



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA RURAL: DISEÑO DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PERTINENTE PARA EL CONTEXTO.

PRESENTADO POR:

GERMÁN ANDRÉS MORENO MORALES

WILLIAM GUILLERMO PATIÑO GALVIS

TUTOR:

GERARDO ANDRES BARBOSA MENDOZA

BOGOTÁ, COLOMBIA

2022

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	6
ÍNDICE DE ANEXOS Y APENDICES.....	7
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO 1. PROBLEMA.....	10
1.1. Descripción del Problema	10
1.2. Formulación del Problema.....	13
1.3. Justificación.....	13
CAPITULO 2. OBJETIVOS.....	15
2.1. Objetivo General.....	15
2.2. Objetivos Específicos.....	15
CAPITULO 3. MARCO REFERENCIAL.....	16
3.1 Antecedentes Investigativos.....	16
3.1.1 Antecedentes Internacionales.....	16
3.1.2 Antecedentes Nacionales.....	18
3.1.3 Antecedentes Regionales / Locales.....	19
3.2 Marco Teórico.....	22
3.2.1 Aportes de la Educación física.....	22
3.2.2 Aportes en la Ruralidad.....	24
3.2.3 Prácticas físico Deportivas.....	25
3.2.4 Capacidades Físicas.....	26
3.2.4.1 Velocidad.....	27
3.2.4.2 Fuerza.....	27
3.2.4.3 Resistencia.....	28
3.2.4.4 Flexibilidad.....	28
3.2.5 Evaluación de las capacidades físicas	29
3.2.5.1 Test de Cafra.....	30
3.2.5.2 Test de Navette.....	31
3.2.5.3 Test de Agilidad Illinois.....	31
3.2.5.4 Test de Wells y Dillon.....	31
3.2.5.5 Test de Burpee.....	31

3.2.5.6	Test de Abdominales.....	32
3.2.5.7	Test de Salto Alto.	32
3.2.5.8	Test de Salto Largo.....	32
3.2.5.9	Test de Velocidad de 20 Metros.	33
3.3	Marco Pedagógico.	33
3.3.1	Enfoque Pedagógico Institucional.....	33
3.3.2	Procesos del Área de Educación Física.....	34
3.3.3	Didáctica.....	35
3.3.4	Didáctica de la Educación Física.....	35
3.3.5	Estilo de enseñanza de la educación física basado en la tarea.....	36
CAPITULO 4.	DISEÑO METODOLOGICO	38
4.1	Enfoque Metodológico.	38
4.2	Tipo de investigación.	38
4.3	Línea y Grupo de investigación.	39
4.4	Población y Muestra.	40
4.4.1	Población.....	40
4.4.2	Muestra.....	40
4.5	Fases de Investigación.	40
4.6	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	42
4.7	Técnicas de Procesamiento de Datos y análisis Previstos.	43
CAPITULO 5.	RESULTADOS Y ANALISIS DE DATOS	45
5.1	Aporte que hace actualmente la educación física para garantizar prácticas contextualizadas a los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón	45
5.2	Prácticas físico - deportivas que realizan actualmente los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón.....	46
5.3	Capacidades físicas de los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón.	58
CAPITULO 6.	PROPUESTA DIDÁCTICA: EDUCACIÓN FÍSICA DESDE Y PARA LA RURALIDAD.	74
6.1	DESCRIPCIÓN.....	74
6.2	JUSTIFICACIÓN	74
6.3	OBJETIVO.....	75
6.4	MARCO PEDAGÓGICO.....	75
CAPITULO 7.	CONCLUSIONES.....	86

