

**IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA
DESDE LA PARTE RECREATIVA EN LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
SEDE POPAYÁN –CAUCA**

Autor:

JUAN BERNARDO ERAZO PIAMBA

**PROYECTO DE PRACTICA SOCIAL PARA OPTAR EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BASICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Popayán
2009**

**IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA
DESDE LA PARTE RECREATIVA EN LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
SEDE POPAYÁN –CAUCA**

Autor:

JUAN BERNARDO ERAZO PIAMBA

Director:

Mg. JORGE ALBERTO ORTIZ VIVAS

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

Popayán

2009

Nota de Aceptación

Mg. Nancy Janeeth Molano Tobar
Jurado

Mg. Jesús María Pinillos García
Jurado

Mg. Jorge Alberto Ortiz Vivas
Director

Fecha de sustentación: 18 de marzo de 2009, 2:00pm.

DEDICATORIA

Desde mi infancia siempre me gustó la labor de llevar de la mano a quienes me consideraron como un punto de apoyo cuando la vida los golpeaba fuertemente en su afán por solucionar las tareas de los juegos que en ese momento eran las mas serias.

Profesor Reinel Salazar Muños, a usted, por esa labor tan incansable que como la de la señora Thomson tal entrega sigue siendo recordada como la mejor.

Juan Bernardo Erazo Piamba

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la fuerza de voluntad para sobrellevar y resolver con firmeza las tareas que en cada día de la vida se me presentaron, con la ayuda de leialel, de no dejarme claudicar en el propósito por cumplir las metas.

Mis mas sinceros agradecimientos a doña Guiomar y don Rafael; porque mas que dos personas que se unieran, con su ejemplo me dieron la oportunidad de crecer y vivir la vida por un camino correcto; A mis hermanos y demás familiares por su voz de aliento invisible y la confianza que depositaron en mi y verme salir adelante cuando nada parecíamos ser.

También le agradezco de todo corazón a chana, porque tengo un motivo para hacer de mi humilde existencia, una promesa, en cada momento juntos, me hace sentir muy importante; A mis amigos, porque siempre esperan de mi lo mejor; a los profesores del departamento de Educación Física, que siempre estuvieron conmigo en este crecimiento personal lleno de aciertos y desaciertos pero siempre con su voz de apoyo.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO 1	
1. REFERENTE POBLACIONAL.....	3
1.1. Comunidad Universitaria.....	6
1.2. Universidad Antonio Nariño UAN.....	8
1.3. Cultura.....	10
1.4. Bienestar Universitario.....	11
1.5. Currículo.....	14
CAPITULO 2	
2. SITUACION A INTERVENIR.....	17
2.1. JUSTIFICACIÓN.....	21
2.2. PROPOSITOS.....	23
CAPITULO 3	
3. METODOLOGIA UTILIZADA DURANTE LA PRÁCTICA SOCIAL PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA FORMATIVA EN LA UAN SEDE Popayán.....	24
3.1. Enfoque de la Práctica Social.....	24
3.2. RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACION OBTENIDOS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	
3.2.1. En el Diagnostico participativo.....	25
3.2.2. Matriz FODA.....	29
3.2.2.1. Prácticas selectivas y discriminatorias.....	34
3.2.2.1.1. La primacía del deporte convencional y de las destrezas técnicas.....	34

3.2.2.1.2. Obligatoriedad del deporte en la formación académica.....	35
3.2.2.2. El valor de la actividad física para los estudiantes de la UAN.....	36
3.2.2.3. La disposición hacia las prácticas físicas, una oportunidad de salud, encuentro y diversión.....	38
3.2.2.4. La diversidad de prácticas como posibilidad de formación desde la actividad física.....	40
3.2.2.4.1. Aspiración a la formación desde la diversidad de prácticas.....	40
3.2.2.4.2. Aspiración a la formación desde las prácticas recreativas.....	41
3.2.2.4.3. Aspiración a la formación desde el deporte	42
3.2.2.4.4. La necesidad de aprender acerca de los deportes.....	43
3.2.3. Alternativas de solución.....	44
3.2.4. En el diseño de la Propuesta Pedagógica, como alternativa de solución	46
3.2.4.1. Propuesta pedagógica para el Programa Actividad Física Formativa para la Universidad Antonio Nariño – sede Popayán.....	47
3.2.4.2. Presentación.....	47
3.2.4.3. Justificación.....	49
3.2.4.4. Principios Filosóficos.....	51
3.2.4.5. Propósitos.....	53
3.2.4.6. Fundamentos pedagógicos.....	54
3.2.4.6.1. Concepción de bienestar universitario.....	54
3.2.4.6.2. Concepción de pedagogía.....	56
3.2.4.6.3. Funciones de la pedagogía.....	58
3.2.4.6.4. Modelo pedagógico.....	59
3.2.4.6.5. Docencia.....	62

3.2.4.6.6. Universidad.....	62
3.2.4.7. Fundamentos disciplinares.....	64
3.2.4.7.1. La Formación como Eje.....	64
3.2.4.7.2. Educación.....	65
3.2.4.7.3. Formación Integral.....	65
3.2.4.7.4. Educación para la Formación.....	66
3.2.4.7.5. Formación Integral en la Educación.....	66
3.2.4.7.6. Formación Integral y Actividad Física.....	67
3.2.4.7.7. Deporte.....	68
3.2.4.7.8. Ejercicio Físico.....	70
3.2.4.7.9. Actividad Física.....	71
3.2.4.7.10. Calidad de Vida, Desarrollo Humano y Actividad Física.....	72
3.2.4.7.11. Sobre la Actividad Física.....	74
3.2.4.7.12. Institucionalización de la Actividad Física...	75
3.2.4.7.13. Beneficios de la Actividad Física.....	77
3.2.4.7.14. Actividad Física Formativa.....	79
3.2.4.7.15. La recreación.....	82
3.2.4.7.16. Recreación socio-cultural.....	85
3.2.4.7.17. Recreación comunitaria.....	86
3.2.4.7.18. Recreación turística.....	87
3.2.4.7.19. Recreación laboral.....	87
3.2.4.7.20. Recreación educativa.....	88
3.2.4.7.21. Deporte recreativo.....	90
3.2.4.7.22. Recreación deportiva.....	91
3.2.4.7.23. Actividad Física Formativa desde La Recreación.....	91
3.2.4.8. Referente socio-humanístico	
3.4.2.8.1. Cultura.....	94
3.2.4.8.2. Sociedad.....	94
3.2.4.8.3. Formación integral.....	95

3.2.4.8.4. Desarrollo.....	95
3.2.4.9. Fundamentos jurídicos.....	96
3.2.4.10. Metodología.....	98
3.2.4.11. Contenidos.....	101
3.2.4.12. Tipos de actividades a realizar.....	102
3.2.4.13. Créditos.....	102
3.2.4.14. Horarios.....	102
3.2.4.15. Recursos.....	103
3.2.4.16. Evaluación.....	104
3.2.4.17. Condiciones administrativas deseables para su realización.....	107
3.2.4.17.1. Espacio académico para la AFF.....	107
3.2.4.17.2. Las notas y el promedio de la materia.....	108
3.2.4.18. Diversidad de prácticas en la actividad física formativa.....	110
3.2.4.18.1. Apertura hacia otras prácticas.....	110
3.2.4.18.2. Prácticas físicas acorde a las necesidades de la comunidad estudiantil.....	111
3.2.4.18.3. Formación para ser competente.....	111
3.2.5. En la ejecución de la Propuesta Pedagógica.....	114
3.2.5.1. Planes curso	
3.2.5.1.1. I semestre Odontología grupo – A.....	114
3.2.5.1.2. III semestre de Arquitectura.....	119
3.2.5.1.3. Fútbol recreativo.....	121
3.2.5.2. Oportunidad de interacción a través de la recreación	125
3.2.5.3. Aceptación por la gran variedad de actividades desarrolladas.....	126
3.2.5.3.1. Aceptación a espacios de integración y convivencia.....	126
3.2.5.3.2. Aceptación por la metodología utilizada en las clases.....	127

3.2.5.3.3. Aceptación de los espacios utilizados.....	128
3.2.5.4. La actividad física formativa como medio facilitador de la formación humana.....	129
3.2.5.4.1. El fomento y la enseñanza de los valores...	129
3.2.5.4.2. Fomenta la solidaridad.....	131
3.2.5.4.3. Fomenta el trabajo en equipo.....	132
3.2.5.4.4. Ser participativo y crítico.....	133
3.2.6. En la evaluación de la ejecución de la Propuesta Pedagógica.....	134
3.2.6.1. Beneficios académicos.....	135
3.2.6.2. Beneficios formativos.....	136
3.2.6.3. Continuidad en los procesos de formación.....	138
3.2.6.4. Ampliación de los campos del saber.....	139
3.2.6.5. Integración de varios saberes.....	140
3.2.6.6. No limitar los conocimientos.....	142
3.2.6.7. Mejora la productividad intelectual.....	143
3.2.6.8. La actividad física formativa como facilitador en las relaciones sociales.....	144
3.2.6.8.1. La formación que genera con nuevas Actividades.....	144
3.2.6.8.2. Experimentación del cambio de actividades físicas.....	145
3.2.6.8.3. Genera la participación y la integración.....	146
3.2.6.8.4. Continuidad en los procesos de integración	148
3.2.6.9. La apertura hacia el desempeño personal.....	149
3.2.6.9.1. Innovaciones hacia la realización personal..	149
3.2.6.9.2. Innovación hacia las prácticas saludables	150
3.2.6.9.3. Innovación hacia la realización de prácticas físicas.....	151
3.2.6.10. La formación en la utilización de varios Implementos deportivos.....	153

3.2.6.11. Reconocimiento personal.....	154
3.2.6.11.1. Beneficios personales.....	154
3.2.6.11.2. Satisfacción individual.....	155
3.2.6.11.3. Mejora la confianza en si mismo.....	156
3.2.6.12. Reconocimientos hacia la salud.....	157
3.2.6.12.1. Contribuciones en la salud.....	157
3.2.6.12.2. Toma de conciencia hacia la salud.....	158
3.2.6.12.3. Aceptación a las prácticas saludables.....	159
3.2.6.12.4. Los beneficios del deporte en el organismo	160
3.2.6.12.5. Contribuciones en la condición física.....	161
3.2.6.13. Continuidad en el proceso formativo de la Actividad Física.....	162
3.2.6.13.1. Beneficios de las prácticas físicas.....	162
3.2.6.13.2. Continuidad en las prácticas físicas.....	163
3.2.6.14. Desarrollo personal.....	165
3.2.6.15. La importancia de estar siempre activos.....	166
3.2.6.16. La puesta en práctica de lo aprendido.....	167
3.2.6.17. Reconocimiento hacia las prácticas físicas.....	169
3.2.6.18. Relaciones interpersonales en las prácticas físicas	171
3.2.6.18.1. Disposición interpersonal.....	171
3.2.6.18.2. Relaciones interpersonales.....	173
3.2.6.19. Opción a seguir en los ratos libres.....	174
3.2.6.20. Falta de interés por actividades alternas.....	175

CAPITULO 4

4. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA SOCIAL EN LA UNIVERSIDAD

ANTONIO NARIÑO SEDE POPAYAN.

4.1. Resumen de la propuesta pedagógica realizada.....	177
4.2. Análisis de las habilidades y destrezas adquiridas y las competencias desarrolladas en la práctica social.....	181
4.2.1. Habilidades adquiridas.....	181

4.2.2 Competencias.....	183
4.2.3 Nivel de logro alcanzado.....	185
Personales.....	185
Profesionales.....	188
4.3. Cargo que se ocupó en la UAN.....	191
4.4. Descripción de las acciones y actividades.....	193
4.4.1 Apoyo por parte de la universidad del cauca para la realización del proyecto.....	193
4.4.2 Indagación y documentación.....	194
4.4.3 La puesta en ejecución.....	195
4.4.4 Recolección de la información.....	197
4.5. Conclusiones.....	199
4.6. Aportes del practicante al desarrollo de la institución.....	202
4.7. Síntesis en relación con el trabajo efectuado.....	204
4.8. Recomendaciones.....	207
REFERENCIAS.....	208

LISTA DE ANEXOS

ANEXO No. 1 Diagnostico estratégico participativo.....	215
ANEXO No. 2 Guía de entrevista.....	218
ANEXO No. 3 Guía de diario de campo.....	221
ANEXO No. 4 Diario personal.....	222

RESUMEN

Con esta Práctica Social se implementó el Programa Actividad Física Formativa desde el ámbito Recreativo en la Universidad Antonio Nariño –UAN, sede Popayán – Cauca, dentro de su Bienestar Universitario, a partir del Programa de Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca. Para ello se retomaron algunos aportes importantes de este Programa como fueron el concepto de Actividad Física Formativa, desde una perspectiva pedagógica humanista, que integra y facilita el desarrollo personal y profesional de una comunidad estudiantil, e incentiva a las Instituciones a crear ambientes de participación, donde la creatividad y la autonomía se constituyen en parte esencial de la formación integral de los estudiantes.

En el programa implementado, la Recreación interviene retomando dimensiones como lo personal y social, con las que se permite ampliar y diversificar los campos de acción del ser humano en una comunidad, a partir de acciones formativas centradas en la creatividad, la participación y la autonomía, que toman como parte fundamental el goce y la diversión, y cuyo propósito es el sano esparcimiento, la generación valores en la participación, la solidaridad, la autonomía, la tolerancia y el respeto que generen hábitos y estilos de vida saludables en función de una buena calidad de vida.

En la evaluación de la Propuesta Pedagógica, se observó que durante el proceso de implementación del Programa, actuaron factores fundamentales como la aceptación estudiantil y administrativa y el beneficio formativo institucional que la idea ofreció, los cuales se constituyen en baluartes fundamentales para la elaboración del diseño definitivo, con el fin de que estuviese acorde a las necesidades e intenciones formativas de la UAN, y que favorezca su aplicación, permanencia y desarrollo en el futuro.

INTRODUCCIÓN

En este documento se presenta la Propuesta Pedagógica con la cual se intervino en la comunidad universitaria de la Universidad Antonio Nariño sede Popayán, en el área de la actividad Física Formativa con el fin de contribuir en el mejoramiento la Formación integral que esta institución promueve.

Esta propuesta se realizó partiendo desde un enfoque general acerca de las necesidades de los beneficiarios del programa y con los cuales se fomentaron los aspectos fundamentales de la Actividad Física Formativa como la salud, la recreación, el sano esparcimiento y la condición física; abordando los aspectos claves para mantener y mejorar una formación integral que nos lleven a contribuir por un estilo de vida saludable. La Actividad Física desarrollada periódicamente, arrojó resultados positivos en el organismo como la condición física, siendo necesaria para el equilibrio psicológico, la maduración afectiva, y en especial en el rendimiento académico.

La actividad Física Formativa que se orientó, admitió una perspectiva más abierta y menos selectiva, buscando el desarrollo del sentido crítico y la capacidad de descubrimiento de nuevas posibilidades por parte de los beneficiarios; implicando una mayor comprensión del cuerpo y de sus capacidades, y así mismo la posibilidad de la búsqueda de posibles soluciones ante los problemas planteados, como las prácticas deportivas selectivas no integradoras, donde generaban la poca participación y la desmotivación.

La Actividad Física Formativa abrió nuevos campos de intervención, complementó y fortaleció los servicios que presta la Universidad Antonio Nariño sede Popayán, dentro del Bienestar Universitario. Con esta experiencia realizada, se cambió el sentido de los deportes que se venían desarrollando, pasaron de ser selectivos y monótonos a ser abiertos a toda la comunidad estudiantil, además se ampliaron las actividades en torno a la recreación y a la cultura en la UAN.

CAPITULO 1

1. REFERENTE POBLACIONAL

Para definir el contexto poblacional se aborda el impacto de la población relacionada para con este proyecto, empezando desde la mirada global de un mundo actual y en constante movimiento, además como se mueve la educación superior desde diversos campos nacionales y locales de acuerdo a autores que han investigado sobre este propósito.

En el contexto Universal, la UNESCO, refiere las posturas de la educación superior en relación con la globalización.

Se observan una demanda de educación superior sin precedentes, acompañada de una gran diversificación de la misma, y toma de conciencia (...) fundamental que este tipo de educación reviste para el desarrollo sociocultural y económico y la construcción del futuro, de cara al cual las nuevas generaciones deberán estar preparadas con nuevas competencias y nuevos conocimientos e ideales. (1998, párrafo 1)

Todo lo anterior permite apreciar que la Educación Superior debe hacer frente a los retos que suponen las nuevas oportunidades que abren las tecnologías, que mejoran la manera de producir, organizar, difundir y controlar el saber y de acceder al mismo; los que generan los espacios laborales y las posibilidades de aprendizaje personal y profesional. En la Educación Superior el conocimiento y el saber se convierten en parte fundamental del avance de los países tanto desarrollados como sub desarrollados de donde este debe ser el principal objetivo *“fomentar y reforzar la innovación, la interdisciplinariedad y la transdisciplinariedad en los programas, fundando las orientaciones a largo plazo en los objetivos y necesidades sociales y culturales”*. (1998, Artículo 5) donde deben articular lo mejor posible el saber y la tecnología, donde la interrelación entre conceptos e innovaciones sean el espacio necesario para acceder al conocimiento.

Instamos en la necesidad de preservar, reforzar y fomentar aún más los valores fundamentales de la educación superior, en particular la misión de contribuir al desarrollo sostenible y el mejoramiento del conjunto de la sociedad, que trasladen propuestas que permitan *“contribuir a comprender, interpretar, preservar, reforzar, fomentar y difundir las culturas nacionales y regionales, internacionales e históricas, en un contexto de pluralismo y diversidad cultural”* (artículo 1)

Los Métodos educativos donde fomenta el pensamiento crítico y la creatividad, buscan desarrollar en los diversos campos de acción de la educación superior, que la población estudiantil tenga un nivel socio cultural armónico, con una buena calidad de vida en el campo donde se desempeñe; además de las herramientas conceptuales que ofrece, ayuda a estimular al descubrimiento de más herramientas incentivando la creatividad, donde se pretende el concientizar a la persona de su espacio, como el más adecuado para que desde allí emerja su proyecto de vida.

En el ámbito Iberoamericano de acuerdo a los nuevos retos de la educación superior según el informe de la educación en íbero América 2007 nos habla de *“La universidad iberoamericana debe construir un nuevo modelo de universidad que, sobre la base de la tradición de la universidad moderna, incorpore nuevas funciones y pautas que le conviertan en motor del desarrollo sostenible de nuestras sociedades”* (2007, Pág.26); donde el principal propósito de la educación superior tiene que ir encaminado hacia Atender las necesidades crecientes de programas de formación continua, presencial y a distancia, para facilitar la inclusión social y la actualización de los profesionales de la empresa y de las administraciones públicas.

En el ámbito Colombiano; encontramos que la educación superior cada vez toma mas fuerza, ya que el Ministerio de Educación Nacional y el ICFES,

están brindando posibilidades a instituciones educativas de carácter privado, público y mixtas, entrar a competir en el campo técnico, tecnológico y profesional, de acuerdo a las políticas planteadas en la *ley 749 de agosto de 2002, para instituciones de carácter técnico y tecnológica, Ley 80 de 1980 y Ley 30 de 1992 o Ley de la Educación Superior*. Estas reformas le dieron un cambio total a la educación superior. A partir de esta apertura de diferentes centros de educación, el nivel de calidad de la educación superior que se brinda u orienta ha degradado el proceso de crecimiento del conocimiento y limitando nuevas oportunidades laborales, profesionales y económicas.

La oferta de servicio en la Educativo Superior en Colombia arroja datos estadísticos que muestran que hoy en día se cuenta con 332 Instituciones registradas ante el Ministerio de Educación Nacional y ante Sistema Nacional de Información de Educación Superior (SNIES). De estas, 12 instituciones cuentan con acreditación de alta calidad (Gutiérrez 2007). Donde los promedios de población estudiantil fluctúan entre la educación superior privada y oficial, según datos estadísticos del Sistema Nacional de Información de Educación Superior (SNIES); desde el 1er semestre del año 2000 hasta 1er semestre 2006.

En el ámbito departamental encontramos diferentes ofertas de educación superior con diversidad de programas de formación técnica, tecnológica y profesional; en distintas instituciones de carácter oficial, privadas y mixtas; en donde se encuentran institutos técnicos, escuelas tecnológicas, corporaciones universitarias, universidades tanto presénciales como abiertas y a distancia. Sistema Nacional de Información de Educación Superior (SNIES)

En donde se pudo observar el numero de departamentos que ofrecen cobertura en educación superior es amplio, se puede percibir varios

departamentos con una cobertura mayor en comparación a otros, el departamento del cauca presenta un compilado de 21.785 estudiantes de educación superior en el 1er semestre de 2006, con lo que se evidencia el poco cubrimiento que en este sector no se esta cumpliendo o llenando las expectativas.

1.1. COMUNIDAD UNIVERSITARIA

La comunidad universitaria son aquellas personas que de alguna manera se encuentran relacionadas, ya sea laboral o académicamente con la Universidad, tienen un vínculo directo bajo normas laborales establecidas como los estatutos laborales y en el caso de los estudiantes el reglamento o manual de convivencia que propone las normas y el comportamiento dentro de la institución. Existe el sector administrativo, académico y la población estudiantil que se diferencia por las actividades que desempeñan y el sector en el cual tienen una responsabilidad y una tarea que desarrollar; interactúan en los diferentes departamentos que tiene la universidad y de los programas académicos que ofrece, en ellos encontramos los diferentes departamentos de los programas de pregrado en el que los estudiantes de encuentren matriculados. Los diferentes grupos organizados dentro de la Institución como los son de investigación, y se encuentra el bienestar universitario.

El Bienestar Universitario es una parte importante con la que cuenta la Universidad y que aporta a la formación integral del ser humano; en este espacio la Comunidad se beneficia participando en sus diferentes programas de formación complementarios a los que se encuentran cursando. Al estar vinculados con la Universidad gozan de beneficios como, la utilización de los escenarios deportivos, la biblioteca y en cada uno de sus diferentes sectores como un espacio abierto.

El sector encargado de la organización estructural, el normal funcionamiento de los departamentos y delegación de funciones con su contratación, encontramos *“el personal administrativo que son los trabajadores y empleados por la universidad”*. (Universidad Veracruzana, sf). Maneja la parte táctica de materiales y herramientas para los encargados de desarrollar el trabajo ejecutivo.

“El personal académico de la Institución se encuentra agrupado en la federación de sindicatos y asociaciones de la Universidad”. (Universidad Veracruzana, sf). Constituido por el profesorado que realiza el trabajo de campo y se encuentra directamente relacionado con los estudiantes, que en muchos casos son los que dirigen los grupos de investigación, son los representantes de los programas de pregrado y son los orientadores las actividades culturales, de recreación y deporte dentro del bienestar Universitario. Orientan a los estudiantes dentro de los salones y brindan asesorías para el óptimo desempeño en el estudio de los programas en los que se encuentran matriculados.

La población más numerosa está conformada por los estudiantes, a quienes están dirigidos los programas y por quienes se conforman los grupos en la Universidad, al realizar la inscripción y posterior matrícula hacen parte de la Institución lo que los hace actores de los procesos pedagógicos y representantes ante la ciudadanía; portan el uniforme y son los futuros profesionales del país. Si entendemos *“que es la población mas grande que tiene una Universidad, tiene la posibilidad de participar en forma creativa en todos los procesos de socialización acorde a sus necesidades en busca de aprovechar los espacios físicos y didácticos”*. (Universidad Veracruzana, sf).

Todas las instituciones Educativas ya sean de Educación básica o Superior deben contar con escenarios para la práctica de deporte, con un campo

abierto para que en el tiempo libre o de descanso de su comunidad cuenten con un espacio en donde lo social se haga partícipe dentro del ocio; además de la formación académica brinda un espacio para la formación integral teniendo en cuenta al ser humano en todas sus dimensiones como ser en formación y en expresión de sus individualidades. *“las instituciones de educación superior garantizan campos y escenarios deportivos con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en forma permanente”*. (Ley 30 de 1992).

Escenarios a disponibilidad de la Comunidad Universitaria en tiempo completo de fácil acceso, en buenas condiciones que no afecten la integridad de las personas que lo utilizan, material didáctico disponible tanto para el personal que orienta las actividades del Bienestar como del personal que participa en los programas, con existencias acordes a las modalidades deportivas y culturales disponibles a su utilización.

1.2. UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO - UAN

El contexto institucional específico a trabajar es la UAN, La Corporación tiene domicilio en la ciudad de Bogotá, y puede, de acuerdo con las normas legales sustantivas y reglamentarias de la educación superior y la reforma estatutaria, establecer dependencias, seccionales y centros regionales en otras ciudades del país. Por lo tanto la universidad establece una regional en la sede Popayán, cubriendo las necesidades educativas en algunos programas ofrecidos a la comunidad caucana.

La Universidad Antonio Nariño es una entidad privada de educación superior, de utilidad común, sin ánimo de lucro, organizada como Corporación, con personería jurídica reconocida por el Ministerio de Educación Nacional mediante Resolución 4571 del 24 de mayo de 1977, y reconocida como Universidad mediante Resolución 3277 del 25 de junio de 1993, expedida por el mismo Ministerio. A su vez, mediante la Resolución 05846 del 19 de

julio de 1994, el Ministerio ratifica la Reforma Estatutaria y la nueva denominación de la entidad como Universidad Antonio Nariño.

La universidad Antonio Nariño sede Popayán, tiene como domicilio la calle 53 A^N #9- 35 El Tablazo, tel.: (2) 8326148 / 47 / 8392659.

La misión de la institución:

Formar ciudadanos idóneos y competitivos, éticos y humanistas, con pensamiento autónomo y crítico, personas altamente calificadas y comprometidas con los procesos de transformación positiva del país, Fundamentados en la incorporación, difusión, generación e innovación del conocimiento universal.

La visión de la institución:

Posicionarse como una de las mejores universidades del país, con pensamiento crítico, autónomo y global, acreditada nacional e internacionalmente, que al estar a la vanguardia del conocimiento, contribuye a la competitividad nacional en ciencias, artes y tecnología, es el reto de la Universidad Antonio Nariño

PRINCIPIOS UNIVERSITARIOS

La Universidad Antonio Nariño entiende por principio una regla o código de conducta que permea la vida universitaria. El conjunto de principios se constituye de esta forma, en la ética que gobierna la conducta del individuo o la colectividad.

Por tanto, el quehacer de cada una de las dependencias y acciones de la Universidad se guiará por los siguientes principios:

1. Integridad. *Se manifiesta en el actuar permanente de las personas en concordancia con los valores que orientan la educación y el desarrollo humano.*

2. Honestidad. *Actuar consciente e intencionalmente de manera veraz conforme a los valores universales, incluso en aquellas ocasiones que impliquen riesgos o intereses particulares. A nivel institucional se refleja en relaciones y acciones que generan confianza y credibilidad interna y externamente. Se hace énfasis en la honestidad intelectual necesaria en todos los ámbitos de la actividad universitaria.*

3. Lealtad. *Es el cumplimiento de deberes y acciones con fidelidad, honor y buena voluntad.*

4. Confianza. *El respeto y la credibilidad establecidos a partir del principio de buena fe indispensable para el buen ejercicio de la vida en comunidad.*

5. Autonomía. *Se asume como el ejercicio de la libertad individual y colectiva, manifiesta en el libre ejercicio de las ideas, de las acciones y las decisiones, en el uso de los recursos intelectuales, así como el ejercicio de la autogestión y autocontrol responsable, en concordancia con las normas que rigen el ethos social y con nuestra Constitución Nacional. La autonomía cumple el propósito de situar a la Universidad más allá de los enfrentamientos civiles y políticos.*

6. Crítica. *Es el espacio intersubjetivo de reflexión permanente que converge al diálogo, al debate, al juicio, al ejercicio autónomo y libre de la expresión y al disenso a partir de los cuales se fortalece y recrea la acción universitaria.*

7. Autocrítica. *Proceso reflexivo individual o colectivo sobre lo que se hace o ejerce con el ánimo de identificar los campos susceptibles de mejoramiento y cualificación personal e institucional. En la esfera universitaria y corporativa, la autocrítica se manifiesta en actividades como los procesos periódicos de evaluación y autoevaluación, y el compromiso con la calidad, la excelencia y mecanismos de mejoramiento continuo.*

8. Participación. *Corresponde al nivel de compromiso y sentimiento de pertenencia hacia la Institución que va más allá de las obligaciones impuestas por la organización, los niveles de responsabilidad, de acción y de autoridad que cada persona o instancia debe realizar atendiendo y resolviendo oportunamente las tareas o problemáticas que le competen. Implica la construcción del conjunto de actividades, de proyectos comunes y valores compartidos que conforman todos los aspectos de la voluntad de vivir juntos. Cada miembro de la colectividad debe asumir su responsabilidad para con los demás de forma cotidiana, en su actividad profesional, cultural y asociativa, lo que implica tener en claro sus derechos y deberes, y su necesidad de desarrollar las actividades en equipo.*

1.3. CULTURA

Si entendemos que la cultura es la que hace al ser humano racional, entonces practica la crítica de tal manera que la hace constructiva, pero esto no lo hace solo lo lleva a cabo en sociedad cambiando una idea errónea o no muy clara en una mas conveniente; el ser humano es un proyecto inacabado, abierto al conocimiento para que desde allí esté en constante construcción con sigo mismo; involucra la ética con sus normas morales en el comportamiento. (Formación del sentido moderno de cultura, sf). La Comunidad Universitaria al practicar una serie de conocimientos crea una simbología, que se hace posible la construcción de significaciones compartidas que se manifiestan, transportan, comunican en toda una gama cada vez más rica y diferenciada de signos, símbolos, ritos, mitos,

costumbres, creencias que proyectan al ser humano. (Proyecto Educativo Institucional, UAN, 2005. P 55, 56).

El bienestar Universitario busca fortalecer la cultura aceptando la diversidad, abriendo espacios para la libre expresión, colocando los conocimientos al alcance de todos en ambiente de tolerancia frente a comportamientos de la Comunidad, incentivándola a que se descubra a si misma y se reflexione acerca de lo que es y que metas puede superar; entonces crea un espacio en el cual toda su Comunidad pueda participar, bajo el nombre de Actividad Física Formativa logrando complementar la formación académica que en la Universidad se busca, no es solamente una formación para el óptimo desempeño laboral, es también social de manera que sea integral.

1.4. BIENESTAR UNIVERSITARIO

Uno de estos espacios con que cuentan los estudiantes es la dependencia de Bienestar Universitario, donde más elementos didácticos tiene para el aprovechamiento del tiempo libre y complementario a sus actividades cotidianas dentro de los salones de clase; la Universidad brinda elementos que complementan la educación profesional, *“contribuye significativamente a la efectiva cobertura de las necesidades humanas en las áreas de la salud, recreación, deporte, promoción socioeconómica y cultura”*. (UAN 2005). Como lo mencionan sus objetivos que buscan promover la formación en la integridad del ser humano.

Un ser con cualidades y capacidades, siente se expresa y aprende de los procesos de formación en sociedad, cuenta con libre expresión tanto oral como corporal, el propósito que busca el bienestar es encontrar un equilibrio entre el modo de pensar y el modo de actuar de su comunidad, *“mediante la*

promoción de servicios y actividades que permiten el desarrollo personal y profesional. (UAN 2005).

Buscando que la Población tenga un nivel socio cultural armónico, con una buena calidad de vida en el campo donde se desempeñe; además de las herramientas conceptuales que ofrece, ayuda a estimular al descubrimiento de más herramientas incentivando la creatividad. En lo personal pretende el Bienestar universitario concienciar a la persona de su espacio, el más adecuado para que desde allí nazca su proyecto de vida, resumido en el bien estar; involucra la inteligencia de la persona ubicándolo en su contexto para el bien común en su bien hacer; El bien ser busca que la persona se conozca así misma y se acepte con sus limitaciones y sus habilidades, abre la posibilidad de una autoexploración en busca de sus fortalezas, lo que es capaz de hacer y lograr con sus méritos, de sus debilidades con el fin de hacer descubrir hasta donde puede llegar la persona; una persona con un proyecto de vida claro seguido de una buena calidad de vida, es una persona que aprovecha cada momento y lo disfruta, dentro de las esfera del Bien vivir. (Acuerdo 02 de Enero 25 de 2005 UAN).

Los programas del Bienestar son complementarios a los programas académicos ofrecidos en la Universidad, son entendidos como *“El conjunto de actividades que orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”*. (Ley 30 de 1992, Artículo 117).

En un ambiente no competitivo de sano esparcimiento, donde el juego sea protagonista para la promoción de la salud, fortaleciendo la parte social, los valores en la participación, la solidaridad, la autonomía, la tolerancia y el respeto como ciudadanos en formación; La Universidad crea un sentido de pertenencia; motiva a que los estudiantes, los docentes y el personal

administrativo se identifiquen con la Institución dentro y fuera de ella no solo en actividades con los programas sino que hagan como suya dándola a conocer a las demás personas; así mismo se comprometan a desarrollar los procesos de socialización haciendo parte de su elaboración y ejecución, seguir las normas establecidas en el manual de convivencia, a cuidar de la infraestructura haciendo uso adecuado de los espacios deportivos de recreación y cultura, que la comunidad Universitaria se comprometa al cuidado de los materiales didácticos utilizándolos para los fines que fueron creados y adquiridos por la Institución; a hacer valer la imagen de la Universidad como ente que los acoge, los forma y brinda beneficios no sólo mientras cursan sus programas de pregrado sino para su proyecto de vida, personas que proyectan la imagen de la Universidad en el desempeño del rol social en el transcurso de su vida.

Una vida que se desempeña en un determinado grupo social, que ayuda al individuo a identificarse con las costumbres que en ella existan; si una persona recoge los conocimientos adquiridos en el transcurso de su vida en un determinado momento, adopta una serie de costumbres, creencias y prácticas, recogido todo esto en una figura que se llama cultura; se proyecta con un grupo social sin confundirse con las demás personas pues esto lo hace porque se apropia de las costumbres, prácticas, códigos, normas, la forma de vestirse, sus creencias religiosas que al interiorizarlo utiliza estas herramientas pues son las que más le llaman la atención y son con las que hace valer su personalidad frente a los demás, al reconocer en un grupo social que sus integrantes llevan consigo las mismas herramientas o en algo se asemeja el modo de pensar entra a hacer parte de él pues es allí donde fortalece su esfera social compartiendo conocimientos en la práctica y el diálogo, además es el camino más corto y conveniente para alcanzar su proyecto de vida.

1.5. CURRÍCULO:

Dentro de las políticas institucionales esta enmarcado el currículo el cual se convirtió en una aporte importante y necesario dentro de la organización institucional ya que este es el camino pertinente y adecuado para alcanzar los procesos de formación y aprendizaje fundamentales en su ejercicio académico, además es este la guía del docente para su labor.

Desde una perspectiva institucional el PEI- UAN (2005) nos dice:

“El currículo es el conjunto sistemático y organizado intencionalmente de actividades, experiencias educativas, conocimientos y relaciones, que facilita la formación integral que como persona y profesional debe vivenciar cada estudiante. El currículo puede entenderse como la ruta que hace posible el proceso de formación durante el cual el estudiante puede desarrollar gran parte de su identidad, y construir un proyecto profesional integrado a su proyecto de vida”.

“El currículo fundamenta el ejercicio académico, orienta la actividad docente y el desempeño de la administración de la institución educativa. El currículo es lo que diferencia a la entidad educativa de cualquier otro tipo de institución, se caracteriza por ser organizador, integrador, articulador y facilitador, del aprendizaje y la formación”.

Por esta razón el currículo es el soporte de los procesos de formación, el cual se direcciona hacia la construcción de una identidad Institucional y personal de los estudiantes, facilitando y generando mayor sentido e institucionalidad a las diferentes actividades que en ellas se realiza. De igual forma su elaboración debe tener concordancia con la Misión, Visión, Principios filosóficos y pedagógicos para poder implementar sus saberes particulares, desde la experiencia y la praxis.

El currículo desde su planificación educativa establece parámetros generales que se articulan, para considerar la importancia dentro de una propuesta académica; la relación pedagógica es una acción que se establece al interactuar docente con el estudiante, constituyendo un escenario de

desarrollo y potencialidades en un factor fundamental de dinámicas reconstructivas establecidas en la enseñanza – aprendizaje. Así tanto el interés como la motivación hacia el saber, hacer y ser es esencial dentro de vínculos personales y sociales.

La propuesta formativa se fundamenta desde el programa académico articulando la lógica e intencionalidad de conocimientos teórico- práctico; relaciones sociales, recursos físicos, materiales y de gestión administrativa creando una secuencialidad, para lograr una finalidad específica en este caso la formación integral de los estudiantes.(Lineamientos Curriculares UAN 2005)

Así el proceso de formación integral designa la apropiación de contenidos, competencias y auto reflexión, que necesita el estudiante para afianzar, potencializar destrezas, habilidades y actitudes propias en su desarrollo profesional.

Específicamente la dependencia en la que se desarrolló la propuesta es el Bienestar Universitario, ofrecido desde la Dirección Regional de la Universidad Antonio Nariño, para los programas de formación en pregrado; quien es el soporte a la formación integral del ser humano; en este espacio la Comunidad se beneficia participando de sus programas de formación en “*salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deporte*”, Es el Bienestar Universitario, uno de los espacios con los que cuentan los estudiantes, donde más elementos didácticos tiene para el aprovechamiento del tiempo libre y complementario a sus actividades cotidianas dentro de los salones de clase; según sus objetivos busca:

- *Fomentar la iniciativa de los estudiantes, promover y alcanzar su participación, en grupos de trabajo, en programas de trabajo comunitario y equipo de apoyo de diferentes actividades desarrolladas en el*

departamento en labores de promoción externa e interna de la Universidad, campañas de prevención en planes de salud, actividades culturales, lúdicas y deportivas; que faciliten el cultivo de sus intereses personales y su integración a la Universidad.

- *Apoyar a los procesos correspondientes del área del desarrollo humano.*

La población con la que se trabajó esta propuesta, involucró a los estudiantes de pregrado de los diversos programas que ofrece la institución educativa, con lo que se busca tener una cobertura en el sector poblacional que componen la estructura organizativa y formativa de la Universidad Antonio Nariño, buscando que la Población tenga un nivel socio cultural armónico, con una buena calidad de vida en el campo donde se desempeñe; además que cuenten con un espacio en donde lo social, lo deportivo y recreativo, los haga partícipes del sano esparcimiento, en donde el juego, la lúdica sea protagonista para la promoción de la salud, fortaleciendo la parte social, los valores en la participación, la solidaridad, la autonomía, la tolerancia y el respeto como ciudadanos en formación ayudando a estimular al descubrimiento de más herramientas que incentiven la creatividad.

CAPITULO 2

2. SITUACIÓN A INTERVENIR

La Universidad Antonio Nariño – UAN, promueve la formación integral, entendida esta como proceso permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes, (Ley General de la Educación, Art. 1); de tal manera que abre la oportunidad de crear una cultura integradora con sentido de proyección social; estudiantes autónomos en correspondencia a la diversidad cultural del país, profesionales competentes e idóneos en desarrollar los conocimientos, habilidades o destrezas y ciertas disposiciones actitudinales, que se complementan con competencias comunicativas, profesionales, artísticas, deportivas, culturales, sociales y físicas, enfocada hacia diversas prácticas como un espacio recreativo, lúdico y formativo; por lo cual requiere instituir un programa pedagógico para la práctica de la Actividad Física con carácter Formativo, como espacio de interacción social, física, y psico-afectiva, que genere la posibilidad a los estudiantes de reconocerse, construir proyectos de vida y proyectarse al mundo de hoy dentro de su propia formación como futuro profesional, aprovechando el potencial tanto humano y de espacio locativos con que cuenta la UAN.

Al implementar el Programa Actividad Física Formativa desde la recreación en la UAN, se genera un espacio fundamental para la formación personal, profesional y social del ser humano; que promueva la importancia de realizar cualquier tipo de acción, con el firme propósito de propiciar a la personas, en descubrir y generar nuevos espacios para construir un proyecto de vida, desde diversas dimensiones físicas, psicológicas, afectivas y sociales, así mismo tratando de optimizar hábitos y estilos de vida la saludable en pro de

reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y mejorando su salud mental.

En este sentido se analizan las posibilidades institucionales, desde el punto de vista académico, que se ofrecen para la implementación de un Programa Actividad Física Formativa en la UAN, para determinar si los resultados que a cierto plazo se logran obtener, son los adecuados.

En la Universidad Antonio Nariño sede Popayán se ha expresado una disponibilidad física, material didáctica y una organización administrativa, académica y estudiantil, propicia para retomar algunos aportes del Programa Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca; en este sentido podemos afirmar que existe un contexto adecuado para la Implementación del programa de Actividad Física Formativa desde el Deporte en la Universidad Antonio Nariño sede Popayán.

Un primer aspecto que sobresale en esta implementación es la utilización del nombre Actividad Física Formativa, que se considera como un concepto adecuado y pertinente al fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes de la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán.

En este caso es importante analizar y resaltar, qué es lo que da el sentido formativo a la propuesta ya existente en la Universidad del Cauca. Como lo es las actividades integradoras y participativas; para ello será necesario destacar los resultados formativos que se van obteniendo en los estudiantes, que son importantes en la consecución de una formación integral y su desarrollo humano.

Dado que el contexto de la Universidad del Cauca es diferente al de la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán, trasladar, sin modificaciones, la propuesta original sería una decisión inadecuada por su propia identidad

institucional; por esta razón estos son los siguientes puntos a tener en cuenta en el proceso:

La orientación Formativa con carácter Integral con que el programa Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca se desarrolla; se fundamenta en la formación de los estudiantes como seres humanos, ciudadanos y profesionales, es acorde a los planteamientos de la misión y visión de la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán.

