciones educativas a parte del colegio Ezequiel Hurtado, las cuales son:

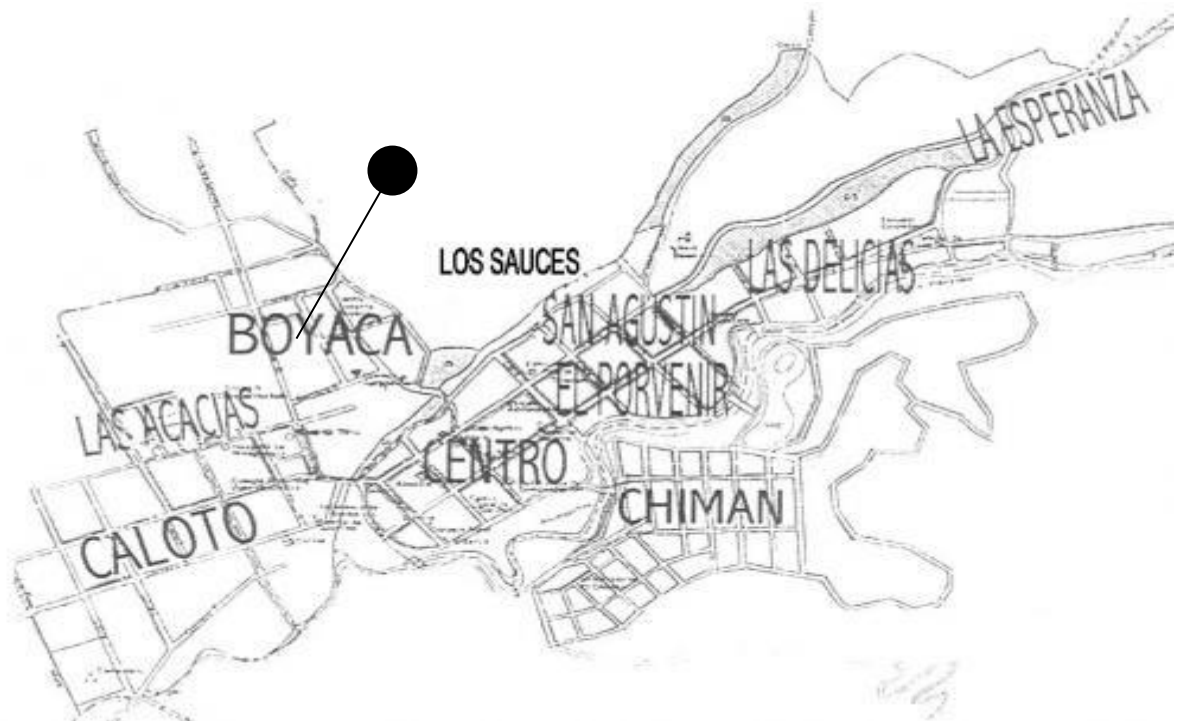
Nuestra señora del Perpetuo Socorro, colegio con enfoque comercial, cuenta con 390 estudiantes para bachillerato y 150 para la sede de primaria llamada Escuela San Pedro y La segunda institución es el colegio Agropecuario, en donde su modalidad, como su nombre lo dice, es de trabajo agropecuario, Cuenta con 320 estudiantes para bachillerato y 200 estudiantes para la sede de primaria llamada Escuela Francisco José de Caldas. Silvia Cauca “cumpliendo el mandato de la comunidad” (2010; p.17)

Según el documento Silvia “mucho por conocer” (2003), expresa que:

El municipio de Silvia cuenta con tres culturas, la cultura Páez, la cultura Guambiana, y la cultura mestiza. Tres resguardos de origen Páez: Pitayo, Tumburao y Quichaya; un resguardo guambiano, dos de origen guambiano mezclado con paeces y mestizos: Ambalo y Quizgo, también cuenta con dos zonas campesinas, una zona urbana de origen mestizo. (p.1).

### 3.2. Contexto institucional

#### MUNICIPIO DE SILVIA



Fuente: Silvia un paraíso por conocer (2004: 3)

● → COLEGIO EZEQUIEL HURTADO.

El Colegio Técnico Ezequiel Hurtado, se encuentra situado en la carrera 7 # 16- 00 barrio Boyacá, en la población de Silvia Cauca.

La institución educativa presta los servicios de educación para básica primaria, básica secundaria y bachillerato, con modalidades en electricidad y ebanistería.

El primer rector fue el licenciado Pablo Mixto Pino y como vice-rector, el señor Eliécer Gaitán, Las labores docentes iniciaron el 12 de febrero de 1962, con una matrícula de 92 alumnos que conformaron el primer año.

Durante el año de 1966 y 1967 se entregó la primera promoción de bachilleres compuesta por 35 alumnos, hoy en día, el colegio Ezequiel Hurtado cuenta con una planta física para bachillerato y una subsede para la primaria, además cuenta con las modalidades en técnico industrial como son electricidad y ebanistería; la institución educativa cuenta en este momento, en cuanto a su planta de personal, con un grupo de 20 licenciados o docentes incluyendo los de primaria, 550 estudiantes de bachillerato y de primaria, una bibliotecaria, 4 personas encargadas de servicios generales, un coordinador y por último el rector.

Con respecto a su planta física el colegio cuenta con 10 salones para la parte de primaria y 14 para la parte de bachillerato, además cuenta con 2 laboratorios (física y química), una sala de sistemas, un taller de electricidad, un taller de ebanistería, un auditorio con un buen sistema de audiovisuales, un parqueadero, una tienda, la biblioteca, un restaurante escolar, las oficinas de secretaría, de rectoría y de coordinación, también cuenta con un amplio espacio de zona verde, una cancha de fútbol y una cancha múltiple.

Con respecto a la visión del colegio, “la institución educativa se constituirá en un centro de educación integral, basada en la conservación y desarrollo ambiental que fomente valores apoyados en un aprendizaje lúdico, en que toda la comunidad participe e interactúe actualmente”. Manual de convivencia (2008; p.1).

La misión de la institución es la de “brindar las condiciones para la información de líderes respetuosos de los valores multiculturales y pluriétnicos mediante el desarrollo de competencias que los habiliten para el trabajo y que constituya a vivir en armonía consigo mismo y con la naturaleza en la búsqueda de soluciones de conflictos”. Manual de convivencia (2008; p. 1).

Con respecto a los cursos que se van a trabajar en la siguiente practica social; la institución cuenta con dos grupos de estudiantes para el grado 10°, el primer grupo es de 35 estudiantes y el segundo grupo es de 37, en los grados 10° se cuenta con estudiantes entre los 15 y los 17 años de edad, en donde se encuentran también diferentes culturas, ya que algunos estudiantes provienen de las afueras del casco urbano.

Con respecto a la Educación Física, la recreación y el deporte, la institución educativa dice que debe tener un enfoque “BIOSICOSOCIAL”, permitiendo que el estudiante explore desde su cuerpo hasta la sociedad; además, la educación física mantiene en esta institución unos componentes los cuales son utilizados como factores evaluativos, estos son: el ser, el hacer, el conocer y el comunicar.

Las estrategias metodologías para el desarrollo del área de la Educación Física, son: Tareas de movimiento, prácticas, demostraciones, talleres dirigidos, test físicos, dinámicas de grupo, exposiciones.

#### **4. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA SOCIAL**

El área de la Educación Física, en la población de Silvia Cauca y en la institución educativa Ezequiel Hurtado, se caracteriza por las similitudes que los profesores utilizan con respecto a las estrategias metodológicas para el desarrollo de la clase de Educación Física, debido a que estos profesores manejan solamente la práctica de los deportes tradicionales (fútbol, voleibol, baloncesto, entre otros.), impidiendo que los estudiantes estimulen su capacidad para proponer nuevas cosas.

Esta práctica social, a demás de formular una propuesta pedagógica basada en el reconocimiento y desarrollo de las capacidades físicas condicionales, también va a permitir que el estudiante proponga y exprese sus conocimientos partiendo de actividades lúdicas(actividades las cuales generan conocimiento a partir del juego.) como parte de su desarrollo motriz, con el fin de que surjan nuevas formas de trabajo, y así se puedan desarrollar nuevas prácticas, para que el orientador del área, de alguna forma vaya cambiando el proceso educativo en la clase de la Educación Física.

El desarrollo de la propuesta es algo novedoso tanto para la institución educativa como para la población en general, ya que es un trabajo que se realiza por primera vez en el colegio, generando conocimientos beneficiosos para los jóvenes; sin embargo, es pertinente realizarlo para que este grupo de personas y los profesionales en el área, se fijen en que la Educación Física ofrece temas diferentes y que no solo se basa en el trabajo activo de los deportes tradicionales.

## **5. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA SOCIAL**

### **5.1. Objetivo General**

- Realizar una propuesta pedagógica fundamentada en donde los jóvenes de los grados 10-1 y 10-2 del colegio Ezequiel Hurtado de la población de Silvia Cauca, desarrollen y reconozcan las capacidades condicionales, Fuerza, Velocidad y Potencia.