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	88
ANEXOS Y APENDICES	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Edad de los Estudiantes encuestados</i>	47
Tabla 2 <i>Género</i>	48
Tabla 3 <i>Estudiante de grado</i>	49
Tabla 4 <i>Práctica deportiva</i>	50
Tabla 5 <i>Frecuencia de práctica deportiva o actividad física</i>	51
Tabla 6 <i>Importancia de practicar deporte o actividad física</i>	52
Tabla 7 <i>Ejercicios que realiza con mayor frecuencia</i>	53
Tabla 8 <i>Conformidad con los deportes o actividades físicas que el Colegio emplea</i>	55
Tabla 9 <i>Participación en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio</i>	56
Tabla 10 <i>Resultados del Test de Cafra</i>	59
Tabla 11 <i>Resultados del Test de Navette</i>	61
Tabla 12 <i>Resultados del Test de Agilidad Illinois</i>	64
Tabla 13 <i>Resultados del Test de Wells y Dillon</i>	65
Tabla 14 <i>Resultados del Test de Burpee</i>	66
Tabla 15 <i>Resultados del Test de Abdominales. Valoración de resultados en 30 segundos</i>	67
Tabla 16 <i>Resultados del Test de Salto Alto</i>	68
Tabla 17 <i>Resultados del Test de Salto largo</i>	69
Tabla 18 <i>Resultados del Test de Velocidad de 20 Metro</i>	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Edad de los estudiantes encuestados.</i>	47
Figura 2 <i>Género.</i>	48
Figura 3 <i>Estudiante de grado.</i>	49
Figura 4 <i>Práctica deportiva.</i>	50
Figura 5 <i>Frecuencia de práctica deportiva o actividad física.</i>	51
Figura 6 <i>Importancia de practicar deporte o actividad física.</i>	52
Figura 7 <i>Ejercicios que realiza con mayor frecuencia.</i>	54
Figura 8 <i>Conformidad con los deportes o actividades físicas que el Colegio emplea.</i>	55
Figura 9 <i>Participación en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio.</i>	56
Figura 10 <i>Resultados del Test de Agilidad Illinois.</i>	65
Figura 11 <i>Resultados del Test de Wells y Dillon.</i>	66
Figura 12 <i>Resultados del Test de Burpee.</i>	67
Figura 13 <i>Resultados del Test de Abdominales.</i>	68
Figura 14 <i>Resultados del Test de Salto Alto.</i>	69
Figura 15 <i>Resultados del Test de Salto largo.</i>	70
Figura 16 <i>Resultados del Test de Velocidad de 20 Metros.</i>	71

ÍNDICE DE ANEXOS Y APENDICES

Anexo A. Ficha de Análisis Documental	94
Anexo B Encuesta.....	95
Anexo C Tablas de Registro de los test.	96
Anexo D Tablas Baremos.	100

INTRODUCCIÓN

La educación física en la actualidad “se considera un área obligatoria para el nivel primario, pues permite que los alumnos desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria”. (MEN, 2018), por tal razón para que éstas se desenvuelvan, es necesario tener en cuenta el contexto y trabajar a través de él para conseguir los objetivos propuesto.

En concordancia con la normatividad nacional, la Secretaria de Educación de Bogotá garantiza la enseñanza de la Educación Física como un Área básica en los procesos de enseñanza aprendizaje, los cuales se desarrollan en contexto urbano y rural, como lo es el caso particular del Colegio Campestre Jaime Garzón IED, ubicado en el páramo más grande del mundo, zona rural de Bogotá, allí se desarrollan labores propias del campo y conservación del territorio. Los estudiantes viven en veredas y fincas, que, por temas de distancia y difícil acceso, impiden el desarrollo de actividades deportivas, recreación y tiempo libre de forma extraescolar, pues su interacción con los compañeros se reduce a la jornada escolar.