Con respecto a las actividades a desarrollar, no se puede ofrecer un abanico de cursos como lo hace la Universidad del Cauca, puesto que la población beneficiada con este programa es muy limitada: son aproximadamente 100 estudiantes, lo cual obliga a focalizarlos en grupos determinados por unidades temáticas, sin embargo se mantienen la idea de flexibilizar las actividades deportivas ofrecidas, haciéndolas modificables, participativas, creativas y no discriminativas,

Vale la pena indicar que a través del proceso, se pueden hacer modificaciones constructivas en la propuesta pedagógica, que se basa en la implementación del Programa de Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca, puesto que se tienen en cuenta el contexto que caracteriza a la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán, el cual obliga a replantear este diseño a partir de las necesidades e interés académicos que la institución requiere.

Por esta razón el diseño curricular se irá ajustando a través del proceso de implementación, resaltando que solo se tendrán en cuenta aquellos aspectos del Programa Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca, compatibles con el contexto educativo de la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán, como son: la metodología, reglamento, evaluación, cobertura

e inscripciones, entre otros, aunque esto no significa no modificarlos pues requieren de su ajuste de acuerdo a las características que presenta este contexto en particular. Por esta razón surge la pregunta:

¿Qué tipo de acciones y estrategias son oportunas desde la recreación, para dimensionar e instituir el Programa Actividad Física Formativa en el contexto de la formación integral de los estudiantes de los programas de Pregrado de la Universidad Antonio Nariño sede Popayán?

¿Qué tipo de actividades y estrategias son oportunas para incentivar y mejorar una cultura universitaria integradora?

¿Las actividades deportivas tradicionales son necesarias para complementar y mejorar una cultura universitaria integradora?

2.1. JUSTIFICACION

La Actividad Física Formativa puede intervenir en la formación de los estudiantes universitarios, al tener un campo de expresión y de construcción, bien sea de tipo laboral, artística y deportiva, hay un mayor sentido dentro de la propia iniciativa; además, sirve de medio hacia la recuperación y el fomento de buenos hábitos saludables y el buen aprovechamiento del ocio y tiempo libre en la sociedad.

Mediante la implementación de la Actividad Física Formativa en la Universidad Antonio Nariño (sede Popayán), se aspira a ampliar la visión de la Actividad Física Formativa como un espacio de interacción social, física y psico-afectiva, generando mayor posibilidad al estudiante universitario de conocerse, construirse y proyectarse al mundo de hoy dentro de su propia formación como futuro profesional; de esta manera, su formación integral tendrá una base más sólida.

Actualmente se generan nuevos campos de intervención en los procesos académicos, que con la Actividad Física Formativa, complementa y fortalece los servicios que presta la Universidad, el Bienestar Universitario, establece parámetros educativos, con lo cual se busca es hacer una experiencia como un componente esencial dentro de la Formación Integral que brinda la Institución, fomentando cambios en la personalidad, la identidad y la calidad de vida de los beneficiarios del programa.

La UAN (sede Popayán), abre las puertas para que personas idóneas en el campo del deporte y la recreación, presenten propuestas en las cuales se complemente la Formación integral, la UAN cuenta con escenarios deportivos y campo abierto, un espacio pertinente para que personas con perfil profesional lo utilicen adecuadamente en actividades deportivas,

recreativas y lúdicas. Donde más elementos didácticos tienen para el aprovechamiento del tiempo libre y complementario a sus actividades cotidianas dentro de los salones de clase.

Es apropiado y necesario para la Universidad implementar un programa académico con sentido de pertenencia; es decir que motive a los estudiantes, los docentes y el personal administrativo a identificarse con la Institución dentro y fuera de ella, no sólo en actividades con los programas académicos ofrecidos, que hagan como suya una propuesta diferente dándola a conocer a las demás personas; desarrollando profesionales competentes en ampliar los conocimientos, habilidades o destrezas y ciertas disposiciones actitudinales, que se complementan con competencias comunicativas, artísticas, deportivas, culturales, sociales, físicas, etc. Es importante tener presente que la formación integral y el programa de Actividad Física Formativa, fundamenta un enriquecimiento académico donde interactúa lo educativo y lo formativo, lo teórico y lo práctico, que en esencia lleve al estudiante como persona a procurar el bien común, su realización personal, y desarrolle sus aptitudes para la vida.

El programa de Actividad Física Formativa en el desarrollo de la propuesta pedagógica, posibilita un acercamiento a aportes tanto teóricos como prácticos en el área de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, que nos brindará las herramientas para mejorar el campo de acción y de intervención, ya que desarrollada de forma periódica, coherente y estructurada, aportará nuevas concepciones acerca de los beneficios del programa, conceptos y definiciones de los propósitos del mismo, así como nuevas contribuciones hacia la estructura metodológica que mejorará el servicio que se ofrece para con el programa.

2.2 PROPÓSITOS

GENERAL

Implementar dentro de la dependencia Bienestar Universitario de la UAN sede Popayán, un Programa Actividad Física Formativa, desde el deporte y la recreación, como soporte a la formación integral de la población estudiantil, a partir del programa Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca.

ESPECIFICOS

- Elaborar un diagnóstico participativo con los estudiantes de pregrado de la UAN sede Popayán, para determinar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas presentes, para la estructuración de la propuesta pedagógica del Programa Actividad Física Formativa.
- Diseñar una propuesta pedagógica del Programa Actividad Física Formativa para la UAN, desde el deporte saludable y la recreación deportiva y acorde a su modelo pedagógico y curricular, que fortalezca los procesos formativos de la institución.
- Poner en marcha la propuesta pedagógica del programa Actividad Física Formativa diseñada para la población estudiantil de la UAN, según los espacios académicos designados en cada uno de los programas de pregrado de la sede Popayán.
- Evaluar la propuesta pedagógica del programa Actividad Física Formativa desde la perspectiva de los estudiantes de pregrado de la UAN sede Popayán.

CAPITULO 3

3. METODOLOGIA UTILIZADA DURANTE LA PRÁCTICA SOCIAL PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA FORMATIVA EN LA UAN SEDE Popayán.

3.1. Enfoque de la Práctica Social

Para la realización de la práctica social se utilizará el termino “implementar” como aquella posibilidad adecuada para realizar las fases que implican el proceso de planeación (Álvarez I. 1997), es decir, el diagnóstico, diseño, ejecución y evaluación, en este caso del Programa académico de Actividad Física Formativa desde la recreación, para la Universidad Antonio Nariño sede Popayán.

Para ello se debe considerar la dimensión que comporta el término implementar, ya que al intervenir académicamente en la UAN, desde la Actividad Física Formativa, se pudo observar la funcionalidad que genera la utilización de un concepto apropiado.

Al darle claridad al concepto de implementación, se considera adecuada la definición dada por Berman: *“consiste en la adaptación de una idea innovadora en su puesta en acción dentro de una institución. La efectiva implementación por parte de los actores, parece estar caracterizada por una adaptación mutua de ellos a través de la claridad que tengan acerca de los objetivos de la innovación y los comportamientos funcionales requeridos”* (1981, p. 273); este concepto se conforma por tres etapas, en la primera se elaboro la propuesta pedagógica a partir de la idea original ajustada a las necesidades institucionales requeridas; en la segunda fase, se coloca en funcionamiento la propuesta, las acciones van en busca del logro de los

objetivos del diseño; en la tercera etapa se evalúan los resultados obtenidos de la propuesta que emergieron y los acercamientos hacia los objetivos propuestos, ajustándose a las necesidades y posibilidades que se presenten. Así mismo el obtener algún resultado positivo o negativo, dependerá de la forma cómo la idea innovadora se adaptó y contribuyó en la satisfacción de las necesidades existentes.

3.2. RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACION OBTENIDOS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

3.2.1 EN EL DIAGNOSTICO PARTICIPATIVO:

Previo a la elaboración de la propuesta pedagógica y los planes curso se realizó un diagnóstico participativo donde se colocaron a funcionar tres instrumentos: la guía de entrevista, la cual se aplicó a una población muestra. El otro fue el diario de campo a partir del cuaderno de notas, que clase a clases se fue aplicando y la historia de vida la cual narró la experiencia del practicante a lo largo de la práctica pedagógica

En las cuales se dieron diferentes aspectos relevantes que permitieron emerger varias apreciaciones que se preseleccionaron por categorías que tienen entre sí una relación estrecha de acuerdo a sus contenidos y entre las cuales encontramos.

Al tener en cuenta las fortalezas que manifestaron los estudiantes en torno a las actividades deportivas desarrolladas en la Universidad, junto con las oportunidades que se les presentaban, teniendo en cuenta las debilidades y las amenazas que la propuesta pedagógica debería sortear, se utiliza la matriz FODA, para organizar y analizar toda esta información.

A continuación se presenta las categorías emergentes a partir de las observaciones consignadas en los diarios de campo

Deporte formativo

Jornada de rumba deportiva (BE 1/1)
Partido de fútbol inter-facultades. (AG 2/1)

Agrado por alternativas de actividad física

El gusto por el deporte y la actividad física. (BE 1/3)
El gusto por el deporte. (BE 1/5)
Actividad no deportiva más lúdica, recreativa y dinámica. (JM 3/3)

Actividad física como necesidad educativa

Actividad física y su importancia en la comunidad universitaria. (AG 2/2)
La actividad física y el deporte radican en espacios para alternar el estudio con otra propuesta. (AG 2/3).
La necesidad que los estudiantes practiquen este tipo de actividades. (AG 2/4)
La importancia que la práctica deportiva ha de tener en cada ser humano. (AG 2/5)
Visita e Invitación a los estudiantes a participar de la actividad física. (JM 3/1)
Aceptación de los estudiantes por la actividad física. (JM 3/2)

Actividad física y formación integral.

El deporte es bueno para la salud, aumente la autoestima. (BE 1/5)
Es muy importante este espacio como espacio de disfrute y goce, Formación e integración. (AG 2/3)
El cuerpo hay que alimentarlo y ejercitarlo. (AG 2/4)
Retomar actividades enfocadas a hábitos saludables (JM 3/2)

Prioridades y apatías

Las demás personas no asisten por el trabajo académico y administrativo. (BE 1/4)
Lo más importante es la carrera que otras actividades. (JM 3/2)

Alternativas de horarios

Falta de horarios para la actividad física. (BE 1/3)
Horarios alternativos para no interrumpir el trabajo académico y administrativo. (BE 1/3)
Facilidad de horarios para facilitar la participación. (JM 3/2)

Vinculación y aceptación de la propuesta

Participación de dos administrativos (BE 1/2)

Los estudiantes comentan la importancia de la actividad física y el deporte. (AG 2/3)

El coordinador de Veterinaria como el más interesado en promover la propuesta. (AG 2/7)

El interés de los profesores en especial la coordinadora de Bio-Médica por participar de la actividad física. (JM 3/4)

Análisis de las categorías emergentes

En observaciones realizadas se encontró que la Actividad Física Formativa es una necesidad educativa y la gran importancia que esta tiene en la comunidad estudiantil de la UAN sede Popayán, hay agrado por alternativas de este tipo, como el gusto por el deporte y la actividad física haciendo importancia en que estos son espacios para alternar el estudio con otra propuesta, donde este espacio es muy importante, se practican actividades de disfrute y goce; Formación e integración siendo estas actividades más lúdicas, recreativas y dinámicas, enfocadas a hábitos saludables, mejorar la salud, aumentar la autoestima.

Es necesario que los estudiantes practiquen este tipo de actividades y acepten la necesidad de la misma en promover y participar de la propuesta de la actividad física, buscando horarios alternativos para no interrumpir el trabajo académico de la Universidad, ya que muchas personas no asisten por la falta de espacio en los horarios de clase, es más importante su carrera que otras actividades, con lo que los estudiantes buscan la facilidad de horarios para participar y retomar actividades enfocadas a la actividad física, el deporte y la recreación.

Teniendo el análisis de los diarios de campo, emergieron los siguientes interrogantes a manera de guía para la elaboración del diseño de la propuesta pedagógica y los planes curso

Preguntas guías:

Estas preguntas emergieron de los diarios de campo en el diagnostico institucional.

1. ¿Tiene algo que ver la actividad física con tu vida cotidiana?
2. ¿Que tipo de actividad física usted realiza, porque y cuanto tiempo le dedica?
3. ¿Por qué crees que la actividad física interviene en la formación de los estudiantes? , ¿Es necesario que la UAN las implemente?
4. ¿Que tipo de actividades crees que son necesarias en un posible programa de actividad física para la universidad Antonio Nariño?
5. ¿Porque no hay participación de los estudiantes en la actividad física si hay espacios determinados dentro del horario de clase de algunos semestres?
6. ¿Como te gustaría que fueran las clases de actividad física y en qué espacios?
7. ¿Que se puede hacer para motivar a los estudiantes a participar en las actividades de actividad física?

3.2.2. MATRIZ FODA

La matriz Foda surgió a partir de cada una de las observaciones, conversatorios, y actividades realizadas con la población universitaria, así como del diagnóstico participativo y del diagnóstico técnico en los cuales se logra obtener información importante que nos aporta las diversas posibilidades de estructurar un buen plan de trabajo; aquí encontramos fortalezas que son las que nos brindaran los estudiantes para el proceso, las oportunidades que se convierten en el propósito a conseguir, las debilidades que se convierten en el reto a superar, y las amenazas que es el punto mas álgido para consolidar una buena estructura y hacerla factible.

Fortalezas	Oportunidades
<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyo por parte de los Administrativos, (Directora, coordinadores, Bienestar u.) 2. Hay recursos físicos y locativos. 3. Convenios interinstitucionales. 4. Aceptación por parte de algunos estudiantes a la práctica de la AFF, en su posible diversidad de alternativas. 5. Gran campus universitario, se pueden diversificar las actividades lúdicas y recreativas. 6. Bienestar Universitario como soporte académico para complementar la formación integral. 7. La posible integración de la Actividad Física Formativa al currículo académico. 8. La diversidad de espacios alternos y naturales para el desarrollo de actividades físicas 9. La posible asignación de recursos económicos para enriquecer el material didáctico. 10. La obligatoriedad de la actividad física de forma experimental por parte de los diferentes programas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asignación de un espacio dentro de los horarios para la AFF. 2. Apoyo académico para desarrollar espacios y actividades alternas a los académicos. 3. El carácter poblacional que en su mayoría es femenino. 4. Oportunidad laboral, al no contar con profesionales en el área de la Educación Física. 5. La AFF es un espacio donde los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar e integrar un nuevo círculo social, entablando relaciones en ambientes recreativos y hábitos saludables. 6. El programa AFF, ofrece gran variedad de actividades, convencionales y no, haciéndola mas interesante. 7. Utilizar al máximo escenarios deportivos, propios y aledaños. 8. Es flexible en el sentido de que los estudiantes proponen actividades recreativas y deportivas de acuerdo a sus necesidades, creando una satisfacción personal.

Debilidades	Amenazas
<ol style="list-style-type: none"> 1. El material didáctico es escaso, no variedad de elementos para la práctica de la AFF. 2. En algunos programas no existe el espacio académico pertinente para la AFF. 3. No hay horarios pertinentes para la AFF. 4. No hay una cultura universitaria integradora enfocada a actividades didácticas, recreativas limitándose a actividades académicas. 5. No se incentiva a la participación de la AF, es tomada como una opción no como necesidad de formación académica. 6. No hay participación ni apoyo por parte del personal administrativo y docente. 7. Son escasas las propuestas y ofertas de actividad física para la salud y la recreación. 8. No esta establecida de manera obligatoria y reglamentada la actividad física. 9. Las alternativas de actividad física ofrecidas, se refieren a los deportes convencionales, con organización tradicional de competición. 10. La orientación de actividades deportivas con personal no calificado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limitación a la práctica de deportes o actividades tradicionales, desaprovechando el potencial tanto humano. 2. Asumir el deporte como competitivo de manera excluyente, de acuerdo a la capacidad y habilidad de las personas. 3. La apatía o desinterés por parte de algunos estudiantes hacia la AF. 4. La no utilización adecuada de los predios adecuados para una participación masiva de todos los estudiantes en actividades físicas y/o deportivas. 5. El sector administrativo no brinda garantías ni respaldo para el pleno desarrollo de la Actividad Física 6. La interrupción de la continuidad de las actividades deportivas ya existentes

ANALISIS

Al interpretar los resultados obtenidos a partir la matriz, se establecen diferentes posibilidades que intervienen en el contexto universitario, ya sea en ventajas o desventajas, pero se hace necesario intervenir para el beneficio formativo universitario.

Se resalto la oportunidad que brindan los docentes y administrativos de la UAN sede Popayán a las Actividades Físicas Formativas dentro de sus

espacios curriculares, ya que sus espacios son necesarios para alcanzar los objetivos 3 y 4 que están estipulados dentro del PEI de la UAN.

3. Propiciar condiciones, académicas y de bienestar, para que cada miembro de la comunidad educativa complete y cualifique su proyecto de vida de manera que posibilite su plena realización personal.

4. Fomentar medios y procesos de formación integral de ciudadanos con pensamiento autónomo y crítico, que permitan el desarrollo de la creatividad y procuren establecer compromisos al servicio de la construcción de futuro de la sociedad.

Además como futuros licenciados en Educación Física, es una oportunidad para demostrar que la Actividad Física Formativa es fundamental dentro de la formación integral, que se pueda reflejar en las actividades académicas y en la vida cotidiana, cabe resaltar que la institución ofrece recursos físicos, locativos naturales y lugares aledaños que se pueden utilizar para diversificar las actividades a desarrollar, generando diversidad de estrategias recreativas, que incentivan al estudiante a crear su propio espacio personal. De igual forma el interactuar con el medio y otros estudiantes es oportuno para establecer nuevas relaciones en un nuevo círculo social universitario, sin embargo su reflejo de la apatía es un efecto desfavorable para su integración, puesto que pueden manifestarse aislamientos y discriminación hacia ellos mismos, otras personas y a las actividades. Por esta razón es un reto plantear estrategias pertinentes e incentivar a la comunidad estudiantil a la práctica de actividades físicas dentro de su desarrollo personal y formativo.

Es necesario aclarar que dentro de los recursos físicos encontramos material didáctico, que aunque es muy escaso y poco variado no es impedimento para plantear y diseñar alternativas adecuadas para llevar a cabo la Actividad Física, ya que es aquí donde la creatividad y la innovación del docente y estudiante es beneficioso y acorde para lograr un mayor conocimiento y formación personal.

Por otro lado las actividades planteadas en este momento por la institución se enfocan en actividades deportivas convencionales indisponiendo las opciones recreativas y deportivas que de alguna manera no favorecen la cultura universitaria integradora que en ellos se promulga, fomentando así poca participación. Este mismo efecto, incentiva a tener Actividad Física y deportiva como una opción y no como una necesidad de formación académica y de desarrollo personal. También se tiene en cuenta cómo la asignación pertinente y específica de horarios es fundamental para obtener un espacio, donde los estudiantes puedan participar de forma activa y no interrumpir con actividades académicas que de alguna manera son necesarios dentro del proceso formativo profesional.

Al contar con un promedio aproximado del 70% de mujeres en la población universitaria es oportuno plantear actividades que vaya acorde con sus posibilidades, sin embargo es necesario dar a conocer que estas actividades pueden desarrollarse en los dos géneros, así se pueden obtener variedad de actividades alternas y no focalizadas en actividades convencionales o deportivas.

INTERROGANTES:

Aquí se plantean interrogantes importantes y necesarios en la consecución de este proyecto; el primero es: ¿Cual es la ventaja o desventaja ubicar el programa de Actividad Física Formativa dentro del Bienestar Universitario?, Por una parte es ventajoso, es un soporte académico dentro del proceso, para la realización de actividades físicas y recreativas, además aquí es donde se diseña y dirigen actividades para la comunidad universitaria, sin embargo es en el proceso del diario de campo donde se pueden arrojar datos ventajosos o desventajosos que se tendrán en cuenta en el futuro análisis de resultados. Por otro lado, ¿Cual es el impacto conceptual al utilizar el nombre

de Actividad Física Formativa y no deporte formativo en la Institución?, Al ya tener otro concepto estipulado se generan confusiones por esta razón es pertinente aclarar a través del proceso y ofrecer los fundamentos claros y oportunos, los beneficios que se obtienen con la formación personal a nivel institucional; de esta manera es necesario mantener la información ofrecida con criterio y con la dirección adecuada para alcanzar los objetivos requeridos institucionales y de nuestro trabajo de grado.

¿Los espacios físicos, locativos y aledaños son oportunos para la Actividades Física Formativa?

¿Por que la Actividades Físicas es tomada como una opción y no como una necesidad formativa institucional?

¿Por que el ambiente apático o desinterés de algunos estudiantes hacia la Actividad Física?

¿Por que se focaliza en actividad deportiva, competitiva y tradicional?

¿Que tipo de actividades o estrategias son oportunas para incentivar y mejorar una cultura universitaria integradora?

¿Las actividades deportivas tradicionales son necesarias para complementar y mejorar una cultura integradora?

¿Que horarios son pertinentes para la Actividad Física Formativa?

¿Las actividades se deben focalizar de acuerdo al material didáctico encontrado en la institución?

¿Cual es la ventaja o desventaja ubicar el programa de Actividad Física Formativa dentro del Bienestar Universitario?

¿Cual es el impacto conceptual al utilizar el nombre de Actividad Física Formativa en la Institución?

Posteriormente el diagnostico se oriento a identificar los conceptos previos que los estudiantes tenían frente a la Actividad Física, estos son los hallazgos:

En el proceso de implementación del Programa ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA desde la RECREACION en la UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE POPAYÁN –CAUCA se encontraron algunas características particulares del contexto, las cuales emergieron de la población beneficiada y que se consideran importantes para comprender la situación hallada en la Institución al momento de empezar este proceso.

Algunas de ellas están relacionadas con el malestar que expresaban los estudiantes por el enfoque deportivista, con carácter competitivo y representativo, prevalente en la institución y otros con la atención institucional a su intereses de formación.

A continuación se presentaran estas características:

3.2.2.1. PRÁCTICAS SELECTIVAS Y DISCRIMINATORIAS

3.2.2.1.1. LA PRIMACIA DEL DEPORTE CONVENCIONAL Y DE LAS DESTREZAS TÉCNICAS:

En las apreciaciones que los estudiantes compartieron, se expresó su inconformidad hacia las actividades deportivas que se vienen desarrollando institucionalmente, cuando decían: *“Es para las personas que tienen resistencia, fuerza, los que juegan bien el futbol, a nosotros que casi no practicamos deporte no nos tienen en cuenta, además es solo para los hombres. E08BRDA”* sintiéndose limitados y con pocas opciones de participar libremente y de acuerdo a sus gustos.

Aunque la ley 181 de 1995 nos dice que el deporte: *“Es la específica conducta humana caracterizada por una actividad lúdica y de afán competitivo(...) mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas*

y normas preestablecidas, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (p.18)”, las manifestaciones de los estudiantes nos llevan a pensar que el deporte también se asume como limitador para muchas personas, condicionándose a objetivos discriminativos, como el alcanzar el máximo rendimiento para lograr una victoria;

Aunque se habla de generar valores desde lo deportivo a lo social, es muy importante en el desarrollo de las personas; pero se pierde la exploración de las expresiones de todo ser humano cuando desarrolle algo, en este caso, una actividad física; su deseo de descubrir y crear desde su propia iniciativa una posibilidad corporal que van a beneficiar a la formación integral como ser humano.

3.2.2.1.2. OBLIGATORIEDAD DEL DEPORTE EN LA FORMACIÓN ACADÉMICA

Según Navarro A V (2002) plantea que;

“Si distinguimos el deporte recreativo de un profesional en lo relativo a las reglas, la incertidumbre y, en algunos casos el placer y la improductividad. La naturaleza diferenciada del deporte profesional frente al juego se centra en aspectos que son la antítesis del juego, que incluso son participes del concepto del trabajo. En nuestra opinión, estos aspectos que son exclusivos de este tipo de deporte son: seriedad, obligatoriedad, profesionalidad (más o menos encubierta) e institucionalización. En la medida que la característica de un deporte se extralimita se aleja de la naturaleza del juego. Así cuando el deporte se hace serio su juego no es alegre: cuando un deporte se hace obligatorio no se hace libre...Sin embargo cuando el deporte se practica por iniciativa propia en un marco sin exigencias, el juego está presente”.

Aquí hay una breve diferencia entre el juego y el deporte, donde el placer, la diversión y su alegría son aspectos que intervienen en el juego desde su propia naturaleza y el deporte desde su seriedad obligatoriedad y profesionalidad e institucionalización que hacen parte del contraste del juego como forma cerrada dentro de sus propias reglas. Así de la forma como se

mire o se realice se puede determinar la actividad que se está realizando asumiendo sus propias características.

De esta manera se presentan dentro de las actividades desarrolladas una interpretación desvirtuada de lo que se pretendía realizar, expresando lo siguiente *“Participo porque tengo que hacerlo, me da pereza hacer deporte, casi no le prestó atención. E06BRDA”*. Dándonos a conocer que era obligatorio participar del deporte, centrándose en este concepto de poca diversión, por su poca importancia y la falta de interés en su realización y no al considerar o no poner atención de cómo se desarrollarían las clases de actividad física desde un principio.

Al considerar la definición de deporte desde la obligatoriedad nos podemos percatar que al desarrollarlo se limitarían las actividades sin diversión y sin libertad para realizarlo desde los propios gustos y necesidades, según lo expresado por los mismos estudiantes; pero esta razón el objetivo primordial de la actividad física formativa propuesto por nosotros estaba direccionado hacia un deporte con características de juego, diversión, libre participación y de sano esparcimiento; donde el propio estudiante se participe de la ejecución de las clases desde sus propias sugerencias y opiniones de cómo se realizarían.

3.2.2.2. EL VALOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UAN

La motivación que tienen los estudiantes para participar activamente de las clases de AFF, esta relacionada con los antecedentes en su infancia, en el colegio cuando realizaron algún tipo de ejercicio físico; además:

“Uno de los factores contribuyentes a la ausencia de compromiso en el deporte y en el ejercicio hace referencia a malos recuerdos en clase de

Educación Física, fundamentalmente, los que hacen referencia a una auto-imagen carente de competencia atlética”, (Thomas 1985).

Desde el principio, fue claro que la competencia y la discriminación no hacían parte de las clases del programa AFF, al observar que: *“Cuando se crea un ambiente ameno y divertido, no importa las condiciones lo que importa es aprovechar el momento al máximo porque no se vuelve a repetir, como en este caso que llovió demasiado y no les importó a los estudiantes que al final terminaron empapados pero felices y satisfechos.DC10BRDD”,* se olvida de se tienen mas o menos capacidades físicas que los demás, que lo importante es aprovechar el espacio que La universidad brinda para construir al ser humano.

En el momento que se les indagó a los estudiantes acerca de la realización de ejercicio, ellos manifestaron: *“Si, los fines de semana, salgo el sábado a pasear en mi bicicleta por la mañana, el domingo me dirijo al parque de la salud para participar del baile deportivo que dura dos horas máximo. E04BRDA”,* también manifestaron: *“Si cuando puedo y cuando no me da pereza practico tenis. Porque es mi deporte favorito y me siento bien practicándolo aunque es algo difícil pero chévere.EO3JDSB”,* dieron a conocer su gran deseo por practicar alguna actividad física libremente y no por ser obligados a hacerlo, conservando buenos recuerdos en su niñez y su infancia en torno al deporte.

En estos procesos formativos, es necesario recalcar que no es importante demostrar quien puede realizar mejor los ejercicios cuando mas complicados sean, no calificar el desempeño cuando algunos estudiantes ni siquiera han tenido la oportunidad de interactuar con los implementos utilizados en dicha actividad; es necesario partir de tareas sencillas y dinámicas para familiarizar los movimientos y las acciones técnicas. Si se comienza por las tareas mas complicadas, los participantes pueden llegar a descubrir que les hace falta

mucho el desempeño atlético y crean un obstáculo que los desmotiva a continuar con esta práctica física.

3.2.2.3. LA DISPOSICION HACIA LAS PRÁCTICAS FÍSICAS, UNA OPORTUNIDAD DE SALUD, ENCUENTRO Y DIVERSIÓN

Ahora bien con respecto hacia la disposición de las prácticas físicas es fundamental tener en cuenta como las personas no solo se limitan a los espacios de la universidad en este caso, hay que tener en cuenta el tiempo libre que pueden utilizar cuando ellos lo disponen para su propia necesidad, de esta manera se hace necesario definir su fundamento para entenderlo y darle su posible solución, así Moreno J (2006) nos afirma lo siguiente;

“(...) las investigaciones coinciden en indicar que el aprendizaje de las experiencias positivas relacionadas con la actividad física durante la adolescencia afecta a los niveles de participación de los adultos (...) la ausencia de compromiso en el deporte y en el ejercicio hace referencia a malos recuerdos en clase de Educación Física, fundamentalmente, los que hacen referencia a una auto-imagen carente de competencia atlética”.

Es claro observar como la influencia de la educación física en secundaria es fundamental para el desarrollo de practicas motivantes y participativas que se puedan ver reflejadas en la adolescencia y la adultez, ya que las experiencias positivas y negativas son sensaciones que intervienen el proceso de desarrollo de una persona a nivel individual y grupal en especial en los hábitos saludables de la actividad física tanto en las planificadas como en las de tiempo libre.

Al tener en cuenta los hallazgos sobre si realizan actividad física, encontrados; *“Sí, soy una persona muy dedicada al deporte, que le gusta integrarse en cualquier equipo de mi deporte favorito. E02BRDA”* y *“Si, los fines de semana, salgo el sábado a pasear en mi bicicleta por la mañana, el domingo me dirijo al parque de la salud para participar del baile deportivo que dura dos horas máximo. E04BRDA”*. Así puedo determinar cómo los

estudiantes han tenido un proceso satisfactorio y positivo anteriormente, donde se refleja la participación en diferentes actividades, desde la iniciativa individual a las practicas en su tiempo libre acorde a sus gustos y necesidades.

Cabe resaltar el grado de satisfacción hacia la Educación Física con anterioridad que se puede encontrar condicionado por factores tales como; el currículum académico, la práctica deportiva del estudiante, la familia, género del profesor y del estudiante, y el entorno donde se desenvuelva. Así las actividades físicas pueden favorecer los medios de comunicación y, fundamentalmente, que los estudiantes conceden a las actividades la importancia necesaria para su realización participativa individual y en conjunto.

De igual forma nos podemos percatar en las hallazgos de la inactividad de algunos donde afirman; *“Casi no hago ejercicio, vivo con una persona de edad mayor y no me puede acompañar, no es bueno invitarla a trotar conmigo, me da pereza hacer deporte sola. E01BRDA”*y *“Casi no dedico tiempo, el estudio no me deja, dejan muchos trabajos. E03BRDA”*. De esta manera se observa la otra cara de la moneda, las personas que no realizan actividad física por múltiples razones; la más frecuente es la carga académica a la cual están sometidas, pero esta no es excusa simplemente, no se ha creado un habito de actividad física o se deja de practicar ya sea por pereza o por la costumbre de realizar actividad física de forma conjunta.

3.2.2.4. LA DIVERSIDAD DE PRÁCTICAS COMO POSIBILIDAD DE FORMACIÓN DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA

3.2.2.4.1. ASPIRACION A LA FORMACION DESDE LA DIVERSIDAD DE PRÁCTICAS

Dentro del concepto de formación, se tiene en cuenta la diversidad de conocimientos que por medio de la práctica llevan al individuo a integrar sus dimensiones.

“(...) al agregarse aquellas actividades y acciones pertenecientes al ámbito recreativo, lúdico, artístico y/o estético, las cuales a las y los estudiantes no solo les podría gustar, sino que también les alimentaría y les aportaría diferentes opciones de trabajar su formación humana desde lo motricio y mediante lo lúdico, posibilitándoles descubrir y ahondar en otras dimensiones y modos para abordar su formación integral y su desarrollo humano, (Ortiz 2001).”

Aquí la formación integral se dimensiona a otros campos, no solo el académico como tal; la formación integral lo cual permite a la comunidad universitaria disfrutar de diferentes opciones de trabajar, tal como lo manifestaron los estudiantes: *“Yo pienso que se deben aprovechar los diferentes espacios para darnos a conocer muchas actividades como lo hace usted porque, así podemos escoger lo que más nos gusta y poderlo practicar.E03JDSB”*, buscando una gran variedad de actividades que aporten en el mejoramiento de sus conocimientos.

Dentro de los hallazgos de lo que se piensa de la actividad física en la educación superior expresa que; *“Es muy importante, sin embargo lo que dijeron no lo han cumplido. Como baloncesto voleibol y pimpón, solo queda en palabras; por eso hay que tener claridad en las cosas, porque los estudiantes necesitamos un espacio para distraernos y aprender un deporte saludable.E03JDSB”*. Esta es una expresión de inconformismo, ya que algunas promesas se quedan en palabras por parte de las directivas, manifestando la necesidad de más espacios de intervención, no solo

quedándose en unos pocos quieren aprender un poco más, aprovechando lo que se planteo con anterioridad deporte saludable.

La Actividad Física actúa como un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas: gimnasia, deporte, educación física, las artes, el teatro, la danza entre otras, ya sea también en el ámbito recreativo, lúdico, artístico y/o estético, constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad.

Si bien, Actualmente la formación integral y la actividad física consisten en el ejercicio físico, artístico y/o estético, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

3.2.2.4.2. ASPIRACIÓN A LA FORMACIÓN DESDE LAS PRÁCTICAS RECREATIVAS

Es así cómo los estudiantes manifiestan sus deseos para que las actividades tengan otro sentido: *“Divertidas, no solamente ejercicios, flexiones, correr, estirar, juegos en los cuales permitan que los estudiantes se integren y se recreen.* E04BRDA, Si bien se trata de una serie de actividades, las cuales proporcionan un descanso tanto mental como físico al individuo, creando una brecha entre la rutina de trabajo y su vida cotidiana; se incorporan una serie diversificada de actividades fuera de las normales, donde se obtiene descanso, relajación y un alejamiento momentáneo de la realidad olvidándonos de nuestros problemas, pensamos en lo positivo de las cosas que ofrece la vida porque regresamos al mundo de los niños; la recreación es darle un abrazo a la felicidad y poner en el armario el trabajo, en ella encontramos procesos de aprendizaje, en cual participamos todos en mayor o menor grado.

De esta manera la recreación se constituye en una serie de actividades libres y espontáneas que realizamos en nuestro tiempo libre, que nos genera bienestar físico, espiritual, social y mental (psicopedagogía 2008). De acuerdo a como se efectúe la recreación se puede llevar a cabo por medio de Juegos espontáneos o prediseñados por los participantes, según el espacio utilizado puede ser al aire libre y puede realizarse en la práctica de varios deportes. Teniendo en cuenta la frecuencia con que se haga recreación, diariamente, cada fin de semana y por temporadas vacacionales.

3.2.2.4.3. ASPIRACION A LA FORMACION DESDE EL DEPORTE

La Formación desde el Deporte se puede establecer como proceso integral que se encarga de dotar a las personas a una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con resultados bastantes favorables en la vida cotidiana.

Retomando las opiniones de los estudiantes en las que se manifiestan; *“Yo creo que deben ser como están orientadas, pero deben aprovechar los deportes como el baloncesto, el voleibol y al futbolito, además todos los espacios que aquí podemos tener, incluyendo a las mujeres.E07JDSC”*. de esta manera lo que se pretende es desarrollar el deporte de forma representativa, donde su propósito es el rendimiento deportivo, ligada a tendencias tradicionales del entrenamiento competitivo, además estas actividades deportivas limitan a los estudiantes a realizar de forma obligatoria sin tener en cuenta los gustos o intereses, que en algunos casos solo hay esa opción. Sin embargo se tiene en cuenta lo planteado en las clases de actividad física, en su variedad de prácticas que estuvieron bien acogidas.

De igual forma retomamos lo planteado por la ley 181 de 1995 título IV del deporte capítulo I art.16 quien define:

“Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas des escolarizados de las escuelas de formaciones deportivas y semejantes.”

Así Deporte Formativo esta encaminado a transmitir conocimientos teórico – prácticos, relacionados con el deporte y la educación física, que contribuyan a la formación integral de la persona , se encarga de coordinar y articular la formación académica en diferentes niveles y promover programas de formación permanente en la actividad física, la recreación y el deporte. Incluye y fomenta además, hábitos de vida saludable, higiene deportiva, nutrición, hidratación, entre otros. Generando diferentes posibilidades formativas que aporta a cada persona a través de su propia construcción personal y de su proyecto de vida.

3.2.2.4.4. LA NECESIDAD DE APRENDER ACERCA DE LOS DEPORTES

Según la ONU (2005) En el año internacional del deporte y la educación física se planteo;

“El deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio. El deporte y la educación física proporcionan igualmente beneficios psicológicos como la disminución de la depresión y el mejoramiento de la concentración. El deporte, la educación física, el juego y la recreación, tienen un impacto positivo en la educación del niño. La educación física usualmente mejora la habilidad del niño para aprender, aumenta su concentración, su asistencia a clase y su rendimiento en general. Los jóvenes aprenden mejor cuando se divierten y están activos. En las escuelas, la educación física es un componente integral de una educación de alta calidad.”

De esta manera el deporte se convierte en una herramienta educativa que posee un sin número de posibilidades beneficiosas para la formación; no solo

de niños también para los jóvenes, ya que al tener un componente integral se genera en la educación un desempeño mas optimo y de mejor calidad para el aprendizaje de diversas disciplinas académicas, incluyendo el mismo deporte, que pueden ser incluidas en el proceso educativas para los países en vía de desarrollo.

En este sentido cuando los estudiantes indican que; “(...) *aprender más deportes y poderlos practicar en la parte donde vivo, porque el voleibol y al natación son muy populares en Tumaco. E04JDSB*”, consideran que este no solo se debe limitar al aprendizaje de los deporte convencionales, sino diversificar su práctica, haciendo alusión a la formación en aquellos deportes característicos o difundidos en las regiones de origen; El ser populares donde se vive, hace que el deporte practicado se experimente como un medio de distracción, de identidad y de mejoramiento tanto en las actividades académicas como del ser.

A través del deporte, cada persona puede vivenciar diferentes contribuciones que se pueden reflejar en un impacto positivo dentro del crecimiento personal, además si se desarrolla de forma continua mejoran la salud y el bienestar. Teniendo en cuenta que el deporte debe ser de forma recreativa para que el impacto se mas duradero y continuo, ya que al ser recreativo permite ampliar su campo de acción a nivel educativo y formativa para la vida.

3.2.3. ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN

Según los análisis anteriores se considera que la Actividad Física Formativa es un espacio que permite la posibilidad de integrar a la Comunidad estudiantil en ambientes recreativos, lúdicos, artísticos y otros; por lo que la UAN con el apoyo de la parte administrativa y académica pueden generar el

espacio para fomentar su práctica, permitiendo ampliar la posibilidad de formación integral que promueve la Institución en su Proyecto Educativo Institucional, aprovechando el campus universitario para diversificar las propuestas y actividades como alternativas y complemento a la formación académica.

3.2.4. EN EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA, COMO ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN

Para el diseño de la Propuesta Pedagógica y de los planes curso en la dependencia del Bienestar Universitario de la UAN, sede Popayán, se tuvo como referencia el documento que soporta el programa de Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca. Realizando ajustes necesarios de acuerdo al contexto de la Universidad Antonio Nariño.

A continuación se presenta el diseño de la propuesta pedagógica elaborada, la cual sirvió de soporte, para la elaboración de los planes curso:

3.2.4.1. PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA PARA LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO – SEDE POPAYÁN

3.2.4.2. PRESENTACIÓN

Al abordar el concepto de Actividad Física desde una perspectiva pedagógica, se puede integrar y facilitar el desarrollo personal y formativo de la comunidad universitaria en torno al deporte y de la recreación, incentivando a las Instituciones a crear ambientes de participación, donde la creatividad y la autonomía sea una parte esencial dentro de la transformación crítica en el ámbito social y profesional. Según su concepción la Actividad Física Formativa aborda *“El desarrolla físico, psico-afectivo, espiritual y social”*. Donde amplía las diferentes posibilidades de una institución hacia la formación integral dentro de la formación humana.

El programa Actividad Física Formativa en la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán, se visiona como un espacio curricular amplio de interacción social, físico y psico-afectivo, para los estudiantes, que ofrece la posibilidad de ampliar el conocimiento de sí mismos, construirse y proyectarse desde las actividades físico-deportivas, para propiciar una formación profesional y personal dentro de una base académica sustentada en el desarrollo humano.

La actividad Física Formativa que se pretende orientar, supone una perspectiva más abierta y menos selectiva, buscando el desarrollo del sentido crítico y la capacidad de descubrimiento de nuevas posibilidades por parte de los beneficiarios, comprendido por los estudiantes de primer semestre de los programas diurnos de pregrado; implicando una mayor comprensión del cuerpo y de sus capacidades, y así mismo la posibilidad de la búsqueda de posibles soluciones ante los problemas planteados.

El contexto institucional específico a trabajar es la Universidad Antonio Nariño sede Popayán, Específicamente el departamento en el que se desarrollara la propuesta es el Bienestar Universitario, en este espacio la Comunidad se beneficia participando de sus programas de formación en “*salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deporte*”, donde más elementos didácticos existen para el aprovechamiento del tiempo libre y complementario a las actividades cotidianas dentro de los salones de clase; buscando que la Población Universitaria tenga un nivel socio cultural armónico, con una buena calidad de vida en el campo donde se desempeñe; además, se cuente con un espacio en donde lo social, lo deportivo y recreativo, se haga partícipe en el sano esparcimiento, el juego, la lúdica, sean protagonistas para la promoción de la Salud, fortaleciendo la parte social, los valores en la participación, la solidaridad, la autonomía, la tolerancia y el respeto como ciudadanos en formación.

El modelo metodológico más acorde a nuestra propuesta pedagógica y que se asimila al Proyecto Educativo Institucional es el Constructivismo, pues ve el aprendizaje como un proceso en el cual el estudiante construye activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados. Así también para ello se complementa la propuesta con los pilares de la Educación en donde plantea que debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales para el transcurso de la vida; con mayor sentido y estos son: **aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.**

3.2.4.3. JUSTIFICACION

A través de este programa, se pretende construir un espacio Universitario de formación integral hacia estudiantes de la UAN, que se articule con el medio educativo profesional y genere otras posibilidades de desenvolvimiento y expresión humanas, fomentando académicamente hábitos saludables, recreativos y de aprovechamiento constructivo del ocio y del tiempo libre.