### **5.2. Objetivos Específicos**

- Desarrollar en las y los estudiantes, la búsqueda del verdadero sentido de la Educación Física; la trascendencia.
- Establecer en las y los docentes de Educación Física de la institución educativa Ezequiel Hurtado, que esta área maneja muchas otras temáticas que generan un desarrollo motor en los seres humanos.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos de los jóvenes en la institución educativa, teniendo en cuenta la buena práctica de la Educación Física.



## 6. METODOLOGÍA

El presente trabajo de grado se llevo acabo dentro la modalidad de practica social, medio por el cual se busca contribuir con la solución de problemas específicos con el área de la Educación Física en una institución educativa, teniendo en cuenta los campos de conocimiento adquiridos en el programa de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes, y de esta manera satisfacer necesidades individuales y colectivas; dinamizando los procesos culturales y sociales que permitan adoptar, adaptar y replantear paradigmas teóricos y disciplinares realizando propuestas innovadoras.

La práctica social tiene como componente principal el acompañamiento de una propuesta pedagógica que será pertinente con las expectativas de la institución educativa, el proceso de recopilación de la propuesta pedagógica se realizó mediante la sistematización, proceso que tendrá como base APRENDIENDO A SISTEMATIZAR. Una propuesta metodológica elaborada por COSUDE- Colombia, institución que decidió impulsar la sistematización de 12 experiencias desarrolladas en diferentes lugares del país, con el fin de generar espacios de reflexión y aprendizaje colectivo.

Este proceso presenta tres fases las cuales son: Preparación, desarrollo y socialización.

La primera fase llamada de Preparación, consta de realizar una propuesta pedagógica, la cual tiene como fin adaptarse al grupo de trabajo iniciando con un acercamiento mediante la familiarización con el grupo de estudiantes, en este caso la primera fase se realizo con actividades lúdicas en donde se observo a la vez como se encontraban los y las estudiantes, después de los juegos se pensó en los métodos de trabajo los cuales iban a generar un buen trabajo con las y los jóvenes.

La segunda fase, denominada de Desarrollo, tendrá como fin desarrollar la propuesta pedagógica, teniendo en cuenta sus propósitos, desarrollo de su modelo pedagógico, principios, contenidos, metodología y evaluación.

En la tercera fase se establecerán las apreciaciones de la clase, los actos y instantes vividos con los jóvenes estudiantes relacionados con su sentir, para luego concretarlos en unos horizontes que descubren la conclusión del proceso para luego poderlo socializar en la institución educativa.

La sistematización y sus resultados, servirán para interpretar lo que sucede con los jóvenes cuando se introducen nuevos contenidos en la clase de Educación Física, utilizando nuevos métodos de enseñanza, obviamente teniendo en cuenta la reflexión en cada paso que se da durante el desarrollo de la propuesta.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos decir que el proceso de sistematización será el transcurso por el cual se encontrará sentido a las prácticas pedagógicas que se desarrollarán con el grupo de jóvenes de la institución educativa, y por el cual se fomentará un espacio de vida de formación informal donde se desenvuelve este reflexionar pedagógico.

También es muy necesario tener en cuenta que debe ser un proceso metódico, sistémico, y ordenado que posibilite la reflexión de una experiencia para comprenderla, mejorarla y comunicarla.

## **7. PROPUESTA PEDAGÓGICA**

### **DESARROLLANDO LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

#### **INTRODUCCIÓN**

Es necesario pensar que cada estudiante requiere un proceso de aprendizaje para mejorar de cierto modo sus conocimientos ya adquiridos, pero también es necesario pensar que antes de realizar un proceso se debe tener un plan de trabajo para la buena ejecución del mismo.

La siguiente propuesta plantea una serie de unidades, temas y subtemas, los cuales tienen como base fundamental en los jóvenes el desarrollo y el reconocimiento de las capacidades condicionales, además, una percepción adecuada, en cuanto a la condición física de su cuerpo, utilizando juegos tradicionales, ya sea en grupo o individualmente; también se tiene en cuenta la capacidad re-creadora que tiene el joven para ejecutar los ejercicios y juegos que en las diferentes sesiones de trabajo se realizaron; por último, se utilizaron test físicos con sus tablas de medición, cuya función fue evaluar sus capacidades condicionales.

Todas estas estrategias metodológicas originaron nuevas formas de trabajo, todo con el fin de mejorar la práctica de la Educación Física. No obstante, esta propuesta ocasiono que el joven, además de ser un sujeto que creo a partir de sus experiencias, tuvo la oportunidad de utilizar una diversidad de espacios, en donde su diversión fue lo más importante, creando así un mejoramiento de la relación que existe entre el joven estudiante y el orientador del área.

## **7.1. Justificación de la propuesta pedagógica**

El desarrollo de las capacidades condicionales es importante en el avance físico del ser humano y en su desarrollo tanto en el deporte como en su vida normal, es por eso que se hace necesario fortalecer las capacidades físicas las cuales constituyen, en la vida moderna, una necesidad del ser humano, para responder con éxitos a esas exigencias. Pero es en las actividades físicas donde ellas desempeñan un papel extremadamente importante y en particular, en aquéllas relacionadas directamente con el deporte y la Educación Física.

Los jóvenes de hoy en día y los vemos en la población silviana y en la institución educativa Ezequiel Hurtado, son personas que han perdido en gran parte la afición por investigar acerca de su cuerpo y las características que definen al ser humano en cuanto a su preparación física; es por eso que el siguiente trabajo se realizará con el fin de encontrar, en un proceso educativo; un reconocimiento y evolución de las capacidades condicionales, con una población de jóvenes entre los 15 y 18 años de edad, además de esto fomentará una nueva forma de ver la Educación Física y de encontrar su verdadero significado.

Lo novedoso del trabajo es que durante el desarrollo de la propuesta se emplea el juego, la lúdica y los ejercicios físicos como estrategias didácticas, para desarrollar las capacidades condicionales; algo que la Educación Física actual en la institución educativa no desarrolla, ya que solo trabaja el ejercicio físico y la fundamentación de deportes como el fútbol, voleibol, entre otros.

Lo interesante del trabajo es que a partir de una nueva temática para los jóvenes, como lo es el desarrollo y el reconocimiento las capacidades condicionales se puede observar los cambios y las problemáticas que

pueden darse, cuando la típica clase de Educación Física cambian en todo su proceso, desde las actividades a realizar (juegos, ejercicios) hasta la nueva metodología de enseñanza (las relaciones estudiante profesor).

Con este trabajo se espera aportar un granito de arena, en la institución educativa Ezequiel Hurtado, tanto en la parte teórica como en la parte práctica, partiendo de los conocimientos adquiridos en la universidad acerca del desarrollo en el área de la Educación Física, ya que el trabajo con las capacidades condicionales es muy necesario para el desarrollo de la condición física de la persona y más que todo en la de los jóvenes.

## **7.2. Métodos de enseñanza para la propuesta pedagógica.**

Es importante considerar que para el desarrollo de la siguiente práctica social en la institución educativa Ezequiel Hurtado, no es posible apoyarse en un único método de enseñanza para lograr una eficacia y trascendencia del ser humano; es por eso, que es esencial tener en cuenta y además articular otros métodos, los cuales permitan alcanzar las intenciones educativas.

La Educación Física compromete al ser humano en su totalidad, y aunque su práctica se inscribe en el cuerpo, por el cuerpo y para el desarrollo del cuerpo, está presenta dimensiones motrices intelectuales, cognitivas, expresivas emocionales, afectivas, relacionales, sociales y espirituales. Por eso se hace necesario y muy importante trabajar un modelo pedagógico el cual tenga muy en cuenta al estudiante permitiendo construir con este un conocimiento efectivo para poder así, solucionar las problemáticas de la educación física; El modelo pedagógico integrado o emergente.

(...) retoma los postulados de la pedagogía activa y crítica. En este sentido, presta especial atención al estudiante, como ser humano crítico, creativo, que no es tabula rasa, si no que posee experiencias previas que son de gran importancia en el proceso pedagógico. (Camacho H, 2002, p. 72).

Además debe mantenerse una relación entre profesor y estudiante la cual permita intercambiar saberes que permitan en la gran parte del tiempo construir conocimientos. No obstante afirma Camacho H (2002), que:

La relación Profesor estudiante tiene un carácter dialógico, donde ambos aportan en el proceso enseñanza aprendizaje, por esta razón se recurre a estilos de enseñanza creativos y participativos tales como: descubrimiento guiado, resolución de problemas, enseñanza recíproca entre otras (p. 72).

En cuanto al proceso de enseñanza en los jóvenes, es muy necesario tener en cuenta, su estado físico y psicológico; por ejemplo, sus capacidades, habilidades, estado de ánimo y el contexto cultural en el que se desenvuelven, todo con el fin de dar a los y las estudiantes un trato subjetivo donde sean sujetos en un proceso de aprendizaje, de tal modo que se les respete su subjetividad, asumiendo que cada estudiante es un mundo diferente y por eso esté aprende de forma diferente, dejando atrás esa enseñanza en donde el estudiante se trata como un objeto, como hasta ahora se ha venido trabajando la educación física en el sistema de educación de esta sociedad.