En la actualidad, el plan de estudios de Educación Física de esta Institución, se encuentra alineado a los parámetros curriculares, pedagógicos y didácticos propios del Área. Sin embargo, en algunas sedes del Colegio, no se cuenta con el material didáctico y deportivo para garantizar la adecuada practica de esta disciplina; así mismo, teniendo en cuenta la condición rural de esta zona, nace la necesidad de crear estrategias didácticas en donde las practicas lúdicas, recreativas y deportivas se adecuen al contexto territorial, social y cultural, propias de esta zona, para potencializar los ambientes de aprendizaje con arraigo cultural, ya que, actualmente los programas de educación física, entrenamiento deportivo, actividad física y tiempo libre que se desarrollan en el sector, no responden a las necesidades del entorno, por el contrario, estos son tomados desde los ya existentes en la zona urbana de la Ciudad.

Al respecto diversos autores como Ferrer y Vargas (2014), Piñeros y pardo (2010), Sanchez (2014) y Coto (2008) hace énfasis en cada una de sus investigación en la necesidad de crear criterios propios de la escuela rural, con el fin de permitir que las instituciones educativas y sus proyectos sean pertinentes al contexto en el que actúan.

Teniendo en cuenta lo anterior, este proyecto, se basa en la creación de una propuesta didáctica en educación física, que se adecue al contexto para garantiza el derecho a la práctica deportiva, la

recreación y tiempo libre de los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón; Para tal finalidad se realizó un análisis documental de la malla curricular existente, logrando encontrar a través de esta los puntos de convergencias y aspectos a mejorar. Dando continuidad a este mismo proceso, se aplicó una encuesta para conocer actitudes, intereses y opiniones frente a las practicas físico deportivas que realizan los estudiantes, de la misma manera se aplicaron diversos test que evaluaron las capacidades físicas con la finalidad de analizar fortalezas y debilidades. Siendo todos estos insumos para erigir la propuesta Objeto de la presente investigación.

CAPITULO 1. PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

La educación física es una disciplina humanística de gran importancia en el entorno escolar, que se enfoca en la formación integral del ser humano, teniendo en cuenta su desarrollo físico, psicológico y social, para el mantenimiento de la salud. A través de su práctica, por medio de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas y ejercicio programado, se promueven principios, valores, estilos de vida saludables, aprovechamiento del tiempo libre, formación deportiva, entre otros. De esta forma, su contribución a la sociedad es invaluable, en primer lugar debido a los aportes para la convivencia en comunidad que realiza; en segundo lugar, garantiza el cumplimiento de los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud en el 2010, para niños y jóvenes; lo cual, según esta organización, permite mejorar las funciones cardio respiratorias, musculares, la salud ósea, disminuye el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, tales como como: la diabetes, hipertensión, cáncer, etc.

Igualmente, la educación física en Colombia cuenta con el referente legislativo que soporta y justifica su importancia en la escolaridad, pues de acuerdo con la Constitución Política de Colombia de 1991, en el artículo 52 “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre” (p. 21). Por su parte, en la Ley general de educación 115 de 1994, en sus artículos 14 y 23, tales derechos se convierten en contenidos, que deben ser desarrollados en todos los establecimientos públicos y privados del país, siendo entonces la educación física, recreación y deporte, un área de enseñanza obligatoria y fundamental que debe hacer parte del desarrollo curricular durante la educación básica.

En tal sentido, para garantizar el adecuado desarrollo de esta área en el contexto escolar, el Ministerio de Educación Nacional establece los lineamientos curriculares en el año 2000, como un documento rector para el desarrollo de la Educación Física, y una herramienta de apoyo para la implementación de los proyectos educativos de las instituciones. Allí, se plantea el enfoque del área y los siguientes procesos de formación: físico motriz, organización del tiempo y el espacio, formación y realización de la técnica, interacción social, expresión corporal, recreación y lúdica. Es así, que estos lineamientos brindan a las Instituciones Educativas una importante herramienta pedagógica integral, que va más allá de la ejecución y evaluación de una acción motriz; para promover la formación en

competencias personales y sociales en los educandos, que llevará a mejor su desenvolvimiento en un contexto.