De este modo al complementar y fortalecer los servicios que presta el Bienestar Universitario de la UAN, en sus componentes educativos, convierte la formación integral desde la Actividad Física, como parte esencial en los procesos académicos que la Institución brinda en la formación de sus estudiantes, hacia la personalidad, identidad, calidad de vida y autonomía como personas y futuros profesionales.

Así mismo el impacto curricular al implementar un programa de Actividad Física Formativa puede trascender en la filosofía de la Institución dentro de su planteamiento y en sus objetivos, ampliando la dimensión dentro de la formación integral de la Educación Superior.

Por esta razón la UAN da la oportunidad a personas idóneas en la Educación física la recreación y el deporte, presente propuestas que complementen la formación integral de sus estudiantes por medio del programa Actividad Física Formativa, utilizando adecuadamente sus conocimientos y experiencia, valorando los escenarios deportivos en labores placenteras, divertidas, saludables y enriquecedoras dentro de la vida cotidiana en la universidad.

Se hace necesario implementar el programa, ya que al tener presente la formación integral motiva al estudiante a crear su propio espacio de interacción social, a desarrollar componentes profesionales, académicos, formativos y teórico prácticos dentro de sus conocimientos, habilidades y destrezas, que en esencia lleve al estudiante un bien común, en su desarrollo humano y realización personal.

El desarrollo del programa Actividad Física Formativa posibilita la ampliación de conocimiento teóricos y prácticos en el área de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, mejorando el campo de intervención y generando nuevas herramientas metodológicas y pedagógicas, aportando beneficios no solo en la experiencia, también en la formación integral de los estudiantes de la Universidad Antonio Nariño.

3.2.4.4. PRINCIPIOS FILOSÓFICOS

La universidad Antonio Nariño como institución de educación superior, tiene como compromiso fomentar ciudadanos idóneos, éticos, humanistas y comprometidos con un proceso de transformación de pensamiento autónomo y crítico que contribuya en su formación integral en su calidad de vida y excelencia del talento humano mediante.

MISION

El programa Actividad Física Formativa es soporte académico DE LOS PROCESOS FORMATIVOS del Bienestar Universitario DE LA UAN, totalmente identificado con la misión de la Universidad Antonio Nariño, brinda servicios y altos intereses de la persona individual y social dentro de la comunidad universitaria, articula acciones universitarias en torno al bienestar, bien ser, bien hacer y bien vivir de persona humana.

Se entiende como la misión del bienestar Universitario, la promoción y el fortalecimiento del desarrollo humano y la comunicación, así como el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria, para participar en el proceso de formación integral en la cultura, físico, social, emocional, psicológico y socio-económico de los diferentes actores en el ámbito local y nacional.

VISION

Partiendo desde la visión institucional, el programa Actividad Física Formativa tiene como visión posicionarse y ser parte dentro del currículo académico de la Universidad Antonio Nariño; comprometido con el proceso educativo permanente, aprovechando el pensamiento crítico, autónomo y creativo, fundamentado a partir de la formación integral y el desarrollo humano, como propósitos del programa, ampliar el horizonte de la dimensión pedagógica institucional.

3.2.4.5. PROPOSITOS

Enriquecer y facilitar los procesos de formación integral en los estudiantes de la UAN, promoviendo la participación en los procesos de aprendizaje y crecimiento personal a través de espacios académicos, formativos y curriculares en torno al ámbito de aquellas actividades y acciones pertenecientes a lo recreativo y lo deportivo.

Aportar opciones de trabajo en su formación humana, desde su experiencia, su autonomía, el autodescubrimiento, la ética y la diversidad cultural, como una contribución permanente, comprometidos a la igualdad, el respeto, la identidad y en su proyecto profesional para vida.

Proporcionar la oportunidad de explorar, dimensionar y valorar recreación y el deporte, como objetivo al desenvolvimiento pleno del sujeto en una forma consciente de adquirir hábitos y estilos de vida saludable y contribuir a la correcta utilización del tiempo hacia una mejor calidad de vida.

Permitir a los estudiantes de los programas de pregrado de la UAN, la proyección social desde sus múltiples facetas y dimensiones complejas, como son; la comunicación, la expresión, la indagación, la creación, la comprensión y el trabajo en equipo. A partir de la integración y de la convivencia como, elementos esenciales para el sano esparcimiento

Contribuir al desarrollo curricular de la UAN, mediante la intervención de la práctica del deporte y la recreación en la formación académica del estudiante, enriqueciendo la proyección en el plan estudios y redimensionando los procesos educativos que se plantean en la educación superior, dentro de un enfoque pedagógico más integral.

3.2.4.6. FUNDAMENTOS PEDAGOGICOS

3.2.4.6.1. CONCEPCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Para acercarnos un poco más sobre el Bienestar Universitario, tendremos el reglamento para referenciar los propósitos dentro de la UAN; de esta forma se parte de la interacción e interrelación entre (Acuerdo 03 del 25 de Enero de 2005):

*“**Bien estar:** consiste en la concientización que la persona hace de su espacio y del ambiente que le sea más adecuado para el desarrollo de sus capacidades, potencialidades y competencias para formular su proyecto de vida y alcanzar las metas trazadas”.*

*“**Bien hacer:** implica las acciones que se emprenden en pleno uso de la inteligencia y la libertad con lo que se busca la realización de la persona humana como miembro de la familia, la universidad, como profesional y como miembro activo de la sociedad en la que debe influir con su criterio, actuación y preocupación por el bien de los demás”.*

*“**Bien ser:** radica en que la persona se capte así misma en su integridad, pero además como un ser inacabado, en permanente proceso de aprendizaje y pleno de potencialidades cuyo perfeccionamiento lo aproxima a lo largo de la vida hacia su propio sentido trascendental. Solamente quien entiende su ser persona y sus componentes espiritual y material, intelectual que posee voluntad, libertad con un fin último trascendente, es capaz de entender el bienestar como un factor accidental que incide en su esencia facilitando el desarrollo de sus potencialidades para llegar a ser una persona adecuada, impregnada de un sentimiento de responsabilidad y profesionalismo único para ponerlos en servicio de la sociedad en la que vive y para que en última instancia fue creado, (bien hacer)”.*

En consecuencia los propósitos del Bienestar Universitario se conciben de esta forma:

“a) La estructuración de espacios que tiendan al mejoramiento de la calidad de vida de los miembros de la comunidad universitaria, mediante la promoción de servicios y actividades que permitan el desarrollo profesional y personal, el desarrollo de la comunicación, el cuidado de la salud, la cultura física, artística y socio-económica”.

“b) La conformación de una unidad de soporte a la académica para complementar la formación integral de los profesionales egresados de la universidad”.

Así se menciona la importancia de girar en torno a la persona como ser humano; por esta razón se parte de la esencia en su ser, existir, y su obrar o sea, desde el “bien ser, bien estar, bien hacer y bien vivir, como una forma primordial en su aprendizaje y como un fundamento para el transcurso de la vida y con mayor sentido en su formación integral. Por lo tanto al articular con los cuatro pilares de la educación del libro “un tesoro escondido” (J Delords 1996) podemos conformar un soporte, que complemente

Aprender a ser: El objetivo es el despliegue del hombre en toda su riqueza y en la complejidad de sus expresiones y de sus compromisos; individual, colectivo, miembro de una familia, ciudadano y productor, inventor de técnicas y creador de sueños. En el caso de una experiencia profesional es la educación el medio para alcanzar esta realización ya que es a la vez un proceso individualizado y a su vez una estructuración social interactiva.

Aprender a conocer: Comprender el mundo que lo rodea, para vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás. Su justificación es el placer de conocer, de descubrir las múltiples facetas de su entorno, estimulando el sentido crítico, la curiosidad intelectual para descifrar la realidad.

Aprender a hacer: Esta estrechamente relacionado con la formación profesional de cómo poner en práctica los conocimientos adquiridos y poderlos adaptar al mercado laboral.

Aprender a vivir con los demás: Valorar la intencionalidad del ser humano, evitando al enfrentamiento por la desigualdad y os prejuicios que se ven

reflejados por los conflictos en el contexto de igualdad humana. Se debe tener en cuenta que para adquirir este pilar hay que conocerse a si mismo para poder profundizar en el descubrimiento del otro y en la diversidad de la especie humana, de igual forma se debe trabajar mancomunadamente para lograr tener objetivos comunes y lograr transformar la solidaridad en un principio.

Al relacionar estos dos fundamentos permiten conformar una unidad de soporte académico para complementar la formación integral del estudiante, profesional y ser humano.

3.2.4.6.2. CONCEPCIÓN DE PEDAGOGÍA

Es asunto de todos (Mockus 1997 citado por Pino S. 2005), al considerarse como un factor social distinguido, no pertenece únicamente a los docentes sino también a los alumnos, siendo un compromiso en conjunto ya que existen un gran numero de personas involucradas en este proceso, la comunidad local, la sociedad civil y el estado, involucra procesos de interacción experimentadas y aprendidas durante todo la vida, es componente esencial de la reflexión; practicada desde la misma acción educativa, saber que requiere de la laboriosidad, la pedagogía es el lugar donde se critica a la práctica educativa en ella y para ella, desarrollo que trasciende la educación propositiva, argumentativa transformada.

Busca observar la diferencia en el otro, permitiendo entender su esencia, dando pautas para resolver problemas individuales y en la humanidad; dentro del contexto en su problemática social y económica, una realidad cambiante que se puede transformar al comprenderla y entenderla, necesitada de una formación que haga del hombre un ser mas humano (Pino S. 2005)

Para llegar a la plenitud humana, el ser debe construir conocimiento en procesos integrativos en el cual involucre diferentes saberes, como la pedagogía que es considerada como una ciencia social que tiene como objeto de estudio el hecho educativo y la responsabilidad de liderar la educación del hombre en el tiempo actual, conllevando a formar un carácter crítico y a la vez creativo en donde de respuesta las características de la sociedad en la que se desempeña y a la cual pertenece, (Camacho 2003 p. 64).

No es un proceso teórico y de conceptos, es de constante construcción, lo que requiere es Invitar al maestro a la constante reflexión y pensar en sus diferentes componentes, ente ellos tenemos sus procesos de transformar el conocimiento, entornos sociales, labores cotidianas, comportamiento entre personas y la metodología, que se beneficia a través de su interpretación, análisis, construcciones y reconstrucciones del saber tanto en la teoría como en la práctica; en la ciencia del saber, demuestra la práctica y la experiencia de los docentes que establece una relación en tres dimensiones entre estudiante, docente y conocimiento; de permanente interacción y que involucra a la persona en su interioridad como su entorno social; deja de ser un saber que solo se queda en los escritorios de lo pedagogos a construirse en el trabajo de campo, es lograr que nuestros estudiantes piensen en su propio proceso educativo, comprendiendo cual ha sido su papel como estudiante (Pino S. 2005).

Siendo un saber propio de quien desempeña la labor de docente, el cual responde a interrogantes como el aprendizaje de los conocimientos, en relación a la recepción, apropiación y construcción de conocimiento de la mano con los métodos que median estos procesos; El saber de la disciplina de estudio, a los procesos de evaluación del aprendizaje dentro de la práctica pedagógica obedeciendo a los modelos y teorías que los fundamentan, si

entendemos que un modelo pedagógico es una propuesta teórica que prescribe acerca de su quehacer, y se fundamenta en teorías generalmente filosóficas y psicológicas, que explican de diversos modos el ser humano, en su modo de pensar, la realidad, el conocimiento, la forma de adquirir el conocimiento y el tipo de enseñanza. La UAN no pretende normalizar el proceso enseñanza-aprendizaje, además de explicarlo pretende innovarlo para garantizarlo hasta llegar a la formación integral de los actores vinculados al proceso (PEI UAN, 2005).

3.2.4.6.3. FUNCIONES DE LA PEDAGOGÍA

En el campo teórico, analiza en la teoría de las regularidades de la educación para elaborar las bases de la política educativa, actividad práctica de maestros y educandos.

En la práctica, introduce experiencias prácticas para poder dar ayuda válida a maestros y educandos.

En el pronóstico, estudia las tendencias de desarrollo y de perspectiva de la educación. Un pronóstico científicamente fundamentado es condición para una planificación segura.

La teoría pedagógica resultante de la sistematización de la ciencia tiene por objeto el proceso pedagógico, define a todos los procesos conscientes organizados y dirigidos a la formación de la personalidad que establece relaciones sociales activas entre educador y educandos entre la influencia del educador y la actividad del educando.

Por lo tanto el proceso educativo, proceso de enseñanza y proceso de instrucción constituyen procesos pedagógicos; la progresiva diferenciación e

integración de las disciplinas pedagógicas no se produce hasta el siglo XIX y en la actualidad no ha concluido completamente; la unidad de la instrucción, la educación, enseñanza está fundamentada en la concepción de personalidad que se asuma vista como sistema que integra las funciones motivacional - afectiva y cognitiva - instrumental.

3.2.4.6.4. MODELO PEDAGÓGICO

Construcción teórico formal que fundamentada científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad pedagógica que responde a una necesidad histórico concreta.

La definición revela las funciones del modelo:

Interpretar significa explicar, representar los aspectos más significativos del objeto de forma simplificada. Aquí se aprecia la función ilustrativa, traslativa y sustitutiva - heurística.

Diseñar significa proyectar, delinear los rasgos más importantes. Se evidencian la función aproximativa y pronosticadora.

Ajustar significa adaptar, acomodar, conformar para optimizar en la actividad práctica. Revela la función transformadora y constructiva en caso necesario esta última.

Apoyados en los presupuestos teóricos anteriores un modelo didáctico, un modelo de instrucción, un modelo educativo no es más que modelo pedagógico en los que predomina uno de estos procesos sobre otro (Ortiz A. 2005).

Características de los modelos pedagógicos, según (R. Calderón, 2008):

1. Los contenidos de los procesos educativos y construcción de conocimiento, sugiere que un ambiente de aprendizaje ideal debe tener en cuenta la actitud para llevar a cabo las tareas, la interpretación de las actividades y la ejecución de las mismas, dentro del ámbito en cuestión sino también las estrategias de planificación, de control y de aprendizaje que caracterizan el conocimiento de los expertos en dicho ámbito, a la continua reestructuración de lo planificado en torno a la mejora de los contenidos.

2. Los caminos y formas de la enseñanza, gira en torno a la idea clave que debe presidir su elección y articulación es la de ofrecer a los alumnos la oportunidad de adquirir el conocimiento y de practicarlo en un contexto, asequible acorde a su entorno que lo pueda lograr en la práctica.

3. El orden de los contenidos, de acuerdo con los principios que se derivan del aprendizaje útil para la vida, se comienza por los elementos más generales y simples, los mas fáciles de interpretar para ir introduciendo, progresivamente, los más detallados y complejos, que necesiten de mas capacidad de análisis.

4. La organización social, sacando provecho adecuadamente a los efectos positivos desde el descubrimiento individual hacia el conocimiento el otro, que pueden tener los lazos de amistad y compañerismo entre los estudiantes sobre la construcción del conocimiento, especialmente las relaciones de cooperación y de colaboración.

El modelo pedagógico mas acorde a nuestra propuesta, y que se asemeja al PEI de la UAN, es el enfoque constructivista; este ve el aprendizaje como un proceso en el cual el estudiante construye activamente nuevas ideas o

conceptos basados en conocimientos presentes y pasados; según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, desde sus propias ideas, aportes y sus experiencias dentro de ambientes de autonomía, el autodescubrimiento, la ética y la diversidad, la creatividad, la diversión, la cultural y la democracia. Esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), en su relación con el medio que lo rodea; todo aprendizaje constructivo supone una acción que se realiza a través de un proceso mental que conlleva a la adquisición de un conocimiento nuevo.

Por esta razón, El Constructivismo es el modelo más ajustado a las pretensiones del proyecto, implementar el programa AFF en la UAN sede Popayán. De igual manera entra en afinidad al modelo pedagógico que La institución desarrolla en sus procesos académicos y de formación.

Es así como se complementa la propuesta con los pilares de la Educación (J. Delors, 1996), en donde plantea que debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales para el transcurso de la vida; con mayor sentido y estos son: **aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.**

Donde es importante tener presente la evaluación la cual es entendida como el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable y permanente para valorar el estado de los diferentes aspectos con miras a fortalecer los elementos positivos y corregir aquellos en los cuales existen problemas.

3.2.4.6.5. DOCENCIA

Este ejercicio ubica conscientemente en la historia el estudiante de manera clara, estableciendo las conexiones con el pasado suscitando interrogantes acerca de la actualización del conocimiento; organiza la interacción entre el alumno y el objeto de conocimiento. La relación docente-estudiante debe ser clara, respetuosa y de exigencia mutua; donde quien aprende es el receptor de la información, desarrolla los procesos superiores construyendo automáticamente el conocimiento. Así mismo quien enseña puede constituirse en 'partera', transmisor de información, modelador de conductas, acompañante, investigador.

Un docente es el facilitador y orientador de prácticas, tareas, acciones que tienen que ver con la apropiación, construcción y aplicación del conocimiento; dentro de un proceso, que entendido por la UAN de naturaleza académico, proyectado a la formación integral del estudiante y la investigación.

3.2.4.6.7. UNIVERSIDAD

Se ha venido consolidando como un subsistema esencial del sistema educativo, respondiendo a un gran número de necesidades tanto como para la sociedad, el sector productivo y el Estado.

Se caracteriza por: el ser corporativa o resultante de la unión estable de personas o grupos diversos, organizados y relacionados con las tareas de las ciencias, las artes y la cultura; científica por la acumulación de saberes y la investigación; universal por acceder al conocimiento sin fronteras; autónoma por fijar sus propias normas, métodos, límites y propósitos; por el deber de aceptar normas que regulan su acción. A la par de las tareas fundamentales que asume resaltando la formación, investigación y proyección al medio; es

así como permite completar el ciclo de formación académica de los ciudadanos; es el lugar donde se forman los profesionales (Bonilla, H. 1998. Citado PEI UAN 2005).

La Universidad Antonio Nariño, es la reunión de saberes universales, de interacción y proyección histórica de actores de diferente procedencia cultural, los cuales cumplen con las características de la Universidad en torno al conocimiento.

3.2.4.7. FUNDAMENTOS DISCIPLINARES

3.2.4.7.1. LA FORMACION COMO EJE:

La formación parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente diversas dimensiones de la persona que la encaminen a formarse en lo intelectual, social y profesional; Involucra que desarrollen procesos educativos en diversos marcos culturales, académicos, sociales y disciplinarios, que en el caso de la educación se traducen en los elementos teórico-conceptuales y metodológicos. También se refieren al desarrollo de habilidades y a la integración de valores expresados en actitudes ante objetos, situaciones o conocimientos, de una manera concreta. Algunas actitudes son básicas y comunes a todas las personas y a distintas etapas de su desarrollo.

Por lo tanto la formación se convierte y hace referencia a la conformación y consolidación personal, en competencias pertinentes para el adecuado ejercicio de una vida personal y profesional, en cualquiera de los sectores de actividad social, cultural, deportiva, intelectual entre otras. La naturaleza de la Formación ha variado de forma considerable a lo largo de los años, al estar en estrecha relación con el cambio social, con el papel del trabajo en la sociedad y con la percepción de los diferentes tipos de sociedad. No es sorprendente, por tanto, que la finalidad y el desarrollo de la Formación haya sido algunas veces tema de intensos debates.

Al respecto Bravo (2007, junio 14) nos dice que: El concepto de formación, se presenta como principio unificador y se asume como proceso de humanización, misión y eje teórico de la pedagogía. Rafael Florez, expresa: "El concepto de formación, desarrollado inicialmente en la ilustración, no es hoy día operacionalizable ni sustituible por habilidades y destrezas particulares ni por objetivos específicos de instrucción. Mas bien los conocimientos, aprendizajes y habilidades son apenas medios para formarse como ser espiritual. La formación es lo que queda, es el fin perdurable; a diferencia de los demás seres de la naturaleza, "el hombre no es lo que debe ser", como

dedica Hegel, y por eso la condición de la existencia humana temporal es formarse, integrarse, convertirse en un ser espiritual capaz de romper con lo inmediato y lo particular, y ascender a la universalidad a través del trabajo y de la reflexión filosófica, partiendo de las propias raíces". (FLÓREZ, Rafael. Hacia una pedagogía del conocimiento. MC Wright Hill. 1974. p.109).

Es decir la formación parte como el eje fundamental de la vida Humana, que día a día se consolida, así como también se renueva ya que esta en un continuo fortalecimiento y crecimiento de conocimientos, culturas y valores y que directa o indirectamente lleva al ser humano a formarse en los diferentes aspectos físicos, mentales, emocionales, morales, éticos y sociales, de una sociedad convulsionada y cambiante a cada instante.

3.2.4.7.2. EDUCACION:

Es un proceso de formación permanente, de manera personal, cultural y social fundamentada en una concepción integral de la persona, de su dignidad, teniendo en cuenta sus derechos y en lo que debe cumplir, sus deberes. La educación se convierte en un medio indispensable para el desarrollo de cada persona y la sociedad en general, debe articular cada área del aprendizaje con el desarrollo humano, formado personas justas y equitativas en lo social, intelectual, cultural y étnico que garantice un buen desempeño en muchos campos que nuestra comunidad requiera para un presente y futuro venidero, (Ley General de la Educación, Art. 1).

3.2.4.7.3. FORMACION INTEGRAL:

Es el proceso a través del cual cada sujeto desde su parte individual o colectivo se va transformando, desarrollando características particulares, actitudes, hábitos, y conocimientos que le den identidad en su dimensión ética, estética, comunicativa y profesional. Al agregar actividades y acciones pertenecientes al ámbito recreativo, lúdico, artístico y/o estético, además que

les podría gustar, les alimenta aportando diferentes opciones para trabajar la formación humana, (UAN, 2005).

3.2.4.7.4. EDUCACIÓN PARA LA FORMACIÓN:

La educación se convierte en un medio indispensable para el desarrollo de cada persona y la sociedad en general, la buena educación en particular debe articular cada área de aprendizaje con el desarrollo humano, para buscar con esta formación el generar personas justas y equitativas en su desarrollo social, intelectual, cultural y étnico que garantice un buen desempeño en muchos campos que nuestra sociedad requiera para un presente y futuro venidero.

Es aquí donde la educación parte y se convierte en un hecho invaluable en la formación e historia de vida de un ser humano; lo cual señala la importancia de los valores y de la responsabilidad que de ellos se desprenden como la formación de personas sociales, autónomas, críticas y creativas, únicas e irrepetibles.

3.2.4.7.5. FORMACIÓN INTEGRAL EN LA EDUCACIÓN:

La Educación y la Formación Integral nos trasladan a concebir este proceso a un ámbito serio y de compromiso social en el mundo actual; la Universidad es por tanto un espacio que genera las posibilidades de formación; y que a su vez buscan en todos los campos generar las transformaciones más idóneas para cada una de las personas que quieren fortalecer sus potencialidades. De conformidad con lo dispuesto por la ley 30 de 1992, en su Artículo 1:

*La Educación Superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera **integral**, se realiza con*

posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica y profesional.

Aquí la formación integral se encamina y se transforma en la preparación de personas con un alto sentido de proyección social, autónomas en correspondencia a la diversidad cultural del país, preparar profesionales competentes e idóneos en desarrollar los conocimientos, habilidades o destrezas y ciertas disposiciones actitudinales, que se complementan con competencias comunicativas, profesionales, artísticas, deportivas, culturales, sociales, físicas, entre otros. Es importante tener presente que la formación fundamenta un enriquecimiento académico donde interactúan lo educativo y lo formativo, lo teórico y lo práctico, que en esencia lleve al estudiante como persona a procurar el bien común, el desarrollo humano.

3.2.4.7.6. FORMACIÓN INTEGRAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

Junto con la actividad física nos lleva a tener mejores condiciones representadas en aspectos o dimensiones de la vida que están interrelacionados entre sí, de tal manera que tiene como finalidad principal brindar una educación y formación integral, de calidad que le sirva para la vida tanto presente como futura de las y los integrantes de la comunidad universitaria.

Para Ortiz (2001), al abordar el desarrollo Físico, Psico-afectivo, Espiritual y Social, inmediatamente amplía el espectro de opciones y posibilidades de trabajar institucionalmente la formación integral en el ámbito de la formación humana, al agregarse aquellas actividades y acciones pertenecientes al ámbito recreativo, lúdico, artístico y/o estético, las cuales a las y los estudiantes no solo les podría gustar, sino que también les alimentaría y les aportaría diferentes opciones de trabajar su formación humana desde lo motricio y mediante lo lúdico, permitiéndoles descubrir y ahondar en otras dimensiones y modos para abordar su formación integral y su desarrollo humano.

Aquí la formación integral se dimensiona a otros campos, no solo el académico como tal, también permite a la comunidad universitaria diferentes

opciones de trabajar; en tanto que la Actividad Física, es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas: gimnasia, deporte, educación física, las artes, el teatro, la danza entre otras, ya sea también en el ámbito recreativo, lúdico, artístico y/o estético, constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad. La formación integral y la actividad física consisten hoy día en el ejercicio físico, artístico y/o estético, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

Es importante la actividad física como medio facilitador de procesos de crecimiento personal, profesional y social; es decir buscando llegar siempre a una formación integral. Este movimiento del ser humano es una compleja tendencia por la interrelación de procesos que se dan en los diferentes actos motrices, que hacen una intención, es decir buscar el sentido con respecto a la práctica de la actividad física; Ya que busca articular la diversidad cultural donde cada ser humano descubra su vocación y desarrolle sus aptitudes para la vida, donde se busca un desarrollo integral del ser humano a través de un proceso transformador de actitudes responsables, en un ambiente de confianza, respeto y aceptación, donde todos aprendamos unos de otros. Tratando de concebir lo que en realidad lleve a mejorar la calidad de vida del ser humano.

3.2.4.7.7. DEPORTE

Al respecto Bonilla (1994 citado por Ortiz 2001) señala; *“El deporte es básicamente una actividad física”* que se caracteriza como esta actividad física regida por normas preestablecidas, donde lo que pretende alcanzar es una victoria personal o colectiva, por ello la esencia de un deporte en cualquier disciplina debe primero agotar la instancia de una actividad física,

ya sea recreativa o de aprovechamiento de tiempo libre, para convertirse posteriormente en un deporte como tal.

La actividad física dentro de su formación integral, es esencial no solo a nivel deportivo, también es asumida como instancia educativa, donde su propia característica se convierte en método didáctico para explorar actitudes a nivel intelectual, buscando el desarrollo de habilidades necesarias en el crecimiento personal. De esta manera la actividad física no la podemos limitar en el campo recreativo, de ocio y tiempo libre o deportivo, también es oportuno para lograr una mayor construcción de posibilidades del ser humano dentro de su desarrollo.

Por otro lado la ley General del Deporte (Ley 181 de 1995) nos dice que el deporte *“es la específica conducta humana caracterizada por una actividad lúdica y de afán competitivo (...) mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (p.18)”*.

Este tipo de definiciones, hacen que el deporte condicionen a muchas personas, limitándolo a un solo objetivo, alcanzar el máximo rendimiento para lograr una victoria; aunque se habla de generar valores desde lo deportivo a lo social, lo cultural y moral, son importantes en el desarrollo de las personas; pero dónde queda la exploración de todo ser humano cuando desarrolle algo!, en este caso, una actividad física, su deseo de descubrir y crear desde su propia iniciativa una posibilidad corporal que van a beneficiar a la formación integral como ser humano.

Es aquí donde la actividad física puede intervenir en la formación de los estudiantes universitarios, al tener un campo mas amplio de producción expresiva y de construcción, ya sea de tipo laboral, artística, y deportiva, hay

un mayor sentido dentro de la propia iniciativa, además sirve de medio de educación hacia la recuperación y el fomento de buenos hábitos saludables y el buen aprovechamiento del ocio y tiempo libre en la sociedad.

La Red Colombiana de Actividad Física (REDCOLAF) manifiesta que la actividad física no sólo se limita a actividades recreativas "*Al consumo de energía por el movimiento del cuerpo*", se tiene en cuenta las diferentes actividades cotidianas que se desarrollan durante el día, que implican salir de la cotidianidad. De esta forma la posibilidad de realizar múltiples expresiones que se experimentan naturalmente dentro del ser humano, puesto que de alguna manera satisface necesidades.

Desde la perspectiva del ser humano, se tiene en cuenta que las posibilidades desarrolladas no tienen límites, su capacidad de exploración hace que las acciones que realiza, tengan un significado para satisfacer su propio potencial de manera eficaz y eficiente, necesarios en la formación personal. Por otro lado el ser humano, al interactuar con la sociedad debe entrar en un nivel de adaptación que pueda integrarlo dentro de su propia cultura, además la implicación en una nueva comunicación personal puede intervenir en un nuevo ambiente "*Actividades físicas*" que pueden mejorar las capacidades propias personales (Hernández 1999 citado por Ortiz 2001).

3.2.4.7.8. EJERCICIO FISICO

Desde otra percepción retomamos otros conceptos; para entender desde otro punto de vista la actividad física, es el caso del ejercicio físico, que se define "*como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como, objetivo mejorar o mantener los componentes físicos*". (Vilaplana 2001). De esta manera se puede relacionar o aclarar que este concepto es requerido por un método ya establecido, donde el objetivo se enfoca a la

condición física. La actividad física tiene un fundamento no tan lineal, ni rígido por una estructura establecida, tiene un amplitud de beneficios que trascienden con mayor propiedad en el desarrollo de todo ser humano, a nivel psicológico, social y corporal.

Aquí también encontramos similitudes, una de ellas es cómo el ejercicio físico es visto como actividad física pero con diferentes enfoques hacia un mejoramiento físico, sin embargo se puede aclarar cómo los alcances que se tienen son muy similares donde *“producen importantes modificaciones en la personalidad”*, generando en el ser humano autonomía, bienestar, percepción de si mismo, que producen dentro de la interiorización efectos y posibilidades en el mejoramiento de la calidad de vida y mejor enriquecimiento personal y hacia los demás (Ezcurra 2001).

Es por eso que la actividad física más que una herramienta es una parte vital y componente esencial para la construcción consciente de las personas, toca la parte emocional, social y física; alcanzando con actitud positiva para llegar a una calidad de vida y satisfacción personal; al dejar de ser deporte no discrimina por ningún motivo a las personas, dejando a un lado las reglas y normas, ya que toca además del cuerpo, las intenciones.

3.2.4.7.9. ACTIVIDAD FISICA

Al abordar el concepto de actividad física desde una perspectiva pedagógica, se puede contribuir y facilitar el desarrollo formativo de los estudiantes universitarios, incentivando a las instituciones a crear ambientes de participación, por medio de la creatividad y la autonomía como una parte esencial dentro de la transformación crítica en el ámbito social y profesional.

La actividad física y el deporte tienen varios aportes, pero aquí se encuentran unas definiciones claras que pueden ayudar.

En algunas encontramos que, *“Cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y es una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”* (Devis 2000). Esta definición genera una apertura dentro de las diferentes posibilidades de actividades personales, contribuyendo a una visión multidimensional cambiante en el ser humano; la cual permite adquirir diversas sensaciones y experiencias desde su propio conocimiento corporal, la cotidianidad cultural de las relaciones sociales y la capacidad de movimiento, de esta forma se integran para dar la intencionalidad necesaria a la calidad de vida y mejorar la existencia humana, por esta razón la actividad física fomenta espacios de satisfacción, interacción con los demás y la naturaleza, valorándose como persona humana.

3.2.4.7.10. CALIDAD DE VIDA; DESARROLLO HUMANO Y ACTIVIDAD FÍSICA

En términos generales la OMS (2007, junio 2), define “Calidad de vida como el bienestar, felicidad y funcionamiento y/o sensación positiva de su vida... Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno... Su realización es muy subjetiva ya que esta influenciada por la personalidad, la cultura, sus creencias, sus religiones, su educación y la sociedad en la que se desenvuelve”.

La actividad física se convirtió en un espacio vital en el mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, contempla la posibilidad de mejorar las potencialidades de la salud física, psicológica y social; ya que pretende buscar y fortalecer la felicidad, el bienestar y generar que las necesidades

primarias básicas logren quedar satisfechas con un mínimo de recursos como la renta per cápita, el nivel educativo, las condiciones de vida que se reflejan en aspectos muy importantes como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, vestido, tiempo libre, derechos humanos. En tanto que ciertas dimensiones potencian en el ser humano su realización personal; Teniendo en cuenta la OMS (2007, junio 2); la calidad de vida tiene su máxima expresión en lo relacionado con la salud; en tres dimensiones que global e integralmente comprenden son:

- **Dimensión Física:** es la percepción del estado física o la salud.
- **Dimensión Psicológica:** es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo
- **Dimensión Social:** es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales.

Las tres dimensiones que están integradas; permiten tener una concepción de las posibilidades que la actividad física en la calidad de vida puede llegar a potenciar en cada ser humano, teniendolo como uno de los componentes del estilo de vida que en sus distintas facetas constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, a la prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades.

De hecho en la calidad de vida entra el Desarrollo Humano que permite la relación con la actividad física, para hacer de esta un espacio de interrelación que nos llevan al proceso de formación integral desarrollando el potencial humano en pro de estructurar una persona realista con su situación, con su entorno, capaz de ser responsable por su seguridad y la de los demás, considerando la integridad como el objetivo primordial de la formación.

En tanto La revista Latinoamericana de Desarrollo Humano [PNUD](2007, junio 2); comenta:

“el Desarrollo Humano nos entrega un elemento normativo para la acción: es la mejor y más eficiente elección social que pueda tomar una sociedad, porque

la meta de promocionar la calidad de vida de la gente, en la medida que esta conjuga libertad real para elegir los propios proyectos de vida y la justa distribución y capacidades para lograrlo”.

Por tal motivo La universidad o instituciones afines deben ser el espacio propicio donde el ser humano descubra su vocación y desarrolle sus aptitudes para la vida; donde el vivir y el aprender se integran en la relación familia- comunidad- institución- estudiante- maestro que conlleven a incentivar los valores sociales y humanos en la formación educativa como la participación, la cooperación, la autonomía, la solidaridad, el dialogo y la convivencia, donde la formación debe ocurrir en un ambiente amable, de confianza, autoestima, respeto y aceptación del otro , con los saberes, habilidades y proyectos de cada uno como persona autónoma y decisoria de sus actuaciones.

3.2.4.7.11. SOBRE LA ACTIVIDAD FISICA

En 1913 en Colombia, el desarrollo del área psicomotora empieza a dar la suficiente importancia dentro de las actividades físicas, por esta razón como la asignatura de educación física es incorporada dentro del currículo escolar, generando una mayor importancia dentro de la población infantil. Es así como en el transcurso de la época hasta nuestros tiempos, la masificación de la actividad física y los diversos deportes, tiene como finalidad un beneficio en los diferentes aspectos del ser humano, (Parra 2003), permitiendo al individuo afrontar la vida desde diferentes perspectivas, iniciando la fundamentación desde la infancia para lograr que en la vida adulta se adquieran hábitos saludables, sociales y psicológicas, previniendo riesgos físicos y sociales que alteren un buen desempeño en la vida cotidiana.

El tiempo que se dispone para las actividades físicas no sólo deben ser limitados a las instituciones educativas, debe haber una relación social que

involucre en conjunto a la familia y a la comunidad, planteando estrategias pertinentes en la cual los profesores, estudiantes y padres de familia manejen objetivos que incentiven una mayor formación integral dentro del aspecto educativo (Harris 1989; Rox 1991 citado de Morilla. sf). Por esta razón son las instituciones educativas quienes fomentan el buen desarrollo de las actividades recreativas, deportivas y la correcta utilización del tiempo libre, logrando establecer las bases primordiales para una buena ejecución de actividades físicas garantizando una mejor formación integral necesaria en la educación.

3.2.4.7.12. INSTITUCIONALIZACION DE LA ACTIVIDAD FISICA

A través de las leyes del Gobierno Nacional Colombiano, se pueden garantizar la buena utilización de la educación y la actividad física como un derecho fundamental.

El artículo 52 de la Constitución Política Colombiana 1991 reconoce y garantiza a la población Colombiana la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, fomentando actividades como un derecho democrático. De esta forma por ley se garantiza esta manifestación, recreativa y autóctona como formación integral preservando la buena salud como parte de la educación pública y privada, además el art. 1 y 7 se protege la diversidad étnica que existen entre los colombianos y así lograr una mayor participación de la comunidad en la actividades físicas educativas.

A partir de la ley 115 de 1994 artículo 5, Fines de la educación:

“Garantiza el pleno desarrollo de la personalidad sin limitaciones (...) dentro del proceso de formación integral, físico. Psíquico, intelectual, moral, espiritual, social, afectuoso, ético, cívico y además valores humanos. La formación para la promoción y prevención de la salud, higiene, la prevención integral de problemas sociales relevantes; la educación física y la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”.

La Ley 115 respalda sin limitaciones y garantiza en los diferentes niveles educativos, la actividad física enfocada hacia la recreación o hacia el deporte, trascendiendo no solo en un área específica, va a un nivel formativo integral y adecuado dentro del desarrollo de las actividades físicas educativas. También se considera que la educación superior esta regulada por una ley especial (Ley 30 de 1992) donde se asigna el Bienestar Universitario como facilitador en la educación superior estipulado en el Artículo 117; que las instituciones de educación superior deben garantizar programas orientados al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social en la comunidad universitaria, generando un soporte donde se obtengan y desarrollen formas pedagógicas dirigidas a la formación integral.

La ley 181 de 1995 en su Artículo 3 literal 1 establece como objetivo, integrar en la educación las actividades físicas, deportivas y recreativas en el Sistema General en todos sus niveles. En el Artículo 3 literal 4 y 17 reconocer estas actividades como proceso de formación integral, tanto en lo personal como lo comunitario, igualmente el Artículo. 16 como Deporte Universitario, complementa la formación de estudiantes en la educación superior, incluyéndolo en los procesos académicos.

El Gobierno Nacional promueve el desarrollo de la actividad física, garantizando la calidad Educativa de forma integradora en cada institución educativa. De igual forma la asignación de un área llamada deporte formativo dentro del currículo institucional, es una necesidad, pero es la Universidad del Cauca que hasta el año 2001 que utiliza este concepto, “*cambiándolo al nombre Actividad Física Formativa*” (Acuerdo No. 015 del 2004). Buscando un mayor sentido de pertenencia. La Universidad del Cauca cuya consigna es mejorar la calidad de vida y fortalecer la formación profesional dentro y desde una educación con carácter integral, creando nuevos campos de acción.

La identidad cultural y social de la Universidad se sigue fortaleciendo con un sentido de pertenencia que continua dimensionando desde una mayor apertura en la formación teniendo en cuenta la construcción pedagógica que se vivencia a través del propio descubrimiento. De igual manera esta cultura universitaria esta basada en la motricidad humana incentivando una búsqueda humanista hacia una mejor calidad de vida (Ortiz 2001).

Es esta una de las razones que el concejo académico de la Universidad de Cauca por medio de los Acuerdos 015 del 2004 (17 de Noviembre de 2004), 001 del 2005 (26 de Enero de 2005) y 006 de 2006 (22 de Noviembre de 2006), ratifica y modifica el programa de Actividad Física Formativa con carácter obligatorio para todos los estudiantes de pregrado como requisito para optar al título respectivo.

3.2.4.7.13. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Según Parra: “La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el fin de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen” (2003, 2007, Junio 3).

Hay que partir de la importancia de la actividad física como eje fundamental para conservar una buena salud y prevención de la enfermedad, dadas las cifras de enfermedades por el sedentarismo o la inactividad, y no solo en la salud, entendida como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones y las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado, sino también en las relaciones

sociales y la formación afectiva y social que se teje alrededor de las practicas en los diferentes escenarios, con incontables beneficios, al utilizar diversas herramientas que disponen o permiten a las personas explorar sus capacidades, habilidades y aptitudes, que vivencien y trabajen en equipo estimulando siempre a querer y llegar a ser personas integrales, justas, equitativas y responsables; que en su proyecto de vida enmarquen la posibilidad de ser cada día mejores y superar las barreras que estén sobre el camino.

Al respecto Parra (2003) (2007, Junio 3); considera *“La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud”*.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- *Orgánicos y fisiológicos*
- *Psicológicos y afectivos*
- *Sociales*

Con este propósito, los diferentes beneficios que permite la actividad física parece ser evidente para los adultos, la infancia y la juventud que se apoyan, fundamentalmente, en la importancia de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades, por el resto de su vida académica, política, social, deportiva, recreativa, lúdica, entre otras y también teniendo como principal consideración el importante beneficio en la disminución de factores de riesgo fortaleciendo el bienestar en la prevención y promoción de la salud y la enfermedad, ya que como la inactividad física puede generar muchos problemas o riesgos para ella.

3.2.4.7.14. ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA

Como su nombre lo indica la Actividad Física Formativa, no se limita en actividades u opciones convencionales como los deportes tradicionales, genera una mayor variedad de actividades como aeróbicos, Tai Chi, Relajación, baile deportivo, senderismo etc. dando así una mayor posibilidad formativa desde los propios intereses opcionales y desde la propia toma de dediciones que asumen los estudiantes.

Según Ortiz (2001) la Actividad Física Formativa aborda “*El desarrolla físico, psico-afectivo, espiritual y social*”. Donde amplía las diferentes posibilidades de una institución hacia la formación integral dentro de la formación humana. Aquí los necesidades de los estudiantes generan la posibilidad de explorar sus propios gustos, con opciones particulares que integran actividades y acciones desde la creatividad, la lúdica, lo artístico y lo estético; además, la formación que se pretende fomentar, es a través desde lo motriceo, adecuado con mayor precisión a un desarrollo humano, teniendo en cuenta las posibilidades que aporta cada persona a través de su propia construcción personal y de su proyecto de vida.