Los métodos de enseñanza que se utilizaron en esta práctica social, son los que propone Camacho H (2002) los cuales son:

La asignación de tareas: Con el fin de rescatar valores como la responsabilidad, la autonomía y el liderazgo.

El descubrimiento guiado el cual pretende supervisar y orientar determinadas soluciones y ejecuciones.

La enseñanza recíproca, el cual genera en el estudiante la producción y adquisición de un conocimiento, y por último la resolución de problemas, en el cual su principal objetivo es que el estudiante resuelva y encuentre por sí mismo la respuesta. (p.74).

### **7.2.1. Estrategias Didácticas**

#### **El Juego**

El juego, que es una actividad cotidiana y espontánea de los niños y que no es necesario motivar o favorecer para que tenga lugar, se presenta como un recurso de gran interés pedagógico.

En el juego el educador se aleja tanto de la conducta rígida del entrenador que debe impartir la “disciplina” de educación física, como la conducta de quien lo debe utilizar como instrumento de mero pasatiempo para ocupar el horario de las sesiones. La labor educativa del juego surge cuando el maestro ejerce su condición de “animador” con el objetivo básico de que los niños aprendan y se motiven con el deporte. Por ello el juego como estrategia didáctica relacionado al deporte (juegos predeportivos), es óptimo para la socialización de sus practicantes, donde su finalidad no es la técnica si no de transformación de valores a través de él.

Palacios, citado por Yanza (2008) lo define “Como actividad con finalidad de sí misma en la que el objetivo prioritario es obtener el placer.

Favorecedor de la expresión, y la comunicación, regulado por una normativa de rigidez variable” (p.18).

### **Trabajo individual.**

Con el trabajo individual se espera un acercamiento y un vínculo mas personal con los estudiantes, reconociendo en el o ella sus aptitudes mas positivas, al igual que sus potencialidades.

### **Trabajo grupal.**

Esta estrategia busca que cada estudiante demuestre lo aprendido en las clases individuales pero con el pensar de sus demás compañeros, permitiendo también que los estudiantes se relacionen más entre ellos mismos.

### **Test físicos**

Son actividades que miden y además demuestran la condición en la que se encuentra la persona, manteniendo una serie de calificaciones o rangos de evaluación.

Los test físicos demuestran a los evaluados y evaluadores un progreso en cuanto al desarrollo de alguna función, en este caso, las capacidades condicionales; es por eso que en esta práctica pedagógica se utilizara este modo de evaluación, con el fin de comparar y obtener resultados de las capacidades condicionales de los jóvenes de los grados 11 y 10 del colegio Ezequiel Hurtado.



### **Actividades lúdicas.**

Estas son actividades que requieren del juego y que además permiten el aprendizaje de alguna temática, por eso es muy importante una frase de el señor Bonilla (1998) “Un primer equívoco que debe evitarse es el de confundir lúdica con juego, pese a que semánticamente los diccionarios tratan estas expresiones casi como sinónimos” (Revisado el 10 de julio de 2010)

### **Salidas pedagógicas.**

Es el aprovechamiento de los sitios turísticos o deportivos que ofrece el municipio de Silvia Cauca y el departamento del Cauca, en donde se realizan diferentes actividades recreativas, ejercicios físicos, entre otros. El objetivo principal de estas salidas pedagógicas es incentivar a las y los jóvenes a realizar un mejor trabajo y a la vez que los estudiantes mejoren sus relaciones de amistad en otros contextos.

### **Evaluación**

La evaluación de los estudiantes se realizará, utilizando herramientas como diarios de campo, observando así; las vivencias que cada uno de los estudiantes pueda tener en el desarrollo de las clases de educación física; otra herramienta que sirve para tener un buen seguimiento del estudiante, son las tablas de registro, cuya función será mirar el comportamiento, aptitud y desarrollo de cada estudiante.

## **7.3 PROPÓSITOS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**7.3.1. PROPÓSITO GENERAL:** Afianzar el conocimiento, y además, generar un desarrollo de las capacidades físicas condicionales utilizando el juego y las actividades lúdicas como herramienta de trabajo, en los jóvenes de los grados 10-1 y 10-2 del colegio Ezequiel Hurtado de la población de Silvia Cauca.

### **7.3.2. PROPÓSITOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las capacidades físicas condicionales, en los jóvenes de los grados 10-1 y 10-2 del colegio Ezequiel Hurtado, por medio de juegos, exámenes orales y escritos, ejercicios, test físicos, entre otros.
- Desarrollar la fuerza en los jóvenes de los grados 10° y 11° del colegio Ezequiel Hurtado de Silvia Cauca.
- Potenciar la flexibilidad en los jóvenes de los grados 10° y 11° del colegio Ezequiel Hurtado de Silvia Cauca.
- Vivenciar la velocidad en los jóvenes de los grados 10° y 11° del colegio Ezequiel Hurtado de Silvia Cauca.
- Reconocer, por medio de consultas, trabajos escritos y evaluaciones escritas y orales, las capacidades físicas condicionales, en los jóvenes de los grados 10-1 y 10-2 del colegio Ezequiel Hurtado.
- Aprovechar espacios aptos para la práctica de la educación física

## 8. CONTENIDO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.

Los días de trabajo con el grado decimo se dividieron así:

clase	FECHA	UNIDAD	TEMA	SUBTEMA	hora
1	12-08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos tradicionales como medio de conocimiento	11am-2pm
2	19 -08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos de roles	11am-2pm
3	26 -08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos de habilidad	11am-2pm
4	02 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos grupales	11am-2pm
5	05 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Salida pedagógica hacienda "los remedios"	8am-4p.m
6	09 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Mediciones antropométricas	Exposiciones grupales mediciones antropométricas	12-2 Pm
7	12 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Mediciones antropométricas	Practica, Evaluación y análisis de las mediciones antropométricas	12-2 Pm
8	16 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Mediciones antropométricas	Practica, Evaluación y análisis de las mediciones antropométricas	11am-2pm
9	23 -09-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Fuerza	salida centro recreacional "PISO G" comfacauca	8am-5pm
10	30 -09-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Fuerza	Introducción a la fuerza vista desde el fútbol	11am-2pm
11	03 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Fuerza	La fuerza y el atletismo	12-2 Pm
12	07 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Fuerza	La fuerza y el baloncesto	11am-2pm
13	10 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Fuerza	La fuerza y el Voleibol	12-2 Pm
14	14 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Fuerza	Evaluación de mi fuerza (fuerza en la barra)	11am-2pm
15	21 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Velocidad	introducción a la velocidad	11am-2pm
16	24 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Velocidad	la velocidad y el voleibol	12-2 Pm
17	28 -10-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Velocidad	La velocidad y el atletismo	11am-2pm
18	04 -11-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Velocidad	La velocidad y el fútbol	11am-2pm
19	07 -11-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Potencia	introducción a la potencia	12-2 Pm
20	11 -11-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Potencia	la Potencia y el fútbol	11am-2pm
21	14 -11-2009	Conocimiento de mis capacidades condicionales	Potencia	La Potencia y el voleibol	12-2 Pm

Con el grado decimo dos se trabajo en las siguientes fechas:

#	FECHA	UNIDAD	TEMA	SUBTEMA	hora
1	13-08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos tradicionales como medio de conocimiento	11am-2pm
2	14 -08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos tradicionales como medio de conocimiento	11am-2pm
3	20 -08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos de roles	11am-2pm
4	21 -08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos de habilidad	11am-2pm
5	27 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Los juegos individuales	11am-2pm
6	28 -08-2009	Mi grupo y sus cualidades	Actividades lúdicas para ambientación	Evaluación y salida pedagógica estación psicola "la clara"	8am-4p.m
7	03 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Mediciones antropométricas	Exposiciones grupales mediciones antropométricas	11am-2pm
8	04 -09-2009	Mi grupo y sus cualidades	Mediciones antropométricas	Practica, Evaluación y análisis de las mediciones antropométricas	11am-2pm
9	10 -09-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	la fuerza	Practica Introducción a la fuerza	11am-2pm
10	17-09-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	la fuerza	Introducción a la fuerza vista desde el fútbol	11am-2pm
11	24 -09-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	la fuerza	La fuerza y el atletismo	11am-2pm
12	31 -09-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	la fuerza	La fuerza y el baloncesto	11am-2pm
13	08 -10-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	la fuerza	La fuerza y el Voleibol	11am-2pm
14	15 -10-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	la fuerza	Evaluación de mi fuerza (fuerza en la barra)	11am-2pm
15	22 -10-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Velocidad	introducción a la velocidad	11am-2pm
16	23 -10-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Velocidad	la velocidad y el voleibol	11am-2pm
17	29 -10-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Velocidad	La velocidad y el atletismo	11am-2pm
18	05 -11-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Velocidad	La velocidad y el fútbol	11am-2pm
19	06-11-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Potencia	introducción a la potencia	11am-2pm
20	12-11-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Potencia	la Potencia y el fútbol	11am-2pm
21	13-11-2009	Conocimiento y fortalecimiento de las capacidades condicionales	Potencia	La Potencia y el voleibol	11am-2pm

## 8.1. RECURSOS PARA LA PROPUESTA

### TALENTO HUMANO.

- Docentes titulares en el área de la educación física.
- Estudiantes de los grados 10 y 11 la institución educativa Ezequiel Hurtado.