Como complemento, para su acorde enseñanza, la Educación Física cuenta con metas claras, plasmadas en sus orientaciones pedagógica, elaboradas por el Ministerio de Educación en el 2010, entre las que se resalta la formación de estudiantes con capacidad de practicar distintas disciplinas deportivas, resolver problemas, tomar decisiones, hacer buen uso del tiempo libre, aplicar valores de convivencia ciudadana, cuidar su salud, reconocer el cuerpo como medio de interacción social, permitir la inclusión y participación de todas las personas. El cumplimiento de estas metas, se logra por medio de la formación en competencias motriz, expresión corporal y axiología corporal, que convierten a esta área en un espacio en donde los estudiantes:

Expresan un conocimiento vivencial que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Pues al moverse sabe lo que va a hacer, tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones, ejecutadas de acuerdo con un objetivo y un contexto determinado (MEN, 2010, p. 28).

En concordancia con la normatividad nacional, la Secretaria de Educación de Bogotá garantiza el acceso y permanencia de niños, niñas y jóvenes en el sistema educativo, dentro de esos parámetros encontramos a la educación física como un área básica en los procesos de enseñanza aprendizaje, los cuales se desarrollan en contexto urbano y rural, como lo es el caso particular del Colegio Campestre Jaime Garzón IED, ubicado en el páramo más grande del mundo, zona rural de Bogotá a una altura que va de los 2.250 a 4.370 metros sobre el nivel de mar y una temperatura que oscila entre los 2° hasta los 10° C, en la zona se desarrollan labores propias del campo y conservación del territorio. Los estudiantes viven en veredas y fincas, que por temas de distancia y difícil acceso, impiden el desarrollo de actividades deportivas, recreación y tiempo libre de forma extraescolar, pues su interacción con los compañeros se reduce a la jornada escolar.

En la actualidad, el plan de estudios de educación física de esta Institución, se encuentra alineado a los parámetros curriculares, pedagógicos y didácticos anteriormente mencionados. Este plantea objetivos generales para cada ciclo de formación y objetivos específicos por grado, con lo que se busca crear espacios en donde el estudiante logre conocer su cuerpo y desarrolle acciones motrices de acuerdo a sus posibilidades de movimiento, por medio del juego, recreación, expresión motriz y fundamentación técnica - táctica de algunas disciplinas deportivas, tales como: Fútbol, baloncesto,

voleibol, Balonmano. Permitiendo del mismo modo utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo, y conocimiento, fomentando la construcción de valores, el crecimiento personal y la convivencia social como herramientas cognitivas y axiológicas adquiridas en la práctica de la educación física.

Por lo anterior, el Área de Educación Física recobra gran importancia para los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón, pues se convierte en el espacio que les permite acceder a la formación física, deportiva, fomento de la salud y cuidado del cuerpo. Sin embargo, se evidencia que en algunas sedes del colegio, no se cuenta con el material didáctico y deportivo para garantizar la adecuada práctica de esta área; así mismo, teniendo en cuenta la condición rural de esta zona, nace la necesidad de crear estrategias didácticas en donde las prácticas lúdicas, recreativas y deportivas se adecuen al contexto territorial, social y cultural, propias de esta zona, para potencializar los ambientes de aprendizaje con arraigo cultural, ya que, a pesar de cumplir con los lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas, actualmente los programas de educación física, entrenamiento deportivo, actividad física y tiempo libre que se desarrollan en el sector, no responden a las necesidades del entorno, por el contrario, estos son tomados desde los ya existentes en la zona urbana de la Ciudad; por ende, en muchos casos son descontextualizados.