En este sentido y con esta concepción abordar la actividad física desde la formación integral, a partir de diversas dimensiones físicas, psicológicas, afectivas y sociales complementan una universalidad, se obtiene como resultado **LA ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA.**

Para ello Ortiz (2001) habla del concepto: “Actividad se debe entender toda aquella conducta que tiene como componente principal o muy importante el movimiento corporal”. Es necesario recordar que “la Actividad Física se puede diferenciar por sus objetivos desde el punto de vista social; puede tener el objetivo de la producción material como en la esfera laboral o artístico expresivo con la danza, el teatro y las artes plásticas; Como una forma creativa de expresión lúdica y ocupación constructiva del “tiempo libre, servir

de medio de educación o ser utilizada para la recuperación y la promoción de la salud, o bien servir a la competencia como el deporte”.

La actividad física formativa se convierte así en el espacio fundamental de la formación personal, profesional y social del ser humano; que promueve la importancia de realizar cualquier tipo de acción, con el firme propósito de propiciar al ser humano; en descubrir y generar nuevos espacios para construir un proyecto de vida, así mismo tratando de optimizar la salud en pro de reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y mejorando su salud mental. Por tal razón, cada persona, cada ser humano es un mundo diverso, diferente, único e irrepetible con ciertas características que lo distinguen de los demás. El pensamiento, la emoción y el comportamiento, donde el proceso formativo permite tener juicios en su pensamiento, que se refleja en las experiencias o explicaciones del entorno, para tomar una conciencia de la realidad que quiere para el. El sentir de la persona se refleja en su indiferencia entre el y su exterior, en la actividad física formativa se busca fortalecer su confianza, sus relaciones intra e inter personales como su independencia ya que la actividad física formativa permite la oportunidad de encontrarse a sí mismo, de entablar diálogos y de relacionarse con el otro, fortaleciendo el crecimiento y afirmando la personalidad, favoreciendo el conocimiento del propio cuerpo y el del otro como sujeto, que motiva y proporciona momentos de alegría, placer y diversión. que permita y acepte el conocimiento y reconocimiento de las diferentes culturas que conforman la nacionalidad, al tiempo que se construyen canales de comunicación entre ellas, para permitir un cambio fluido y recíproco que enriquezca las múltiples posibilidades y tradiciones; haciendo énfasis en la convivencia, el respeto por la diferencia, el respeto por el otro, en la capacidad de conocer y reconocer su cultura y dialogar permanentemente con otras culturas; Con motivo de crear un ambiente de cooperación y significa motivar la participación y la búsqueda de la

convivencia en la diferencia; ya que se busca la transformación social y económica.

La actividad física formativa le permite al ser humano ampliar la percepción del mundo y asumir a los demás con mayor seguridad y facilidad; incentivar para motivar y motivarse hacia la autovaloración y valoración de los demás como seres humanos, con el fin de dimensionarse como persona integral e integrante de una comunidad.

Por otra parte las Instituciones de Educación Superior pueden optar y ofrecer las actividades físicas y formativas a toda la comunidad universitaria, evitando discriminar o aislar a diversos grupos de personas que de alguna manera no tiene la posibilidad de acceder a este tipo de actividades. Por esta razón es necesario ampliar los campos de acción en las instituciones, de esta forma el impacto formativo puede trascender dentro los objetivos que se plantean dentro de la Visión y Misión educativa y servir como punto de referencia para otras instituciones de cualquier nivel educativo.

Ahora bien, al abordar la Actividad Física Formativa desde la recreación, hablamos de un conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir a su agrado el conjunto de actividades a desarrollar y con quienes lo va a realizar, que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente en sociedad; En las actividades de carácter recreativo está involucrada una nueva percepción de lo cotidiano del tiempo, que facilita la no-repetición, el vivir los espacios de todos los días de otras formas, así como los vínculos que se establecen con los otros. La recreación implica y lo implica a un sujeto dado en su entorno y a las relaciones que él mismo sostiene, en una situación de vivencia cotidiana diferente, como un modelo de intervención social y educativa, con acciones de práctica social

dirigidas y destinadas a generar espacios y situaciones de sociabilidad, tratando de poner en relación a los estudiantes por medio del juego, la lúdica, que potencien la participación social y cultural, así como la construcción de una ciudadanía activa a la hora que favorece el acceso al patrimonio cultural común de todos y todas. (Vilas F. 2002)

3.2.4.7.15. LA RECREACION

“Recreatio-nis” etimológicamente hablando, significa "*crear de nuevo, restablecer, reanimar, relajar*", (Aguilar L. 2005); desde la perspectiva histórica al definir la recreación, ha sido considerada como una acción que renueva al individuo del trabajo de acuerdo su nivel de participación; se tiene la concepción que no es un elemento relacionado con el trabajo.

Si bien se trata de una serie de actividades, las cuales proporcionan un descanso tanto mental como físico, al individuo, creando una brecha entre la rutina de trabajo y su vida cotidiana; se incorporan una serie diversificada de actividades fuera de las normales, donde obtengas descanso, relajación y un alejamiento momentáneo de la realidad olvidándonos de nuestros problemas, pensamos en lo positivo de las cosas que ofrece la vida porque regresamos al mundo de los niños; la recreación es darle un abrazo a la felicidad y poner en el armario el trabajo, en ella encontramos procesos de aprendizaje, en cual participamos todos en mayor o menor grado.

De esta manera la recreación se constituye en una serie de actividades libres y espontáneas que realizamos en nuestro tiempo libre, que nos genera bienestar físico, espiritual, social y mental (psicopedagogía 2008).

La recreación posee los siguientes atributos o características (Lopategui E. 2001):

- **“Ocurre principalmente en el tiempo libre.** El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).
- **Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación.** La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- **La recreación provee goce y placer.** Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- **Ofrece satisfacción inmediata y directa.** La única recompensa para el individuo es la satisfacción que provee las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- **Se expresa en forma espontánea y original.** Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo)
- **Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión.** De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- **Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.** La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de la dimensión física, mental y moral del individuo.
- **Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.** Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfactoria, disfrutable y abundante.
- **La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.** Esto puede ser un área de controversia, puede ser sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

- *Incluye actividades tanto pasivas como activas*
- *Puede ser novedosa.*”

Pero también se la atribuyen los siguientes Valores (Lopategui E. 2001)

- *“Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.*
- *Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.*
- *Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.*
- *Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.*
- *Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.*
- *Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.*
- *Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.*
- *Mantiene la moral pública y del individuo.*
- *Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreo.*
- *Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.*
- *Desarrollo lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.*
- *Ayuda a la rehabilitación del individuo.*
- *Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.”*

También la recreación tiene las siguientes características con las cuales podemos diferenciarla de otras actividades de la vida cotidiana y del tiempo libre. (Aguilar L. 2005).

Según su naturaleza:

- Juegos.
- Vida al aire libre.
- Deportes.

Según su frecuencia.

- Recreación diaria.
- Recreación de fin de semana.
- Recreación de temporada.

La recreación puede ser activa cuando implica la acción y la participación interna del individuo, el nivel de participación es muy alta, como en los juegos colectivos; pasiva cuando el individuo la recibe solamente, disfruta de ella sin cooperar porque no opone resistencia, su nivel de participación es bajo casi nulo, por ejemplo, ir al cine; a continuación se aprecian los tipos de recreación existentes y desde los cuales se fundamenta al programa Actividad Física Formativa con el deporte recreativo para la UAN.

3.2.4.7.16. RECREACIÓN SOCIO -CULTURAL.

Todas aquellas actividades grupales donde se acerca al análisis de los cambios sociales y culturales y a cómo el individuo o el grupo van tomando una posición. Surge de una necesidad, de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo. El objetivo es que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. (Lopategui E. 2001).

Una construcción de nuevas relaciones de comunicación con los demás y de nuevas relaciones; estas implican hacer frente a la diferencia no como un rasgo inferiorizante, ni como un aspecto que me reafirme por la oposición al

otro, sino como la posibilidad de descubrir nuestra relatividad cultural y nuestra posición de creadores sociales. La posibilidad de reconocer al otro en la diferencia nos está dando la oportunidad de reconocer esa relatividad cultural que de otra manera es vivida como simple normalidad.

3.2.4.7.17. RECREACIÓN COMUNITARIA

Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

La gente a veces no sabe lo que significa recreación, pero realizan actividades recreativas. Estas actividades recreativas son unas necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La recreación nos libra de tensiones, nos renueva y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por si sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a ésta gente encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La recreación es pues función y responsabilidad del gobierno (Lopategui E. 2001).

3.2.4.7.18. RECREACIÓN TURÍSTICA.

Todas las actividades realizadas al aire libre generalmente en un medio natural, donde incluya todas las clases sociales, desarrollando su libertad con el tiempo; cuentan con una organización y una planificación clara de acuerdo a sus necesidades y sus deseos. No se limita a lugares o destinos donde no existe una gran oferta recreativa, o en lugares alejados y rústicos, una simple mirada es suficiente. Este tipo de recreación se da por temporadas, vacacionales, estacionarias y por intereses particulares.

En este sentido la aventura es una experiencia en la que el individuo o el grupo no sabe a ciencia cierta el resultado al que llegará, esto debido a que no conoce, no está muy seguro o no tiene el control total de las variables involucradas en el proceso, visto de esta manera el turismo aventura es la manera más antigua de hacer turismo, ya que ha sido una de las motivaciones más fuertes para hacer turismo.

El nuevo turista que está surgiendo busca experiencias distintas acorde a sus gustos, necesidades y preferencias con las comunidades receptoras en contacto con la naturaleza en donde haya un reto físico, búsqueda de emociones fuertes, interés por conocer de primera mano paisajes, faunas y culturas exóticas, realizar viajes de conocimiento y exploración, más que sedentarias visitas a playas, discotecas con la misma música (Aguilar L. 2005).

3.2.4.7.19. RECREACIÓN LABORAL.

Poco promovida sobre todo en el sector industrial, ha ido ganando terreno en compañías como coca cola, femsa, levi's, vitro mex, IBM, bacardi, bancos y líneas de aviación. La recreación laboral es ofertada por administradores de

empresas, comunicólogos, trabajadores sociales, psicólogos industriales, ingenieros, abogados, etc. Sus programas están integrados regularmente por: actividades sociales, culturales, físicas y al aire libre, han formado parte de las negociaciones que los sindicatos hacen con las empresas. Lo importante en la recreación laboral es convencer a los dueños de las empresas de que no se requieren nóminas de cinco dígitos, ni espacios propios y específicos para poder otorgar este servicio; Además se requiere de llevar estadísticas y seguimientos sobre la disminución en el ausentismo, accidentes en el trabajo y la identificación de los trabajadores con la compañía. Estudios hechos sobre todo en Estados Unidos demuestran el interés de los trabajadores por la preferencia de más tiempo libre frente a mayores posibilidades de promoción (Aguilar L. 2005).

3.2.4.7.20. RECREACIÓN **EDUCATIVA**.

La mayor parte de las aproximaciones están centradas en el juego, y la diversión, implica una compensación de las actividades serias y rutinarias; que características abarca el pensamiento en la recreación. Se basa en la didáctica, es esencialmente un problema metódico, entonces nos encontramos con las materias de la escuela recreativas.

Es necesario entender que la recreación no puede quedar dentro de la educación formal como una mera actividad compensadora, canalizadora de energías, ni tampoco como instancias para el descanso de la tarea ardua y rígida que el sistema educativo propone diariamente. Viene de un modelo organizado, bajo unos objetivos planteados con su respectivo seguimiento en una determinada continuidad temporal, es educativa por tener una intención, una temporalidad, *“cuando se aprende no es una casualidad es una consecuencia”*, no se trata de cualquier cosa, es una realidad en diferentes aspectos permitiendo encontrar su libertad en relación con los demás,

llegando al punto de partir del “tiempo libre de” hasta llegar a generar “el tiempo libre para”, logrando aprendizajes positivos y creativos no sólo para consumir el tiempo, (Waichman P. 1998).

Desde nuestra concepción la recreación es un hecho innato de todos nosotros, es por ello que se hace necesario brindarle el lugar que debe tener en todo dispositivo educativo. Un dispositivo que no se base solamente en la reproducción de un saber que viene de otro, ni tampoco como un mero dispositivo disciplinador y represor; si se considera al estudiante dentro de un mundo caracterizado por el cambio lo recreativo deja de ser territorio exclusivo del tiempo libre para incorporarse a todo el tiempo real, todo pasa a ser entretenido cualquiera sea el ámbito donde se desarrolle (Waichman P. 1998).

Toda institución educativa que se aprecie de tal debe portar un dispositivo posibilitador, esto es que contemple realmente las características de sus participantes. El desafío de todas las instituciones sociales está en formar sujetos conocedores pero a la vez conscientes de si mismos y protagonistas de su propia historia, que sean capaces de apropiarse de su realidad transformándola.

Estamos convencidos que se deben abandonar los caminos equivocados que se han recorrido en lo educativo. Esto obliga a las instituciones a criticarse, refundarse para no seguir reproduciendo un sistema que aliena y excluye y solo premia al ganador y más competente, con el énfasis en la competencia. Hay que aceptar que los sujetos que están en el proceso de aprendizaje hoy pueden tener necesidades diferentes y hay que atenderlas.

3.2.4.7.21. DEPORTE RECREATIVO.

Son aquellas Actividades Físicas que parten desde el deporte en todas sus manifestaciones efectuadas en el tiempo libre, la exigencia es de acuerdo al estado físico y edad de cada persona, fomentando la convivencia familiar y social.

El fin de la modalidad Deporte Recreativo es que las personas adquieran conductas de vida físicamente más activa; Incrementen la participación y la práctica habitual de la comunidad en el deporte recreativo. Procura el sano esparcimiento, la conservación de la salud, la utilización racional y formativa del tiempo libre y la integración de todos los estamentos de la comunidad universitaria, a través de la recreación, el deporte y la actividad física, (Vilas F. 2002).

Es así como de la mano se rescatan beneficios, desde el punto de vista físico: aumenta la fuerza, resistencia y coordinación, aumenta la flexibilidad (amplitud articular), mejora el equilibrio y la postura, mejora la orientación en el tiempo y en el espacio, aumenta la eficiencia para realizar trabajos físicos y mentales; Desde el punto de vista psicológico: Relaja y reduce tensiones, aumenta la capacidad de trabajo, mejora la autoestima, satisface la necesidad lúdica, mejora el bienestar mental y psicológico; Desde el punto de vista social: Mejora la relación social y afectiva, fortalece la interacción con sus pares, desarrolla nuevas amistades; Desde el punto de vista de la salud: Previene enfermedades crónicas como osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto, (Vilas F. 2002).

3.2.4.7.22. RECREACIÓN DEPORTIVA.

Todas aquellas actividades espontáneas, al aire libre, en el que el juego y la diversión sean lo principales protagonistas, que parten de la recreación con todas sus características; fomenta ambientes sociales agradables para los participantes. La recreación deportiva retoma algunas partes del deporte no como énfasis desde lo divertido, como el trabajo en equipos, el juego colectivo, algunos esquemas tácticos que complementa las actividades principales.

Las actividades deben constituirse en electivas no optativas, por eso es libre para jugar, soy consciente y me comprometo con la diversión, asumo el desarrollo y los resultados de mi actividad. Se consideran eventos de recreación en donde se rescaten los juegos regionales y autóctonos y se propicie la integración entre los estamentos de la Universidad, incluyendo actividades como las caminatas ecológicas; estos proyectos basan su diseño y ejecución en un conjunto de valores que deberán ser difundidos por los profesores encargados e internalizados por los participantes (Vilas F. 2002).

3.2.4.7.23. ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA DESDE LA RECREACION

Ahora bien, al abordar la Actividad Física Formativa desde la recreación deportiva, hablamos de un conjunto de acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir a su agrado que y con quienes lo va a realizar, que están unidas por un sentimiento de placer y renovación permanente en sociedad.

En las actividades recreativas está involucrada una nueva percepción de lo cotidiano del tiempo, que facilita la no-repetición, el vivir los espacios de todos los días de otras formas, así como los vínculos que se establecen con

los otros. La recreación implica y lo implica, a un sujeto dado en su entorno como a las relaciones que él mismo sostiene, en una situación de vivencia cotidiana diferente, en un modelo de intervención social y educativa, con acciones de práctica social dirigidas, destinadas a generar espacios y situaciones de sociabilidad, tratando de poner en relación a los estudiantes por medio del juego, la lúdica, que potencien la participación tanto social como cultural, así como la construcción de una ciudadanía activa a la hora que favorece el acceso al patrimonio cultural común de todos, (Vilas F. 2002).

No podemos hablar de la Recreación sin referirnos al fenómeno del tiempo libre, ya que precisamente es este el marco temporal en el cual la Recreación sucede o pasa, y es el punto de partida para la implementación de el programa Actividad Física Formativa desde la recreación deportiva (FUNLIBRE 2008). La actividad física formativa le permite al ser humano ampliar la percepción del mundo y asumir a los demás con mayor seguridad y facilidad; incentivar para motivar y motivarse hacia la autovaloración y valoración de los demás como seres humanos, con el fin de dimensionarse como persona integral e integrante de una comunidad.

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse y/o entretenerse, vivencias de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada. El término jugar implica hacer cosas por las que no se recibe nada a cambio. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, en ambientes ausentes de intereses. El juego puede ser también interpretado como una actividad que requiere el organismo humano en

crecimiento. Es un fenómeno biológico y sociológico. El juego es el medio mediante el cual el niño, en fantasía, viene a conocer la realidad. Es una actividad voluntaria u ocupación ejecutada con ciertos límites fijos de tiempo y lugar, de acuerdo a las reglas libremente aceptadas. Es la actividad más pura y espiritual del ser humano. Los juegos nuevos enfatizan la libertad del tiempo, la concentración en la actividad misma y la euforia del participante, el cual al involucrarse, ignora todo cuanto sucede a su alrededor (Lopategui E. 2001).

Para entender la Recreación desde la Actividad Física Formativa, debemos entender que ambas se desarrollan en espacios sociales con características de juego es así como las personas se involucran en experiencias recreativas con otros informal y abiertamente, donde existen Intereses comunes, en ambientes donde aparece el deporte, el juego, la cultura y el arte, se despierta el Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones, el placer de observar algo, hay una búsqueda de experiencias sensoriales como un fin, y un deseo de expresión física sin enfatizar la competencia (Lopategui E. 2001).

3.2.4.8. REFERENTE SOCIO-HUMANISTICO

3.2.4.8.1. CULTURA

Entendida como un universo de significados, normas, valores sociales que las regulan y construyen; una gama cada vez más rica y diferenciada de signos, símbolos, ritos, mitos, costumbres, usos, creencias, que crean una forma de comunicación entre los seres humanos naturalmente sociales (Lonergan, B. 1975 Citado PEI UAN 2005).

De acuerdo a un grupo social determinado y a su devenir histórico es un artefacto estable; expresa el proyecto social, sus normas y leyes, nuestro país se caracteriza por tener una muy rica diversidad cultural, que la Universidad Antonio Nariño asume en su quehacer, respetándola, valorándola y posibilitando su transformación hacia el mejoramiento de la calidad de vida, no obstante se construye a partir de relaciones sociales, y en sí misma genera y expresa su propia identidad cultural.

A través de la Actividad Física Formativa se pretende articular la diversidad de identidades culturales que dentro de la universidad Antonio Nariño se presentan, valorando en forma individual y dentro de una multiculturalidad un ambiente de sano esparcimiento e integración de aprendizaje recíproco; generando el reconocimiento necesario y hacerlo partícipe dentro de la formación ciudadana y humana.

3.2.4.8.2. SOCIEDAD

Donde nace la cultura, procura el bien común, el desarrollo humano y la realización personal, garantizando con calidad la supervivencia de la especie. Necesita de ella misma para existir, por eso se crean grupos sociales

particulares en una diversidad étnica, cultural, etérea, económica, académica, política, es una realidad cambiante (Hell, V. 1975.Citado PEI UAN 2005).

La UAN en su misión, pretende democratizar el conocimiento, siendo un motor de cambio haciendo posible la solidaridad y la corresponsabilidad, parte de que existe una desigualdad de oportunidades al acceso a la educación, tiene en cuenta sus deberes y derechos.

3.2.4.8.3. FORMACIÓN INTEGRAL:

Es el proceso a través del cual cada sujeto desde su parte individual o colectivo se va transformando, desarrollando características particulares, actitudes, hábitos, y conocimientos que le den identidad en su dimensión ética, estética, comunicativa y profesional. Al agregar actividades y acciones pertenecientes al ámbito recreativo, lúdico, artístico y/o estético, además de que les podría gustar, les alimenta aportando diferentes opciones para trabajar la formación humana, (UAN, 2005).

3.2.4.8.4. DESARROLLO

Es un proceso naturalmente dinámico, de mejoramiento, fluido y continuo de las distintas dimensiones, funciones y potencialidades del ser humano, de la sociedad y del conocimiento, que conlleva en forma sostenida cambios cuantitativos y cualitativos en lo social, lo económico, lo político y lo cultural; inicia con las personas y su educación, organización y disciplina.

La UAN busca en forma permanente su desarrollo y el del país, en la investigación, la docencia, la proyección al medio tanto cualitativa como cuantitativamente en su quehacer con calidad; a través del conocimiento,

mejorar la calidad de vida de la sociedad y del ser humano logrando la interacción de la comunidad educativa con el entorno.

La identidad cultural y social de la Universidad se sigue fortaleciendo con un sentido de pertenencia que continua dimensionando desde una mayor apertura en la formación teniendo en cuenta la construcción pedagógica que se vivencia a través del propio descubrimiento. De igual manera esta cultura universitaria esta basada en la motricidad humana incentivando una búsqueda humanista hacia una mejor calidad de vida (Ortiz 2001).

3.2.4.9. FUNDAMENTOS JURIDICOS

La Universidad Antonio Nariño a través del acuerdo 03 del 21 de Mayo de 1995, establece las “Políticas del Bienestar Universitario” en concordancia con las normas de Educación Superior; abre la participación a la comunidad universitaria dando una mayor organización. Define las áreas de acción específicas de los departamentos de bienestar así: salud, cultura, desarrollo humano, promoción socio-económica, recreación y deportes, como tareas a cumplir por el Bienestar Universitario en las Instituciones de Educación Superior (Acuerdo No. 02 de 2005).

Por medio del convenio 2.3-13.13/001 2008, titulado “CONVENIO DE CAPACITACION, ASISTENCIA TECNICA E INVESTIGACION ENTRE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA Y LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE POPAYAN”; con el cual se permite la realización y desarrollo de anteproyectos y proyectos de grado para coadyudar a la aplicación de conocimientos teóricos y prácticos aprendidos por el programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y deportes, de la Facultad de Ciencias Exactas y de la Educación de la Universidad del Cauca; El proyecto de práctica social presentado por

los estudiantes JIMMY MUÑOS Y BERNARDO ERAZO, estudiantes de dicha licenciatura supervisado por las dos instituciones y evaluado por Unicauca, con una vigencia de seis meses a partir de febrero de 2008, o 144 horas de trabajo presencial directo en la UAN, como parte del trabajo de campo que a cada uno de los estudiantes le toca cumplir y deberá ser distribuido en el periodo plantado. El papel desarrollado por los estudiantes de Educación Física consiste en satisfacer las necesidades pertinentes de la UAN dinamizando o transformando sus procesos culturales, sociales y productivos, con miras a la solución de problemas específicos del contexto social en el cual se desarrolla el proyecto de grado.

3.2.4.10. METODOLOGÍA

En esta parte se tiene en cuenta como se va a orientar las actividades hacia los beneficiarios del programa de Actividad Física Formativa, teniendo en cuenta los modelos pedagógicos los cuales están enmarcados en el PEI de la UAN y que sean a fines o complementarios de acuerdo a la estructura metodológica planteada para la propuesta.

El modelo metodológico mas acorde a nuestra propuesta pedagógica y que se asimila al PEI es el constructivismo, ya que este ve el aprendizaje como un proceso en el cual el estudiante construye activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados; según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea, todo aprendizaje constructivo supone una construcción que se realiza a través de un proceso mental que conlleva a la adquisición de un conocimiento nuevo.

En la práctica es difícil ser totalmente constructivista, las realidades en las Instituciones son variadas y hay muchos factores que influyen para adscribirse totalmente a esta corriente; para ello complementamos nuestra propuesta con los **PILARES DE LA EDUCACIÓN**. (J. Delords, 1996), en donde plantea que la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales para el transcurso de la vida y con mayor sentido. Los cuatro pilares hacen mucho énfasis en los propósitos que promulga el Bienestar Universitario de la UAN; Bien estar, bien hacer, bien vivir y bien ser, por lo tanto buscamos acoplar un propuesta que permita complementar la formación integral del beneficiario del programa de

Actividad Física Formativa en tanto que para estructurarla tomamos los pilares del conocimiento.

Aprender a conocer:

Comprender el mundo que lo rodea, para vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás. Su justificación es el placer de conocer, de descubrir las múltiples facetas de su entorno, estimulando el sentido crítico, la curiosidad intelectual para descifrar la realidad.

Aprender a hacer:

Esta estrechamente relacionado con la formación profesional de cómo poner en práctica los conocimientos adquiridos y poderlos adaptar al mercado laboral.

Aprender a vivir con los demás:

Valorar la intencionalidad del ser humano, evitando al enfrentamiento por la desigualdad y los prejuicios que se ven reflejados por los conflictos en el contexto de igualdad humana. Se debe tener en cuenta que para adquirir este pilar hay que conocerse a si mismo para poder profundizar en el descubrimiento del otro y en la diversidad de la especie humana, de igual forma se debe trabajar mancomunadamente para lograr tener objetivos comunes y lograr transformar la solidaridad en un principio.

Aprender a ser:

El objetivo es el despliegue del hombre en toda su riqueza y en la complejidad de sus expresiones y de sus compromisos; individual, colectivo, miembro de una familia, ciudadano y productor, inventor de técnicas y creador de sueños. En el caso de una experiencia profesional es la

educación el medio para alcanzar esta realización ya que es a la vez un proceso individualizado y a su vez una estructuración social interactiva.

Para la realización de cada una de las clases tendremos en cuentas diferentes estilos de enseñanza, con los cuales el propósito es estructurar un conjunto de actividades que marquen el conocimiento al máximo, el proceso de enseñanza aprendizaje, entre ellos tenemos:

Asignación de tareas

Resalta las diferencias individuales de la comunidad universitaria tanto en sus cualidades como en el ritmo de aprendizaje

Enseñanza recíproca

Basado en el hecho de que el profesor/a no puede observar la ejecución de todos los estudiantes a la vez, por ello este método permite la capacidad de observación del estudiante para corregir a su compañero.

Resolución de problemas

Es el estilo representativo de la enseñanza a través de la búsqueda, la comunidad universitaria es la protagonistas del proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo que tome decisiones durante y después y en ocasiones antes de la actividad.

Libre exploración

Supone ofrecer a la comunidad universitaria la posibilidad de elegir las actividades, la organización... tomando prácticamente, todas las decisiones. Se trata de buscar libremente experiencias motrices por parte de la persona alrededor de un material. Instalación o contenidos

Método de tareas de movimiento de Ana María seybold.

Concebido este método como la manera de organizar las sesiones de trabajo en función de las necesidades detectadas la comunidad universitaria y en sus intereses generales, incluye los aspectos sicomotrices y sociales.

3.2.4.11. CONTENIDOS

Para el desarrollo del programa Actividad Física Formativa, se proponen los siguientes contenidos:

Fútbol recreativo.

Baloncesto recreativo.

Voleibol recreativo.

Natación recreativa.

Actividad Física saludable.

Los cursos se caracterizan por pertenecer a las disciplinas tradicionales y no tradicionales, partiendo desde el deporte saludable y la recreación deportiva; los contenidos temáticos giran en torno a la introducción de la disciplina o área de estudio, trazados y evaluados en donde el juego se factor importante para la adquisición y aprendizaje. Con el propósito da hacer evidente cómo los estudiantes desde los conocimientos adquiridos en la participación de los cursos, aportan a la estructuración de su vida personal, profesional y ciudadana.

3.2.4.12. TIPOS DE ACTIVIDADES A REALIZAR

Actividades Lúdicas:

Que ayuden a facilitar que los participantes se relacionen consigo mismo, con los otros participantes y con los objetivos, métodos y tareas de las actividades.

Actividades Deportivas:

Donde este tipo de actividades se orienten hacia el desarrollo de la dimensión física, son también una oportunidad de aprender no solo a competir, sino compartir con otros creciendo en la capacidad de relacionarse.

Actividades Sociales:

Las cuales están encausadas en el fomento de las dimensiones sociales y psíquicas de la persona, posibilitando el esparcimiento y sus relaciones con otros.

3.2.4.13. CRÉDITOS: 1 crédito.

El área de formación curricular a la que pertenece el programa Actividad Física Formativa es el departamento de Desarrollo Humano y Bienestar de la UAN

3.2.4.14. HORARIOS:

Los horarios con los cuales se dispone para la oferta inicial de los programas son, dos horas semanales ubicadas conforme a la disposición dentro de la programación semanal da cada uno, tratando de que sean terminando la jornada académica.

3.2.4.15. RECURSOS

Recursos Humanos:

Estudiantes de primer semestre de los programas de pregrado de la UAN.

Estudiantes practicantes de la Universidad del Cauca.

Coordinador de deportes y coordinador Bienestar Universitario UAN

Recursos Institucionales:

Cancha múltiple, cancha de futbol, aula múltiple, gimnasio, senderos ecológicos de la institución y la sede recreativa del tablazo.

Recursos Didácticos:

Conos, colchonetas, balones, flotadores, discos y mancuernas para el gimnasio, sogas.

3.2.4.16. EVALUACIÓN

Para evaluar se debe tomar como parte integral de la enseñanza, hacer de la evaluación compatible con ideas sobre aprendizaje y motivación.

De acuerdo con la ley general de la educación (artículo 49) la evaluación es entendida como el conjunto de juicios sobre el avance con la adquisición de los conocimientos y el desarrollo de las capacidades de los educandos, atribuibles al proceso pedagógico, la evaluación será continua, integral, cualitativa, y se expresara en informes descriptivos que respondan a estas características.

Evaluar en la educación, no es clasificar grupos ni estudiantes de acuerdo a sus posibilidades ni dar una calificación para buscar una relación proporcional entre el juicio de valor y los conocimientos adquiridos: todo aprendizaje está avalado por resultados cualitativos que van evolucionando a través de diferentes momentos del desarrollo, en la dinámica de la interacción de los demás sujetos y en una comprensión profunda de los resultados y sus causas que permita a los estudiantes orientarse con una perspectiva clara hacia estadios más cualitativos de su aprendizaje.

La evaluación es entendida como el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable y permanente para valorar el estado de los diferentes aspectos con miras a fortalecer los elementos positivos y corregir aquellos en los cuales existen problemas. Para ello la evaluación debe ser:

Participativa: lo que implica que en ella estén involucrados los profesores, estudiantes, directivos. Para participar con eficiencia, es necesario que haya un amplio conocimiento del área de todos los involucrados, es nuestro deber

mantener informados de manera eficiente y oportuna a los estudiantes sobre los progresos y dificultades en su proceso.

Permanente: la evaluación es un acto al finalizar una unidad didáctica, debe llevarse a cabo en todas las clases de Actividad Física, para ello el profesor debe recurrir a fichas de observación diligenciadas por los estudiantes, así mismo se utilizara el diario de campo que es diligenciado por el profesor, se utilizaran material audiovisual, fotográfico, u otro el cual sea creado dentro de la actividad a realizar, por lo tanto se trata de ir construyendo con ellos una cultura de la evaluación y de critica permanente hacia la practica pedagógica.

Integral: este aspecto tiene una doble connotación: una primera instancia hace referencia a la necesidad de evaluar el estudiante en su ámbito sicomotor, social y cognitivo y en segunda instancia a la necesidad de evaluar no solo al estudiante, sino también al profesor, al programa, y a la institución en general.

Para lograr estas características se incorpora a la práctica tres tipos de evaluación a saber:

Auto- evaluación. Es la valoración que cada persona hace de su trabajo, reflejando su autoestima, su sentido de responsabilidad y permite considerar aspectos que solo quien se evalúa se conoce a profundidad.

Co- evaluación. Es una evaluación colectiva, en ella diferentes personas de un grupo hacen una valoración del desempeño de cada uno de los integrantes frente al logro de los objetivos propuestos, se destaca de forma equilibrada aspectos positivos y negativos en los diferentes ámbitos del comportamiento humano.

Hetero- evaluación. Es la evaluación que hace el profesor al estudiante, sobre cualquiera de los ámbitos: cognitivo, cognoscitivo o axiológico.

A continuación se presentan los hallazgos obtenidos desde la perspectiva de los estudiantes en el diseño de la propuesta pedagógica implementada en la Universidad Antonio Nariño sede Popayán.

En el proceso del diseño del Programa ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA desde la RECREACION para la UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE POPAYÁN –CAUCA se tuvieron en cuenta algunas características particulares del contexto, las cuales surgieron de la comunidad estudiantil y que se consideraron importantes para la elaboración del proyecto definitivo en la Institución durante la Práctica Social.

Algunas de ellas están relacionadas con el deber académico de los estudiantes que tienen que cumplir con su proceso de formación, otras manifiestan la aceptación hacia la apertura de varias actividades asequibles para todos y tienen en cuenta, cómo estas prácticas, generan una utilidad formativa mediante su realización.

A continuación se presentaran estas características.

3.2.4.17. CONDICIONES ADMINISTRATIVAS DESEABLES PARA SU REALIZACIÓN

3.2.4.17.1. ESPACIO ACADÉMICO PARA LA AFF

En la UAN, sede Popayán, el departamento Bienestar Universitario, es el espacio institucional encargado de liderar la formación integral del ser humano a los estudiantes de los programas de formación en pregrado; en este sentido la responsabilidad de generar la opción de participación y beneficio en sus programas de formación en *“salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deporte”* recae sobre esta dependencia.

Esta dependencia se ha preocupado porque los estudiantes cuenten con los elementos didácticos necesarios para el aprovechamiento del tiempo libre y complementario a sus actividades cotidianas dentro de los salones de clase; según sus objetivos buscan:

- *“Fomentar la iniciativa de los estudiantes, promover y alcanzar su participación, en grupos de trabajo, en programas de trabajo comunitario y equipo de apoyo de diferentes actividades desarrolladas en el departamento en labores de promoción externa e interna de la Universidad, campañas de prevención en planes de salud, actividades culturales, lúdicas y deportivas; que faciliten el cultivo de sus intereses personales y su integración a la Universidad.*
- *Apoyar a los procesos correspondientes del área del desarrollo humano.”*

Al considerar la opinión de los estudiantes, los cuales expresan, *“Primero, deben dejar en horarios que no sean intermedio a las clases, porque uno entra sudado y con el uniforme sucio y cansado al salón, segundo no en el medio día, porque el sol es muy fuerte y no estoy acostumbrada me duele la cabeza, y se me quema la piel; la metodología utilizada por el profesor esta muy bien, el ejercicio es divertido se suda pero jugando, también escogemos las actividades que queremos realizar o el deporte que queremos practicar. E01BRDA”*. Es aquí donde ellos buscan satisfacer lo que desean, aceptando

lo propuesto dentro de las clases de actividad física, sin embargo pretenden plantear algunas sugerencia que vayan encaminadas al mejoramiento en su realización, el cual dan la posibilidad de aprovechar el tiempo libre mas optimo dentro de los horarios de clase que componen la estructura organizativa y los haga partícipes del sano esparcimiento, fortaleciendo su participación y que sea acorde a sus propias necesidades.

3.2.4.17.2. LAS NOTAS Y EL PROMEDIO DE LA MATERIA

Aquí se realiza dos definiciones; las notas o calificaciones y el promedio para poder entender y poder interpretar lo hallado por los estudiantes, así iniciamos con las calificaciones donde según Gutiérrez j y Ortega j (2008) señalan.

“La sociedad, desde la época de los grandes filósofos griegos siempre se ha preocupado por las cuestiones inherentes a demostrar y evaluar el grado de conocimientos que van adquiriendo los individuos en sus procesos de desarrollo cultural y educativo; en virtud de que un aprendizaje de este tipo no puede ser tocado, olido o visto en su esencia pura, tiene que ser inferido objetivamente de una forma tal que a la vez permita medirlo y pueda ser seguido evolutivamente.”

De esta manera podemos decir que las calificaciones es la forma de evaluar el grado de conocimiento que tiene cada estudiante en su proceso de aprendizaje que es medido y es de continuo seguimiento para su posterior valoración.

De igual forma la universidad de los andes define el promedio como;

“Hace referencia a cada uno de los períodos académicos cursados por el estudiante. Para obtenerlo se tendrán en cuenta las calificaciones numéricas obtenidas en cada una de las materias cursadas durante el respectivo período académico. Tomado de las definiciones que se encuentran en la parte final del Reglamento General de Estudiantes de Posgrado.”

Aquí se hace referencia a los promedios de las calificaciones numéricas que son obtenidas por cada estudiante en las diferentes materias que cursa en un

periodo académico de esta manera se refleja un promedio total de todo las materias cursadas.

Por esta razón se considera lo expresado por los estudiantes quienes afirman que, *“A mejorar mi condición física, la nota que vale el 20% del bienestar universitario para subir el promedio contando las faltas y los trabajos, pero esto no debería ser así el deporte debe estar solo como una materia o electiva, a jugar con los compañeros que la llevo bien y para distraerme un poco de los problemas que nunca faltan. E05JDSB y “La nota para bienestar universitario y porque me gusta estar con mis compañeros jodiendo”. E10JDSC”*. Dos puntos de vista que reflejan en primera instancia como a medida que van transcurriendo las clases van tomando conciencia que estas clases son necesarias para su distracción o su aprovechamiento en la universidad y en segunda instancia para mantener el promedio o subir las notas de otra materia.

Es aquí como en diferentes instituciones se utiliza las calificaciones y sus promedios de materias para valorar la evolución individual del cumplimiento de los objetivos de cada estudiante, conforme al diseño curricular del respectivo programa, donde el evaluador a través de elementos teóricos y metodológicos le permitan realizar una verdadera apreciación de la evolución del proceso de formación, información y capacitación de sus educandos que ha sumado, entendido y aplicado dentro de su propio desarrollo. sin embargo como se observa en los hallazgos estas calificaciones deben ser individuales y no articulada con otras materias para evitar inconvenientes y utilizar adecuadamente este espacio para no depender de ninguno otro.

3.2.4.18. DIVERSIDAD DE PRÁCTICAS EN LA ACTIVIDAD FISICA FORMATIVA

3.2.4.18.1. APERTURA HACIA OTRAS PRÁCTICAS

El deporte es de carácter competitivo y los movimientos son repetitivos y mecanizados, la actividad física es la práctica con intencionalidad. *“En general, los deportes entrañan actividades físicas que suelen llevarse a cabo por algún “recreo”, como las funciones de auto-satisfacción, entretenimiento, la competencia”*. En fin por el deseo de hacer alguna actividad placentera. (Tan N 2008).

En las manifestaciones de los estudiantes podemos encontrar este deseo: *“Hacer mas deporte y ejercicios, ya no se jugaría solamente futbol, también baloncesto, voleibol y asistiríamos más al gimnasio. E08BRDA”*; de acuerdo a las observaciones que se pudo obtener: *“Se olvidaron del trabajo académico dando paso a la diversión, cambiaron por dos horas los cuadernos, la seriedad y el silencio por manifestaciones de alegría, extroversión y balones de fútbol y de voleibol.DC05BRDC”*, en una posición de no limitar las actividades a una sola disciplina, involucrar más que les llamen la atención, alejados de la competencia y durante el tiempo que tengan libre en su deseo de satisfacer la necesidad de entretenimiento.

No debemos limitar los deseos y las necesidades de los estudiantes brindándoles una clase de actividades que no lleguen a captar la atención; en la actividad física hay un gran número de acciones que se pueden desarrollar sin alejarse de las disciplinas deportivas, lo importante no se trata de cual, es pensar en cómo abordar los ejercicios y los juegos de tal manera que no se repitan las clases.

3.2.4.18.2. PRÁCTICAS FÍSICAS ACORDE A LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL

La importancia no está en la Actividad Física sino en cómo se la lleva a cabo. Esta frase refleja algo tan simple como fundamental: cómo tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona, además algunos no se percatan de las diferentes alternativas a las que pueden acceder para una practica adecuada de una actividad física deportiva, ni los beneficios que se pueden obtener. (Andujar A. Universidad de Alemania, 2003.)

Cuando se les pidió a los estudiantes su opinión acerca de la aceptación por las actividades que se desarrollaron, ellos manifestaron: *“Así como están van bien no tengo quejas, pero se hace necesario algunos deportes donde todos puedan participar sin discriminación.E02JDSB”*, conformes por las prácticas realizadas las cuales satisfacían sus necesidades deportivas y recreativas.

Los beneficios de la actividad física están relacionados con los gustos deportivos y recreativos de quienes la practican, cuando una persona realiza el deporte que mas le guste, se beneficia en el ser y el rendimiento de su organismo ya que al estar satisfecha con lo que hace es mas consciente de su bienestar y potencia sus habilidades y capacidades; mientras que quien es obligado a realizar lo que no le gusta, se pierde la eficiencia y los resultados personales van a tardar tiempo en aparecer.

3.2.4.18.3. FORMACION PARA SER COMPETENTE

El concepto de formación para ser competente según González V. (2000);

“Ha partido de la concepción de la educación del profesional desde una perspectiva histórico-social del desarrollo humano en virtud de la cual entendemos que la competencia profesional es el resultado de un proceso de educación de la personalidad para el desempeño profesional eficiente y

responsable que no culmina con el regreso del estudiante de un centro de formación profesional sino que lo acompaña durante el proceso de su desarrollo profesional en el ejercicio de la profesión.”

Es así como una persona que se encuentra en la academia inicia su proceso de aprendizaje hacia la competencia desde su formación desde la personalidad misma, que se va desplegando como resultado del proceso académico que se verá reflejado en su futuro como profesional el ejercicio de la ejecución.