### RECURSOS MATERIALES

#### ➤ **Implementos deportivos**

- Aros.
- Conos.
- Balones.
- Lazos.
- Colchonetas.
- Cronómetros.
- Pitos.
- Grabadora.
- CD.
- Pulsímetros.
- Metros.

#### ➤ **Escenarios deportivos**

- Canchas de fútbol.
- Canchas de baloncesto.
- Canchas de voleibol.
- Pistas atléticas.
- Senderos ecológicos.
- Piscinas.
- Ríos.
- Sitios turísticos de la población.

## **9. REFLEXIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA**

La Educación Física es un área que permite un mejor desarrollo motriz, social, a su vez cognitivo en la persona, es por eso que el proceso que se debe de llevar con esta, debe ser entendible por parte del profesor, utilizando buenos métodos de enseñanza y herramientas que sean útiles y colaboren de forma tanto indirecta como directa a las personas a las que se les esta orientando dicha área educativa.

Queda como reflexión que los jóvenes de los grados Decimos (10-1 y 10-2) de la institución Educativa Ezequiel Hurtado del municipio de Silvia reconocieron sus capacidades condicionales, partiendo de las clases de Educación Física, en donde el juego y otras actividades recreativas formaron parte de esa nueva pedagogía que debe tratar esta área de formación, sin perder de vista que la reflexión de cada experiencia hace parte de la vida cotidiana.

### **9.1. LA clase de Educación Física: de lo deportivizado a lo recreativo.**

En la institución educativa Ezequiel Hurtado de la población de Silvia Cauca, se desarrolló la propuesta pedagógica (Desarrollando Las Capacidades Físicas Condicionales) desde las clases de Educación Física, el cual se basaba en el reconocimiento y desarrollo de las capacidades condicionales, con jóvenes de los grados decimos de dicha institución educativa utilizando el juego y las actividades lúdicas como herramientas de enseñanza para el área de la Educación Física.

Para las clases se hizo necesario empezar con un tema denominado Actividades Lúdicas para la Ambientación, el cual tenía como objetivo lograr el reconocimiento y valoración del grupo.

Al iniciar el proceso de enseñanza con las y los estudiantes, se empieza a notar que las clases que anteriormente dictaba el profesor titular, habían sido clases deportivizadas, pues se encontraron comentarios como “el profesor... solo nos pone a correr y a jugar fútbol”. (A1-R1-G10-1); además los ejercicios relacionados con los deportes, como por ejemplo el fútbol o el voleibol o mediante la realización de partidos en su mayoría de deportes; esto, entre otros aspectos, era lo más relevante para los jóvenes en la clase de Educación Física, como lo aclara el siguiente comentario:

Profe no se olvide que nos tiene que dejar jugar fútbol al final de la clase, ya que los últimos treinta minutos de las clases de Educación Física con el profesor titular son de fútbol para los hombres y para las mujeres es actividad libre. (A1-R6-G10-1).

Desde las primeras clases de la propuesta, se creó el espacio, el cual permitía que las y los jóvenes, además de que experimentaran, tuvieran una reflexión sobre el juego y las actividades lúdicas; este espacio de reflexión se convirtió en parte fundamental de la clase de Educación Física, para mirar el aprendizaje de los jóvenes en los nuevos conocimientos, dentro de estas reflexiones acerca del juego en la clase, se demuestra en su mayoría que esta área, ahora es más recreativa que deportivizada.

Dentro de esta problemática que se tiene de la Educación Física deportivizada, en esta institución se hace necesario nombrar que esta área de alguna u otra forma, estaba adquiriendo un carácter productivo ya que buscaba sacar solamente talentos para las diferentes selecciones deportivas que existen en la institución, como se observa en el siguiente comentario:

Profesor..., la clase de Educación Física con el profesor titular es solamente para los que saben jugar fútbol o voleibol ya que ellos son los más buenos en eso, y son los que eligen para las selecciones del colegio (A1-R5-G10-1).

Para cambiar la clase deportivizada a la clase recreativa fue necesario empezar por realizar un pacto pedagógico, es decir se llegó a la negociación de que se realizaría una actividad libre los últimos diez minutos de la clase, si trabajan y colaboraban lo mejor posible, además esa actividad final debería ser trabajada tanto por hombres como mujeres. Con respecto a la negociación, los y las estudiantes en las primeras clases pidieron que se realizara un partido de fútbol; la condición que se puso para jugar, era que tenían que participar las mujeres; la reacción de ellas, fue buena ya que todas participaron en estas actividades; por su parte los hombres, aceptaron a que ellas entraran al juego, ya que se escuchaban comentarios como, "...Profe deje que las mujeres jueguen con nosotros y tranquilo que nosotros las tratamos suavemente y no las lastimamos..." (A1-R10-G10-2).

El cambio de ese pensamiento deportivizado a lo recreativo, se inició por medio de juegos en la primera parte de la propuesta, es decir en la etapa de familiarización, encontrando una serie de inconvenientes; ya que los jóvenes además de no utilizar juegos en las clases de Educación Física, no tenían muy claro lo que estas actividades buscaban en ellos, debido a que para ellos, los juegos no eran aptos para su edad, como lo demuestra el siguiente comentario: "los juegos utilizados en esta primera clase estuvieron buenos, pero deben realizarse juegos los cuales vayan de acuerdo con nuestra edad..." (A1-R3-G10-1).

Es necesario precisar que no es fácil llegar con temas nuevos como las capacidades condicionales, y además cambiar un pensamiento de un



grupo de jóvenes que en su proceso de enseñanza, han visto el área de Educación Física, como un área deportivizada. Es por eso que se llegó a la conclusión de trabajar las capacidades condicionales utilizando herramientas como la del juego acoplado con los deportes más trabajados en la institución, es decir juegos pre deportivos.

Durante el proceso con los jóvenes, ellos empiezan a darse cuenta de que la Educación Física está cambiando, ya que se escuchan comentarios como: “las clases de Educación Física dejaron de ser deportivas, ya que estamos viendo juegos en vez de las clases de fútbol que nos daba el profesor...” (A3-R5-G10-1).

Buscando la participación de algunos jóvenes, los cuales solo querían ver deportes y no colaboraban en las actividades que se realizaron en las sesiones de clase, se utilizó un método no muy apto para la Educación Física Recreativa, pero el cual ayudó en gran parte a que el estudiante se diera cuenta de que esta área también puede darse desde el juego; este método fue el de la nota, ya que de la participación del joven dependería su nota en la sesión de clase. La respuesta a este método se hizo inmediata, ya que la participación del grupo fue general, además, en los juegos que tenían cierto tipo de competencia recreativa y se colocaba la nota como incentivo; la participación mejoraba.

Otra de las herramientas que se utilizó, para que los jóvenes vivieran de algún modo la Educación Física Recreativa fue; la creación por parte de los jóvenes, de juegos tanto individuales como en grupos para el final de la clase, herramienta que sirvió para ir alejando el pensamiento del fútbol para los últimos diez minutos de la clase.

Dentro de los juegos como herramienta para cambiar la clase de Educación Física deportivizada a la recreativa, es necesario resaltar que

mientras más movimiento y más compleja tengan durante su desarrollo, los jóvenes aumentan la participación, por el contrario, los juegos monótonos y largos hacen que el joven se desanime más rápido y se forme la indisciplina en los grupos de trabajo, frente a esto, existían comentarios como: "...profe cambiemos de actividad ya que están muy demoradas y nos da pereza realizarlas..." (A19-R3-G10-1), sin embargo la complejidad y el cansancio que generaron estos juegos, hicieron muchas veces que los jóvenes se olvidaran de la práctica del fútbol los últimos diez minutos de clase: "El cansancio que produjo las actividades de la clase, permitieron observar en los jóvenes un desanimo para practicar los últimos diez minutos de la clase en fútbol" (DC11-R11-G10-1)

Por otra parte y dentro de las clases recreativas se hizo necesario recurrir a los elementos de trabajo reciclables, para trabajar algunas sesiones:

En el trabajo con la banda elástica hecha de neumático, los jóvenes preguntaron que ese ejercicio como se relaciona con el fútbol, explicándoles, que con el trabajo de la banda les permitiría a ellos, mejorar la fuerza en su remate, los jóvenes trabajaron esta actividad con mucho ánimo observando que les interesaba el trabajo con este implemento. (DC10-R8-G10-1).