Cabe resaltar, que el desarrollo de algunas prácticas físico deportivas descontextualizadas para este territorio, como las mencionadas anteriormente, están ocasionando dos grandes fenómenos desfavorables, tanto para los estudiantes como para el territorio; en primer lugar, por parte de los estudiantes se evidencia desinterés y desmotivación cuando practican actividades a las cuales no le encuentran un verdadero sentido de aplicación en su entorno o cotidianidad, pues se desarrollan en clase, pero difícilmente las podrán practicar y replicar en la cotidianidad rural, lo cual va en contra de los aprendizajes significativos planteados en el Proyecto Educativo de esta Institución; en segundo lugar, se ignora la riqueza pedagógica que puede aportar el contexto rural a la educación física, con lo que se podría crear ambientes de aprendizaje que potencialicen física, social y culturalmente a los estudiantes que habitan en la localidad de Sumapaz.

Por tal razón, es imprescindible implementar nuevas estrategias pedagógicas que garanticen una educación física desde y para el contexto de los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón, de lo contrario, los fenómenos anteriormente mencionados, van a tomar más fuerza obteniendo como resultado estudiantes que poco a poco se alejan de la práctica físico – deportiva, dejándola por fuera de sus proyectos de vida, lo cual sería fatal, si se tiene en cuenta los grandes beneficios de esta, como se

muestra al inicio de este apartado; del mismo modo, tales prácticas fuera de contexto crea en los estudiantes la necesidad de salir de su territorio, para poder ejecutarlas, generando entonces desarraigo cultural y abandono del territorio.

Es así, que se vuelve necesario conocer el aporte que hace actualmente la educación física en esta zona rural de Bogotá, conocer cuáles son las prácticas físico - deportivas realizadas por los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón, evaluar las capacidades físicas básicas de estos jóvenes e identificar fortalezas y debilidades como insumo para la generación de una estrategia didáctica pertinente al contexto, que garantice a los estudiantes su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

1.2. Formulación del Problema.

¿Qué tipo de propuesta didáctica en educación física, se adecua al contexto para garantiza el derecho a la práctica deportiva, la recreación y tiempo libre de los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón?

1.3. Justificación.

El desarrollo de la educación física en la ruralidad es un tema poco investigado y muy olvidado, los escasos estudio existentes, se han enfocado hacia el mejoramiento de la salud y el bienestar social, en la mayoría de los casos se exponen análisis teórico descriptivos y pocos muestran sus propuestas y experiencias prácticas que favorezca a la población que habita en zona rural, quienes tienen poco acceso a la práctica deportiva, recreación y uso del tiempo libre, debido a las condiciones geográficas de sus territorios, pues las familias viven en veredas y fincas muy separadas entre sus habitantes lo cual impide que se reúnan frecuentemente para el desarrollo de estas actividades, además, los escenarios para su práctica son muy escasos, sumado a ello, la mayoría de los programas destinados para este fin, son llevados desde las grandes Ciudades, haciéndolos inadecuados al contexto.

En tal sentido, la clase de educación física en la ruralidad, se convierte en un corto espacio a la semana en donde los estudiantes pueden reunirse con sus compañeros entorno al deporte, recreación y

actividad física; es aquí preciso resaltar que, la práctica de esta disciplina académica, favorece el desarrollo psicológico, social y físico, además de orientar y entregarles herramientas de actividades que pueden practicar una vez regresen a los distantes lugares que habitan.

Así entonces, la importancia de la presente investigación se fundamenta en la revisión al programa de educación física del Colegio Campestre Jaime Garzón, para identificar la pertinencia de las prácticas que se realizan en clase, igualmente en la recolección de la información de actitudes, intereses, opiniones y conocimiento de los estudiantes, entorno a las practicas físico – deportivas que realizan actualmente; por último en la evaluación de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la Institución; lo anterior es tomado como el principal insumo para erigir una propuesta didáctica pertinente al contexto, que garantice a estos jóvenes, su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

Razón por la cual, los resultados del proyecto, benefician directamente a los jóvenes del colegio Campestre Jaime Garzón de la localidad de Sumapaz, pues la propuesta didáctica contempla el desarrollo de prácticas físico – deportivas pertinentes al contexto rural en el que ellos habitan; tales prácticas se proponen desde la clase de educación física en medio natural, lo que posibilita su realización de forma constante y fácil en las residencias de los estudiantes.