En este caso podemos observar como las estudiantes nos ofrecen diferentes opiniones del como ellos pueden relacionar la Actividad Física con tu vida cotidiana, el colegio y la universidad expresando lo siguiente *“Es esencial para todos desde la niñez hasta la adultez, para fomentar y desarrollar la competitividad como rutina educativa y para despejar la mente que los resultados se verán en un futuro. (E02JDSB)”* y como *“Puede ser una ayuda para la vida siempre y cuando se realice todos los días, pero en el colegio es muy diferente porque siempre enseñan lo mismo mientras que acá es otra cosa, enseñando lo que a uno le puede gustar y se puede utilizar en cualquier momento. EO8JDSC”*. Así la formación para la competencia es entendida como un proceso que va transcurriendo toda la vida, como el aprendizaje continuo que sirve para la vida futura y como dicho aprendizaje debe ser una constante en todos los niveles educativos, considerando los gustos y necesidades de los estudiantes.

Por otro lado al considerar los diarios de campo se puede observar como esta categoría es verificada al tener en cuenta lo siguiente; *“El poder transmitir su experiencia y ponerlo en práctica es el medio que se están desarrollando, el cual hace que la experiencia adquirida se adapte con mayor solidez en lo que quieren como futuros profesionales, mejorando las capacidades para realizar actividades individuales y colectivas*

estructuralmente asumiéndolas y solucionándolas. (DR07DSB)” y “hacen que la práctica adquiera una mayor experiencia de forma conjunta ya que hay un aprendizaje mutuo; además la iniciativa que expresan hacen que haya mayor participación de las actividades que quieren aprender. (DR09DSB)”. De esta manera se puede determinar como al poner en práctica lo que se aprende mejorando la experiencia personal, se da la posibilidad de interactuar con otras opiniones el cual replantean su puntos de vista enriqueciendo el conocimiento de forma colectiva y participativa.

De esta manera la competencia profesional como el desarrollo de la personalidad que expresa la calidad de la actuación profesional que se construye de forma individual por los sujetos en el proceso de su formación y desarrollo profesional. Considerando que La formación para la competencia no nace con el sujeto sino que es construida por él en el proceso de su formación y desarrollo profesional.

3.2.5. EN LA EJECUCION DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Para llevar a cabo la ejecución de la Propuesta, semanalmente se dictaron 6 horas de clase repartidas entre dos cursos por cada practicante; con la utilización del material didáctico existente en la UAN, de igual manera los escenarios deportivos dentro de las instalaciones y algunos aledaños aptos para la Actividad Física Recreativa.

Las actividades de cada clase se organizaron en planes teniendo en cuenta las manifestaciones de los estudiantes cuando se refirieron a la clase de deportes que querían practicar; la evaluación de los cursos, resultó de la información recolectada en los instrumentos aplicados para su recolección.

3.2.5.1. PLANES CURSO

Teniendo como fundamento la propuesta pedagógica anterior se diseñaron los siguientes planes curso, para orientar la materia denominada en la UAN, como “Bienestar Universitario”

3.2.5.1.1. I SEMESTRE ODONTOLOGIA GRUPO – A

LOGROS GENERALES

Que el estudiante reconozca en la Actividad Física Formativa la importancia del trabajo divertido en equipo, con el fin de hacer de esta un área importante dentro de su formación personal.

Que el estudiante sienta de manera eficaz la necesidad de estar en contacto con los demás y con las cosas que nos rodean en un ambiente recreativo con el fin de manejar mejor los segmentos corporales.

Que el estudiante utilice adecuadamente los segmentos corporales dentro del desarrollo de la clase de Actividad Física Formativa con el fin de mejorar los conocimientos acerca de las partes del cuerpo.

I UNIDAD

AMBIENTACION Y CONOCIMIENTO DEL GRUPAL

Logro:

Que el estudiante reconozca, interactúe y valore de manera adecuada al profesor y a sus compañeros con el fin de desarrollar las acciones de la clase de Actividad Física Formativa de una forma divertida y respetuosa.

Indicador:

Conoce y reconoce la importancia de la participación en las actividades de familiarización, socialización por medio de participación y manifestación de la identidad cultural.

Demuestra interés por compartir sus conocimientos, habilidades y destrezas con sus compañeros, permitiendo el fomento de las relaciones humanas y construcción de valores.

Temas:

Integración grupal.

Capacidades perceptivo-motrices, manipulación.

II UNIDAD

BALONCESTO RECREATIVO

Logro:

Que el estudiante emplee, distinga y se adapte a los diferentes objetos y modalidades deportivas adecuadamente con el fin de mejorar sus capacidades motrices y físicas en el baloncesto dentro de la clase de Actividad Física Formativa.

Indicador:

Aporta y desarrolla actividades temáticas basadas en el dribling, recepción y lanzamiento del balón, que reflejan el apropiamiento de conocimientos y contribuyen al aprendizaje individual y colectivo.

Demuestra interés por compartir ideas sobre diferentes formas de conducir el balón, valorando a la vez los deportes y capacidades propias de sus compañeros.

Temas:

- Juegos pre-deportivos en torno al baloncesto
- Técnicas del baloncesto, dribling, pase.
- Posición de defensa, ataque.

III UNIDAD

VOLEIBOL RECREATIVO

Logro:

Que el estudiante emplee, distinga y se apropie a los diferentes objetos de juego adecuadamente con el fin de mejorar sus capacidades motrices y

físicas en la disciplina del voleibol dentro de la clase de Actividad Física Formativa.

Indicador:

Aporta y desarrolla actividades temáticas basadas en el voleo, servicio y pases con balón, que reflejan el apropiamiento de conocimientos y contribuyen al aprendizaje individual y colectivo.

Demuestra interés por compartir ideas sobre diferentes formas de controlar el balón, valorando a la vez los deportes y capacidades propias de sus compañeros.

Temas:

Juegos pre-deportivos en torno al voleibol.

Técnicas del voleibol, pase, remate y servicio.

Posiciones dentro de la cancha, puntuación.

IV UNIDAD

NATACION RECREATIVA

Logro:

Que el estudiante alcance, participe y se esfuerce por mejorar eficazmente el manejo de los segmentos corporales con el fin controlar su cuerpo en ambiente acuático desarrollando habilidades propias como ser humano en crecimiento.

Indicador:

Aporta y desarrolla actividades temáticas basadas en flotación, patada y brazada en estilo libre, reflejando así el apropiamiento de conocimientos y contribuyen al aprendizaje individual y colectivo.

Demuestra interés por compartir ideas sobre diferentes formas de controlar el medio acuático, valorando a la vez los deportes y capacidades propias de sus compañeros.

Temas:

Adaptación al medio acuático.

Control de la respiración.

Estilo libre.

V UNIDAD

JUEGO COLECTIVO

Logro:

Que el estudiante distinga, cree y actúe de manera eficaz el trabajo en equipo con el fin de aumentar la integración grupal por medio del juego colectivo dentro de la clase de Actividad Física Formativa.

Indicador:

Demuestra interés, compañerismo y participación activa en el grupo.

Demuestra interés por compartir ideas sobre las formas culturales de conducir el balón, valorando a la vez los deportes y capacidades propias de sus compañeros.

Reconoce sus habilidades y destrezas en las diferentes actividades individuales y colectivas de pase, realizadas y la importancia que este tema tiene en el fomento de la identidad personal y cultural.

Temas:

Los equipos

Superación de obstáculos en grupo.

3.2.5.1.2. III SEMESTRE DE ARQUITECTURA**I UNIDAD****AMBIENTACION Y CONOCIMIENTO DEL GRUPAL****Logro:**

Que el estudiante reconozca, interactúe y valore de manera adecuada al profesor y a sus compañeros con el fin de desarrollar las acciones de la clase de Actividad Física Formativa de una forma divertida y respetuosa.

Indicador:

Conoce y reconoce la importancia de la participación en las actividades de familiarización, socialización por medio de participación y manifestación de la identidad cultural.

Temas:

Acerca de la Actividad Física Formativa

Integración grupal.

Aprestamiento motríceo.

II UNIDAD

LOS DEPORTES Y EL JUEGO COLECTIVO

Logro:

Que el estudiante conozca, trabaje y goce eficazmente en el deporte de equipos el juego colectivo con el propósito de fomentar su práctica sana recreativa y formativa.

Temas:

Introducción al fútbol.

Fútbol y fundamentos.

III UNIDAD

MUSCULACION

Logro:

Que el estudiante comprenda, potencie y se esfuerce por mejorar de manera eficaz su esquema corporal por medio de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos con el fin de mejorar su sistema músculo-esquelético ampliando así más disciplinas a practicar y aprovechar los espacios que le brinda la universidad.

Temas:

Introducción, ejercicios y máquinas.

Ejercicios aeróbicos, anaeróbicos.

IV UNIDAD

FUTBOL RECREATIVO

Logro:

Que el estudiante emplee, participe y se esfuerce de manera eficaz por mejorar su habilidad con el fin de establecer una excelente utilización de las partes del cuerpo eficientemente en el juego del fútbol de manera recreativa.

Temas:

- Introducción al fútbol
- Esquemas de juego del fútbol
- Fútbol y recreación.

3.2.5.1.3. FUTBOL RECREATIVO

I UNIDAD

AMBIENTACION Y CONOCIMIENTO DEL GRUPO

Logro:

Que el estudiante reconozca, interactúe y valore de manera adecuada al profesor y a sus compañeros con el fin de desarrollar las actividades de la clase de Educación Física de una forma amena y respetuosa.

Indicador:

Conoce y reconoce la importancia de la participación en las actividades de familiarización, socialización por medio de participación y manifestación de la identidad cultural.

Temas:

Integración grupal
Preparación física.

II UNIDAD**HACIA UN MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA****Logro:**

Que el estudiante conozca, potencie y valore de manera eficaz su condición física por medio de pruebas físicas con el propósito de mejorar el nivel y capacidad cardio respiratoria.

Temas:

La frecuencia cardiaca y respiratoria.
La resistencia y la velocidad.
Fuerza y velocidad.

III UNIDAD**CONDUCCIÓN DE BALÓN****Logro:**

Que el estudiante construya, distinga y aprecie todos y cada uno de los componentes de su propio cuerpo por medio de ejercicios y juegos con el fin de mejorar su coordinación dinámica general.

Temas:

Superficies de contacto con el balón.
Cambios de ritmo.
Fintas y dribling.

IV UNIDAD

CONTROL DEL BALON

Logro:

Que el estudiante construya, conozca y respete eficazmente su salud por medio de actividades que lo orienten al cuidado de su cuerpo con el fin de contribuir mejor a su desarrollo como ser humano.

Temas:

Pase al ras de piso

Pase a media altura.

Recepción con pié, muslo, pecho y cabeza.

V UNIDAD

PRINCIPIOS DEFENSIVOS – OFENSIVOS DEL FUTBOL

Logro:

Que el estudiante experimente, interprete y aprecie todos y cada uno de los movimientos que su cuerpo puede hacer por medio de bailes con el fin de cultivar la imagen corporal y proyectar el mundo interior.

Temas:

Posiciones en el terreno de juego.

Salidas en bloque.

Ataque sistematizado.

Recuperar el control del balón.

VI UNIDAD

SITUACION REAL DE JUEGO

Logro:

Que el estudiante emplee, participe y se esfuerce de manera eficaz por mejorar su habilidad con el fin de establecer una excelente utilización de las partes del cuerpo eficientemente en el juego del fútbol de manera recreativa.

Temas:

Escalar al contrario.

Hacer la más fácil.

No dejar pensar al contrario.

Acompañar la jugada.

A continuación se presentan los hallazgos obtenidos desde la perspectiva de los estudiantes con la puesta en ejecución de la propuesta pedagógica implementada en la Universidad Antonio Nariño sede Popayán.

En el Trabajo de Campo de la Implementación del Programa ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA desde la RECREACION para la UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE POPAYÁN –CAUCA se rescataron los hallazgos referentes a la satisfacción de las necesidades en cuanto al deporte y la recreación, desde las diferentes actividades amenas y divertidas, que dieron la posibilidad hacia un cambio de actitud de los estudiantes, en el desarrollo de las prácticas físicas, también generó la toma de conciencia acerca de los beneficios físicos psico-afectivos y sociales.

A continuación se presentaran estas características.

3.2.5.2. OPORTUNIDAD DE INTERACCIÓN A TRAVES DE LA RECREACION

La recreación se desarrolla en espacios sociales con características de juego es así como las personas se involucran en experiencias recreativas con otros informal y abiertamente, donde existen Intereses comunes, en ambientes donde aparece el deporte, el juego, la cultura y el arte, se despierta el Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones, el placer de observar algo, hay una búsqueda de experiencias sensoriales como un fin, y un deseo de expresión física sin enfatizar la competencia (Lopategui E. 2001).

De acuerdo a las manifestaciones de los estudiantes cuando dijeron: *“Significa mayores actividades para distraerse, des estresarse, divertirse y compartir con otros estudiantes de la universidad. E01JDSB”*, expresan la necesidad de traer a la práctica los diferentes conceptos de la recreación con el fin de crear ambientes en los que normalmente se desarrolla, como una manera de interactuar con los demás compañeros de la universidad disfrutando de la compañía y el conocer más personas.

En las observaciones realizadas a los estudiantes se pudo apreciar que: *“Los estudiantes abandonaron la fuerza y la brusquedad para darle paso a la diversión y el goce.DC07BRDA”*, aceptando la actividad física formativa como un elemento académico que los divierte en un ambiente de goce, de integración y de convivencia entre compañeros y profesores de la universidad.

La recreación es una forma con la cual las personas pueden llegar a ampliar la esfera social, en ambientes de goce e igualdad de condiciones, es la oportunidad que tienen los estudiantes de la UAN para fortalecer las

relaciones interpersonales y construir su personalidad desde otras experiencias.

3.2.5.3. ACEPTACIÓN POR LA GRAN VARIEDAD DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS

3.2.5.3.1. ACEPTACION A ESPACIOS DE INTEGRACION Y CONVIVENCIA

Todas aquellas actividades espontáneas, al aire libre, en donde el juego y la diversión son los principales protagonistas, que parten de la recreación; fomenta ambientes sociales agradables y saludables para los participantes. (Vilas F. 2002).

En las observaciones que se realizaron a los estudiantes se encontró que: “Les faltaban actividades al aire libre para retomar energía y seguir con la carga académica.DC05BRDC”; y cuando los estudiantes manifestaron: *“Me parecen muy chéveres, nos divertimos bastante, me reí mucho y me integré con mis compañeros, los estudiantes no propusimos actividades porque el deporte casi no nos llama la atención o no lo practicamos por pereza. E08BRDA”* manifestaron su aceptación por las diferentes actividades que por medio del programa actividad física formativa pudieron aprovechar.

No se trata de jugar por jugar o de hacer deporte por el simple hecho de ocupar el tiempo libre, se trata de construir paulatinamente la personalidad y el conocimiento en conjunto con las personas mas cercanas, con el fin de encontrar un sentido a los que hacemos y cómo este tipo de actividades nos benefician a nivel personal y social.

3.2.5.3.2. ACEPTACIÓN POR LA METODOLOGÍA UTILIZADA EN LAS CLASES

"Todos aquellos componentes materiales, íntimamente relacionados con las formas, que mediatizan la relación entre el sujeto y el objeto de la actividad, y que en el caso del proceso de enseñanza- aprendizaje, comprende tanto las herramientas que utiliza el estudiante para aprender, como las que utiliza el profesor para enseñar, o sea dirigir y orientar el proceso de aprendizaje de los estudiantes". (C. Bravo 1999)

De acuerdo a las observaciones se pudo apreciar que: *"Les agradó la metodología utilizada en un principio, de esta manera los estudiantes hacen parte de la clase y los procesos formativos de acuerdo a sus necesidades y a sus deficiencias.DC05BRDC"*, y de acuerdo a las manifestaciones de los estudiantes, cuando mencionaron: *"Muy buena, me gustó, me reía mucho junto con mis compañeros, en otras clases de deporte era sudar y correr, aquí fue diferente; el profesor nos puso a que realizáramos ejercicios resueltos por nosotros mismos, eso es importante porque nos puso atención y podíamos participar de la clase. La metodología podría ser un poco mas exigente, porque algunos de mis compañeros son perezosos y solo quieren jugar lo que a ellos les gusta y a su manera. E01BRDA"*, dieron a conocer el buen nivel de aceptación por la metodología utilizada en las clases de actividad física formativa.

La metodología utilizada en las clases al aire libre y en actividades recreativas, parte de las necesidades de los estudiantes, sin ser demasiado permisivo a lo que pretendan desarrollar en dichas clases; dirigir las actividades de tal manera que el objeto de estudio no se pierda, colocar a dialogar los deseos de los estudiantes y el fin con que los cursos fueron abiertos.

3.2.5.3.3. ACEPTACION DE LOS ESPACIOS UTILIZADOS

Todas las instituciones Educativas ya sean de educación básica o de educación superior deben contar con escenarios para la práctica de deporte, con un campo abierto para que en el tiempo libre o de descanso de su comunidad cuenten con un espacio en donde lo social se haga partícipe dentro del ocio. *“las instituciones de educación superior garantizan campos y escenarios deportivos con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en forma permanente”*. (Ley 30 de 1992).

En las observaciones se pudo apreciar que: *“Salir de la institución y realizar actividades que intervengan otros escenarios DR14DSB”*; compromete el gran campus universitario de la UAN, prestándose para desarrollar una gran variedad de actividades recreativas al aire libre, y cuando varios estudiantes manifestaron: *“Buena, siempre son actividades y ejercicios diferentes, utilizamos varios espacios que no la hacen aburrida como las demás que son en el salón de clase y no salimos de allí. E07BRD”*, se refirieron a la variedad de escenarios, demostraron su aceptación por la utilización de varios lugares tanto zonas verdes como las instalaciones físicas.

Entre mas escenarios para la práctica de actividades recreativas y deportivas se puedan utilizar, mejor va a ser el nivel de satisfacción personal de los involucrados en dichos procesos; mejora el sentido de apropiación por la universidad, cambiando la cultura hacia el cuidado de los espacios alternos y la concientización de utilizarlos para los fines con que fueron construidos.

3.2.5.4. LA ACTIVIDAD FISICA FORMATIVA COMO MEDIO FACILITADOR DE LA FORMACION HUMANA

3.2.5.4.1. EL FOMENTO Y LA ENSEÑANZA DE LOS VALORES

Según Gonzales M (1997) nos señala que;

“La Universidad tiene un papel privilegiado para ayudar al país a construir procesos democráticos, en virtud de que las materias primas de su funcionamiento cotidiano son los contenidos y los métodos de la ciencia, la filosofía y el arte. Estos son necesarios para orientar la educación y desarrollar la cultura en direcciones favorables al desarrollo integral humano. Por otro lado, requieren el cultivo de valores y actitudes idénticos a los que son imprescindibles para los procesos políticos de la participación y la autodeterminación.”

De esta manera son las universidades quienes dentro de su currículo académico deben incentivar contenidos que vayan direccionados a una formación integral, necesaria en los procesos de una educación idóneas dentro del requerimiento al desarrollo político hacia la paz y la democracia. Así los valores que se pretenden inculcar puedan tener la trascendencia en un ambiente ciudadano que coincidan en el objetivo común de construir la sociedad y reducir las desigualdades.

Al tener en cuenta los hallazgos con respecto a los defectos y virtudes de la actividad física se plantea; *“Cuando juego con mi hija le enseño lo poco que se y ahora le hablo de animales, también en las caminatas, porque la finca está muy lejos y le digo lo importante que es caminar para la salud. E10JDSC”* y *“Porque me hacen valorar cada momento de mi vida, valorar a las personas que me rodean porque cuando tengo un problema, ellas me pueden ayudar a salir.E08BRDA”*. Es claro observar como se ha podido establecer que en las practica, los valores que se ha querido consolidar se han interiorizado no solo en sí mismo, también con los demás asumiendo la

importancia de la igualdad, la comunicación y el compartir momentos necesarios para la vida.

De igual forma se ratifica con en las observaciones realizadas en los diarios de campo, donde los hallazgos nos dicen; *“Además es fundamental para transformar el respeto, la igualdad, la cooperación y la solidaridad ante los demás como un principio personal y profesional y evitar los prejuicios que se puedan reflejar. Sin embargo la participación grupal e individual para interactuar fue agradable dejando claro que en algún momento se van a integrar (DR03DSB)”* y *“Al ir auto descubriéndose permite conocerse a si mismo e integrarse con los demás estableciendo nuevas relaciones de convivencia, trabajo en equipo transformando la solidaridad en la diversidad regional que en este grupo hay, logrando establecer y solucionar conflictos con una intencionalidad para poder convivir con los demás (DR04DSC)”*. Así a través de las practicas físicas la generación de valores se convierte en una herramienta de participación individual y colectiva donde la interacción permite una sana convivencia entre las representaciones de las diferentes regiones y le propio auto descubrimiento para conocerse mejor y con intencionalidad hacia los demás.

De alguna forma al enseñar los valores o retransmitirlos, se está contribuyendo en la formación integral de un comunidad estudiantil, que de alguna manera con las practicas de actividad física se procura dar otra perspectiva de cómo desarrollar y reflexionar cada uno de las acciones y como se pueden llevar a cabo en la vida tanto académica como cotidiana, teniendo en cuenta los defectos y virtudes que pueden ser analizados para su posible mejoría. De esta manera los valores son un continuo proceso de retroalimentación, que se deben considerar durante todo el transcurso universitario para reflejarlo en la vida.

3.2.5.4.2. FOMENTA LA SOLIDARIDAD

Según García *“la solidaridad, está estrechamente vinculado con el de fraternidad de todos los hombres; una fraternidad que les impulsa buscar el bien de todas las personas, por el hecho mismo de que todos son iguales en dignidad gracias a la realidad de la filiación divina”*. García F (2008). Al hablarnos de fraternidad entre los seres humano se plantea la igualdad en la que estamos todos, de la verdadera dignidad del ser humano que va transcurriendo a través de su propia evolución, así el ser humano la manifiesta en; la raza, edad, credo, sexo, la política y la nacionalidad que son parte fundamental para el desarrollo de las sociedades.

En los hallazgos presentados acerca de los defectos y virtudes de la actividad física los estudiantes señalan; *“Al trabajar en equipo, interactuando con diferentes personas a ser guerreros y des complicados. (E07JDSC) y “La colaboración del grupo porque es de gran importancia y es algo que se debe tener en cuenta tanto en la vida diaria como en la profesional y se puede notar el día de hoy con el incidente de la yegua. (E08JDSC)”*. Aquí se refleja la solidaridad al conformar los diferentes grupos de trabajo que no solo se caracteriza dentro de la universidad, lo reflejan o lo visionan a futuro al verse como futuros perfeccionares. De esta manera dan la importancia necesaria a la solidaridad como parte esencial de de la comunidad universitaria.

A través del desarrollo de las clases de actividad física se percata como el mantener la conformación de grupo de trabajo, integrándolos con personas poco sociables se incentivo a buscar de forma válida una solidaridad con miembros para que se reconozcan unos a otros como personas hacia un alcance social y adóptanos a una verdadera actitud solidaria.

3.2.5.4.3. FOMENTA EL TRABAJO EN EQUIPO

Según Paz H (2008) nos plantea la definición de equipo;

“Siempre se ha afirmado que cuatro ojos ven más que dos, y si lo hacen en la misma dirección, mucho mejor. Esto es que, más que las capacidades individuales, la unión de las competencias, las actitudes y las expectativas en torno a los objetivos comunes la construcción de proyectos, propuestas y soluciones a los problemas, el trabajo en equipo propenderá por acciones más y mejor fortalecidas e integrales. Un equipo no es casual pero si es causal”.

Al plantear esta definición se da la posibilidad de tener una argumentación más concreta, ya que al interpretar equipo hay una connotación donde los integrantes desarrollan sus capacidades por igual, coordinadamente, unidos por un objetivo y por la integralidad que puede reflejar la actitud que asume el equipo. De esta manera el trabajo en equipo debe estar dirigido hacia una dirección para alcanzar los logros establecidos.

Mediante los hallazgos podemos determinar los beneficios que se encuentran en los ambientes académicos el cual expresan; *“Por los mismos trabajos en grupo porque se manifiesta un ambiente comunicativo, de apoyo y mucha integración para realizar las cosas ayudando entre todos. (E02JDSB)”* y *“Al aprender a compartir las diferentes actividades, se puede realizar cooperación y la solidaridad ayudando al resto a ejecutar cosas que les queda difícil, indicando y sirviendo de apoyo, como es el caso de la caminata nosotros los hombres ayudamos a las mujeres a pasar el riachuelo de la forma más fácil, así en cualquier parte todos podemos ofrecer una mano en cualquier situación. (E08JDSC)”* aquí se relaciona de lo que pueden hacer en cualquier momento utilizando una de sus vivencias, reflexionando como a través de los trabajos en equipo surgen características que ayudan en la convivencia y en la integralidad de las personas.

Para que un trabajo en equipo sea eficiente en sus objetivos, debe haber una armonía en su desarrollo, todos deben aportar un granito de arena asegurándose de aportar sus capacidades óptimas de forma coordinada procurando una interacción y que haya una reflexión continua de las acciones que se puedan realizar.

3.2.5.4.4. SER PARTICIPATIVO Y CRÍTICO

Según el consenso expuesto en el Informe Delphi citado por eduteka fundación Gabriel Pihedraita Uribe (2008),

“Pensar críticamente consiste en un proceso intelectual que, en forma decidida, regulada y autor regulada, busca llegar a un juicio razonable. Este se caracteriza por: 1) ser el producto de un esfuerzo de interpretación, análisis, evaluación e inferencia de las evidencias; y 2) puede ser explicado o justificado, por consideraciones evidenciadas, conceptuales, contextuales y de criterios, en las que se fundamenta.”

Al considerar la participación dentro de la definición de pensar críticamente, se puede establecer, como dentro del proceso intelectual de cada persona interviene en sus propias decisiones buscando desarrollar ideas claras y de forma precisa desde un análisis de las situaciones, considerando diferentes formas de posibilidades que ese puedan presentar para una buena fundamentación. De esta manera al ser participe en este pensamiento se genera una iniciativa propia de cada persona por conocer y descubrir nuevas evidencias que le pueden servir en la explicaciones de diferentes interrogantes que se le puedan presentar.

En los hallazgos presentados de lo que se ha aprendido a través de la actividad física se manifiesta; *“A ser participativo, a reflexionar de lo que hago, de vez en cuando, no dejarlo o hacerlo es una actividad entretenida que nos sirve para nuestra salud. E03EJDSB”* cabe resaltar como las actividades tuvieron una dirección pertinente, donde los estudiantes tenían la

posibilidad de interpretar desde su iniciativa las diferentes actividades, buscando dar un significado adecuado a lo que hacían no dejándolo a la deriva al hacerlo por hacer.

Al lograr que cada persona utilice su pensamiento crítico de forma participativa se requiere orientar, dando a conocer cómo las cosas tienen un significado que puede ser para la vida cotidiana como para la profesión. De esta manera su correcta utilización y su posterior dominio mejorar la comunicación no solo consigo mismo también con los demás, interpretar efectivamente sus propias acciones analizando correctamente las posibilidades para la solución de problemas. Así la disposición personal para poder pensar críticamente se convierte en una iniciativa importante para potencializar las destrezas intelectuales.

Para llevar a cabo la evaluación, se tuvo en cuenta las expresiones de los estudiantes, las observaciones registradas en los diarios de campo; las categorías emergieron con base a los temas encontrados en los relatos para así hacer un acercamiento a los objetivos trazados en la Propuesta Pedagógica con el fin de observar su cumplimiento y su alcance.

3.2.6. EN LA EVALUACION DE LOS RESULTADOS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

A partir de la implementación del Programa ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA desde la RECREACION para la UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE POPAYÁN –CAUCA, desde la perspectiva de la comunidad estudiantil se lograron importantes beneficios, en la formación académica, en las relaciones interpersonales, en la salud, en la puesta en práctica de lo aprendido y en la importancia de la AFF como un reconocimiento para la vida cotidiana.

A continuación se presentaran los logros obtenidos.

3.2.6.1. BENEFICIOS ACADEMICOS

Según Rojo G J (2008) nos plantea lo siguiente acerca de la actividad física;

“provoca un bienestar mental ya que la actividad física reglada mejora la autoestima permitiendo la superación de retos progresivos, siempre y cuando se realice una programación adecuada de esa actividad, llegando a mejorar la capacidad intelectual....”

En las observaciones realizadas a los estudiantes se encontró que: *“La AFF no debe limitarse al juego y a los deportes, este tipo de actividades culturales cambia el esquema rutinario que se viene viviendo en la UAN, es otra manera de integrar a los estudiantes, de hacer que pasen un rato chévere y divertido; De que se motiven a seguir con sus actividades académicas con ánimo, que cambien la forma como observan la universidad que no se sientan que no son importantes, que merecen un espacio y que también hay actividades preparadas especialmente para ellos.DC13BRDA”*, como una forma de motivar a los estudiantes para continuar con las clases, de subir el autoestima para que valoren lo que tienen a su alrededor y complementen las otras materias relacionadas con la salud, con el organismo.

Cuando los estudiantes manifestaron: *“Como dije anteriormente, a estar relajado, activo y mantener una vida más sana sin vicios y en el estudio ayuda en las materias a sacar una mejor nota y tener un promedio alto. E05JDSB”*, también: *“Que al hacer deporte cuido mi cuerpo, tengo la mente lista para los exámenes. E06BRDA”*, descubrieron una ayuda invisible que la actividad física les brindó, aumentando la energía para continuar con los estudios y despertando el pensamiento para volverlo mas eficiente y mas eficaz.

Las actividades al aire libre, borran momentáneamente los recuerdos de actividades aburridoras y estresantes, si no logramos sacar por un momento sentimientos de desinterés y de rechazo, no podemos seguir haciendo lo mismo con la misma motivación que se tenía desde el principio; esto es lo que el programa de AFF trató de hacer con los estudiantes de la UAN, refrescar los pensamientos y vitalizar el cuerpo con el fin de enfrentar las jornadas académicas con mayor motivación porque realizaron algo diferente y porque los hizo sentir importantes.

3.2.6.2. BENEFICIOS FORMATIVOS

La actividad física consiste en el ejercicio físico, artístico y/o estético, el deporte y el ejercicio metódico, los cuales educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida; es importante como medio facilitador de procesos de crecimiento personal, profesional y social. Este movimiento del ser humano es una compleja tendencia por la interrelación de procesos que se dan en los diferentes actos motrices, que hacen una intención, es decir buscar el sentido con respecto a la práctica de la actividad física; Ya que busca articular la diversidad cultural donde cada ser humano descubra su vocación y desarrolle sus aptitudes para la vida, donde se busca un desarrollo integral del ser humano a través de un proceso transformador de actitudes responsables, (Ortiz 2001).

Como medio de crecimiento personal, al involucrar nuevos conocimientos en la práctica de los ejercicios y juegos, los individuos aprenden a elegir entre lo que le conviene y lo que no, también como se observó que: *“Aprendieron a escoger a las personas con quien pueden asociarse para ciertos trabajos, el juego, el estudio y el tiempo libre.DC07BRDA”*, además manifestaron: *“A practicar con mucho juicio, reflexionando de lo que hago no hacer por hacer, hacerlo bien, que estas actividades me sirven en un futuro en mi vida”*

profesional.E01JDSB”, haciendo una reflexión el trabajo que desempeñaban, el rendimiento académico y la responsabilidad en torno al conocimiento, en el compromiso que cada estudiante debería tener con su carrera con el fin de terminarla con la mejor calidad posible.

En el momento en que a los estudiantes se les indagó por la relación de las actividades que se estaban desarrollando con el programa que cursaban, ellos manifestaron: *“Son buenas porque como dije antes se relacionan, se pueden utilizar algunas cosas en las materias al trabajar en grupo, no hacerlas por hacer darles un significado y ayudar a las personas que lo necesitan como es el caso de la fundación renacer, les regalamos un rato de alegría y conocer sus necesidades tomando conciencia de lo que otros no tienen y nosotros si tenemos.E01JDSB”*, también se observó que: *“A los estudiantes se le debe exigir la responsabilidad pero hace parte del proceso encaminar a que ellos tomen la iniciativa y hagan las cosas por si solos.DC07BRDA”*, aprendiendo a escoger con quienes se pueden asociar para volver mas exitosa su labor como futuros profesionales, tomando La iniciativa de cambiar los actos de conformidad por actos de crecimiento personal y profesional.

El esfuerzo y la dedicación con la cual se desarrollen las cosas, conlleva a valorar más lo que se alcanza, apreciar la importancia de las dificultades durante el camino muestran el logro como un éxito, al final se defiende lo que se a obtenido con argumentos fuertes, con bases sólidas; en la competencia laboral quien es mejor no es el que mas conocimientos tenga, es quien articule de la mejor manera lo que sabe con lo que hace. El exigirse en cada actividad conlleva a apreciar lo difícil que es cumplir con un objetivo, mas cuando se pretende demostrar a si mismo que es capaz de lograr lo que se ha propuesto. Lograr las metas vuelve a las personas seguras de sus capacidades, porque pueden llegar a dar respuesta eficiente a cualquier reto

que se les plantee en un futuro, más en este caso cuando es su futuro profesional lo que está en juego.

3.2.6.3. CONTINUIDAD EN LOS PROCESOS DE FORMACION

Parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente, diversas dimensiones de la persona que lo encaminen a formarse en lo intelectual, humano, social y profesional. Involucra que las personas desarrollen procesos educativos, en diversos marcos culturales, académicos, sociales y disciplinarios, que en el caso de la educación se traducen en los elementos teórico-conceptuales y metodológicos. También se refieren al desarrollo de habilidades y a la integración de valores expresados en actitudes ante objetos, situaciones o conocimientos, de una manera concreta. Algunas actitudes son básicas y comunes a todas las personas y a distintas etapas de su desarrollo. (Bravo 2007, junio 14).

Cuando hablamos de desarrollo humano, se trata de un proceso permanente, que a medida que se va desarrollando las tareas se vuelven más complejas, cuando los estudiantes manifestaron: *“Si para continuar con el proceso y no perder el ritmo de las actividades desarrolladas y conocer nuevas cosas que nos pueden servir en un futuro. E02JDSB”* se referían a no interrumpir y llegar a perder el ritmo de trabajo y el nivel de aprendizaje el cual alcanzaron con el programa Actividad Física Formativa, al involucrar nuevos saberes útiles en su labor académico. Encontraron en el programa conocimientos que por medio de la recreación fueron bien aceptados y acordes a su disciplina.

En las observaciones realizadas a los estudiantes se pudo apreciar que: *“Diseñar actividades más dinámicas donde ellas puedan desempeñarse y expresarse con mayor facilidad dando mayor participación y más posibilidad que ellas mismas propongan sus propias actividades pero con relación a su*

cotidianidad estudiantil.DR13DSB”, dando de esta manera una forma continua de mejorar los conocimientos de los estudiantes en donde los puedan aplicar a su propio estilo de vida.

Cuando el ser humano mas se abre hacia el conocimiento mejor es el desempeño al cual llega, mejores son las garantías de éxito que puede lograr a lo largo de su camino; cuando se selecciona el conocimiento se limitan las posibilidades intelectuales a un reducido nivel de resultados, más cuando se suspenden las tareas y las posibilidades de formación los resultados no van a ser los mejores.

3.2.6.4. AMPLIACION DE LOS CAMPOS DEL SABER

Según Fernández J (2008) señala que;

“La innovación, sello cardinal de esta economía del conocimiento, se puede llegar por diversos medios: la curiosidad, la creatividad, la investigación, el ingenio, la casualidad, la intuición, la imaginación, las conexiones, las inferencias, las hipótesis, las abstracciones... Todo ello a partir del sólido y actualizado conocimiento del innovador, para no resultar extravagante ni reinventar nada. Y al hablar de conocimiento, habríamos de referirnos tanto al saber consciente que ha de crecer cada día, como a ese otro que la atención desestima durante la percepción y va a parar al inconsciente: todo el conocimiento cuenta, cuando de innovar se trata”.

Aquí el autor nos plantea que para ampliar los campos del saber se hace necesario de una virtud, por así decirlo, de la innovación para lograr dar una perspectiva de las cosas hacia un conocimiento más profundo que nos lleve que dentro del proceso de aprendizaje pueda trascender en los diversos medios el cual se vaya a desenvolver en el transcurso de la vida tanto profesional como personal.

Por otro lado, dentro de los hallazgos encontramos como los estudiantes relacionan la actividad física con la vida y su profesión afirmando; *“Si como la*

forma que lo dio usted es bien, porque la relación actividad física con la vida cotidiana y la carrera (...) Es darle un mismo sentido a todas las cosas si las cosas que hacemos en su clase como el de la piscina y aprender a nadar un poquito nos puede ayudar al tratar de salvar el ganado en un río y prestarle un auxilio, examinándolo mirándolo sino tiene alguna herida. E07JDSC” y también “Mucho porque me he dado cuenta que puedo relacionarlo en varias actividades tomando las cosas que están bien o mal para mí (...) Por ejemplo el masaje sensitivo yo lo puedo aplicar a un paciente o un niño que no le gusta los odontólogos y puedo calmándolo hablándole y dando un pequeño masaje y tranquilizarlo para poder atenderlo.E03JDSEB” aquí se resalta la seguridad de cómo han asumido el significado de las clases dándoles su propia interpretación, asumiéndolas para su vida tanto personal como futura profesional.

De esta manera al considerar la innovación como lo es en la actividad física se da una apertura en el aprendizaje para ampliar el conocimiento y que busque un beneficio individual y colectivo, en la cotidianidad de diario vivir, así al esforzarnos más específicamente en el "aprender a aprender" y el "aprender a innovar"; pero debemos contar con la actitud más idónea, fruto de la motivación para generar una formación integral el cual se pretende desplegar en la comunidad estudiantil.

3.2.6.5. INTEGRACION DE VARIOS SABERES

Al interpretar la definición, integración de varios saberes se debe considerar según el autor Martínez M (2008) *“que es un movimiento intelectual y académico denominado “transdisciplinariedad”, el cual desea ir “más allá” (trans), no sólo de la uni-disciplinariedad, sino también, de la multi-disciplinariedad y de la inter-disciplinariedad”. Ó sea llevar el*

conocimiento a un proceso de integración, a partir de la unión de más de dos disciplinas, y su resultado final corresponda genere la solución de un problema de investigación.

Pero esta idea va más allá *“su meta o ideal no consiste sólo en la unidad del conocimiento, que es considerada como un medio, sino que camina hacia la auto transformación y hacia la creación de un nuevo arte de vivir”*. Martínez M (2008) citando al (Congreso de Lucarno, Suiza, 1997). Así la transdisciplinariedad pretende tener una visión más amplia que intervengan, la cultura, la política, la religión y la nación. Que asimile y comprenda, las perspectivas y el conocimiento de los otros, sus enfoques y sus puntos de vista del contexto de la actividad física, donde los estudiantes expresan cómo les puede servir en su profesión; *“A pensar diferente con ideas lucidas de una manera más específica y las relación con las cosas que hago y precisas. E05JDSB”* y *“Con los trabajo que realizo y cuando estoy practicando algún deporte porque en algunos casos debo darle sentido para hacer las cosas bien por muy simples y sencillas que sean siempre nos van a servir para algo ya sea en la parte física, emocional y en la sociedad. E06JDSC”*. Así la actividad física da la posibilidad de dar una apertura a la reflexión de lo que se realiza, buscando un sentido y una utilidad en diferentes momentos y contextos el cual se desenvuelvan.

Este movimiento tiene una intención; que es sobrepasar las limitaciones del conocimiento que reflejan en las disciplinarias al ser poco comprendidas, exploradas y potencializadas por su complejidad en una realidad, por esta razón la transdisciplinariedad en su apertura de conocimiento busca facilitar y permitir la construcción de un espacio intelectual para comprender las complejas realidades del mundo actual.

3.2.6.6 NO LIMITAR LOS CONOCIMIENTOS

Para Moore J N. (1973). Citado por Campos G (2008) *"La sociedad moderna carece de capacidad crítica, de un sentido del escepticismo que le haga plantearse si los mensajes que recibe de las pseudociencias, concepto ampliamente descritos como se refirió y que evidentemente son engañosos. Y ello se traduce en un aislamiento de la ciencia que, a la larga, acaba suponiéndole una grave limitación."* Así algunos conocimientos científicos sin peso y sin fundamento generan en el ser humano una incertidumbre si en realidad algo que se realiza tiene la suficiente veracidad para ser asumida y poder ser utilizada con todas las garantías necesarias, por esta razón muchas personas carecen de cierto sentido crítico para asumir un conocimiento sin antes ser verificado y comprobado, para poder sacar su provecho científico.

Al relacionarlo con las clases de actividad física los hallazgos nos confirman que en algunas ocasiones los estudiante se limitan a realizar lo que hacen sin embargo plantean lo oportuno de las clases; *"Mucho, me enseñan que uno no debe limitarse a lo que le enseñan, debe buscar en otras partes aprender algo porque no sabemos en qué momento podemos necesitar esos conocimientos de otras partes como en este caso del deporte. E05BRDA"*. Aquí se confirma como a través de las clases se asumen y se toma conciencia del aprendizaje que se ofrece en la institución, que depende de cada persona adquirir su propio conocimiento al indagar diferentes conceptos que pueden ser utilizados en cualquier momento de la vida.

De esta manera se considera que la limitación del conocimiento no solo se debe a cada persona, en algunos casos son las sociedades capitalistas que monopolizan e impiden el avance de la ciencia, ya que descubren adelantos que pueden ser perjudiciales no solo para sus economías también para su

desarrollo capitalista. Así algunas universidades limitan sus procesos educativos privilegiando a otros en el desarrollo académico y curricular. Por otro lado algunas limitaciones se presentan por avances científicos que son perjudiciales para el desarrollo de la humanidad, de esta manera la sociedad científica genera infinidad de verificaciones con argumentos para ser validadas.