Pensando además que aparte del objetivo fundamental de la practica se pueden solucionar otros problemas, como lo es el pensamiento deportivizado que tienen los estudiantes acerca de la Educación Física, se hace necesario estudiar un poco el historial de esta materia en esta institución educativa, ya que es el profesor titular quien tiene el mando al momento de orientar una clase y los diferentes temas que brinda el área de Educación Física; No obstante el anterior proceso de enseñanza para esta área, era un solo proceso, es decir era igual en todos los grados de la institución, esto según el siguiente comentario: "la Educación Física que

daba el profesor titular se veía desde que estábamos en sexto grado...”. (A1-R7-G10-2), otro de los comentarios dice lo siguiente:

Los contenidos que se han manejado en esta institución educativa son muy homogéneos, debido a que son procesos que se repiten durante todo el proceso de enseñanza que tienen los jóvenes para el área de la educación física, es decir desde sexto grado hasta el grado undécimo, además la falta de conocimiento de otros profesores, ayuda a que los jóvenes rechacen los nuevos conocimientos que se presentan en esta área. (DC8-R5-G10-1).

Otra de las herramientas para fomentar el buen trabajo en la clase de Educación Física, fue el de las salidas pedagógicas o los paseos, pero aunque los jóvenes piensan que las salidas pedagógicas se utilizan solamente para despedir un año lectivo, o una jornada deportiva, como lo expresan: “profe no sabía que en la clase de Educación Física se hacían salidas, y que además tengo entendido que los paseos solo se hacen cuando hay despedidas del año o jornadas deportivas”. (A5-R2-G10-1), ellos también piensan que estas actividades no hacen parte de una clase de Educación Física y lo comentan de esta manera: “las salidas es algo que el profesor... nunca ha hecho y además el grupo no sale desde que estábamos en sexto grado” (A4-R4-G10-1).

Para estas salidas se hace necesario resaltar que el municipio de Silvia cuenta con muchos sitios que sirven para tener un buen desarrollo recreativo con respecto al área de Educación Física, en cuanto a salidas pedagógicas se trata; es por eso que se aprovecharon estos sitios para tratar de cambiar ese pensamiento de la educación física deportivizada desde el desarrollo de la propuesta.

Para lograr dinamizar el resto de las temáticas, se hizo necesario trabajar días extra-clase, como por ejemplo los sábados debido a que el tiempo para la Educación Física no era el mejor, además para incrementar la participación y la colaboración de los jóvenes en estas sesiones extra-clase, se utilizaron sitios del municipio como el estadio municipal; sitio que de alguna u otra forma motivaba a los jóvenes a mejorar su participación, ya que se escuchaban comentarios como: “Profesor... nunca nos habían dado clase en la cancha del municipio siempre hemos visto el tema de fútbol en la cancha del colegio” (A10-R1-G10-1).

## **9.2. El reconocimiento de las capacidades condicionales.**

El objetivo fundamental de la propuesta pedagógica era que los jóvenes de los grados decimos, reconocieran las capacidades condicionales en la clase de Educación Física, sin embargo era necesario utilizar herramientas, instrumentos o una metodología la cual convenciera a los jóvenes a realizar un trabajo activo, en este caso se utilizó el juego relacionado a los deportes (juegos pre deportivos), la recreación y los test físicos, con el fin de que estos estudiantes conocieran y analizaran de que existen más contenidos que esta área debe enseñar.

Para tratar este tema, se realizó un diagnóstico relacionado con su estado físico, utilizando herramientas como la ficha de recolección de datos, la cual tenía como objetivo recoger información del estudiantes, como por ejemplo, sus nombres y apellidos, su dirección, nombre del acudiente, teléfonos para comunicarse en caso de alguna emergencia, y lo más importante los antecedentes médicos.

Estas fichas de recolección de datos, las cuales fueron entregadas por todas las personas del grupo, demostraron como diagnóstico que existen

dos personas las cuales sufren inicios de asma y dos personas las cuales sufren dolores en las piernas cuando realizan ejercicio por mucho tiempo.

Por otra parte, se utilizó también como diagnóstico las mediciones antropométricas “la clase inicia en el salón para empezar una nueva temática como lo es las Mediciones Antropométricas, ya que este tema pretende algunas condiciones en la que se encuentran ellos” (DC6-R1-G10-1), tema que era necesario para mirar cómo está su composición corporal para realizar las diferentes actividades que se relacionan con las capacidades condicionales,

Por otra parte, para obtener un resultado de las mediciones antropométricas, se hizo necesario evaluarlo realizando un trabajo escrito y práctico permitiendo que estos jóvenes aprendieran de la experiencia, no obstante los jóvenes deberían analizar y además encontrar soluciones a los resultados de cada evaluación; estos resultados mostraron en gran parte como se encontraba el grupo antropométricamente, los resultados arrojaron los siguientes resultados: se observa que la mayoría de niñas se encuentra en un rango, el cual demostró que tienen bajo peso, además en muchos de los jóvenes a nivel masculino, tienen muy bajo peso de sus músculos y mucha grasa corporal; los análisis y las recomendaciones fueron hechas por los mismos jóvenes sirviendo de reflexión a el tema de las mediciones antropométricas; temática que trajo muchos inconvenientes a la hora de explicar la metodología de las medidas.

Después de tener el diagnóstico físico de los grupos en el cual se realizaron ejercicios físicos relacionados a cada una de las capacidades condicionales con el fin de observar cómo se encontraban, fue inevitable conocer el diagnóstico conceptual sobre que comprendían acerca de la temática, con respecto a las capacidades condicionales en la clase de Educación Física, por eso fue necesario utilizar instrumentos para conocer

el verdadero saber de lo que ellos conocían como capacidades condicionales, el primer elemento fue la lluvia de ideas, esto con el fin de conformar un solo significado utilizando su saber y el que tenía el profesor practicante para organizar uno solo, y así a ellos les quedara más fácil de entender. Otra de las herramientas utilizadas en la propuesta para el reconocimiento de las capacidades condicionales fue el de las evaluaciones escritas y orales, además la creación de juegos relacionados con cada una de las capacidades condicionales que se trataban en cada clase, fomentaba en ellos una mejor capacidad creadora y a la vez aprendían jugando. Al preguntarles sobre las capacidades ellos respondieron cosas como: “profesor esas medidas las trabajamos en el entreno de la escuela de fútbol, pero no recuerdo cuales fueron” (A6-R1-G10-1), además “Nunca hemos visto en la clase de Educación Física ese tema de las capacidades condicionales, simplemente hemos visto fútbol, voleibol, baloncesto, y atletismo”, (A10-R2-G10-1).

La primera capacidad que se trató fue la fuerza: “El trabajo se inicia con una corta introducción al tema de fuerza utilizando una herramienta la cual consiste en que los jóvenes escriban; para ellos que es la fuerza, encontrando respuestas como “es la capacidad de levantar algo pesado” (DC10-R4-G10-1), abarcándola con juegos (pre deportivos) relacionados con el fútbol, el voleibol, el baloncesto y el atletismo. Esta parte debería trabajarse así, ya que la institución requería que se trabajara la propuesta pero sin dejar atrás el trabajo deportivo que el profesor titular manejaba en dicha institución. Obviamente evaluándolos, de tal forma que desde su propia evaluación aprendieran algo al finalizar cada sesión de clase.

Para su evaluación se realizó un test físico: se le pidió a los jóvenes retíranos a la cancha cerca de una barra o algo similar para realizar un test físico, antes de esto se les explico el test, lo que media y en que se basaba, en este caso cada uno debería llevar su tiempo y el de los demás

con el fin de realizar una tabla comparativa de tiempos (DC14-R3-G10-1), herramienta totalmente desconocida por los jóvenes ya que al preguntarles por esta herramienta de evaluación ellos contestaban lo siguiente: “Profe en las clases de Educación Física nunca hemos visto lo que es un test físico, y además nunca nos han evaluado físicamente” (A13-R2-G10-1).

La segunda capacidad condicional que se trató, fue la velocidad, capacidad que se inició con una introducción de lo que ellos sabían de su significado: “Profesor la velocidad es la capacidad de hacer las cosas en el menor tiempo posible” “...la velocidad es realizar una actividad en un tiempo estipulado...” (A15-R1-G10-1), sus clases y los diferentes deportes en los cuales es necesaria esta capacidad.

Para el reconocimiento de esta capacidad se realizaron juegos “pre deportivos” en los deportes más practicados como lo es el fútbol, el voleibol y el atletismo, obviamente reflexionando con los jóvenes lo que ellos habían aprendido en cada una de las actividades relacionadas con los diferentes deportes.

Profe la velocidad en el voleibol se da cuando debemos salvar un balón que va para punto, La velocidad se da cuando debemos movernos de un lado al otro a recepcionar” (A16-R3-G10-1) o...profesor el atletismo y la velocidad se relacionan en las carreras de velocidad, en las de relevos y en la de vallas....,....las carreras que se hacen en el menor tiempo posible... (A17-R3-G10-1).

La última de las capacidades condicionales fue la potencia, por lo tanto la lluvia de ideas fue una herramienta necesaria para mejorar y fortalecer su conocimiento acerca de esta capacidad condicional, esta capacidad que era desconocida por los jóvenes:

(...) en su mayoría no conocían esta capacidad por lo tanto se observaba que en sus anteriores clases de educación física no se trato este tema de las capacidades condicionales, (DC19-R3-G10-1), además... la potencia es una capacidad para mover algo... (,...) la potencia... no se para que sirve esa capacidad... (A19-R2-G10-1).