3.2.6.7. MEJORA LA PRODUCTIVIDAD INTELECTUAL

Retomando lo planteado por Mijares E (2002) señala que;

“Lograr que la velocidad de transformación del conocimiento incorporado en él diseño curricular sea mayor que la velocidad de transformación del conocimiento tecnológico, en otras palabras, no enseñar a vivir de la dependencia intelectual (como hacer las cosas), sino, enseñar a vivir de la independencia intelectual que permita la transformación continua del conocimiento (como mejorar continuamente las cosas que se hacen) -no me des el pescado ni me enseñes a pescar, enséñame como mejorar continuamente la forma de pescar“.

Al analizar la definición anterior, es claro interpretar como el conocimiento para llevarlo a un nivel superior se debe saber transformar, darle a la continuidad del proceso pasar de la dependencia de lo que se enseña a la independencia, ósea enseñar un conocimiento desde el hacer a él cómo se hace, buscando ante todo que cada persona elabore su propia forma de mejorar su conocimiento.

Así debemos considerar los hallazgos expresados, ya que aquí hay una manifestación clara de cómo les puede servir la actividad física, afirmando; *“Al cambiar el punto de ver las cosas desde el deporte a mi carrera como un ejemplo que me sirve para hacer las cosas (...) Al estar aprendiendo como le*

pego al balón de voleibol es como aprendo a utilizar los instrumentos de odontología para hacer alguna parte de los dientes, paso a paso. E04JDSB” y “Lo que he aprendido hasta ahora es relacionar las cosas que hago sin importar lo que sea, siempre hay algo importante para sacarle provecho (...) La caminata, como los caminos fangosos se relaciona con lo difícil que es el camino que debemos seguir en esta carrera. E02JDSB” en las dos interpretaciones hay un ejemplo claro de cómo una actividad desarrollada puede ser utilizada en la cotidianidad de la universidad, aprendiendo a sacarle provecho de alguna manera a cada una de las situaciones al relacionarlo de forma práctica y útil al contexto el cual se quiera manifestar.

De este modo, el conocimiento es producido por cada persona e incorporado a través del aprendizaje como una herramienta para poder potencializarlo. Así el conocimiento debe estar al servicio de las personas y no las personas al servicio del conocimiento. De igual forma cada persona debe estar en una continua transformación del conocimiento para seguir descubriendo su propia realidad.

3.2.6.8. LA ACTIVIDAD FISICA FORMATIVA COMO FACILITADOR EN LAS RELACIONES SOCIALES.

3.2.6.8.1. LA FORMACIÓN QUE GENERA CON NUEVAS ACTIVIDADES

De igual forma la actividad física dentro de su formación, es esencial no solo a nivel deportivo, también es asumida como instancia educativa, donde su propia característica se convierte en método lúdico y didáctico para explorar actitudes a nivel intelectual, buscando desarrollo de habilidades necesarias en el crecimiento personal. (Bonilla 1994 citado por Ortiz 2001)

Al desarrollar actividades físicas al mismo tiempo en que los estudiantes realizaban las académicas, se incorporan nuevas formas de conocimiento que fortalece la formación que la UAN persigue, cuando los estudiantes manifestaron: *“Sí, porque lo que nos enseñan en estas clases, no se repite lo que nos enseñan en los salones, es nuevo y muy importante para nuestra educación. E05BRDA”*, vieron en otras actividades diferentes a las que normalmente realizan, una fuente de saberes útiles para su desarrollo personal y profesional.

Cuando se incursiona en otros campos del saber, es como si ampliáramos las fuentes de información, más aún cuando nos encontramos en procesos de formación para la vida; mientras más instrumentos tengamos para mejorar la sabiduría seremos mejores personas dentro de una sociedad que esta en constante cambio y en una competencia sana por estar mejorando.

3.2.6.8.2. EXPERIMENTACION DEL CAMBIO DE ACTIVIDADES FISICAS

El deporte es una realidad social importante, que está presente en nuestras vidas, que cuya función es socializar y educar desde la escuela, en valores culturales y sociales. Así el deporte como medio facilitador e integrador para todos, como un modelo abierto, pactado, recreativo y con un alto componente intelectual. Buscando la diversión en la actividad física y lo deportivo en lo lúdico y formativo sobre la salud, resaltando su utilidad en la ocupación del ocio y el tiempo, primordial en la educación, la formación integral y su desarrollo humano (Martín y Pedraza, 2008).

Los estudiantes al manifestar: *“Que se puede participar más en las actividades, conocer a estudiantes de otros semestres y realizar unas actividades de integración y aprender un poco de cómo jugar otros deportes como voleibol y natación. E05JDSB”*, y lo que se pudo observar: *“Por otro*

lado el juego es una herramienta importante para integrar a los estudiantes, para divertirse, gozársela y salir de la monotonía, ya que esto es lo que expresan y lo reflejan. De igual forma al proponer y recrear desde un juego alternativas o variantes se observa la disposición para realizarlo y experimentarlo. Así el no quedarse con un juego refleja la participación y la actitud de la clase percatándose que no es típica o tradicional DR06DSC”, dieron el visto bueno a la gran variedad de actividades que se desarrollaron con el programa asequibles para todos, en una experiencia hacia nuevas relaciones interpersonales y nuevos conocimientos en torno a la recreación.

No se trata de cambiar los deportes o aumentar el número que se pueden abordar en la universidad, es cambiar la forma de cómo estos se llevan a la práctica, de cambiar el sentido de competencia y la selección de practicantes, volverlos acogedores y asequibles para todos los estudiantes sin tener en cuenta la condición física o el género, como una forma de aprovechar el tiempo libre facilitando la integración y el goce con actividades abiertas en donde todos tengan la posibilidad aportar nuevas ideas.

3.2.6.8.3. GENERA LA PARTICIPACION Y LA INTEGRACION

Según la ONU (2005) En el año internacional del deporte y la educación física se planteo;

“El deporte y la educación física juegan un papel importante en el desarrollo humano. Por su naturaleza intrínseca, el deporte y la educación física tienen que ver con la participación, la integración y el sentido de pertenencia. El deporte y la educación física unen a los individuos y a las comunidades, realizando los puntos en común y superando las brechas culturales y étnicas. El deporte y la educación física proporcionan un foro para aprender habilidades tales como la disciplina, la confianza y el liderazgo, y transmiten principios fundamentales que son importantes en una democracia, tales como la tolerancia, la cooperación y el respeto Aquí se puede afirmar como la actividad física y el deporte es una intervención social que se manifiesta con algunas características de la participación e integración en las personas, no solo así misma también con los demás.”

Aquí se determinan como en el desarrollo humano, por medio del deporte y la educación física, es importante ya que permite facilitar a las personas interactuar compartiendo sus ideas culturales, con la posibilidad de proporcionar habilidades junto con los principios que intervienen a nivel individual como social. De esta manera al Incluir el deporte y la educación física como una herramienta aprendizaje se interviene tanto en los programas como en las políticas de desarrollo educativo, incluyendo aquellas que contribuyen al logro de los Objetivos de Desarrollo de un mismo país.

Por medio de los hallazgos, se opina acerca de la conveniencia de la actividad física afirmando; *“Porque se dan posibilidades de participación, integrando al grupo de las diferentes actividades sin importar si son hombres o mujeres, demostrando que no es solo campeonatos que se puede competir de otra forma hasta con uno mismo cuando hay un objetivo determinado. E07JDSC”* Así es claro interpretar como las clases permitieron integrarse; sin importar el género como las actividades a desarrollar, posibilitando ampliar la comunicación y multiculturalismo por medio de la participación que nos ofrece esta institución universitaria.

De igual forma se considera las contribuciones en la multiculturalidad que se ratifica con la información recogida en los diarios de campo; *“Así aumenta la confianza dejando por parte y parte los prejuicios y la desigualdad al trabajar con sus compañeros mejorando la voluntad para integrarse, aprender de los demás y trabajar en grupo dando la posibilidad de conocerse a sí mismo hasta dónde puedo llegar y como lo puedo realizar que de igual forma lo puedo hacer con los demás.DR11DSC”* y *“Cada actividad que desarrollamos es una experiencia más de trabajo en equipo, de compartir, de convivir y de realizar nuevas cosas que se van presentando a través de diferentes situaciones, por esa razón no solo se pueden descubrir a sí mismos descubren al otro de tal manera que van disminuyendo los prejuicios que*

rodea la sociedad.DR13DSB”.como los pre juicios sociales se hacen evidentes, pero de igual forma se van dejando a un lado, para poder interactuar entre ellos mismos para La conformación de grupos de trabajo, desarrollar una sana convivencia no solo para esos momentos para la continuidad de la carrera.

El Deporte dentro de sus múltiples facetas se destaca como la más importante, el ser un medio para fomentar la Educación, la Salud, en el Desarrollo humano, destaca los valores y acciones positivos que afronta para alcanzar su objetivo primordial que es el ser humano. También debemos destacar y reconoce los diferentes inconvenientes y desafíos que deben enfrentar, ya que en la actualidad la sociedad desvirtúa o no reconoce la importancia de orientar el deporte de forma pertinente, que haga en el ser humano adquirir un hábito saludable y educativo que se pueda reflejar en su futuro cotidiano y profesional.

3.2.6.8.4. CONTINUIDAD EN LOS PROCESOS DE INTEGRACIÓN

Todas aquellas actividades grupales donde se acerca al análisis de los cambios sociales y culturales y a cómo el individuo o el grupo van tomando una posición. Surge de una necesidad de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo. (Lopategui E. 2001).

Es en el ambiente universitario donde las actividades grupales toman fuerza, ya sea para el trabajo en equipo o para complementar el académico, como lo manifestaron los estudiantes: *“Para compartir con los compañeros, interactuar mas y hacer más deporte y campeonatos y jugar con otros semestres.E04JDSB”*, y como se pudo apreciar en las observaciones: *“Mediante el aprovechamiento de este espacio se puede lograr que el estudiante interactué consigo mismo y con los demás sintiéndose a gusto*

con lo que pueden realizar.DR11DSC”, manifestando la necesidad de dar continuidad a los espacios donde las relaciones interpersonales se fortalezcan y la diversidad cultural sea aceptada.

Dentro de las actividades académicas, se encuentran actividades en las cuales cambian los ambientes a los que normalmente están sometidos los estudiantes la mayoría del tiempo que pasan dentro de la universidad, el ambiente de trabajo es continuo y cada vez mas pesado, por esta razón, abrir los espacios de integración en un solo semestre parece que resulta ser insuficiente cuando de relaciones interpersonales por medio de la recreación se trata.

3.2.6.9. LA APERTURA HACIA EL DESEMPEÑO PERSONAL.

3.2.6.9.1. INNOVACIONES HACIA LA REALIZACION PERSONAL

La innovación no es una idea original, parte de ella, es utilizar los conocimientos preestablecidos y cambiar su sentido para el beneficio con el cual están siendo utilizados, (Restrepo 1994).por otro lado, la realización personal, es cuando una persona se compromete consigo misma y logra alcanzar las metas que se ha propuesto en un corto o largo lapso de tiempo alcanzando la excelencia en diversas áreas de su vida, lo que le permite ser muy feliz al expresar todas sus capacidades y habilidades como un ser humano íntegro, (Reinoso D. 2008)

En el desarrollo de las clases se pudo observar que: *“Estas actividades son muy buenas porque a través de los sentimientos los estudiantes se pueden dar cuenta de que los que están realizando, es los que ellos querían.DC11BRDA*”, con el planteamiento de nuevas actividades, ayuda a los estudiantes a lograr sus metas o a facilitarles el camino para llegar a

ellas. En sus expresiones manifestaron: *“Si mucho, al principio pensaba que serían cansonas y aburridoras las clases, que el profesor iba a ser muy aburrido, ahora sé que no es así, las clases han sido chéveres y divertidas, disfrutamos bastante, nos cansamos pero casi no lo sentimos porque los ejercicios son entretenidos, deberían darnos esta materia en otro semestre, y como una materia sola no sumada a otra. E01BRDA”*, manifestando su conformidad y aceptación sobre estas prácticas innovadoras que aportan a su realización como seres humanos íntegros.

Las múltiples facetas en las que la vida se recrea, hace que la persona busquen muchas maneras de afrontar las situaciones a las cuales se expone cotidianamente; superándose a ella misma, resolviendo problemas, pero esto no lo logra con la ayuda de un solo conocimiento, es necesario involucrar varios saberes para lograr un buen desempeño en las diferentes áreas de la vida; modificar los conocimientos previos en la medida que se incorporan nuevos para lograr satisfacer las necesidades siendo una persona satisfecha de lo que ha logrado ser.

3.2.6.9.2. INNOVACION HACIA LAS PRÁCTICAS SALUDABLES

Muchos son los beneficios del ejercicio físico, en este caso se refieren los que tienen que ver con la salud, entonces tenemos que:

Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades...Es aquel, que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones (tenisvspadel.wordpress.com 2008).

Las prácticas físicas que para los estudiantes de la UAN son de alguna manera nuevas, tiene como finalidad la promoción de hábitos saludables; en las observaciones realizadas a los estudiantes se apreció que: *“Se les*

explicó que es necesario conocer que tipo de actividades son buenas para el cuidado de la salud, dentro de su que hacer profesional ellos van a poder dar ejemplo del cuidado de la salud.DC04BRDA”, para de este modo aumentar más las acciones que vayan encaminadas al cuidado del cuerpo físico y mental al mismo tiempo que evalúan y cambian el estilo de vida.

En las manifestaciones de los estudiantes, cuando se les indagó por la relación entre estas actividades desarrolladas en las clases y la salud, ellos expresaron que: *“Si mucho, al inicio pensaba que iba a ser como en el colegio donde no hacíamos nada, solo jugar con un balón y a veces hacer unos ejercicios cansones sin sentido, ahora pienso que las clases fueron muy chéveres porque el profesor hizo muchos juegos y vimos varios deportes, nos enseñó sobre nuestro cuerpo y nuestra salud. E02BRDA”,* encontrando en la realización de nuevas actividades y ejercicios, otra forma para cuidar el cuerpo y promover la salud.

Todos los deportes no van a servir cuando de cuidar la salud se trata, los ejercicios son más beneficiosos en el momento en que se realicen teniendo en cuentas las necesidades del organismo; innovar las practicas físicas para mejorar la salud, es poder adaptar los diferentes tipos de movimientos de acuerdo a las necesidades y a las capacidades del cuerpo para que en el tiempo libre se practique beneficiando al ser.

3.2.6.9.3. INNOVACION HACIA LA REALIZACION DE PRÁCTICAS FISICAS

Dentro de los planteamientos de innovación sobre las prácticas físicas que buscan mejorar la calidad de la educación y el desempeño profesional se encuentra que:

“(...) Los cambios planificados en la intervención didáctica del profesor de EF, en los materiales que utiliza o en su contexto, buscan mejorar la calidad educativa y la profesionalización. De esta forma, sólo entenderemos como innovaciones aquellas mejoras controladas y planificadas, y no a los cambios espontáneos sin convicción o garantías de éxito”, (Viciana J. 2000).

Organizar las actividades y deportes dentro de la UAN, dio pie para que los estudiantes aprendieran y realizaran otros ejercicios y juegos, como se puede observar: *“Dieron los estudiantes espacio al campo del deporte y de la recreación, lo cual les permitió conocerse más sobre sus capacidades y sus limitaciones para mejorarlas.DC07BRDA”*, precisando los campos en los cuales se fortaleció El trabajo.

Cuando los estudiantes manifestaron: *“Si mucho, pensaba que era solo correr y hacer ejercicios aburridos, ahora sé que la pasamos rico porque jugamos a lo que nos gusta, el profe nos deja al final de la clase. E03BRDA”*, demostraron que las actividades fueron organizadas con un fin, y con un objetivo mas no por obligarlos a realizar algo sin ningún sentido.

La poca atención que los estudiantes le brindaban a los deportes dentro de la universidad, era tal vez porque se trataron de los mismos, monótonos, de practicas espontaneas en el tiempo libre sin ninguna orientación. No se involucraron nuevos deportes ni mucho menos escenarios, lo que cambió fue la forma de practicar estas actividades, organizadas y de diferentes maneras, colocando nuevos elementos como juegos por medio de la recreación, que hace de las actividades tradicionales acogedoras y muy motivadoras para compartir con otras personas en la medida que se aprende sobre lo que se está haciendo.

Para incentivar a las personas a la práctica de actividades y deportes en el tiempo libre, es necesario cambiar la forma como se desarrollan, cambiar las reglas de juego, los escenarios que usualmente se utilizan; partiendo de las

intenciones de las personas a la hora de realizar alguna actividad física, logrando así que hacer deporte se vuelva una actividad placentera en la comodidad de nuevos y acogedores espacios.

3.2.6.10. LA FORMACIÓN EN LA UTILIZACIÓN DE VARIOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

El Deporte Formativo está encaminado a transmitir conocimientos teórico – prácticos, relacionados con el deporte, que contribuyan a la formación integral de la persona, se encarga de coordinar y articular la formación académica en diferentes niveles promoviendo programas de formación permanente en la actividad física, la recreación y el deporte. Incluye fomentando además, hábitos de vida saludable, higiene deportiva, nutrición, hidratación, entre otros. Generando diferentes posibilidades formativas que aporta a cada persona a través de su propia construcción tanto en lo personal como su proyecto de vida. (Ley 181 de 1995 título IV del deporte capítulo I art.16)

Cuando se les pidió a los estudiantes que opinaran acerca de los implementos deportivos existentes en la UAN, ellos manifestaron: *“Si se sigue de la misma manera, son buenas, pero si solo son balones es como si estuviésemos en el colegio y estamos en la universidad. E02JDSB “*, manifestaron la importancia de la utilización de muchos de ellos, y la importante motivación que genera al practicar cualquier actividad deportiva.

Entre mayor y muy variado sea el número de implementos deportivos, mayor va a ser el nivel de motivación de los estudiantes por practicar actividades deportivas en sus ratos libres, entonces la formación no la van a encontrar solo en las clases de actividad física, si no en la interacción con sus compañeros de clase y de otros programas de la universidad. Entre más implementos deportivos se puedan manipular y se tenga acceso, mejor va a

ser el conocimiento hacia los deportes y la comunidad estudiantil va a tener más de donde escoger para realizar.

3.2.6.11. RECONOCIMIENTO PERSONAL

3.2.6.11.1. BENEFICIOS PERSONALES

Partimos de la actividad física para enmarcar el beneficio personal de forma concreta, así lo planteado por Parra (2003) (2007, Junio 3) señala que;

“La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen”.

En la medida de que se desarrollaban las clases los estudiantes se dieron cuenta de los beneficios individuales, en las observaciones se apreció que: *“Descubrieron que el cuerpo es el instrumento por el cual pueden llegar a satisfacer sus necesidades físicas, afectivas cuando valoran lo importante de quererse a si mismos, su necesidad de descubrir otros lugares y de transportarse a otros sitio; también de cómo cuidarlo además del ejercicio físico con el ejercicio mental.DC11BRDA”*, encontrando un sentido a las actividades que realizaban, que cultivaban el cuerpo optimizando sus capacidades mentales y físicas. Cuando manifestaron: *“Me cuida y ayuda a que no me enferme, las personas que hacen deporte casi no tienen problemas, puede ser del corazón, o de los huesos. E05BRDA”*, también manifestaron: *“Es una forma para no tener pereza y no engordarse después. Estos deportes ayudan a eliminar toxinas y las malas energías que se tienen*

por el stress y la mala comida.E03JDSB”, se dieron cuenta de los innumerables beneficios que podían adquirir.

La fuerza, la velocidad, la claridad mental y hasta los valores se mejoran de manera individual y personal cuando disfrutamos participando de actividades sociales, como la actividad física en la universidad; además se aprende a cuidar el cuerpo, se comprenden las diferentes manifestaciones que posee, como los procesos de enfermedad, de estrés y la falta de vitalidad. Se puede encontrar en las prácticas físicas, la mejor manera de tener un cuerpo saludable y fuerte a la vez que se tiene una mente sana y clara.

3.2.6.11.2. SATISFACCION INDIVIDUAL

Dentro de los conceptos de salud tenemos: *“Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*. Donde el sujeto se encuentra a gusto consigo mismo y con el medio que lo rodea, la existencia de bienestar que se puede perder aún en ausencia de enfermedad; dependiendo también de factores de la comunidad humana; no es algo que una persona pueda alcanzar aisladamente. (OMS, 1946).

De acuerdo con las manifestaciones de los estudiantes, cuando mencionaron: *“(…) no podemos hacer bulla ni hablar en clase, en cambio estas clases de deporte son todo lo contrario, disfrutamos, hablamos entre nosotros y puedo hacer toda la bulla que yo quiera. E01BRDA*”, y de acuerdo a lo que se pudo observar: *“No son las típicas clases son cosas nuevas.DR03DSB*”, manifestaron una gran alegría que alcanzaron en el transcurso de las clases de actividad física como algo que ellos anhelaban desde un principio.

No es suficiente la ausencia de la enfermedad para sentirme bien con migo mismo y con las demás personas, al estar limitados en nuestras expresiones y nuestras necesidades, perdemos el equilibrio físico y mental; permitir el desahogo y la libre expresión, conllevan a un bienestar general en todos los aspectos del ser humano, cuando el individuo tiene la facilidad de expresar sus ideas y realizar las actividades que mas desea llega a la satisfacción individual.

3.2.6.11.3. MEJORA LA CONFIANZA EN SI MISMO

Según Kristiansen la confianza en sí mismo es de igual forma la autoestima definida como *“la concepción afectiva que tenemos sobre nuestra propia persona partiendo de nuestro conocimiento del propio auto concepto, es decir saber quiénes somos cuanto nos queremos y cuanto nos valoramos”*. (Gianmarco Villarreal). Citado por Kristiansen S (2008), que es el reflejo de la confianza plena que tiene cada persona de forma consciente de sus propias acciones, que parte del reconocimiento de si mismo positiva o negativa a través de un proceso reflexión de que tan útil puede ser para sí y para los demás.

Al considerar los hallazgos acerca de cómo les puede servir en otros contextos de la profesión se plantea; *“Creo que mejora la confianza en nosotros mismos y en los demás, aprendemos a compartir cosas que antes no lo podíamos hacer, salir con otras personas diferentes al parche y la recocha. E03BRDA”* y *“Mejora la confianza, la autoestima, entramos a clase animados. E01BRDA”*. Dándonos a conocer como la actividad física puede trascender en el propio ser, incentivándolos a conocerse a sí mismo como a los demás para la realización de diferentes actividades necesarias en el contexto que se encuentran como lo es la universidad.

La autoestima como una concepción afectiva que se tiene de las personas, se puede asumir como el valor, el respeto y la aceptación hacia uno mismo, que tenemos una identidad, una autenticidad; nunca hay que menospreciarnos, podemos hacer lo que queramos, nadie es igual a nosotros y como seres humanos ante los demás somos únicos e irrepetibles en el mundo.

3.2.6.12. RECONOCIMIENTOS HACIA LA SALUD

3.2.6.12.1. CONTRIBUCIONES EN LA SALUD

La continúa actividad que a diario realizan las personas, conlleva mantener el organismo fuerte y la mente lista para tomar las mejores decisiones en el momento en que sean solicitadas; encontramos que:

“La práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo...”; (Pérez S V, Devis D J 2003)

Continuamente a los estudiantes se les recalcó la importancia y los beneficios de estar siempre activos, en las observaciones se apreció que: *“Aciertan en la importancia del deporte y de la actividad física, les sirve para mejorar su salud y mantener su cuerpo en forma.DC02BRDA”*, relacionando las tareas que se desarrollaron con los efectos en su organismo; cuando manifestaron: *“Pienso que le estoy haciendo un bien a mi cuerpo, siento alegría de estar haciendo algo productivo. E07BRDA”*, también manifestaron: *“Pienso en los ejercicios que vamos a realizar, que me voy a mejorar y que cuido mi salud, siento alegría de estar jugando con mis compañeros de clase. E01BRDA”*, aciertan en los resultados que se va a beneficiar su organismo potenciando sus capacidades, mejorando su salud.

El ejercicio físico continuo mejora las capacidades condicionales de las personas que lo realizan, despeja la mente además de mantener el ritmo de vida activo, lo cual conlleva a dejar los hábitos que desgastan el organismo, que lo limitan a expresar frente a los demás todos sus sentimientos y emociones; en una conciencia de prevenir las enfermedades en un futuro próximo. Entre más conciencia se tenga en cuanto al efecto sobre la salud, mayor va a ser la motivación con la que las personas practican actividad física, el esfuerzo en cada ejercicio gradualmente va a ser mayor, en este momento el individuo se va a dar cuenta de las capacidades que ha logrado, la resistencia del organismo frente a las enfermedades, tal vez cómo resiste mejor a las ya existentes previniendo complicaciones.

3.2.6.12.2. TOMA DE CONCIENCIA HACIA LA SALUD

Los procesos constructivos sociales promueven el bienestar del individuo a través de, *“formas sanas de ocupación del tiempo libre; promoción y prevención de la salud con el propósito de crear hábitos de vida saludable; reflexión respecto a la identidad universitaria y social con el fin de dar sentido a los proyectos de vida de las y los estudiantes”*. (Ortiz 2001).

En busca de rescatar las prácticas sanas, la actividad física enfatiza en el cuidado de la salud, por lo que los estudiantes manifestaron: *“Es la oportunidad de hacer deporte saludable no solo competir, es compartir con otros estudiantes de otros semestres.E02JDSB”*, aprovechando el espacio de manera consciente acerca de la importancia de llevar a cabo tareas conjuntas en el tiempo libre que los beneficien en su bienestar de manera individual.

No se juega por jugar, ni mucho menos por cumplir con un horario y con otra materia, se trata de que cada actividad que se desarrolle, entre en un

ambiente reflexivo que lleve a los estudiantes a caer en cuenta de que los principales beneficiados son ellos mismos en las funciones orgánicas y mentales para la construcción de su futuro como personas y como profesionales.

3.2.6.12.3. ACEPTACIÓN A LAS PRÁCTICAS SALUDABLES

Sin duda alguna el practicar el deporte fitness tiene como objetivo el desarrollo integral de todas las cualidades físicas de las personas; un trabajo cardiovascular para mejorar el sistema cardio-respiratorio, un trabajo con cargas y de la flexibilidad y elasticidad para potenciar el sistema neuromuscular y mantener el nivel psico-afectivo con la disposición y la actitud. (Tan N 2008).

A medida que se desarrollaron las clases, se les explicaba a los estudiantes los beneficios corporales de las actividades físicas, la importancia de la práctica continua y el cambio en los hábitos de vida; cuando manifestaron: *“Bien porque ayuda a tener hábitos saludables, a reforzarse en el cuerpo y mente. E04JDSB”*, demostraron la aceptación por esta serie de actividades que poco a poco los fue beneficiando en su vida personal.

Cuando se tienen claros los propósitos al desarrollar una serie de actividades, se reflejan los resultados en el bienestar general, consigo mismo y con los demás, los niveles de autoestima elevan aumentando la seguridad en si mismo, los hábitos de vida y alimentación empiezan a ser cuestionados para disminuir el estrés mental que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio; quien no se va a sentir muy motivado cuando por medio de la diversión y la alegría se esta cuidando el organismo y se esta cambiando el estilo de vida.

3.2.6.12.4. LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN EL ORGANISMO

Respondemos con palabras del Dr. Don Antonio Casimiro Andújar (2003) (Universidad de Almería) : *“A la habitual pregunta que algunas personas se hacen: ¿Qué actividad física debo realizar?. la importancia no está en la Actividad Física sino en cómo se la lleva a cabo”*. Esta frase refleja algo tan simple como fundamental: cómo tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona, además algunos no se percatan de las diferentes alternativas a las que pueden acceder para una práctica adecuada de una actividad física deportiva, ni los beneficios que se pueden obtener. Podemos indicar que la actividad física deportiva es beneficiosa en nuestras vidas por diferentes motivos, entre los que citamos los siguientes. (Citado por el Andújar A 2003); *Nivel óseo y articular, Nivel cardiovascular, Nivel respiratorio, Nivel metabólico, Nivel psicosocial; De igual forma sus beneficios no solo a nivel fisiológico también a nivel psicológico, dándonos una mayor posibilidad para el ser humano, ya que por algunos motivos solo nos percatamos de la imagen corporal externa y dejamos de lado la parte interna, algo que se nos refleja un algunos momentos de la vida.*

También se consideran los hallazgos expresados por los estudiantes a las relaciones con el desempeño académico donde plantean *“A tener una mejor condición física conociéndola por que no pensaba que la podía mejorar ya que estoy tomando mucho y como esto me tiene atento en las clases y más despierto. E04JDSB”* y *“He descubierto que he mejorado en cuanto a mi estado físico porque hace años lo hacía y sirve para coger animales y para inyectarlos. E09JDSC*. De esta forma se dan cuenta como al descubrir y mejorar su condición física, esta se ve reflejada en su labor académica que puede ser primordial en todo el proceso de aprendizaje que están desarrollando.

Algunos beneficios sobre la salud que supone la práctica de alguna actividad física por muy moderada que esta sea, podemos observar que: La actividad física traen consigo una notable mejora la persona que la realiza que se puede reflejar también en la capacidad de concentración aplicada en el campo de los estudios y situaciones de la vida cotidiana. La persona que es capaz de desarrollar constantemente actividades físicas será capaz de superar obstáculos que pueda presentarse en la vida diaria.

3.2.6.12.5. CONTRIBUCIONES EN LA CONDICIÓN FÍSICA

Para entender desde otro punto de vista la actividad física, es el caso del ejercicio físico, se define *“como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes físicos”*; De esta manera se puede relacionar o aclarar que este concepto es requerido por un método ya establecido donde el objetivo es el mismo enfocado a la condición física, (Vilaplana 2001).

Aprender a realizar los ejercicios correctamente desde el principio, puede llegar a ser más beneficioso que hacerlos por hacerlos, en las observaciones su pudo apreciar que: *“Descubrieron que lo importante no es la cantidad sino la calidad, no ganarle a su compañero en repeticiones o peso levantado, sino en realizar mejor la técnica y sincronizar la respiración.DC06BRDA”*, también se pudo observar que: *“Los estudiantes se exigieron al realizar las actividades sobre todo deportivas, con el fin cultivar el estado físico y demostrar las jugadas que podían hacer sobre todo en el partido de fútbol, sudar un poco y pasarla bien.DC07BRDA”*, potenciando así la respuesta cardio-respiratoria, la resistencia a la fuerza y las capacidades técnicas de los estudiantes.

En el momento que se lleva el cuerpo al máximo de exigencia en el ejercicio físico, se mejoran los niveles de respuesta, en sus expresiones los estudiantes manifestaron: *“En la exigencia, si aguanto o no si puedo realizar las cosas bien así mi cuerpo se siente más suelto. E04JDSB”*, vivenciando los beneficios que la actividad física otorga en el momento en que colocamos un poco mas de esfuerzo en el desarrollo de las actividades.

Al diseñar un plan de trabajo, y un plan de acción, bien estructurado en el cual se requiera de trabajo constante, que en la medida de que se vaya desarrollando aumenten los niveles de exigencia, se logran mejorar entre otros aspectos, la respuesta cardio-respiratoria, la resistencia a la fuerza, la concentración mental, suben las defensas del organismo y el estado anímico entra en un estado muy satisfactorio. El organismo entra en proceso de cambio positivo porque se fortalece desde varios aspectos, músculos, articulaciones y la parte psicológica, dando respuesta a las necesidades del ser humano en las labores diarias que realiza sin importar el tipo, pueden ser en su desempeño profesional como para el bien propio.

3.2.6.13. CONTINUIDAD EN EL PROCESO FORMATIVO DE LA ACTIVIDAD FISICA

3.2.6.13.1. BENEFICIOS DE LAS PRÁCTICAS FÍSICAS

El uso de las practicas físicas se define como; La actividad física que va a proporcionar la deseada calidad de vida ya que mejorando la forma física, nos sentimos más fuertes y seguros ante los retos de la vida diaria, dándonos una de las partes de la actividad física que proporciona el bienestar en las personas como una forma de incentivar a la seguridad tanto física como mental para afrontar las situaciones que se puedan presentar en

el proceso del mejoramiento de la calidad de vida. (Rojo González Jesús 2008).

Cuando se realizaron las observaciones en torno a cómo los estudiantes le dan uso a las prácticas físicas encontramos que: *“A los estudiantes les interesa además de aprender e integrarse, jugar un rato, gozar de un partido amistoso, en la semana no cuentan con el espacio el tiempo libre que les queda, es demasiado corto intermedio de las clases, si juegan entran a clase sudados y cansados, situación que este día no se presenta.DC12BRDD”*, utilizando las prácticas físicas en beneficio propio, además manifestaron: *“Me enseña a ser una persona más organizada, a estar constantemente en movimiento y no quedarme sola viendo televisión, salir de la casa disfrutar del tiempo libre y de la amistad de las demás personas. E04BRDA”*, como una manera de distraerse de las labores cotidianas dentro de la universidad, de mejorar su salud física y de integrarse con los demás compañeros de clase.

Los estudiantes encuentran en las prácticas físicas, una herramienta para salir del cansancio que les deja las labores académicas, lo cual parece paradójico, un cansancio de estar una larga jornada sentados, en una sola posición; lo que cambia totalmente cuando juegan, se ríen, gritan y disfrutan del espacio libre, como tomar aire para volver frescos a las labores dentro de la universidad.

3.2.6.13.2. CONTINUIDAD EN LAS PRÁCTICAS FÍSICAS

El concepto de continuidad busca una tarea perseverante, con efectos de cambio en quienes siguen esta labor que con esmero pretenden lograr transformarse, como en el caso de la actividad física y los deportes, de este modo encontramos que:

“La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen. Parra (2003) (2007, Junio 3);”

La formación es un proceso continuo que paulatinamente va moldeando a la persona en pro de mejorar sus conocimientos, comportamientos y capacidades, en el momento en que se interrumpa lo poco o lo mucho que se ha logrado mejorar corre el riesgo de perderse, lo que implica comenzar de nuevo; cuando los estudiantes manifestaron: *“En mi opinión, un solo semestre es muy poquito para hacer deporte, a mi me gusta el deporte y casi no me queda tiempo para practicarlo en otro semestre le dedicaríamos mas tiempo y nos darían el espacio. E02BRDA”*, dieron a conocer su preocupación al correr el riesgo de perder el hábito de practicar de manera continua actividad física.

En las observaciones se pudo apreciar que: *“No es necesario dividir el grupo por géneros, este tipo de actividades se pueden desarrollar en conjunto, los hombres crean un ambiente de recocha pero a la vez de confianza, esto puede unir al grupo, además los mas arriesgados son los hombres siempre tomaron la iniciativa para las cosas, animarían a los demás a participar.DC17BRDA”*, como un proceso continuo que requiere de tiempo para su perfeccionamiento, que los resultados necesitan de tiempo y un solo semestre no es suficiente para motivarse a realizar alguna actividad física.

Todos los procesos llevan su tiempo, para algunos es corto y para otros es largo, cuando se trata de la formación y el conocimiento es una construcción lenta y constante, más cuando hay varias expectativas y demasiada

motivación por el agrado de lo que se realizó, se debe dar continuidad para garantizar excelentes resultados y la conformidad de que lo planeado se logró conseguir tanto por los ejecutivos como para los beneficiados.

3.2.6.14. DESARROLLO PERSONAL

Los beneficios de las tareas en conjunto dependen de la intención individual de las personas, querer aprender de los demás, comprobar la precisión de lo que se; como las prácticas deportivas, un fenómeno social total, un instrumento privilegiado por la integración de los individuos y el intercambio de saberes y estilos de vida, (Elias N. 1992).

En las observaciones realizadas a los estudiantes se apreció que: *“Los estudiantes siempre demostraron su disposición para aprender, siempre estuvieron a la expectativa, siguiendo paso a paso las actividades propuestas participando de ellas con el fin de disfrutar e integrarse con los demás.DC11BRDA”*, mostrando La intención de aprender mas acerca de los demás a través de las actividades recreativas.

Cuando los estudiantes manifestaron: *“Siempre nos hacemos con los compañeros que nos caemos bien, que son trabajadores y son serios para los trabajos. E02BRDA”*, también: *“Es algo donde puedo compartir con mis compañeros, momentos de respeto, amistad, conociéndonos un poco mas y no quedándonos con el mismo grupito, para saber con quién voy a compartir mis momentos de universidad. (E07JDSC)”*, demostraron estar siempre abiertos hacia los demás, de interactuar en busca de mejorar la amistad con los compañeros de clase mientras estaba aprendiendo a pasar momentos agradables con nuevas y alejadas personas.

El ambiente que se genera en las actividades recreativas, parte no solamente de la intención de las mismas, sino de la intención de los participantes, pasar un rato ameno, compartir de los juego y de los deportes para disfrutar de la amistad de los demás, poder conversar un poco con aquellos con quienes no había tenido la oportunidad, hace motivante la asistencia a estas clases, tener recuerdos agradables de lo que si hizo provoca en las personas un deseo de repetir las.

3.2.6.15. LA IMPORTANCIA DE ESTAR SIEMPRE ACTIVOS

Según Medina señala que las persona activas; *“son las personas que van tras lo que quieren. Es muy posible que no lleguen a su meta, pero nadie puede decirles que no hicieron su intento para poder alcanzarlo. Son los que no esperan que pasen las cosas, son los que ponen las condiciones necesarias para intentar que pasen”* esta es una clara definición de personas que tienen iniciativa para desarrollar lo que se proponen no esperan que las cosas le lleguen ellos van por ello, por esta razón estas personas muchas veces son las que ponen las condiciones para realizar las diferentes actividades que intervienen en las acciones de la vida cotidiana (Medina Enrique (2007).

Aquí se consideraron los hallazgos sobre lo que se piensa de actividad física en la educación superior, expresando que; *“Es muy importante, porque nos exige ejercitarnos, cumplir ocupar el tiempo haciendo algo productivo. E02BRDA”*. De esta manera los estudiantes tienen la posibilidad de realizar una actividad que los mantenga ocupados en algo pero útil y muy productivo, ya que ejercitan el ser al sacarle provecho en las clases de forma beneficiosa.

Así mismo los diarios de campo en sus hallazgos nos confirman; *“Es necesario reconocer que los estudiantes se sientan a gusto, se diviertan y que gocen con los compañeros que este espacio, los puede desplazar a un lugar de distracción fuera de la monotonía de las aulas de clase y del stress estudiantil el cual se están sometido DR03DSB”* y *“Al ser una actividad lúdica divertida hacen que los estudiantes desplieguen su expresión sus propias expresiones corporales de cómo él juega sirve DR04DSC”*. De esta manera, cómo la actividad física genera un espacio de distracción sana de forma individual y colectiva para salir de la monotonía y de la cotidianidad educativa el cual están sometidos. Donde ellos tienen la oportunidad de desplegar sus propias expresiones desde su iniciativa, conociendo un poco lo que les puede servir.

Las personas activas son aquellas que buscan la mayor producción de las cosas, procurando ante todo dedicar y explorar las posibilidades que generen en ellos; para lograr alcanzar los objetivos propuestos, así no los consigan pero tienen el entusiasmo de que lo intentaron. Así podemos considerar que en nuestra sociedad las personas que no se dan por vencido son las que logran conseguir sus ideales.

3.2.6.16. LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LO APRENDIDO

Según A. María Elena (2003) plantea que; *“Se refiere a la capacidad de los sistemas aprendientes para retener el conocimiento y ponerlo en práctica, así como la puesta en marcha de la mejora continua al practicar lo aprendido (...) Requerimientos; Motivación, Deseo, Aprendizaje, Práctica”*. Es de esta manera como al ir adquiriendo un conocimiento de forma permanente se debe colocar en práctica para comprender y generar una utilidad en las cosas que se realizan y que puedan ser de gran significado. Así mismo el

proceso de aprendizaje va a tener la importancia necesaria para lo que se requiere, mejorar los conocimientos adquiridos.

Desde esta posibilidad los estudiantes expresan el significado como les puede servir al relacionarlo con su profesión, opinando; *“Porque uno los pone en práctica, así sea enlazando las vacas o caminando por los potreros. E10JDSC”*. Así se puede observar, que hay una interpretación relacionada con lo que están estudiando, generando una apertura al aprendizaje que adquirieron durante las clases, no se limitaron a solo hacer las cosas por hacer, les dan un significado de como lo pueden realizar en su profesión.

Entender el proceso de poner en práctica lo aprendido se debe considerar, al definir cada una de las etapas del proceso; Motivación, Deseo, Aprendizaje y la Práctica, como una herramienta del mecanismo del aprendizaje al enriquecer el conocimiento y adquirido de forma continua y permanente cuando se quiere poner en uso y cuando hay una necesidad que justifique el aprendizaje y el conocimiento que se quiera adquirir.

Desde aquí podemos realizar un primer acercamiento a las aspiraciones que en primera instancia expresan los estudiantes, que, al parecer, son el reflejo de lo vivenciado durante las clases. En este caso, se pudo observar que cada persona tiene la posibilidad, desde su propia iniciativa, de ir creciendo personalmente, lo cual se ve reflejado como un principio durante el transcurso de la vida, dentro de su proceso de aprendizaje, que ocurre de forma permanente y actúa como un instrumento de desarrollo que va en busca de la aprehensión misma como ser humano, en este caso dentro de las posibilidades que ofrece el curso de actividad física formativa.

El desarrollo personal se presenta como un proceso a través del cual cada sujeto, desde su parte individual o colectiva, se va transformando,

desarrollando características particulares, actitudes, hábitos para su desarrollo individual y la convivencia dentro del entorno universitario, como un asunto de utilidad que puede acontecer a nivel personal y en su futuro profesional; pero el desarrollo personal también se asume a partir de la formación de personas sociales, autónomas, críticas y creativas, únicas e irrepetibles.

3.2.6.17. RECONOCIMIENTO HACIA LAS PRÁCTICAS FÍSICAS

Un elemento importante, el cual los estudiantes reconocen en las prácticas físicas sus propias capacidades y habilidades para desarrollar una actividad que se refleja en una contribución personal para ser utilizada en sus hábitos cotidianos, así se tiene en cuenta la afirmación de Ortiz T (2009) quien plantea lo siguiente;

“Veíamos con preocupación que muy pocas instituciones estaban comprometidas con el deporte en aquellos días, como base del desarrollo productivo de las personas. Lo que no se daban cuenta (pensábamos) era que el deporte era -y es- la base para el incremento real del rendimiento personal, tanto en lo académico en el caso de los alumnos, como del trabajo en el caso de las empresas. En efecto, el deporte constituye la fuente de mejoramiento y de desarrollo de la sociedad, es la base para el cultivo de hábitos sanos generadores del éxito en el mediano y largo plazo.”