No obstante y como en las anteriores capacidades vistas, en esta también se utilizaron juegos relacionados con los deportes, actividades lúdicas y ejercicios relacionados con la potencia; esta capacidad se trabajo rápidamente ya que se hacía evidente la finalización del año lectivo, por lo que se tuvo que acelerar el trabajo.

Por último se observó que en el aprendizaje de nuevas temáticas se hace necesario utilizar buenos métodos de enseñanza, y además buenas herramientas, en este caso los juegos como las otras actividades y la metodología utilizada; sirvieron para el reconocimiento y el desarrollo por parte de estos jóvenes, de las capacidades condicionales.

### **9.3. Las ventajas y desventajas en una propuesta para el área de la Educación Física**

El desarrollo de una clase de Educación Física en esta institución educativa, tuvo una serie de ventajas y desventajas, teniendo en cuenta que se utilizó una propuesta diferente en cuanto a la metodología de enseñanza.

Las ventajas que se presentaron fueron las siguientes: Un buen grupo de personas jóvenes, ya que además de participar en cada una de las actividades que se orientaron en las clases, colaboraron en todo lo que se



les pidió. La autorreflexión o retroalimentación, como una herramienta para que las y los estudiantes, de algún modo aprendieran lo que se enseñaba después de cada sesión de clase; por último se hace necesario resaltar los diferentes espacios que brindó la institución educativa como el municipio de Silvia Cauca, los cuales fueron aptos para la práctica de esta área, y que sirvieron para cambiar un poco la mentalidad que tienen los jóvenes sobre la Educación Física.

En cuanto a las desventajas que se presentaron, se podrían nombrar las siguientes: a pesar de ser un área perteneciente al currículo educativo, no se le presta mucho interés, como lo demuestra el siguiente comentario:

El coordinador me hizo terminar con la clase ya que había una reunión con los jóvenes para tratar la despedida que se le haría a sus compañeros de once, aclarando que esta decisión venía de rectoría; este motivo sirvió para demostrar que las clases de educación física, no se respetan en dicha institución. (DC15-R5-G10-1).

No obstante, el uniforme que se utiliza para la práctica de la Educación Física, no se exige en la institución educativa, sin embargo lo que más se relaciona con el uniforme en la práctica de la Educación Física es la “moda”, que a nivel de los jóvenes es la vestimenta que marca la pauta en la población estudiantil, “se observa que la “moda” en la vestimenta para la práctica de la educación física debe ser de comodidad y además de “estilo” como opino uno de los estudiantes”. (DC4-R1-G10-1).

Se hace necesario nombrar; la falta de conocimiento que tiene tanto los estudiantes, el profesor titular y los profesores de las otras áreas, con respecto a lo que significa y se debe enseñar en el área de la Educación Física, ya que estos opinaban que las actividades no eran aptas para los

jóvenes, además que estas no entraban dentro de lo que la Educación Física quiere educar, en fin, estos comentarios que hacían los profesores de otras áreas, tenían una Influencia negativa al desarrollo de la propuesta pedagógica.

Según el profesor titular, había escuchado a dos de los profesores de planta opinar que esa clase de salidas lo único que causaban era una sensación de libertad a los alumnos en la cual no se generaba ningún tipo de aprendizaje, si no que por lo tanto el aprendizaje se daba solo en un aula de clase de la institución. (DC4-R7-G10-1).

Para terminar con las desventajas que se presentaron durante el desarrollo de la clase de Educación Física, es necesario nombrar la mentalidad que tienen los jóvenes acerca del desarrollo de una clase de educación física “los estudiantes afirman que en la clase de educación física se deben ver fundamentos de deportes y juegos, pero no exposiciones” (DC6-R3-G10-1).

Por último, hay que reflexionar sobre el cómo tratar de cambiar un estilo y una metodología de enseñanza en un grupo social, y más que todo un grupo de personas jóvenes, las cuales adquieren fácilmente una rutina o mejor un estilo de trabajo. La reflexión que queda es que hay que mirar las necesidades de un grupo y utilizar en relación con esas necesidades unas buenas herramientas las cuales permitan el cambio que buscamos en ese grupo social.

#### **9.4. La Educación Física: del dejar hacer a la diversión para el cambio**

La Educación Física es un área primordial en el proceso educativo del ser humano, ya que además de desarrollar ciertas capacidades (en su mayoría motrices) y generar un buen desarrollo de toda práctica, ya sea deportiva o física del ser humano, también permite mejorar sus hábitos en cuanto a su vida social. Sin embargo en lo relacionado a lo educativo, esta área se encuentra acogida por la ley 934 de 2004<sup>3</sup>, la cual convierte a esta, en un área de suma importancia debido a que obliga de cierto modo a que las instituciones educativas deben tener en su proyecto educativo institucional (PEI), un plan integral para el desarrollo de la Educación Física.

En la actualidad y durante el desenvolvimiento de la propuesta pedagógica denominada “**Desarrollando Las Capacidades Físicas Condicionales**”, se observó que a esta área educativa (Educación Física), no se le prestaba el interés que se merecía, ya que se utilizaban las horas correspondientes para estas clases con el fin de realizar otras cosas ajenas al área. La Educación Física a nivel formativo ha buscado cambiar su proceso educativo, partiendo de modelos pedagógicos y estilos de enseñanza con el fin pasar de un área deportivizada a un área más recreativa. En cuanto a lo deportivizado afirma Hurtado, Jaramillo, Montoya y Zúñiga (2005), en su libro “Jóvenes e imaginarios de la Educación Física” lo siguiente:

---

<sup>3</sup>El congreso de Colombia (2004) Decreta la ley 934 de 2004 de diciembre 30, artículo 2: Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su proyecto educativo institucional, PEI, además del plan integral del área de la educación física, recreación y deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área.(Parr.9)

Para los jóvenes escolarizados, a través de la clase de Educación Física, se encarna el concepto de deporte, tanto en la teoría como en la práctica, los jóvenes en sus imaginarios ven en la clase una posibilidad para aprender deportes tales como el fútbol, el baloncesto, el micro-fútbol y el voleibol...es decir modalidades con preferencia casi exclusiva de ser practicadas en la clase, primero porque los estudiantes no encuentran otra opción de clase distinta, y segundo, por los discursos y metodologías ofrecidas por parte del profesor. (pág. 74)

Al mismo tiempo, en cuanto a la utilización de modelos y estilos de enseñanza para beneficio de la Educación Física, es importante lo que estipula Hipólito Camacho Coy (2002).

El modelo integrado o emergente, retoma los postulados de la pedagogía activa y crítica. En este sentido, presta especial atención al estudiante, como ser humano crítico, creativo que no es tabula rasa, si no que posee experiencias previas que son de gran importancia en el proceso pedagógico. (pág. 72)

Además, Camacho (2002), opina también que: “La relación profesor - estudiante tiene un carácter dialógico donde ambos aportan en el proceso enseñanza – aprendizaje, por esta razón se recurre a estilos de enseñanza creativos y participativos (...)” (p. 73)

Sin embargo, cuando se pretende enseñar nuevos contenidos y se utilizan nuevos métodos de enseñanza, se pueden tener inconvenientes en el proceso de formación que se lleva con un grupo de personas, ya que los paradigmas que tienen estos grupos sociales y que han adquirido gracias a contenidos de una Educación Física homogénea, al hablar de Educación Física Homogénea, Murcia y Jaramillo (2000), explican que:

La clase de Educación Física se desarrolla siguiendo los esquemas y estereotipos de una sesión de entrenamiento como son: el calentamiento, la fase central y la vuelta a la calma. La propuesta de clase la desarrolla el maestro donde repite, por lo general, los mismos contenidos (deportes) y la evaluación, pretende valorar el uso del uniforme y las capacidades técnicas mediante indicadores cuantitativos. (Pág. 23)

El paradigma que ha generado la Educación Física en los jóvenes de hoy en día, ha sido el de un área en el cual el deporte y sus respectivos fundamentos son lo primordial, esto debido a que se utiliza en la mayoría de instituciones un solo plan de trabajo para esta área, olvidando de que la Educación Física tiene un plan diferente para cada tipo de edad y con múltiples herramientas para trabajar; además los estilos y modelos de enseñanza que se practican hoy en día, muestran a la Educación Física como un área que no busca al ser humano reflexivo y crítico de sus experiencias, si no a la persona como un producto en cada deporte enseñado; como lo demuestra el siguiente comentario: “Profesor..., la clase de Educación Física con el profesor titular es solamente para los que saben jugar fútbol o voleibol ya que ellos son los más buenos en eso, y son los que eligen para las selecciones del colegio” (A1-R5-G10-1).

La Educación Física, planteada y desarrollada a través de actividades recreativas, es un área que busca desarrollar sus contenidos partiendo del juego y de las actividades lúdicas; pretende además remplazar el pensamiento deportivizado apoyándose en modelos y estilos de enseñanza, los cuales pretenden cambiar el proceso educativo con el estudiante; sin embargo, dentro de sus contenidos suele utilizar una gran cantidad de herramientas para el buen desarrollo de los diferentes temas en los que se involucra movilidad, goce, diversión, entre otros aspectos;

además se pueden utilizar diferentes sitios o espacios para ofrecerle a los grupos una gran variedad en cuanto a su desarrollo educativo.

Dentro de los contenidos que se deben desarrollar en el área de la Educación Física, está el tema de las capacidades condicionales; (Mann en Contreras y citado en Castro, 2003) les llama capacidades condicionales porque éstas se fortalecen y se desarrollan con la preparación constante, es decir, “el cuerpo adquiere una disciplina para alcanzar una condición óptima y un mejor rendimiento.” (pág.24).

Aunque el tema de las capacidades condicionales es interesante y de gran relevancia en las clases de Educación Física, puesto que a través de él se puede contribuir con el desarrollo del ser humano, también es un tema que en algunas instituciones educativas no se le ha dado la suficiente importancia dentro del proceso enseñanza – aprendizaje. Este aspecto se evidencia claramente en el siguiente comentario: enseña “Nunca hemos visto en la clase de Educación Física ese tema de las capacidades condicionales, simplemente hemos visto fútbol, voleibol, baloncesto y atletismo”, (A10-R2-G10-1). Adjunto a esto, el Licenciado Sáez (2007), frente al tema, afirma que:

Los principales problemas que presenta actualmente la Educación Física escolar pueden resumirse en estos tres aspectos: Falta de alegría y espontaneidad, poco énfasis en el trabajo de mejora de las capacidades condicionales de manera significativa, exceso de carga teórica, incluso con examen teórico en el tiempo de movimiento, convirtiendo esta asignatura en una especie de Ciencias Naturales. (Párr. 4)

No obstante, al desarrollar el tema de las capacidades condicionales por primera vez con el grupo de jóvenes de la Institución Educativa Ezequiel

Hurtado, se observó que no conocían mucho de esta temática, sin embargo la motivación se logró cuando se realizó la evaluación de una estas capacidades condicionales, realizando un test físico, demostrando así a los jóvenes que el test se convirtió en una herramienta apropiada para mejorar tanto la participación como las ganas de saber un poco más acerca de lo que a través de la Educación Física se puede enseñar y por supuesto aprender.

Es necesario, también nombrar que en el nivel de educación media vocacional la Educación Física y el tema de las capacidades condicionales, es un área que no importa mucho ya que su mayoría de temáticas corresponden al “dejar hacer”; también llamadas actividades libres; además la realización de encuentros deportivos, es decir: partidos de fútbol, baloncesto o voleibol.

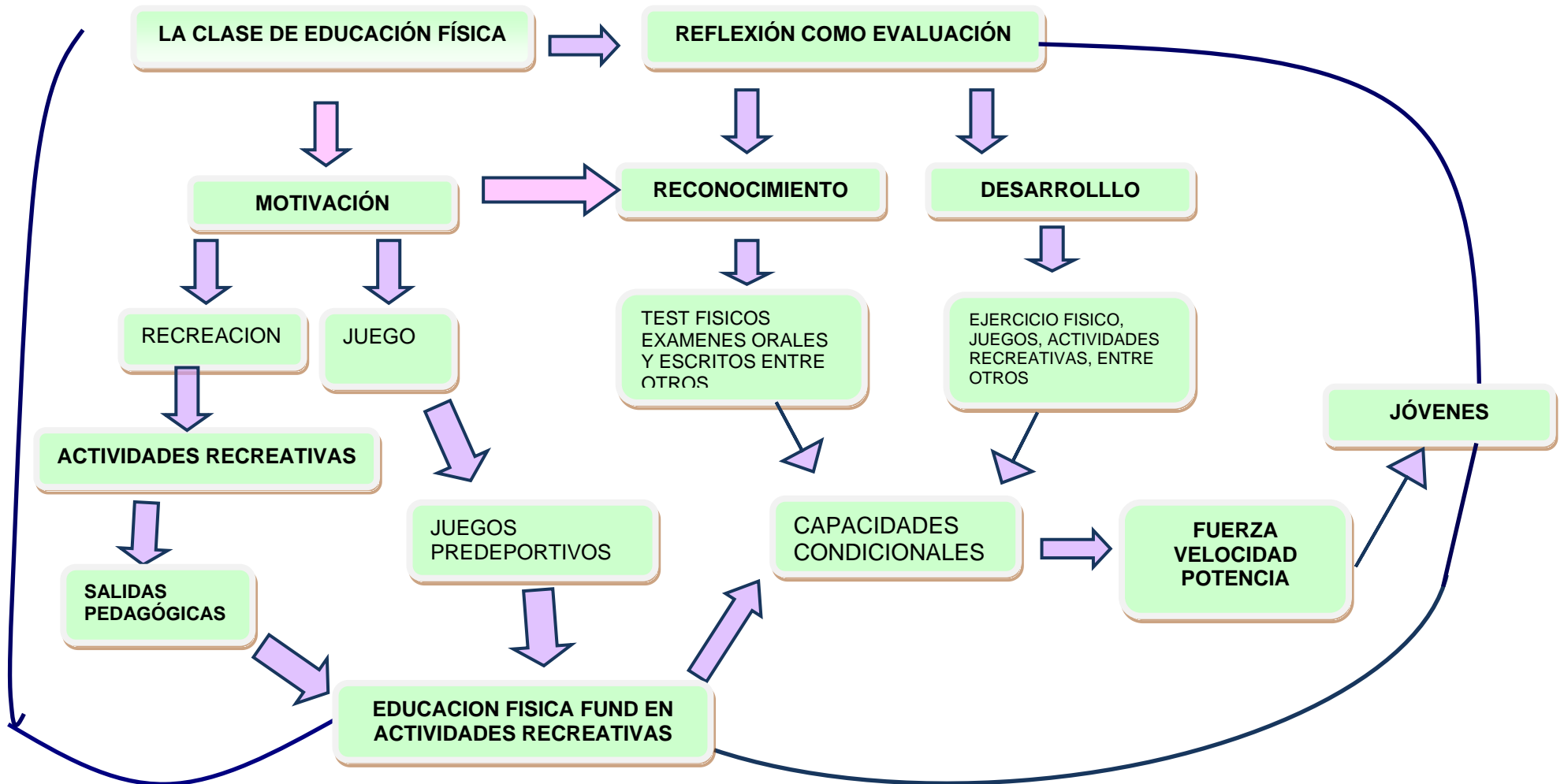
Para terminar, es necesario reflexionar sobre el proceso que se inició con la propuesta pedagógica y pensar de que existen múltiples formas de trabajo para cambiar la clase de Educación Física deportivizada a una Educación Física que se fundamente en actividades recreativas con y desde las cuales se afianzaron o desarrollaron las capacidades condicionales, a través de la utilización de métodos de enseñanza adecuados y buenas herramientas, en este caso los juegos,

Por otra parte, se debe reflexionar sobre el cómo tratar de cambiar un estilo y una metodología de enseñanza en un grupo social y más que todo un grupo de personas jóvenes, las cuales han adquirido, a lo largo de todo su proceso educativo, una rutina o mejor un estilo de trabajo, que en algunas ocasiones es difícil de cambiarlo, mas si se plantea una clase de Educación Física tradicional.

Por último debemos tener en cuenta una frase de Hammelsbeck cuando dice que: “la educación es mucho más que la Educación Física, pero es muy poco sin ella” (citado en Vayer, P., 1973, citado por Sáez ,2007)



**10. Grafica N° 1 El cambio de la clase de Educación Física deportivizada a una Educación Física que se fundamente en actividades recreativas con y desde las cuales se afianzaron o desarrollaron las capacidades condicionales**



## 11. INTERPRETACIÓN FINAL

La propuesta realizada en el área de la Educación Física, brindo a los jóvenes de los grados 10 - 1 y 10 - 2 del colegio Ezequiel Hurtado, la posibilidad de realizar un análisis crítico – reflexivo de sus experiencias durante las sesiones de clase que se hicieron, buscando una motivación por medio de actividades la cual tenían como prioridad la diversión y el goce en las clases correspondientes a esta área. Dentro de las actividades que se realizaron, están los juegos en parejas y en grupo, las salidas pedagógicas y los juegos pre deportivos, ya que de alguna forma debería fomentarse la diversión en esta área de formación motriz.

Al utilizar estas actividades como el juego, las salidas pedagógicas, entre otras; los jóvenes desarrollaban sus capacidades condicionales o sea que aprendían a la vez que estaban jugando; por otro lado, los jóvenes durante el ejercicio de reflexión, es decir en las evaluaciones escritas y orales, reconocían dichas capacidades físicas y se establecía el objetivo que la propuesta esperaba conseguir con estos jóvenes.

Las clases de Educación Física se fundamentaron principalmente en el juego y las actividades recreativas, con el fin de desarrollar las capacidades condicionales en estos jóvenes, estas actividades permitieron en ellos, en el profesor titular y en la institución educativa una mejor interpretación de lo que esta área pretende enseñar, y además de que su desarrollo contiene en el ser humano un proceso motriz social y cognitivo. Sin embargo no se debe olvidar que lo mas importante en un proceso educativo que contenga nuevas temáticas, es que se debe tener en cuenta las necesidades del grupo y así evitar inconvenientes con dicho proceso, es decir que debemos respetar la cultura y las diferentes ideologías que este grupo pueda tener durante el desarrollo de un programa educativo.