Aquí se afirma como el deporte es la base primordial para la realización de diferentes aspectos personales que se reflejan en el desempeño y su desenvolvimiento de cada ser humano, que se pueden lograr y cultivar mediante un proceso continuo y organizado de las prácticas deportivas que pueden ser direccionadas hacia el desarrollo personal como un hábito deportivo y saludable.

Como a través de los hallazgos las contribuciones a nivel deportivo se reflejan y se señalan de la siguiente manera; *“Me doy cuenta de que soy bueno para el fútbol, tengo buen estado físico y soy ágil con el balón, lo que*

algunos de mis compañeros les falta. E05BRDA” y “Porque nos damos cuenta de nuestras capacidades, me di cuenta que hay compañeros que les gusta el deporte y otros que son muy perezosos. E08BRDA.” Así las practicas deportivas a nivel de las actividades tradicionales y no tradicionales demuestran a los estudiantes las capacidades y las habilidades en las diferentes practicas en relación a sus compañeros, incentivando de alguna manera a reconocer cual es el gusta por la actividad física acorde a sus potencialidades.

Por otro lado se debe considerar la motivación de los estudiantes al realizar las prácticas físicas, como un aspecto esencial para su desarrollo, así según Ángel C (2008); nos define la motivación para poder articularla hacia las practicas físicas y dar una argumentación más precisa de lo que se requiere como el reconocimiento en la actividad física, “la motivación también es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir los objetivos”. De esta manera la motivación es propia de cada persona desde su interior para realizar sus propias acciones, provocando una conducta que puede ser capaz de conseguir sus propios objetivos.

Es así como se considera lo observado en el diario de campo para ratificar la conducta de los estudiantes hacia las practicas físicas expresando lo siguiente; *“De igual forma el experimentar actividades dinámicas hace interesarse por ejercicios no solo en su parte física también en su autoestima (...) Mantener esta dinámica de juego ya que dan buenos resultados donde sean ellos que propongan las actividades DR15DSB” y “Es placentero como desde un juego recreativo o deporte tradicional se puede tomar conciencia de los hábitos saludables y no saludables el cual se aprovechan en el tiempo*

libre y como los tenemos al alcance de todos DR16DSC". Por lo tanto al desarrollar y experimentar las practicas ellos se percatan que no solo hay un beneficio, motivando a practicarlos, de igual empiezan a tomar conciencia de desarrollarlo de forma habitual y obtener un resultado que se empieza a visualizar para su futuro.

De esta manera el reconocimiento de las practicas deportivas es el reflejo de la realización de actividades con anterioridad, dentro de un proceso adecuado pedagógica hacia el aprendizaje motivante de alguna actividad saludable o de una practica deportiva que debería enriquecerse con espacios en los cuales se evidencien los factores lúdicos, recreativos, saludables, educativos, viendo también otras opciones deportivas que emergen a diario, claro está que con los requerimientos de seguridad necesarios y teniendo siempre en cuenta el factor educativo que contribuya al mejoramiento y el desarrollo personal y de la misma sociedad.

3.2.6.18. RELACIONES INTERPERSONALES EN LAS PRÁCTICAS FÍSICAS

3.2.6.18.1. DISPOSICION INTERPERSONAL

Un planteamiento acerca de cómo los beneficios a nivel personal son algunos de los resultados de la actividad física;

"La actividad física va a proporcionar esa deseada calidad de vida ya que mejorando la forma física nos sentimos más fuertes y seguros ante los retos de la vida diaria...También provoca un bienestar mental ya que la actividad física reglada mejora la autoestima permitiendo la superación de retos progresivos, siempre y cuando se realice una programación adecuada, llegando a mejorar la capacidad intelectual." (Rojo G J 2008).

En el momento en que la persona se siente bien consigo misma, proyecta ese estado de satisfacción a quienes la rodean, cambia el trato con los

demás y las formas de comunicación, en las observaciones se apreció que: *“Demostraron que se respetan ellos mismos, que se valoran y se dedican un tiempo para reconocer sus fallas para corregirlas; para cuidar de su salud tanto mental como física; saca a flote sus sentimientos de impotencia a las derrotas y los sentimientos de alegría frente a las metas alcanzadas.DC11BRDA”*, descubriendo su personalidad, sus fallas y sus aciertos con el fin de mejorar su calidad de vida.

Cuando se les preguntó acerca de que les ha dejado el realizar actividad física, ellos dijeron: *“Que he descubierto actividades que no sabía que me gustaban y que puedo hacerlas bien, experimentándolas y que al practicarlas es estimulante para mis cosas diarias porque estoy un poco más atenta y me concentro más fácil.E02JDSB”*, también manifestaron: *“Si porque uno se da cuenta hasta dónde puede llegar si se lo propone no solo con uno mismo también entre compañeros porque con ellos se puede trabajar mejor y puede demostrarle lo que se puede hacer.E03JDSB”*, descubriendo sus propias capacidades y fortalezas, en lo que pueden llegar a transformas de su entorno a partir de la transformación personal.

La actividad física, además de mejorar la respuesta del organismo en las labores diarias de la persona, debe lograr que el individuo se encuentre consigo mismo, que clarifique la auto-imagen que tiene de si a través de las demás personas, en procesos conjuntos; ubican al individuo en donde se encuentra parado y cual es el camino que debe recorrer para alcanzar las metas que se ha propuesto, cada paso va a ser firme y los defectos los afronta optimismo con el fin de corregirlos para llegar a la realización personal.

3.2.6.18.2. RELACIONES INTERPERSONALES

Los programas del Bienestar son complementarios a los programas académicos ofrecidos en la Universidad, son entendidos como *“El conjunto de actividades que orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”*. (Ley 30 de 1992, Artículo 117). En ellos se fomentan las relaciones interpersonales, en ambientes diferentes a los salones de clase y los laboratorios, son actividades al aire libre, y recreativas.

En las observaciones realizadas se pudo apreciar que: *“Hay relaciones de amistad dentro del salón de clase que no funcionan muy bien, el ambiente que se plantea en las clases de AFF genera tolerancia, parece que se olvidaran por un rato esas diferencias, se cambia la forma con que se miran entre compañeros, fluye el lado positivo de las personas.DC15BRDA”*, fomentando los ambientes sociales entre compañeros de clase; además como algunos estudiantes en sus manifestaciones expresaron: *“Es pasar un rato al lado de las personas que mas queremos, haciendo lo que mas nos gusta y olvidarse del estudio. E08BRDA”*, acorde a lo que los programas del bienestar universitario pretende.

Para complementar la formación de los estudiantes, las instituciones educativas deben plantear situaciones en las cuales, cambien los ambientes académicos, no limitar el trabajo al salón de clase o en grupo que cumpla las tareas del programa el cual cursan, esto limita la formación a la parte intelectual, pero deja a un lado la parte social y psico-afectiva de la comunidad universitaria. El ser humano es sociable por naturaleza, necesita de las demás personas para construirse, para aceptarse y para darse a conocer de tal manera que proyecte lo que piensa y lo que siente acorde a sus conocimientos. Un ser en constante retroalimentación, el conocimiento

va cambiando a lo igual que los comportamientos de las personas, debido al cambio de las culturas al interactuar entre ellas, el lenguaje de comunicación evoluciona y quien no esté actualizado en estas nuevas formas, es un inadaptado social.

3.2.6.19. OPCION A SEGUIR EN LOS RATOS LIBRES

Según Cuenca “el tiempo libre se considera y contempla como el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar”. Cuenca M 2008-12-30. Así podemos afirmar que el tiempo libre es el espacio que se puede utilizar para aprovecharlo en un sano esparcimiento productivo, que nos lleve hacia el aprovechamiento de actividades que sea beneficiosas al desarrollo personal.

De igual forma al relacionarlo con las actividades académicas, los hallazgos nos expresan lo siguiente; “*Todo no puede ser trabajo, también descanso y en los ratos libres deporte y juego.* E06BRDA y “*Es una actividad opcional para mis tiempos libres y me motiva a seguir adelante con mis estudios.* E07BRDA”. Así los estudiantes han asumido las clases de actividad física como una opción dentro de las actividades académicas como tiempo libre para un espacio de sano esparcimiento y productivo, el cual se hace necesario por la cotidianidad de las clases.

De esta manera el tiempo libre es una opción práctica para aprender actividades productivas que nos pueden servir en el transcurso de la vida y que deben ser fundamentadas de forma constante en todo el transcurso del proceso académico.

Así el aprovechar el tiempo libre debe ser una constante que cada estudiante puede utilizar cuando el quiera, en este caso fuera de las actividades académicas. De esta forma se considera los hallazgos obtenidos que señalan, como poner en práctica las actividades en la vida cotidiana y profesional; *“Siendo una persona íntegra, colaboradora y a aprovechando el tiempo libre. (E03BRDA) y “Practicándolo en mí pueblo cuando tengo tiempo y ahora reflexiono en todo lo que hago, no solo en el deporte también en todo lo que puedo hacer. (E01JDSB)”*. Aquí se manifiesta como una actividad replantea la forma como se ven y como deben aprovecharlo para sí mismo como para los demás y como las acciones son el reflejo de lo que son.

De igual forma como las clases que se desarrollaron pueden ser de gran utilidad y ser aprovechadas en el tiempo libre sin ningún inconveniente, donde se puede realizar dejando un significado de cada uno de los actos de la vida cotidiana.

3.2.6.20. FALTA DE INTERES POR ACTIVIDADES ALTERNAS

La Actividad Física según Devis 2000 lo define como *“Cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y es una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*. Es así como su contribución genera un contexto más amplio dentro de las diferentes posibilidades de actividades personales, contribuyendo a una visión multidimensional cambiante interactuando la parte física, mental y social.

Al enfocar las actividades al aire libre en pocas disciplinas deportivas, se limitan las experiencias que el individuo puede llegar tener en un bajo rango de movimientos y expresiones; en sus manifestaciones, los estudiantes

mencionaron: *“Nada, seguiría tal y como está porque no le brindan la suficiente importancia. E02BRDA”*, refiriéndose a la escasa variedad de actividades que en sus ratos libres pueden llegar a realizar y que la UAN les brinda.

La actividad física formativa, brinda una gran variedad de actividades en las cuales los individuos manejen muchas formas de interacción, de relacionarse con el medio que los rodea y de comprender la importancia de la salud, el trabajo en equipo y la tolerancia; bajo muchas formas de expresión, de comunicación en cualquier espacio apto para este trabajo, el ser humano es muy complejo y necesita de muchas herramientas para su formación, de allí la importancia de la gran variedad de actividades que el programa les pudo brindar.

CAPITULO 4

4. EVALUACIÓN DE LA PRACTICA SOCIAL EN LA UNIVERSIDAD ANTONMIO NARIÑO SEDE POPAYAN.

4.1. RESUMEN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA REALIZADA

En esta propuesta se implementó el Programa Actividad Física Formativa – AFF, en la Universidad Antonio Nariño – UAN, sede Popayán, con base en el diseño que se desarrolla en la Universidad del Cauca. Para la implementación se realizaron ajustes necesarios sobre su diseño curricular concernientes a los cursos y la cobertura, a partir del contexto de la Universidad Antonio Nariño, la cobertura académica y los cursos que se podían ofrecer. Estos cambios permitieron que el programa se adaptara a la UAN, ya que con su traslado sufrió una serie de transformaciones en su concepción, propuesta y modo de operatividad, de acuerdo a las necesidades expresadas por los estudiantes y a las exigencias curriculares Institucionales.

Para cercarnos más hacia el concepto de la implementación, comenzaremos por hacer referencia que parte de una idea establecida; como el caso de la AFF que funciona en la Universidad del Cauca, comienza a ser innovadora en la UAN sede Popayán, porque en esta Institución es donde se implementó, había un programa para el área de los deportes pero con una falta de estructuración y organización que tuviera en cuenta las contribuciones en los procesos formativos de los estudiantes en el aspecto social, sico-afectivo y físico que tiene en la Universidad del Cauca, contextualizando su parte operativa y funcional, para adaptarse e incorporarse en sus planes de estudio.

La implementación se realizó en tres etapas, con base en la concepción dada por Berman que plantea: "*La implementación consiste en la adaptación de una idea innovadora en su puesta en acción dentro de una institución. La efectiva implementación por parte de los actores, parece estar caracterizada por una adaptación mutua de ellos a través de la claridad que tengan acerca de los objetivos de la innovación y los comportamientos funcionales requeridos*"(Citado por Rodríguez R. 1981).

En la primera etapa se elaboró una propuesta pedagógica a partir de la idea original con los respectivos ajustes a los requerimientos donde se pretenda ubicar; en la segunda fase, se colocó en funcionamiento dicha propuesta con la creación de los planes clase, las acciones van en busca de lograr los objetivos del diseño; en la tercera etapa se evaluó el desempeño realizado, y los acercamientos hacia los objetivos propuestos. A continuación se realizará un breve recuento de lo que sucedió en cada una.

Con el diseño del Programa Actividad Física Formativa, se fortaleció los procesos formativos de los estudiantes de pregrado de la Universidad Antonio Nariño, sede Popayán; desde la dependencia del Bienestar Universitario, mediante la promoción y ejecución de actividades recreativas enfocadas hacia la salud, la cultura, y la condición física con la utilización de elementos didácticos y espacios adecuados; en busca de mejorar el estilo de vida de la población universitaria, a la vez que incorporaron estas actividades, alternas, de sano esparcimiento en su tiempo libre, que les beneficiarían en su desarrollo humano; por medio de su implementación, los programas de pregrado de la UAN complementaron la formación teniendo en cuenta varios saberes resaltando la parte intelectual, física, social y cultural de sus educandos.

Al plantear una serie de actividades muy bien organizadas, teniendo en cuenta las instalaciones y el material didáctico existente, los estudiantes se beneficiaron en su ser, aceptaron el programa como medio facilitador para fortalecer el cuerpo, liberarse del cansancio mental y mejorar la esfera social, tan necesaria en las instituciones educativas. Se fomentó la conciencia del auto-cuidado del cuerpo con la iniciativa de cada uno por practicar alguna actividad con más frecuencia; se mejoraron los conocimientos acerca de procesos saludables y preventivos; por medio de una metodología flexible, se incorporaron nuevas técnicas y ejercicios en las prácticas que los estudiantes ya venían desarrollando y se utilizaron más escenarios deportivos, despertando la motivación hacia nuevas disciplinas deportivas dentro de la instalaciones universitarias.

Se logró abrir un espacio para actividades al aire libre, fuera de los salones de clase, en donde los estudiantes tuvieron la posibilidad de participar expresando sus emociones, potenciando sus habilidades individuales al mismo tiempo que fortalecieron la comunicación con las demás personas, en el desarrollo de acciones recreativas y deportivas; en el principio, había un ambiente de escepticismo porque creyeron que se trataría de clases comunes de deporte, por su experiencia en el colegio y procesos anteriores. En la medida de que se desarrollaron las clases, cambió la visión de la Actividad Física Formativa; no solamente practicaron lo que mas les gustaba sino que también ampliaron sus conocimientos acerca de los deportes, de actividades recreativas, de beneficios en la salud y los estudiantes se concientizaron de que los hábitos que estaba llevando, era necesario replantearlos para mejorar la calidad de vida.

Los estudiantes vieron en estas actividades recreativas y deportivas, al mismo tiempo que realizaban las académicas, nuevas formas de comunicación, de interacción con sus compañeros en la sana competencia,

de esparcimiento en el goce que el juego colectivo les ofreció, aprovechando el espacio que la UAN les brindó como privilegio a sus deseos, encontrarse a si mismo y construir un ser mas humano y competente.

Los estudiantes percibieron la Universidad Antonio Nariño, como una Institución que no solamente les exigía de acuerdo a sus capacidades intelectuales, sino que los acogía, haciendo de ellos personas muy importantes, brindándoles espacios para el esparcimiento, para la integración y oportunidades para potenciar sus habilidades en la medida que la comodidad los hacia sentir como en su casa. El sector administrativo con la intervención de los profesores practicantes de la Universidad del Cauca, abrió un espacio dentro del horario de clases para la Actividad Física.

4.2. ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS Y LAS COMPETENCIAS DESARROLLADAS EN LA PRÁCTICA SOCIAL.

A continuación se presentarán las habilidades, destrezas y logros tanto personales como profesionales adquiridos durante la práctica social, por medio de la interacción con los estudiantes, profesores y administrativos en torno al desarrollo del Programa Actividad Física Formativa – AFF, en la Universidad Antonio Nariño - UAN, sede Popayán.

4.2.1 HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS:

Una primera fue la capacidad de organizar actividades acorde a las necesidades y exigencias del contexto, los propósitos del programa y los requerimientos institucionales, esto porque en el transcurso de las clases se pudo apreciar que las necesidades que los estudiantes manifestaron no eran del todo acordes con lo planeado, por tal razón los primeros encuentros sirvieron para retomar elementos, los cuales reestructuraron los programas ofrecidos; frente a la demanda o la exigencia funcionó como una estrategia para lograr que el programa tuviese buena acogida en la comunidad estudiantil, porque todos encontraron en esta idea nueva, un ambiente ameno y divertido, donde la oportunidad de practicar lo que mas les gustaba lo encontrarían, lo cual ayudó a cambiar los pensamientos de aquellos escépticos hacia las actividades deportivas, producto de la experiencia adquirida anteriormente en el colegio o en otros momentos de sus vidas.

Una segunda fue ser recursivo, con un nuevo programa en la universidad, en tanto que se utilizaron los espacios de la UAN como los alrededores para realizar caminatas, el aula múltiple para las clases de aeróbicos en tiempo de lluvia, y la consecución de otros materiales didácticos no existentes en a

universidad como pimpones, bombas y bastones; era necesario cumplir con todas las exigencias de funcionamiento del mismo, como la búsqueda de espacios y escenarios adecuados, material didáctico en buen estado y con un número apropiado, implementos para las diferentes actividades tanto deportivas como recreativas. Fueron utilizados por los estudiantes, en el momento en que fue necesario otros, se hizo oportuno llevarlos, de la universidad del cauca y de de otros lugares a modo de préstamo, esto sirvió para dar a entender a los administrativos que era necesario la adquisición de mas y variados materiales.

Otra consistió en fortalecer la expresión oral frente a los estudiantes, recogiendo algunas de sus propias expresiones, para dar coherencia a lo que se pretendía que ellos aprendieran en la realización de las actividades y buscando que las desarrollaran adecuadamente. Esto fortaleció la comunicación con ellos, permitiendo establecer relaciones cordiales que proporcionaba que tomaran las correcciones y las sugerencias recibidas, no como algo mal hecho sino como algo que de esa forma no se realizaba, lo cual facilitaba que se aceptara la observación no como un regaño sino como otra oportunidad en medio del juego y la diversión. Se debió reconocer que al interactuar con personas jóvenes, la manera de expresión adoptada debe ser adecuada al grupo y a la cultura dominante, de forma que el lenguaje utilizado esté acorde con el de ellos; además, como los cursos buscaban la integración y la convivencia entre compañeros y el profesor no era ajeno a estas intenciones, este modo familiar de dirigirse a los estudiantes se proponía crear un ambiente de amistad y de confianza.

También se fortaleció el manejo de grupos numerosos de personas, especialmente los constituidos por población juvenil; se organizaron de tal manera, que permitió que los estudiantes descubrieran sus habilidades, sus potencialidades en los diferentes deportes abordados desde su iniciativa,

originó brindar una permisibilidad en el desempeño de ellos, hasta el punto en que fuera conveniente permitir la libre exploración, cuando las acciones no fueran acordes con los objetivos de las clases o empezaran a crear distracción o incomodidad entre compañeros de clase.

Por último, se fortaleció la administración; contando con varios escenarios e implementos deportivos a disposición del practicante, fue necesario organizar las actividades de tal manera que se utilizaran todos los espacios e implementos acorde al desarrollo del programa, teniendo en cuenta que no todos eran necesario ocuparlos todo el tiempo, en la necesidad de variar el punto de encuentro para no volver monótonas las clases, dando un nuevo aire a la idea de entorno para los estudiantes de la universidad; por otro lado, evitar que se cruzaran los espacios con el otro profesor practicante obstaculizando el normal desarrollo de las clases disponiendo de otros aprovechando el gran campo con que la UAN cuenta.

4.2.2 COMPETENCIAS

En el desempeño profesional, las tareas asignadas son una exigencia que involucra a la persona de tal manera que la producción se convierte en un factor importante tanto para su profesión como para su vida; Desplegar en todos los sentidos la capacidad de trabajo, es una competencia necesaria para demostrarse a si mismo que el camino elegido es la vocación acorde a sus habilidades para generar posibilidades laborales, como es el caso personal; más aún, en contextos de educación superior donde los niveles de calidad deben estar a la altura de las exigencias institucionales local y nacionalmente. A continuación se mencionan las competencias alcanzadas.

En primer lugar se diagnosticó el grupo de estudiantes, elaborando un perfil de cada grupo de trabajo de los diferentes programas de pregrado; se llegó

al conocimiento previo de los alumnos respecto a la Actividad Física y al Deporte con la realización de entrevistas espontáneas; cada persona se desempeñaba en un campo diferente, por este motivo fue necesario observar las fortalezas y debilidades que cada uno demostró durante las actividades, el intercambio de ideas con los alumnos permitió la precisión de las acciones y así llegar a los los objetivos propuestos.

En segundo lugar se mejoró la motivación; como profesor practicante tener un compromiso para con los estudiantes beneficiados con el Programa AFF fue un desafío, logró que en el encontraran la mejor posibilidad de acceso a los deportes y a la recreación en ambientes de sano esparcimiento. Utilizando estrategias novedosas como os juegos de integración y aquellos con reglas propuestas por los estudiantes; con la creación de un clima participativo por parte de los jóvenes y así estimular y promueve la participación de todos.

En tercer lugar, se mejoró la comunicación, las tareas dirigidas y estructuradas previamente como los ejercicios y los juegos dieron libertad a los estudiantes para seguirlos o para modificarlos ya que se explicaron con fluidez; se dio permisibilidad con un límite para no perder el objetivo del programa y evitar que el control se saliera de las manos. El profesor practicante fue organizado, colocó las reglas de juego claras desde el principio, cómo se desarrollarían las clases, cual era el papel del profesor y el de los estudiantes y las responsabilidades concernientes.

También, dar a conocer la experiencia adquirida para mas estudiantes, como en el caso de la práctica escolar; los conocimientos adquiridos en el transcurso del programa en la Universidad del Cauca, ampliaron la visión del deporte y de la recreación; Ahora esta población estudiantil tiene un nivel de reflexión mas elevado y mas complejo el sentido crítico, es por eso que los

juegos, las dinámicas y los ejercicios no pueden ser los mismos que en el colegio y la escuela, para ello fue necesario aumentar la dificultad, recoger aquella experiencia y los saberes para aplicarlos en actividades físicas universitarias reflejando el nivel profesional del profesor.

4.2.3 NIVEL DE LOGRO ALCANZADO

En esta parte se ven reflejados los niveles de satisfacción de acuerdo a las metas trazadas al inicio del proyecto:

Personales

Se aumentó la experiencia en el campo de la Educación Física en contextos de educación superior; ya se tenía como profesor en otras instituciones de nivel básico, pero no con la completa autonomía con que se desarrolló en la práctica social.

Se mejoró la comunicación partiendo del hecho de ser profesor; dar las indicaciones necesarias y precisas para la realización de los ejercicios en las clases, siendo muy cuidadoso en forma de cómo se llamó la atención a los estudiantes en el momento en que comenzaban a generar desorden, conversar demasiado y entorpecer el trabajo de los demás. Cuando hacían uso del celular en el momento inadecuado, situación que reiteradas veces se presentó; llamados de atención en público asumiendo que son personas mayores, que con pocas palabras entendían el mensaje. Además el tomar una actitud seria cuando hacían comentarios unos de otros a manera de burla, sirvió para que estos comportamientos comenzaran a desaparecer durante los encuentros, y se mejoró el trato entre los estudiantes mismos y el trato de los hombres hacia las mujeres.

Por otra parte, se fortaleció el carácter como profesor dentro de un proceso formativo en el cual asumir responsabilidades es fundamental. Se debe exigir a los estudiantes el cumplimiento de tareas, el comportamiento adecuado como personas en una institución de educación superior; no se trató de estar detrás de cada uno y velar por su desempeño, más bien promover una actitud de responsabilidad frente a las actividades realizadas. Ser muy buen observador y darse cuenta que hay personas que se valen de excusas para ganar buenas notas sin esfuerzo, es fundamental cuando de educación y formación se trata. La actitud del practicante en un principio pudo ser muy condescendiente, pero al salir a flote de que los estudiantes querían sacar provecho para beneficio propio evadiendo los ejercicios más exigentes, dejando que la pereza los invadiera y manifestando molestias físicas inventadas por ellos,

También se enriqueció la experiencia en el campo de la educación y la pedagogía, en la interacción con grupos de personas con una mayor diversidad cultural, hizo que se tuvieran en cuenta para afrontar los procesos formativos con mas fundamentos, como es el caso personal; el conocimiento puede ser el mismo, lo que se actualiza es la manera cómo se transmite, debe ser ajustado a la realidad que se pueda poner en práctica y sea comprensible. El ser humano no deja de aprender, aprovecha cada momento para incorporar nuevos saberes que le sirven para el desempeño de su labor cotidiana; el comportamiento de los seres humanos va cambiando con el tiempo, la comunicación, es necesario de las otras personas para saber si el conocimiento es correcto, o hay algunos errores que merecen ser corregidos e impiden educar adecuadamente.

Otro logro fue generar un nuevo espacio para desempeñar la labor como profesor de Educación Física, llevando la experiencia y la calidad profesional a otros contextos como la educación superior, de carácter privado, en donde

es necesario el excelente desempeño. Se mostró la capacidad de trabajo con la responsabilidad en el cumplimiento de los horarios de clase, la entrega, la disposición para colaborar con la Institución, la iniciativa de proponer y realizar actividades de integración y el compromiso adquirido de presentarse y cumplir con el tiempo exigido. La organización, la gestión y de manejo de grupos, hizo que el sector administrativo de la UAN evaluara a los funcionarios del Bienestar Universitario y su labor efectuada, teniendo como referencia los logros obtenidos por los profesores practicantes con el Programa AFF, apenas en un semestre de funcionamiento. De ninguna manera se compararon los profesores del Bienestar Universitario con los de la Universidad del Cauca, con este cambio que la UAN empezó a tener, se tuvo en cuenta el nivel de competencia para desempeñar la función como profesor de deportes, abriendo la propuesta laboral por parte de la Universidad Antonio Nariño para los practicantes.

También el reconocimiento de la gestión realizada como la apertura a otras actividades y el organizar el programa de deportes por los practicantes, ya que con la idea innovadora fue cambiando la concepción de deporte en la UAN cambiándola a lo recreativo e integrativo; los estudiantes comenzaron a pedir prestados implementos deportivos al bienestar universitario, para jugar en sus ratos libres entre compañeros de clase, balones de fútbol y de voleibol a lo igual que implementos para tenis de mesa fueron los mas solicitados, llenando los escenarios deportivos que eran utilizados para otras cosas diferentes a los fines con que fueron construidos; No se puso en tela de juicio que profesión podría ser mejor que otra, los estudiantes reconocieron que es importante la diversidad de saberes, porque aportan un conocimiento tan importante que les hace caer en la cuenta de que falta en la universidad donde están matriculados y que debería tener en su plan de estudios.

Otro logro fue el reunir dos Instituciones de Educación superior como la Universidad del Cauca y la UAN sede Popayán en torno a un tema en particular, La Actividad Física, el pertenecer como profesor practicante de la Universidad del Cauca, originó tener en cuenta de que es necesario trabajar mancomunadamente entre las diversas instituciones de educación superior para afrontar los retos que exige la educación de hoy. El conocimiento no debe de rechazarse por la fuente del saber con que es administrado, mejora los niveles de calidad y proyecta la institución como una universidad con procesos formativos muy bien estructurados acorde a las necesidades de una sociedad moderna y competente, aumentando su población estudiantil y tomar posesión como una de las mejores a nivel regional.

También se mejoró la experiencia en torno a la pedagogía alcanzando aumentar los conocimientos en torno a proyectos y gestión en instituciones educativas, por medio de la organización de actividades. Significó esclarecer la meta a la cual pretendo llegar con el proyecto, implementar el Programa AFF en la UAN sede Popayán. Se sincronizó lo que se pretendía con lo que existía, no exigir lo que no se puede llegar a obtener, los resultados debe ir acordes con las necesidades y con lo que se puede ofrecer a los estudiantes y a la UAN.

Profesionales

Se abrió un espacio académico al programa AFF, constituyendo un paso enorme para el proyecto, ya que contó con un lugar propio e intocable; dentro de los horarios de clase, no había lugar para el deporte u otras actividades relacionadas con programas de desarrollo humano, ni lugar al bienestar universitario; se logró satisfacer una necesidad muy importante en la UAN. Los programas de pregrado fueron los más beneficiados, de tal manera que los estudiantes contaron con un lugar para participar de él. Los profesores de

las diferentes materias, empezaron a conocer el programa AFF y su importancia dentro de la educación superior, accediendo con la colaboración de ofrecer el tiempo y organizar el horario para que los jóvenes participaran en su gran mayoría especialmente los primeros semestres.

Se alcanzó un buen nivel de aceptación por el desempeño profesional, significando un reto para el practicante; cada juego, cada ejercicio fue muy bien planeado de acuerdo a las características de los grupos, motivó a los estudiantes para apropiarse de esas dos horas semanales de goce. De la manera como se desarrollaron las clases fue bien aceptada por los estudiantes, las actividades recreativas que de alguna manera fueron nuevas para ellos tuvieron buena acogida, pues estuvieron muy entusiasmados durante las actividades, cosa que demostraron con la puntualidad y la colaboración en cada encuentro, la oportuna excusa en el momento en que faltaron indagando que se hizo expresando con gestos “me la perdí”. Los profesores que ocasionalmente observaron el trabajo, notaron el entusiasmo y el interés de los estudiantes por participar de las clases, apreciando el cambio por el cual estaba pasando la UAN en el campo del deporte y la recreación.

Se trabajó en concordancia con el sector administrativo, los profesores de los diferentes programas de pregrado y los funcionarios del Bienestar Universitario, con la adecuación de los horarios para las clases de Actividad Física Formativa con los decanos de las facultades de Ingeniería Biomédica y a de Arquitectura, fue una gestión importante, pues el deporte estaba desorganizado y no tenía un lugar en las jornadas académicas; propuesta que fue bien aceptada concediendo dos horas semanales para la práctica del deporte y la recreación por los estudiantes, a lo igual que otros escenarios como el aula múltiple en tiempos de lluvia y la apertura del gimnasio todo el día; es así como vieron en el programa una gran ayuda para

las extenuantes jornadas académicas como una ventana a lo que podría ser olvidar momentáneamente la responsabilidad para dar paso al juego.

También se logró articular varios saberes adquiridos en el programa de Educación Física a lo largo de nueve semestres, con la práctica pedagógica realizada en la UAN; lograr materializar el saber originó un impacto a nivel personal de los estudiantes, que descubrieron que el estilo de vida que venían trayendo les iba a generar complicaciones en un futuro; también que no valoraban lo que tienen a su alrededor, como las zonas verdes y el gimnasio; que se dedicaban a criticar a las demás personas sin antes conocerlas y descubrir su lado amable y cordial. Para el personal administrativo, ser competente en el área de la educación y de los deportes, como un apoyo en la misión de formar futuros profesionales. Para la institución en general, contar con el apoyo de personas idóneas y muy capaces en las disciplinas que manejan, y en sus diferentes saberes como personas a cargo de otras potencialmente profesionales.

Se implementó el programa AFF de tal manera que no generar controversia en el normal desarrollo de las labores académicas de la UAN, fue necesario articular varios saberes; los diferentes ejercicios y técnicas sin discriminación para los deporte abordados, que generaran aceptación por los estudiantes y no se sintieran como en un esquema de entrenamiento físico; transmitir las técnicas de manera clara que fuese aprendida con facilidad y administrar el tiempo y los recursos didácticos, para que la actividad física fuera practicada sin inconvenientes. Articular estos saberes tanto deportivos como pedagógicos fue una herramienta indispensable para mostrar el programa como complemento a la formación de la universidad, que no se trata de jugar sino de varias disciplinas deportivas puestas en práctica para beneficiar a los estudiantes en su desarrollo humano.

Otro logro alcanzado fue demostrar a los estudiantes docentes y administrativos de la UAN, que el ser no solamente se logra cultivar con ejercicios metódicos y repetitivos; que para integrarse entre y con los estudiantes no solamente se logra con un partido de futbol o de voleibol; cualquier actividad recreativa o lúdica llevada a cabo en el tiempo libre también cultiva, integra, al ser humano. Cambiar la visión de los deporte, del entreno y el competitivo al recreativo y saludable, disipó la apatía por ellos mas que todo por parte de las mujeres quienes eran las mas marginadas en estas cuestiones; el disfrutar de un partido mixto aumentó los participantes; ya no se trataba de quienes jugaban eran los que lo hacían bien, también para los que pretendían aprender o pasar un rato divertido con sus compañeros de clase. La recreación ya no era exclusiva de las fiestas o eventos culturales, para todos los que deseaban pasar un rato de goce y olvidar por un momento la realidad y devolverse a la niñez. Los eventos recreativos y deportivos aumentaron su número, gracias a la aceptación del sector administrativo de la universidad por el número significativo de estudiantes que participaban sin interese de reconocimiento en las notas, mas bien por la propia motivación.

4.3. CARGO QUE SE OCUPÓ EN LA UAN.

El principal cargo asumido en la UAN fue el de profesor en el área de los deportes y la recreación con los estudiantes de los primeros semestres de los programas pregrado de la UAN, beneficiados con el Programa AFF. 4 horas de docencia directa y 2 horas de planeación, semanales; Durante el semestre se realizaron 4 eventos, la bienvenida de primíparos, el día del profesor, el día del Médico Veterinario y el festival de la Actividad Física Formativa a modo de clausura de los cursos.

Organizar y orientar las clases, el manejo de los materiales didácticos y el uso de los escenarios deportivos, también dirigir las actividades que semanalmente se organizaron para la comunidad universitaria fue el papel fundamental en esta práctica docente, atender a las necesidades de los estudiantes al tiempo que se hicieron recomendaciones sobre la realización de los ejercicios.

Además se participó en las reuniones de profesores encargados del Bienestar Universitario con el fin de solucionar inconvenientes de notas con estudiantes que matricularon la asignatura de Bienestar Universitario y no la aprobaron; como aquellos que debían implementos deportivos y por alguna razón no los devolvieron a tiempo o los perdieron.

También se apoyó la coordinación del Bienestar Universitario con la adquisición de implementos deportivos, con el aporte económico administrativo para la consecución de nuevos materiales de trabajo como balones y conos, a lo igual que la compra de insumos para el mantenimiento de los escenarios y la maquinaria del gimnasio.

Se realizaron actos culturales, desempeñando una labor logística; encuentros deportivos, juzgando partidos amistosos de fútbol; Realizando actividades recreativas con los primíparos, adecuación de espacios para las celebraciones institucionales, planear varias actividades recreativas y deportivas que mostraran los alcances del proyecto, llamando la atención de otros que ocasionalmente pasaban y observaban los grupos en la cancha o en el gimnasio. Llamar la atención del personal administrativo para que se dieran cuenta que la actividad física es necesario dentro de la formación profesional.

4.4. DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES

Con el diseño de la Propuesta Pedagógica, se implementó el programa AFF en la dependencia del Bienestar Universitario de la UAN, esto se logró por medio de un recorrido a través de una serie de espacios importantes, los cuales recogieron varios aspectos a tener en cuenta para que el diseño fuera completo y pertinente para la población universitaria.

4.4.1 APOYO POR PARTE DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.

Cada encuentro con el director del Proyecto de Práctica Social, significó ampliar los conocimientos en torno a la implementación, para así poder escoger los que tenían relación con el diseño; no quedarse con una sola fuente de información, tener en cuenta de que hay varios conocimientos por indagar. Trabajar el tema de competencias y el modelo pedagógico a seguir, para aclarar algunos conceptos como la definición de implementar, acciones, estrategias, modelo pedagógico, saber cual es el mas adecuado para utilizar en el proyecto y porque, para lograr un mejor éxito en la realización de la Práctica Pedagógica. Se logró ser más curiosos por los términos que utilizamos para darle un sentido muy lógico.

El diseño de los instrumentos para la sistematización, como el diario de campo, la guía de entrevista y la historia de vida (Ver anexos No.2, No.3 y No.4) ayudaron a contar la experiencia a lo largo del trabajo de grado, relacionando los sentimientos, las dificultades vividas, durante los diferentes momentos como las caminatas, los ejercicios dirigidos, los juegos, durante la ejecución de la propuesta.

Establecer las dificultades con las cuales se enfrentó el diseño del proyecto en el momento de implementarlo en la UAN; condiciones académicas, curriculares y administrativas, que facilitan o permiten para el programa AFF. Saber que la propuesta debe ser ajustada a la realidad, a las necesidades de la universidad apreciadas en la sede Popayán, ya que la sede no es autónoma de tomar la decisión e implementar o cambiar el reglamento interno, necesita de la aprobación de la dirección general de la UAN.

4.4.2 INDAGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN.

La práctica Social sirvió para tomar claridad frente a los temas a través de su definición, de esta manera se clarificó el inicio de proyecto y hacia donde podría estar orientado; los elementos mas importantes que se debían de tener en cuenta para que los resultados fueran exitosos y no dejar cabos sueltos durante el trayecto.

Se reconoció la importancia de ser más minucioso en la búsqueda de datos bibliográficos, tomando varias fuentes para lograr hacer un paralelo entre ellas y escoger la que mejor se ajuste a la propuesta inicial, en busca de implementar el programa AFF. Ajustar la metodología de tal manera que fuera acorde a las necesidades de los estudiantes a los cuales se les va a orientar; relacionándola con el aprendizaje significativo. Hacer los ajustes necesarios al diseño con el fin de que se encuentren soluciones al problema que la UAN tiene. Hacer la relación entre lo planteado sobre el diseño de la Propuesta Pedagógica, para darle perfeccionamiento en una construcción detallada, precisa y realizable.

Construir con ánimo cada parte del proyecto, lograr comprender que es un beneficio propio y que merece una dedicación prolongada de tiempo para lograr un excelente trabajo, además requiere de un compromiso que me

involucra tanto en tiempo como en la exigencia ante la Universidad del Cauca, la UAN y los compañeros del programa.

Controlar las sensaciones, los sentimientos de las acciones realizadas tanto buenas como malas, en la interacción con los estudiantes en otro contexto de Educación Superior como la UAN Popayán; con el fin de hacer un autoanálisis del desempeño y corregir los posibles errores para realizar el trabajo lo más perfecto posible, dando una excelente imagen.

4.4.3 LA PUESTA EN EJECUCIÓN

En este espacio se resaltó la importancia de fortalecer la esfera social del profesor practicante, llegando a cumplir con las exigencias de la educación superior al mostrar el Programa AFF como parte importante de la formación humana, el cual aporta valores éticos y profesionales a los estudiantes. La responsabilidad, la puntualidad, la organización de las clases con anterioridad y la buena imagen de la Universidad del Cauca mostrada en la UAN, reflejaron la calidad profesional que se fue adquiriendo durante la práctica realizada.

Colocar varios conocimientos en práctica, como la explicación de los ejercicios, la realización de los juegos y de las dinámicas de integración, puso en manifiesto qué es lo que los estudiantes eran capaces de hacer con el programa, en la búsqueda de las necesidades que los estudiantes manifestaron a lo largo de las clases, tanto físicas, como a nivel social; de este modo todo lo planeado durante el desarrollo del programa, fue replanteado, con el fin de dar precisión de lo que los estudiantes querían y lo que se les brindaba en cada encuentro; que encontraran en el Programa AFF, un lugar para divertirse, conocer amigos, practicar algún deporte y

pasar un rato ameno y divertido al mismo tiempo en que cultivaban su salud y fortalecían su cuerpo.

Al mismo tiempo en que se puso a correr el programa AFF, las actividades fueron presentadas a los estudiantes las cuales buscaron la integración entre compañeros y el deporte fue asumido de manera recreativa; en el momento en que aprendían los diferentes gestos técnicos de los deportes, incorporaron estos saberes para llevarlos a caba en su tiempo libre. También se organizaron actividades en las cuales participaron otros grupos del mismo programa o de diferentes, fue el caso del baile deportivo y la clase de aeróbicos desarrollada en el aula múltiple.

Un punto importante, fue la preparación de las clases, una cosa era tener los temas claros a tratar durante los cursos y una diferente la manera de cómo estos se transmitieron a los estudiantes. Elaborar los ejercicios y juegos para cada encuentro, fue una tarea cuidadosa ya que no se podía perder el tema central a trabajar con el grupo. Recurrir al esquema de preparación de clases como en la práctica escolar, ayudó a esquematizar claramente el desenvolvimiento de las actividades en cada sesión. Cada encuentro y cada clase contaba con su propia calificación, quienes no asistían por algún motivo, realizaron otras tareas, como por ejemplo la elaboración de carteleras muy bien ilustradas, en las cuales se promovía la actividad física al mismo tiempo que se mencionaban los beneficio en la salud; otra tarea fue la redacción de reflexiones de cada uno, en las cuales expresaron sus sentimientos, los beneficios que sintieron, el por que fue importante aquella clase y cómo ayudaban o se articulaba en sus labores académicas, información importante para la evaluación y posible reestructuración del programa.

4.4.4 RECOLECCION DE LA INFORMACION

En el momento en que se comenzó a recolectar la información, se colocaron a funcionar los tres instrumentos para este fin, la guía de entrevista, la cual se aplicó a un grupo selecto de estudiantes en el cual hicieron parte, quienes se desempeñaron por su excelente desempeño con el programa, quienes mostraron algún síntoma de apatía frente a lo desarrollado y quienes estaban totalmente indiferentes en las clases, les daba lo mismo asistir o no. El otro fue el diario de campo a partir del cuaderno de notas, que clase a clases se fue aplicando en busca de las manifestaciones de los estudiantes que para el practicante era indispensable apreciar desde lo que podía percibir de los grupos de trabajo. Aprender a seleccionar el momento y cual instrumento se era preciso aplicar, fue algo que solo en la práctica se aprende, no es fácil sacar información de las personas sin saber si colaborarían, saber quienes colaborarían expresando lo que sintieron y lo que querían, El tacto jugó un papel fundamental en esta parte de la recolección de la información.

Todas las expresiones de los estudiantes y las apreciaciones realizadas, fueron escritas en los diarios de campo y las guías de entrevista, para ello se tuvo una buena concentración en cada evento, para así no dejar ningún detalle por fuera que tal vez iba a ser importante. A partir de la recolección de la información se organizó de acuerdo a los temas que apuntaron las respuestas de los estudiantes, fue necesario para poder clasificarla y para manejar la documentación eficientemente de acuerdo a los intereses de la Propuesta Pedagógica, saber que es lo que los estudiantes nos quieren decir y lo que están expresando de acuerdo a los comportamientos y el desempeño en las clases; además si la información recolectada es necesario y significativa, y tener en cuenta en que aspectos hizo falta recoger más o en que temas era necesario profundizar.

Darle un sentido a la documentación, agrupando y clasificando las respuestas de los estudiantes, fue necesario para recrear la historia de la Práctica Social en la UAN; resaltar los momentos mas significativos como cuando los estudiantes se referían a los beneficios en su organismo. Recopilar información evaluó los alcances del programa AFF, si las acciones fueron las más acertadas y determinar el nivel de aceptación por la comunidad universitaria.

También colocar a la vista los aciertos y desaciertos, con un análisis entre los objetivos y los resultados alcanzados, si las metas propuestas desde el principio eran alcanzables o no, si cada paso que se dio permitió el acercamiento a implementar la propuesta en la UAN. Apreciar las dificultades afrontadas durante el proceso, los obstáculos que tubo que sortear el programa cuando las condiciones administrativas no se pusieron de acuerdo con la idea desarrollada y los desacuerdos por parte de algunos estudiantes apáticos a las actividades deportivas y recreativas.

Agrupar las respuestas dadas por los estudiantes de acuerdo a su sentido y la construcción de las categorías permitió comprender la información, si lo que se entiende es en realidad lo que dice la información. En estos procesos es necesario revisar minuciosamente todo, tratar de comprender el punto de vista de la persona que hizo la expresión; todo esto se reflejó en las diferentes manifestaciones recolectadas de todas aquellas personas involucradas directa o indirectamente con el proyecto.

4.5. CONCLUSIONES

Para determinar los alcances de la Práctica Social, las conclusiones se mencionarán de acuerdo al planteamiento de la pregunta en la situación problémica y el alcance de los propósitos.

Al utilizar el nombre Actividad Física Formativa, motivó a los estudiantes porque pudieron practicar varios deportes y actividades en los diferentes escenarios para tal fin en la UAN sede Popayán; No se trató de un entrenamiento físico ni mucho menos de jornadas extenuantes, más bien, de jugar, integrarse y gozar un poco con los compañeros de clase.

El realizar el diagnóstico participativo en donde se tuvo en cuenta las manifestaciones de los estudiantes y de el personal administrativo de la UAN sede Popayán, se logró tener un acercamiento a las necesidades recreativas y deportivas de dicha comunidad, permitiendo dar claridad a los practicantes en el diseño de la Propuesta Pedagógica.

Seguir los pasos como el diagnóstico participativo, el diseño de la propuesta pedagógica, la ejecución y la evaluación, fue la metodología más apropiada para la Implementación del programa Actividad Física Formativa en la UAN sede Popayán; esta estrategia creó dentro de la Universidad una funcionalidad con las demás actividades académicas.

El programa Actividad Física Formativa brindó una variedad de actividades recreativas y culturales, las cuales hicieron que los estudiantes expresaran habilidades como la comunicación, la extroversión y las deportivas, que a falta de espacios de goce y diversión parecían perdidas.

Realizar las modificaciones al Programa Actividad Física Formativa que funciona en la Universidad del Cauca, como la cobertura y a las necesidades administrativas y curriculares de la UAN, generó que se adaptara al nuevo contexto y fortalecer las actividades de recreación y deporte en la comunidad, al ubicarlo en la dependencia de Bienestar Universitario encargada de promover el deporte, la recreación y la salud en la Institución.

Se logró abrir dos horas semanales en los programas de Arquitectura, Odontología, Medicina Veterinaria e Ingeniería Biomédica, para la Actividad Física, con este espacio dentro de los horarios de clase, los estudiantes contaron con la disposición suficiente para la práctica del deporte y de la recreación.

El programa Actividad Física Formativa, dentro de sus cursos tuvo en cuenta las actividades tradicionales como el fútbol, baloncesto, el voleibol y la natación por ser las más practicadas por los estudiantes en sus ratos libres, también actividades recreativas necesarias para la integración y la convivencia de los estudiantes de la UAN sede Popayán.

El deporte es un medio para fortalecer la salud, mejorar los hábitos y el estilo de vida saludable al mismo tiempo que se mejora la tolerancia.

La gran aceptación por parte de los estudiantes de la UAN sede Popayán hacia el programa Actividad Física Formativa, fue gracias a la organización de actividades tanto deportivas como recreativas acordes a los gustos y deseos de aprender en sus ratos libres; actividades que los integraron y los divertieron en una gran medida que solicitaron dar continuidad al programa en semestres futuros.

Los estudiantes de pregrado de la UAN sede Popayán, encontraron en el programa Actividad Física Formativa, un espacio para mejorar sus habilidades y destrezas deportivas, fortalecer los lazos afectivos con sus compañeros de clase, además cambiaron la forma con la que trataban especialmente a las mujeres, volviéndose más amables y respetuosos.

Generar espacios para la práctica de actividades deportivas y recreativas, fue tan importante como las materias de los programas que los estudiantes de la UAN cursan, tienen muy poco tiempo para llegar a conocer a todos los compañeros de clase e interactuar con ellos en otro lugar que no fuera el salón, dentro de un ambiente de diversión; contexto diferente al que durante toda la semana se enfrentan.

Promover la competencia sana entre los estudiantes, originó que cada uno reflexionara acerca de sus capacidades físicas frente a las de los demás; los hizo reflexionar que falta fortalecer algunos aspectos en su parte física y que se ha perdido un tiempo valioso dentro de su juventud, despertó el interés de las personas por mejorar su estilo de vida, volverse más productivo y estar en constante movimiento aprovechando el tiempo libre y la amistad de las personas que las rodean.

4.6. APORTES DEL PRACTICANTE AL DESARROLLO DE LA INSTITUCIÓN

En primer lugar, la imagen del Bienestar Universitario fue tomando fuerza dentro de las jornadas integrativas de la UAN, lo que llevó a valorarla académicamente; esta dependencia de la universidad es la encargada de la organización de actividades deportivas, recreativas y culturales que normalmente se llevan a cabo, por lo cual los estudiantes contaron con la oportunidad de participar en más eventos, con relación al semestre pasado. Darle un espacio dentro de los horarios de clase, mostró el reconocimiento por parte del sector administrativo, el cual le dio la confianza y logró cambiar la vida cotidiana de la institución, ya que contaba con el apoyo de practicantes dando una gran variedad de alternativas lúdicas con la diversidad de eventos y cambiar la forma como se organizaban, de alguna manera la experiencia adquirida en torno a la recreación fue un punto muy importante para resaltar el desempeño del bienestar.

Otro aporte importante fue la organización de actividades, utilizando el espacio académico abierto para este fin, el cual antes estaba opcional y a libre elección y sin dirección, quienes quería realizaban alguna actividad en su tiempo libre, jugaban entre ellos queriendo hacer algo y manifestando de alguna manera la necesidad de recibir orientación en este campo; ahora, esta en los programas de estudio, con una persona idónea en la materia como las demás que ellos ven en su plan de estudios.

La práctica del deporte y la recreación se incluyeron curricularmente como parte de la formación del estudiante, contando con dos horas semanales en su programación semanal; Arquitectura era el único programa que antes de la implementación, tenía esta asignatura con el nombre de “bienestar universitario”, el programa de Ingeniería Biomédica y Medicina Veterinaria lo

incluyeron dentro de su plan de estudios, manifestando la importancia de la Actividad Física para sus estudiantes.

Redimensionar el papel de los funcionarios del Bienestar Universitario, requirió de un esfuerzo conjunto entre la coordinación y los demás responsables de esta dependencia; ya no se trató solamente de la organización del campeonato de fútbol, de atender a los estudiantes en sus citas psicológicas y del préstamo y mantenimiento de los implementos deportivos. Ahora además de las tareas anteriores, también se encargó de dirigir las clases de Actividad Física Formativa, organizar los eventos culturales integrando profesores, estudiantes y administrativos de la UAN, adecuar los escenarios deportivos como la cancha de futbol y el gimnasio. Lo importante no es que se aumentaron las labores de los funcionarios, es que se diera a conocer esta parte de la universidad y sus profesores se relacionaran más con el resto de la comunidad universitaria.

El mantenimiento de los materiales deportivos con la lubricación de las máquinas del gimnasio, hacer una evaluación de su estado y estructurar un plan de acción; Con la gestión realizada ante la dirección de la Institución se consiguieron los recursos económicos necesarios para la adecuación de la cancha de futbol pintando las líneas y las porterías, además la adecuación del gimnasio con el mantenimiento de las máquinas; la adquisición de más implementos deportivos, con la compra de mallas para las porterías, balones, conos, silicona para lubricar los aparatos y pegar afiches alusivos a la musculación para mejorar el gimnasio.

Gestionar institucionalmente la implementación del Programa Actividad Física Formativa, dando a conocer la aceptación por parte de los estudiantes al sector administrativo, adquiriendo un compromiso en el semestre siguiente, para abrirlo dentro de los horarios de clase el área de desarrollo

humano mediante la asignatura de bienestar universitario, no con el nombre propio, ya que la Institución no cuenta con la autonomía para ofrecer el programa como tal en sus programas de pregrado.

4.7. SÍNTESIS EN RELACIÓN CON EL TRABAJO EFECTUADO.

Todos los estudiantes no tienen la misma motivación para la realización de actividades deportivas, cuando se les habló de este tema, manifestaron su descontento, porque creyeron que se trataría de ejercicios exigentes parecidos a un entrenamiento físico, compuesto por jornadas extenuantes que les significaría una carga más dentro de su labor como educandos. El tema de deporte formativo, era concebido como correr, ejercicios y tal vez realizar algún deporte que no les gusta, desplazando la libre expresión, la diversión y la oportunidad de opinar frente a las intenciones individuales. El impacto conceptual al utilizar el nombre de Actividad Física Formativa, cambió la actitud, aumentando las expectativas en torno a qué era lo que se iba a hacer en las clases; sí estaban seguros de que no tendrían que quedarse dentro del salón de clase, que utilizarían los escenarios de la UAN incluyendo instalaciones alternas como lo fue el centro recreativa “El Tablazo”. Que la iban a pasar muy bien y de que conocerían más personas de los otros programas de pre grado; la gran variedad de actividades a campo abierto y en el tiempo libre les brindarían muchas opciones a escoger en el momento que gozaban de las clases.

Las acciones más oportunas para lograr instituir el programa AFF en la UAN, fueron, buscar un espacio dentro de los horarios de clase para que los estudiantes tuvieran la posibilidad de participar de las clases sin problemas de disponibilidad; organizar un plan de acción en torno a la recreación y la integración grupal, desde las necesidades de los estudiantes, sus pretensiones, sus habilidades y sus capacidades físicas; la utilización de los

diferentes escenarios físicos que la UAN posee, aptos para el desarrollo de las actividades, la universidad cuenta con cincuenta hectáreas de terreno, donde no solamente se hizo el tipo de deporte en cada espacio construido para tal fin sino que se plantearon otras, como caminatas y el senderismo; gestionar ante la administración, la dotación con implementos deportivos y manifestar la necesidad de adecuar las instalaciones; motivar a los estudiantes a no quedarse únicamente con este curso, los fines de semana pueden salir y no quedarse quietos, que en los próximos semestres realicen alguna actividad en su tiempo libre, pues tienen herramientas suficientes para hacerlo, además pueden contar con el apoyo del bienestar universitario que busca promover el sano esparcimiento.

Aquellas actividades en las cuales se reúnan los estudiantes y los profesores en torno a eventos culturales donde se expongan trabajos grupales como danzas y puestas en escena de obras teatrales, reflejando el trabajo en equipo, resaltan la importancia de orientar otras acciones diferentes a las académicas, permiten a la comunidad universitaria exponer un talento oculto que por falta de tiempo y de atención no se llega a descubrir, convirtiéndolas en habilidades desaprovechadas y hace que se pierda un potencial muy importante en otros campos del saber como en el ámbito artístico y creativo.

Todas las actividades físicas que se practiquen por motivación propia, lúdicas, recreativas en conjunto con otras personas, sin importar si son tradicionales o no, fortalecen la esfera social y estrechan los lazos de amistad, directamente proporcional al tiempo que se les dedique. En este sentido todas las acciones deportivas tradicionales, son también un complemento para mejorar y fomentar una cultura integradora de los estudiantes de la UAN siempre y cuando la competencia y los resultados no sean el fin y no hagan parte de esta práctica.

La implementación dentro del Bienestar Universitario, el programa Actividad Física Formativa, desde la recreación, sirvió como soporte a la formación integral de la población estudiantil de la UAN sede Popayán, ya que el juego, la interacción con las demás personas y la cooperación en espacios al aire libre pasaron a ser tan importantes como las actividades académicas. Esto se logró llevando a cabo todos los ajustes necesarios al programa en funcionamiento de la Universidad del Cauca, en su estructura, contextualizándolo en esta institución con la apertura de pocos programas deportivos especialmente los que contaban con espacios físicos en esta Institución; ajustándolo de acuerdo a las necesidades de los estudiantes al tener en cuenta que la población mas números dentro de los estudiantes, eran las mujeres.

Se benefició la población estudiantil de la UAN con la puesta en marcha la propuesta del programa Actividad Física Formativa en sus primeros semestres de los programas de pregrado. Todos los espacios disponibles para la Actividad Física se utilizaron en las actividades desarrolladas, haciendo buen uso de un gran campus universitario, para la libre expresión de los jóvenes en sus deseos por experimentar una serie de ejercicios diferentes a los que normalmente estaban destinados a realizar en la Universidad.

Al analizar la información recolectada en los diarios de campo y en las guías de entrevista, se pudo evaluar el impacto de la propuesta del programa Actividad Física Formativa, rediseñada y ajustada a los procesos académicos y formativos de la UAN sede Popayán, en situaciones reales. Se argumentó la necesidad y se propuso su implementación curricularmente en la institución como una alternativa más amplia de los procesos de formación integral y desarrollo humano de su población estudiantil.

4.8. RECOMENDACIONES

Dotar de implementos deportivos al Bienestar Universitario como dependencia encargada de estas actividades, para las diferentes prácticas físicas de los estudiantes en su tiempo libre, aumentando su número y su variedad.

Las instalaciones físicas de las Instituciones Educativas es la carta de presentación, por esta razón es conveniente brindarles mas importancia y mantenerlas en buen estado.

Ubicar el bienestar universitario, de tal manera que los estudiantes se les faciliten su ingreso y no tengan que desplazarse demasiado para conseguir un implemento deportivo, o ubicar los implementos deportivos cerca a los escenarios donde los estudiantes practican Actividad Física en sus ratos libres.

Responsabilizar a personal competente en el área de los deportes y la recreación para la UAN, con el fin de dar continuidad al proceso iniciado por los practicantes y que tuvo una excelente acogida por los estudiantes.

Organizar los grupos de estudiantes para las clases de Actividad Física, por deportes o por semestres para no interferir el desempeño de cada uno, cuando se pretenda unirlos a todos se debe programar una actividad para tal fin frecuentemente.

REFERENCIAS:

A. Maria Elena (2003). Practicar Lo Aprendido. Extraído el 24 de diciembre de 2008 de; <http://www.ruv.itesm.mx/cgi-bin/cursos/pgit/TWiki/bin/view/Madison2/PracticarLoAprendido>

Alvares García Isaías. (2007). Planificación y desarrollo de proyectos Sociales y educativos. Ciudad de México D.F. Editorial Limusa.

Barba J. Pedraza M. La iniciación deportiva y su aplicación a nivel escolar. (E.U. Magisterio de Segovi, Extraído de: <http://www.opensportlife.es/hablemos-de-fitness/2005> Extraído el 2 de marzo de 2008.

Bravo, C. (2007, Junio 14). *Formación integral*. Extraído el 14 de Junio 2007, de <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev30/bravo.htm>

Bonilla, H. 1998. Apuntes y comentarios para la elaboración del PEI-UAN de la Universidad

Camacho H. C. (2003). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Armenia: Editorial Kinesis.

Campos G (2008). Limitaciones de la ciencia. Extraído el 30 de diciembre de 2008 de: <http://www.monografias.com/trabajos64/limitaciones-ciencia/limitaciones-ciencia.shtml>

Casimiro A. 2003 (Universidad de Almería)
<http://lasalud1.tripod.com/deporte.htm>

Centro Interuniversitario de Desarrollo Cinda (2007). *Educación Superior en Iberoamérica Informe 2007*. Santiago de Chile. Primera edición: junio de 2007

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (1992). *Ley 30 de Diciembre 28 de 1992 o Ley De Educación Superior*. Santa Fe de Bogota DC.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (1994). *Ley 115 de febrero de 1994 o Ley General De Educación*. Santa Fe de Bogota DC.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (2007). *Sistema Nacional de Información de Educación Superior (SNIES)* Santa Fe de Bogotá DC. Extraído el 05 septiembre -2007de <http://www.mineducacion.gov.co/snies/>

Colombia, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Hacienda y Crédito Público (1995). *Ley 181 de Enero de 1995 o Sistema Nacional Del Deporte*. Santa Fe de Bogota DC.

Colombia, Asamblea Nacional Constituyente (1991). *Constitución política de Colombia*. Santa Fe de Bogotá DC.

Colombia, Universidad Antonio Nariño (2005). *Acuerdo 03 del 25 de Enero de 2005, Reglamento Bienestar Universitario*. Santa Fe de Bogotá DC.

Colombia, Universidad Antonio Nariño (2005). *Proyecto Educativo Institucional*. Santa Fe de Bogota DC. Consejo Directivo

Colombia, Universidad Antonio Nariño (2005). *Acuerdo 03 del 25 de Enero de 2005, Reglamento Bienestar Universitario*. Santa Fe de Bogota DC.

Colombia, Universidad Antonio Nariño (2005). *Lineamientos Curriculares*. Santa Fe de Bogota DC. Consejo Directivo

Colombia, Universidad Del Cauca. *Plan de Área practica escolar I Y II*. Popayán. Programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes.

Colombia, Universidad Del Cauca (2004). *Acuerdo Número 015 de 2004 (17 de Noviembre)*. Popayán. Consejo Académico.

Cuenca M (2008). Educación para el ocio y el tiempo libre. Extraído el 30 de diciembre de 2008 de:
http://www.down21.org/act_social/ocio/concepto_ocio.htm

Colombia, Universidad Del Cauca (2005). *Acuerdo Número 001 de 2005 (26 de Enero)*. Popayán. Consejo Académico.

Colombia, Universidad Del Cauca (2006). *Acuerdo Número 006 de 2006 (22 de Noviembre)*. Popayán. Consejo Académico.

Conferencia Mundial sobre la Educación Superior. *La educación superior en el siglo XXI: Visión y acción 9 de octubre de 1998*. Extraído el 01 septiembre - 2007 de www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm - 78k

Delors J. (1996). *La Educación Encierra un Tesoro*. Madrid España. Editorial Grupo Santillana Ediciones.

Devis J. (2001). *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alicante España. Editorial Marfil SA. 1ª edición.

EduTEKA fundación Gabriel pihedraita Uribe (2008). ¿POR QUÉ PENSAMIENTO CRÍTICO?. Extraído el 26 de diciembre de 2008 de: <http://www.eduteka.org/PensamientoCritico1.php>

Ezcurra. M (2001) El ejercicio físico. Extraído el 01 de Agosto de 2007. <http://www.monografias.com/trabajos/ejerfisico/ejerfisico.shtml>

Fernández, j (2008). Consultor. Extruido el 24 de diciembre de 2008 de: <http://www.learningreview.com/sociedad-del-conocimiento/articulos-y-entrevistas/del-conocimiento-a-la-innovacion-642.html>

Formación del Sentido Moderno de la Cultura (2007, Mayo 09). *Cultura*. Extraído el 9 de mayo de 2007 de: http://es.wikipedia.org/wiki/cultura#formaci.c3.B3n_del_sentido_moderno_de_cultura.

FUNLIBRE. La recreación como perfil profesional. Extraído de: http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
Extraído el 1 de marzo de 2008

García F (2008). El principio de solidaridad. Extraído el 25 de diciembre de 2008 de: <http://www.monografias.com/trabajos11/solidd/solidd.shtml>

Gómez R. (2000). Education Policy Analysis Archives. Extraído el 8 de marzo de 2008 de <http://epaa.asu.edu/epaa/v8n7.html>

González M (1997). La responsabilidad de la universidad en el fomento de los valores que son comunes a la educación, la ciencia y la práctica de la democracia. Educación para el ocio y el tiempo libre. Extraído el 30 de diciembre de 2008 de: <http://www.oei.es/salactsi/mgonzalez.htm>

Gutiérrez Rivas J, Ortega Ruíz J (2008) Las calificaciones, ¿Control, Castigo o Premio?. Extraído el 22 de diciembre de 2008 de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/540Rivas.PDF>

Gutiérrez S. (2007) “*La educación superior en Colombia, ¿está cumpliendo objetivos?*” extraído el 05 septiembre -2007 de <http://derecho.serviciocolectivo.com/la-educacion-superior-en-colombia-%C2%BFesta-cumpliendo-objetivos/>

Hell, V. (1975) Concepto de cultura. México: Fondo de Cultura Económica.

Hipólito Camacho C. Carlos Bonilla B. (2004) PROGRAMAS EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA PRIMARIA Banco de la República. Editorial Kinesis .

Kristiansen S (2008). Definición de autoestima. Extraído el 24 de diciembre de 2008 de: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoestima>. <http://es.wikipedia.org/wiki/Pseudociencia>

La realidad del deporte en la universidad.
<http://www.diversica.com/adau/nota.php?idn=9v>. Asociación-del-deporte-amateur-universitario
Extraído el 21 de Febrero de 2008

La salud, estado saludable, deporte y bienestar físico. Redacción Informativos MedicinaTV.com
<http://salud.medicinatv.com/reportajes/muestra.asp?id=28>
Extraído el 21 de Febrero de 2008

Lonergan, B, (1975) Método en Teología. Barcelona: Ediciones Sígueme.

Lopategui Corsino E. 2001 RECREACIÓN, Extraído de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
Extraído el 1 de marzo de 2008.

Martínez M (2008) Transdisciplinariedad y Lógica Dialéctica. Extraído el 24 de diciembre de 2008 de: <http://prof.usb.ve/miguelm/transdiscylogiadialectica.html>

Medina E (2007). Persona activa. Extraído el 25 de diciembre de 2008 de: <http://enriquemedina.wordpress.com/2007/04/21/%C2%BFeres-activo-o-pasivo/>

México, Universidad de Veracruz. *Comunidad Universitaria*. Extraído el 9 de Mayo, 2007 de <http://www.uv.mx/universidad/infgral/comunidad/default.htm>

Mijares E (2002). Productividad intelectual. Extraído el 24 de diciembre de 2008 de: http://www.sappiens.com/castellano/articulos.nsf/Educadores/Productividad_intelectual/C1BDF2D6509E285041256B720065655D!opendocument

Misas A. (2004). *La educación superior en Colombia análisis y estrategias para su desarrollo*. Universidad Nacional de Colombia. Extraído el 05 septiembre - 2007 de http://books.google.com.co/books?id=whvKuC2UAocC&dq=+como+esta+la+educacion+superior+en+colombia&pg=PA14&ots=FOGMgvy09N&sig=A2HigK_gEj0sF7yaiAwYfDmuJjg&prev=http://www.google.com.co/search%3Fhl%3Des%26q%3D%2Bcomo%2Besta%2Bla%2Beducacion%2Bsuperior%2Ben%2Bcolombia%26meta%3D&sa=X&oi=print&ct=result&cd=1#PPA41,M1

Mundo Deporte UNESCO
<http://www.yourbubbles.com/depractica/Deporte - Deporte definición>

Navarro, V (2002) Obligatoriedad hacia el deporte Pagina 124 125. Extraído el 22 de diciembre de 2008 http://books.google.com.co/books?id=NIs9USFWBI4C&pg=PA17&lpg=PA17&dq=libro+el+afan+de+jugar&source=bl&ots=fMGZd8sh0g&sig=s5L4VgJMkx42ntTt-zN-JyiUaik&hl=es&sa=X&oi=book_result&resnum=1&ct=result

ONU (2005). Educación Salud Desarrollo Paz. Extraído el 25 de diciembre de 2008 de: <http://www.un.org/spanish/sport2005/concepto.html>

Organización Mundial de la Salud. (2007, Junio 2). *Calidad de Vida*. Extraído el 2 de Junio de 2007 de <http://WikipediaFoundation.org/wiki/calidaddevida>

Ortiz, J. (2001). *Programa Actividad Física Formativa Para Los Estudiantes de Pregrado De La Universidad Del Cauca* (documento en perfeccionamiento). Popayán: Universidad Del Cauca

Parra, R. (2003). *Actividad Física*. Extraído el 2 de Junio de 2007 de: <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>

Paz H (2008). Comunicación y el trabajo en equipo. Extraído el 25 de diciembre de 2008 de: [trahttp://www.degerencia.com/articulo/la_comunicacion_y_el_trabajo_en](http://www.degerencia.com/articulo/la_comunicacion_y_el_trabajo_en)

Pino S. 2005. Lo pedagógico, un camino teórico-práctico que tiene como eje central la persona, Septiembre de 2005. Proyecto Intelectual, Popayán. Biblioteca Serrano Universidad del Cauca.

Psicopedagogía, 2008: Definición de recreación. Extraído de <http://www.psicopedagogia.com/definicion/recreacion>.
Extraído el 1 de marzo de 2008

Red Colombiana de Actividad Física. (2007, Junio 2). *Actividad Física*. Extraído el 2 de Junio de 2007 de: <http://www.redcolaf.org>

Revista Latinoamericana de Desarrollo Humano [PNUD]. (2007, Junio 2). *Desarrollo Humano*. Extraído el 2 de Junio de 2007 de: <http://www.revistadesarrollohumano.org/>

Rudella Ana María. Educación, salud y deporte: la educación física en nuestras vidasrudellaaya@coopenet.com.ar
<http://triunviratumltda.blogspot.com/2006/06/la-educacin-fsica-en-nuestras-vidas.html>
Extraído el 21 de Febrero de 2008

Sanhueza G. (2007, octubre 15). *¿Qué es el Constructivismo ?* Extraído de <http://www.monografias.com/cgibin/search.cgi?query=CONSTRUCTIVISMO&interseach/>

Tan N. FITNESS deportes fitness - ¡qué divertido es estar saludable. Extraído de: Article Source: Extraído el 1 de marzo de 2008. <http://www.articleset.com>

Universidad de los Andes (2008). Promedio Ponderado del Periodo Académico. Extraído el 24 de diciembre del 2008 de: http://actasyacuerdos.uniandes.edu.co/indice/P/promedio_ponderado_del_per.php

González, V (2000) *¿Qué significa ser un profesional competente?*. Extraído el 24 de diciembre del 2008 de <http://www.rieoei.org/deloslectores/Maura.PDF>

Vilaplana. M. (2001) El ejercicio físico. Extraído el 01 de Agosto de 2007.

http://www.farmaceuticonline.com/cast/familia/familia_exrcici_c.html

Vilas F. (2002). 5º Encuentro Internacional de Tiempo Libre y Recreación.
Extraído el 29 de Octubre de 2007.

<http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html>

Zagalaz Sánchez Maria Luisa. 2001. Corrientes y tendencias de la educación física. Corrientes y tendencias de la educación física, las corrientes actuales, el concepto de cuerpo en educación física.

[Books.google.com/books?isbn=8495114240...](http://books.google.com/books?isbn=8495114240...)

Extraído el 21 de Febrero de 2008

ANEXOS

ANEXO No. 1

DIAGNOSTICO ESTRATEGICO PARTICIPATIVO

HALLAZGOS DESDE LOS DIARIOS DE CAMPO

Diario de campo No. 1 Bernardo Erazo Piamba

Diario de campo No. 2 Arley Girón Núñez

Diario de campo No. 3 Jimmy Edison Muñoz

Diario de campo No. 1

1.1 Jornada de rumba deportiva (BE 1/1)

1.2 Participación de dos administrativos (BE 1/2)

1.3.1 El gusto por el deporte y la actividad física. (BE 1/3)

1.3.2 Falta de horarios para la actividad física. (BE 1/3)

1.3.3 Horarios alternativos para no interrumpir el trabajo académico y administrativo. (BE 1/3)

1.4 Las demás personas no asisten por el trabajo académico y administrativo. (BE 1/4)

1.5.1 El gusto por el deporte. (BE 1/5)

1.5.2 No se pierde el tiempo haciendo deporte. (BE 1/5)

1.5.3 El deporte es bueno para la salud, aumente la autoestima. (BE 1/5)

Diario de campo No. 2

2.1 Partido de fútbol inter-facultades. (AG 2/1)

2.2 Actividad física y su importancia en la comunidad universitaria. (AG 2/2)

2.3.1 Los estudiantes comentan la importancia de la actividad física y el deporte. (AG 2/3)

2.3.2 Es muy importante este espacio como espacio de disfrute y goce, Formación e integración. (AG 2/3)

2.3.4 La actividad física y el deporte radican en espacios para alternar el estudio con otra propuesta. (AG 2/3).

2.4.1 La necesidad que los estudiantes practiquen este tipo de actividades. (AG 2/4)

2.4.2 Fin de semana el principal ingrediente es el alcohol. (AG 2/4)

2.4.3 El cuerpo hay que alimentarlo y ejercitarlo. (AG 2/4)

2.5 La importancia que la práctica deportiva ha de tener en cada ser humano. (AG 2/5)

2.6 Resaltó la mayoría femenina en casi todas las carreras. (AG 2/6)

2.7 El coordinador de Veterinaria como el más interesado en promover la propuesta. (AG 2/7)

Diario de campo No. 3

3.1 Visita e Invitación a los estudiantes a participar de la actividad física. (JM 3/1)

3.2.1 Aceptación de los estudiantes por la actividad física. (JM 3/2)

3.2.2 Retomar actividades enfocadas a hábitos saludables (JM 3/2)

3.2.3 Oportunidad de horarios para facilitar la participación. (JM 3/2)

3.2.3 Lo más importante es la carrera que otras actividades. (JM 3/2)

3.3 Actividad no deportiva más lúdica, recreativa y dinámica. (JM 3/3)

3.3.2 Las actividades son de carácter mixto, no hay discriminación de generos. (JM 3/4)

3.4 El interés de lo profesores en especial la coordinadora de Bio-Médica por participar de la actividad física. (JM 3/4)

Para desarrollar el diagnóstico con la población de la UAN; se hace necesario abordar a los posibles beneficiarios del programa con diversas actividades lúdicas y recreativas con el propósito de interactuar con ellos y conocer sus expectativas acerca de la actividad física.

Primer Momento:

Actividad Recreativa de interacción grupal “Ha Ho kiu”

Consiste en formar a los estudiantes en círculo, alternados hombre mujer, y mediante las indicaciones del docente, los estudiantes realizaran movimientos y sonidos el cual permite interactuar de forma dinámica unos con otros.

Segundo momento:

Actividad recreativa de integración grupal “Ileva de pensamiento inverso”

Tercer momento:

Reflexión sobre las diferentes actividades

Lluvia de ideas

Cuarto momento:

Taller de pensamiento y palabras donde se puede desarrollar la entrevista a manera de conversatorio.

Quinto momento:

Actividad recreativa.

Nota:

El diagnóstico estratégico participativo no se pudo llevar a cabo con forme está elaborado, ya que los estudiantes al realizar la convocatoria no asistieron, por esta razón se optó por utilizar otro tipo de estrategias como conversatorios participativos con estudiantes, profesores y directivos.

ANEXO No. 2

GUIA DE ENTREVISTA

GUIA DE ENTREVISTA CÓDIGO ENTREVISTA: _____

Fecha: _____

Curso: _____

Lugar: _____

Actividad desarrollada: _____

DESCRIPCIÓN DE LAS IDEAS PREVIAS:

A) EFECTOS PERSONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Que es para ti, y cual es el significado de Actividad Física?
- 2 Realizas Actividad Física?
- 3 Cual es la relación de la Actividad Física con tu vida cotidiana, el colegio y la universidad?
- 4 Cómo influye este tipo de actividades en tu salud, estilo de vida y en tus estudios?

B) POSICIONAMIENTO INSTITUCIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 5 Que característica tiene el deporte que ofrece la UAN en este momento, por que?
- 6 El sector administrativo de la UAN, apoya el deporte y la recreación, en la Actividad Física, cómo?
- 7 Que piensas, acerca de realizar Actividad Física dentro de la Educación Superior?

C) PROYECCION DE LA AFF

- 8 Como crees que deben ser las clases de actividad física para la UAN?
- 9 Que crees que podría pasar con el deporte y la recreación en la UAN?

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS, METODOLOGIAS Y PROCEDIMIENTOS:

A) EFECTOS PERSONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 10 Que opinas de la actividades y ejercicios orientados por el profesor?, por los estudiantes?
- 11 Como te pareció la metodología aplicada en la clase?

B) POSICIONAMIENTO INSTITUCIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 12 Tiene alguna relación las actividades físicas desarrolladas con tu desempeño académico?

C) PROYECCION DE LA AFF

- 13 De la manera como se vienen desarrollando las clases de actividad física son pertinentes para implementarla en la UAN?

APORTE DE IDEAS NUEVAS A PARTIR DE LO CONOCIDO: (aprender a conocer)

A) BENEFICIOS PERSONALES DENTRO DE LA CLASE DE AFF

- 14 Que has aprendido a través de las clases de actividad física?
- 15 Que has descubierto en las clases de actividad física que te pueden servir en tu vida cotidiana y como estudiante?

B) POSICIONAMIENTO INSTITUCIONAL

16 Qué ideas tienes para mejorar, complementar y fortalecer la Actividad Física, de tal manera que sea acogida y practicada por los estudiantes de la UAN?

C) PROYECCIÓN DE LA AFF

17 Por que crees que es conveniente realizar este tipo de actividades recreativas y deportivas?

18 Como crees que la actividad física te pueda servir en otros contextos relacionados a tu profesión?

COMO ASUMEN LAS SITUACIONES E INTERROGANTES

PLANTEADOS:(aprender a hacer)

A) BENEFICIOS PERSONALES DENTRO DE LA CLASE DE AFF

19 Cómo la AFF fortalece tu proyecto personal de vida?

20 Que te incentiva a participar en la clase Actividad Física Formativa?

B) POSICIONAMIENTO INSTITUCIONAL

21 Cómo se articula la AFF en tus actividades académicas en la UAN?

C) PROYECCIÓN DE LA AFF

22 Como pones en practica lo aprendido en clase de actividad física en tu vida cotidiana y proyecto de vida?

INTENCIONALIDAD DE LO INDIVIDUAL A LO COLECTIVO:(convivir con los demás)

A) BENEFICIOS PERSONALES DENTRO DE LA CLASE DE AFF

23 Como contribuye la AFF en el auto-conocimiento, y en de los demás?

24 De que manera influye la recreación y el deporte en las relaciones interpersonales?, explica.

B) POSICIONAMIENTO INSTITUCIONAL

25 Cómo estimula la AFF la solidaridad y el trabajo en equipo en las clases y en la UAN?

C) PROYECCIÓN DE LA AFF

26 Buen desempeño académico Como se beneficiarían los diversos ambientes entre estudiantes y en las clases de actividad física para su?

TRABAJO EN EQUIPO:(aprender a ser)

A) BENEFICIOS PERSONALES DENTRO DE LA CLASE DE AFF

27 La AFF promueve el autodescubrimiento respecto a tu talento y potencialidades? por que?

28 Que piensas y sientes cuando realizas Actividad Física?

29 Cómo te manifiestas o te expresas en las clases de Actividad Física Formativa?

B) POSICIONAMIENTO INSTITUCIONAL

30 Como aprovechas o te apropias del espacio actividad física formativa que te brindan en la UAN para enriquecer tu formación personal y profesional?

C) PROYECCIÓN DE LA AFF

31 A cambiado tu punto de vista acerca de la Actividad Física, recreativa y deportiva, por que?

32 Que tan oportunas son las clases para tu formación personal y futuro profesional?

MANIFIESTACIONES, REFLEXIONES Y COMENTARIOS SOBRE AFF

(Desenvolvimiento)

A) BENEFICIOS OBTENIDOS DE LAS CLASES DE AFF

33 Que puedes decir acerca de lo que te ha dejado el realizar Actividad Física Formativa?

34 De que manera este tipo de actividades recreativa y deportiva contribuyen a mejorar tu formación profesional y personal?

35 Que estas aprendiendo en las clases de AFF?

B) ESPECTATIVAS SOBRE LA CLASE DE AFF

36 Cual es tu opinión sobre la forma como se desarrollan las actividades de las clases de AFF?

37 Que era lo que esperabas de las clases de actividad física, y ahora que piensas de estas?

38 Según tu criterio, Cómo crees que deberían ser orientadas las clases de Actividad Física?

D) PROYECCIÓN DE LA AFF EN LA UAN POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES

39 Si se implementa la Actividad Física Formativa en el plan de estudios, que significaría?

40 Será conveniente y necesario realizar Actividad Física Formativa en otro semestre adicional?

ANEXO No. 3

GUIA DE DIARIO DE CAMPO

DIARIO DE CAMPO No _____
CÓDIGO DIARIO: _____

Fecha:

Curso:

Hora:

Escenario Utilizado: _____

Actividad desarrollada: _____

NOTAS DESCRIPTIVAS DE LO REALIZADO
1. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS:
2. PROCEDIMIENTO DE ACTIVDADES:
3.ACEPTACION Y APROPIACION DE LAS ACTIVIDADES VIVENCIADAS
NOTAS DESCRIPTIVAS DE LA CONCEPTUALIZACION PEDAGOGICA
4. APORTE DE IDEAS NUEVAS A PARTIR DE LO CONOCIDO:
5. COMO ASUMEN LAS SITUACIONES E INTERROGANTES PLANTEADOS:
6. INTENCIONALIDAD DE LO INDIVIDUAL A LO COLECTIVO:
7. TRABAJO EN EQUIPO:
NOTAS DESCRIPTIVAS DE LO SUCEDIDO
8.MANIFIESTACIONES EN LAS CLASES DE AFF
NOTAS DE ANÁLISIS DE LO SUCEDIDO (REFLEXIONES, IDEAS, INTUICIONES, SUPOSICIONES, CORAZONADAS)
9. REFLEXIONES
10. COMENTARIOS:
11. SUGERENCIAS :
NOTAS INTEPRETATIVAS

ANEXO No. 4

DIARIO PERSONAL

Asesoría No. dd mm aa hh lugar:

LA ASESORÍA SIRVIÓ PARA:

Que significó para mi?

Ubicar teóricamente:

Animar y motivar en el proceso:

Construir instrumentos:

Establecer rutas:

Dar claridad a la propuesta inicial del trabajo de grado:

Presentación y solución de inquietudes e interrogantes:

Contextualización de temas, documentos y términos:

Orientación, planeación y organización de documentos:

Presentación, socialización de trabajos y consultas:

EL TRABAJO PERSONAL

a. Que se hizo?

b. Que no se alcanzó a hacer:

c. Para que me sirvió

Que significó para mi?:

a. Ampliar el conocimiento en los campos del saber como el deporte, la recreación, la salud y las leyes y normas constitucionales.

b. Indagación conceptual

- c. Análisis documental
- d. Diseño de propuesta
- e. Trabajo de campo:
- f. Planeación de actividades:
- g. Construir instrumentos:
- h. Socialización:

LA PUESTA EN EJECUCIÓN

- a. Que se hizo?
- b. Que no se alcanzó a hacer:
- c. Que significó para mi?

Para que me sirvió

- a. Presentación y organización de actividades:
- b. Preparación de clases y evaluaciones:
- c. Asistencia a reuniones:
- d. la práctica pedagógica.
- e. Retroalimentar los conocimientos adquiridos de la Unicauca, con los estudiantes de la UAN

LA RECOLECCION DE LA INFORMACION

- a. Que se hizo?**
- b. Que no se alcanzó a hacer:
- c. Que significó para mi?

Para que me sirvió

- a. Observar y participar de actividades.
 - b. Socializar y reflexionar las actividades.
 - c. Recopilar información.
- Establecer diálogos con los estudiantes.
- Plantear e indagar interrogantes.

Socializar la información de lo observado.

ORGANIZAR LA INFORMACION

a. Que se hizo?

b. Que no se alcanzó a hacer:

Que significó para mi?

Para que me sirvió

Clasificar la información por similitudes e ideas.

Agrupar y organizar la información.

Categorizar la información.

Confrontar la información con la teoría.

Interpretar la información de forma crítica.

INFORME FINAL

a. Que se hizo?

b. Que no se alcanzó a hacer:

c. Que significó para mi?:

Para que me sirvió

SOCIALIZACIÓN

a. Que se hizo?

b. Que no se alcanzó a hacer:

c. Que significó para mi?:

Para que me sirvió