## 12. RECOMENDACIONES FINALES

Durante el trabajo en la institución educativa y con el grupo de jóvenes se hace necesario nombrar las siguientes recomendaciones.

- Buscar información precisa acerca de los procesos que utiliza el profesor titular en sus clases de Educación Física y de las temáticas que este enseña al grupo de jóvenes.
- Generar por parte del profesor titular un ambiente de libertad y reflexión en cada una de las actividades que realice; para no perder el anterior proceso educativo.
- Es indispensable diseñar y crear el material para trabajar las clases y las diferentes temáticas con el fin de promover la creatividad en los jóvenes
- Dialogar con los jóvenes después de las sesiones de clase, con el fin de conocer sus propuestas para mejorar esta área educativa, partiendo de la reflexión de sus experiencias.
- Tener listo un “plan b” para cada sesión de clase y así evitar inconvenientes en la realización de alguna actividad.
- Realizar conferencias acerca de la relación que tiene el área de la Educación Física con las otras áreas educativas, con el fin de que los profesores de las otras áreas identifiquen las herramientas que ofrece la Educación Física frente al desarrollo educativo del ser humano.

### **13. ENSANCHAMIENTO DE HORIZONTES**

El proceso educativo que he llevado durante el programa de la Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física y Deporte de la Universidad del Cauca, me ha permitido obtener muchos conocimientos, ya que a partir de la practica realizada en con los jóvenes y lo aprendido en el programa, me permitió observar que la problemática que tiene esta materia es muy extenso y que esta en nosotros como educadores empezar a cambiar el pensamiento y el desarrollo sobre la Educación Física

Mientras desarrollaba la propuesta en la institución, observe que el significado de la Educación Física que tenían los jóvenes, partía del conocimiento que generaban los profesores de las otras áreas, y que era aceptado por el profesor titular; además, el tema de las capacidades condicionales es un tema que poco se trata en el desarrollo de la educación física en esta institución, ya que le dan prioridad a eventos deportivos o lo peor actividades que no tenían ninguna relación a esta área.

Debemos dar importancia, a los temas que brinda esta área, ya que aparte de los fundamentos en los deportes mas conocidos, existen variedades de temáticas que van a servir de mucho en el desarrollo social, cognitivo y motriz del ser humano; además lo mas importante en este trabajo de investigación fue la capacidad critico-reflexiva que me quedo a mi y a mis estudiantes, la cual se hará durante cada experiencia nueva que se va a tener, esto con el fin de empezar a cambiar esa Educación Física productiva a la Educación Física trascendental

Diego Armando Sánchez López

## 14. BIBLIOGRAFÍA

1. Bonilla B (1998): Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía. Recuperado el 10 de julio de 2010. <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm>.
2. Camacho. H. (2002). Pedagogía y didáctica de la Educación Física: Editorial Kinesis.
3. Calvo G, Bernal P. (2000): El desarrollo de las capacidades físicas condicionales. Recuperado el 10 de julio de 2010 <http://www.monografias.com/trabajos67/juegos-fortalecer-brazos-alumnos-primaria/juegos-fortalecer-brazos-alumnos-primaria2.shtml>
4. Castañer, M. & Camerino, O. (2010). Una lectura sistémica de las capacidades físico-motrices con relación a la perceptivo-motricidad. Recuperado el 22 de septiembre de 2010. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 140 - Enero de 2010](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Año%2014%20-%20Nº%20140%20-%20Enero%20de%202010)
5. Castro A, (2008). estado de la condición física de los trabajadores recolectores de residuos sólidos de la asociación ASREP de la ciudad de Popayán; Universidad del Cauca
6. Chinchilla V, (1999). La educación física: la reconstrucción curricular y el cambio en la escuela.
7. Comisión de Educación, Ciencia y Desarrollo, (1996). Colombia al filo de la oportunidad
8. Congreso de Colombia, (2004). Ley 934 de 2004, Política de Desarrollo nacional de la educación física
9. Contreras C. (2006). Educación y Pedagogía, Recuperado el 7 de noviembre de 2009 en: [http://www.Educación y pedagogía /Monografias.com.mht](http://www.Educación%20y%20pedagogía/Monografias.com.mht).
10. Cortegaza L. (2003): Capacidades y cualidades motoras. Recuperado el 23 de agosto de 2009. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - Nº 62 - Julio de 2003. <http://www.efdeportes.com/>
11. Departamento administrativo nacional de estadística (DANE), (2008), Dirección de censos y demografía.

12. Fernández F. (2004): Las capacidades y su influencia en el entrenamiento deportivo. Recuperado el 23 de septiembre de 2009 en: [http://www.hispagimnasios.com/a\\_entrenam/capacidades\\_y\\_su\\_influencia](http://www.hispagimnasios.com/a_entrenam/capacidades_y_su_influencia).
13. Funlibre (2004): Fundamentos de la recreación. Recuperado el 22 de noviembre de 2011 <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>
14. Hurtado H, Jaramillo L, Zúñiga I, Montoya H, (2005): Jóvenes e imaginarios de la educación física: un estudio comprensivo en la ciudad de Popayán. Popayán, Universidad del Cauca.
15. Jaramillo L, Murcia N., (2005): Imaginarios del joven colombiano ante la clase de Educación Física. Recuperado el 23 de septiembre de 2009 <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 83 - Abril de 2005
16. Jackson, (1993) La educación y su concepto. México D.F, Jackson editores.
17. Kareem C. (2003). Educación Física. Recuperado el 23 de febrero de 2010. [http://usuarios.Multimania.es/carloskareem/educacionfisica.htm](http://usuarios.multimania.es/carloskareem/educacionfisica.htm)
18. Manual de convivencia colegio Ezequiel Hurtado (2008) filosofía de la institución educativa.
19. Ministerio de educación nacional, (2000): Ley general de la educación. ley 115 de 1994, estructura del servicio educativo, Bogotá, ecoediciones.
20. Ministerio de educación nacional, (2006): ley de la educación 115, Bogotá, ecoediciones.
21. Ministerio de educación nacional (1996): Serie de lineamientos curriculares educación física recreación y deportes. Recuperado el 16 de septiembre de 2010. [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf) 1996
22. Molnar, G. (2001): Espacio, ciencia y movimiento. Recuperado el 27 de diciembre de 2008. <http://www.chasque.net/gamolnar>

23. Ortiz J, (2003). Ejercicio corporal y de sus provechos en: <http://www.actividadfisica.net>
24. Naciones Unidas, (2008) ¿Qué significa “jóvenes” y cómo son diferenciados de los niños?, recuperado el 17 de agosto de 2009 en: <http://www.un.org/esa/socdev/unyin/spanish/qanda.htm>
25. Sáez F, (2007), Los Contenidos De Las Capacidades Condicionales En La Educación Física, Revista de Investigación en Educación, recuperado el 12 de septiembre de 2009 en; <http://www.actividadfisica.net>.
26. Serratosa L (2000). que es la flexibilidad. recuperado el 22 de noviembre de 2010. [http://www.Saludalia.com/entrenamiento\\_flexibilidad](http://www.Saludalia.com/entrenamiento_flexibilidad).
27. Siendentop D. (2008): Aprender a Enseñar la educación física. España: INDE.
28. Silvia; un paraíso por conocer; (2004): Silvia, como cabecera municipal. 2da edición.
29. Silvia Cauca (2003) mucho por conocer; Revista cultural; edición numero 3.
30. Silvia Cauca (2010): Cumpliendo el mandato de la comunidad. recuperado el 12 de septiembre de 2009. <http://silvia-cauca.gov.co/nuestromunicipio.shtml?apc=m-f1--&m=f>.
31. Tobòn S, Montoya J, Ospina B, González E y Domínguez E, (2006): Diseño curricular por competencias, Programa para la formación de docentes Medellín, Uní ciencia.
32. Troyano M, (2007): Una propuesta pedagógica basada en la creatividad con un enfoque desde la motricidad humana en estudiantes discapacitados del aula 2A y 2B de la fundación Florecer de la ciudad de Popayán. Popayán, Universidad del Cauca.
33. Vallejo C. (2002): Algunas reflexiones sobre el juego como recurso en las clases de educación física. recuperado el 22 de noviembre de 2010. [http://www.cesdonbosco.com/revista/revistas/revista%20ed%20futuro/EF6/juego\\_recurso.htm](http://www.cesdonbosco.com/revista/revistas/revista%20ed%20futuro/EF6/juego_recurso.htm).

34. Villaescusa J (1998): Test para valorar la resistencia. recuperado el 12 de septiembre de 2009. <http://www.efdeportes.com/efd12/javierv.htm>
35. Yanza, P. (2008): Documento de trabajo. Camino hacia la propuesta pedagógica. Universidad del Cauca. Popayán.
36. Zarandora I (2004): El juego. recuperado el 22 de noviembre de 2010. <http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/irene/eljuego/eljuego.html>