Del mismo modo, la presente intervención aporta a las investigaciones que se desarrollan bajo la línea de la educación física en la ruralidad, puesto que resalta la importancia de esta Área en estos territorios, entregando una propuesta didáctica pertinente y aterrizada a las necesidades contextuales del ambiente, que puede ser tomada como guía en cualquier contexto rural, además de ser un referente para el desarrollo de esta disciplina en la escuela rural; ya que no se cuenta con unas especificaciones claras para el desarrollo de la educación física en este contexto.

CAPITULO 2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica desde el área de educación física, que se adecue al contexto de los estudiantes de 15 a 17 años de edad del Colegio Campestre Jaime Garzón.

2.2. Objetivos Específicos

Describir el aporte que hace actualmente la educación física para garantizar prácticas contextualizadas a los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón.

Identificar las prácticas físico - deportivas que realizan actualmente los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón.

Evaluar las capacidades físicas básicas de los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón para identificar sus fortalezas y debilidades.

Erigir una propuesta didáctica pertinente al contexto, que garantice a los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

CAPITULO 3. MARCO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes Investigativos.

En el presente capítulo se relacionan los autores más relevantes, en cuyos trabajos de investigación muestran el papel fundamental que cumple la educación física en la ruralidad. El texto fue organizado tomando una distribución, en cuanto al origen de las investigaciones, mostrando en un principio, las realizadas a nivel Internacional, en seguida las de nivel Nacional y como cierre se incluyen los resultados a nivel regional en Bogotá y sus alrededores.

3.1.1 Antecedentes Internacionales.

De esta forma, es importante mencionar que a nivel Internacional, el desarrollo de la educación física escolar en la ruralidad, es un tema poco investigado y muy olvidado, los escasos estudio existentes, se han enfocado hacia el mejoramiento de la salud y el bienestar social, en la mayoría de los casos se exponen análisis teórico descriptivos y pocos muestran sus experiencias prácticas, así lo argumentan en su investigación Ferrando, Chiva y Peiró. (2010), en donde realizan la revisión de 26 artículos publicados en las bases de datos WoS, Scopus, ERIC, Sportdiscus y Dialnet, allí los autores resaltan la necesidad de realizar futuras pesquisas en donde se identifiquen las potencialidades y aportes de la educación física en zona rural.

En tal sentido, como antecedentes de la investigación se presenta el trabajo realizado por Martínez y Santos (2011) quienes desde un estudio de caso, desarrollado en un Centro Rural Agrupado de Tierras Castellanas en España, resaltan el sentido y la importancia de realizar las actividades de educación física de la escuela rural, en el medio natural, partiendo de la hipótesis que el lugar donde se ubica la institución, es un factor determinante que condiciona los contenidos, propuestas y actividades a desarrollar en esta área. Tales aportes deben ser tenidos en cuenta en la presente investigación, pues se convierten una orientación acertada de como vincular las prácticas de la clase de educación física, sacando el mayor provecho del contexto en el que habitan los estudiantes para lograr aprendizajes significativos empleados en el territorio.

Así mismo, Coto, muestra la educación física en el medio natural como una alternativa adecuada en la formación escolar de los estudiantes, puesto que supone una experiencia valiosa, intensa y gratificante para ellos; de igual forma, plantea el tratamiento didáctico de esta disciplina en equilibrio con el medio natural, en el cual cada proceso de la educación física, debe responder a particularidades del contexto, para dar sentido curricular que no atienda únicamente al cuerpo y movimiento, sino por el contrario además involucre valores, principios, normas, actitudes, transversalidad educativa y social (Coto, 2008).

Por otra parte, Paulina (2019) en su estudio descriptivo basado en la metodología mixta, que combina la encuesta, las escalas de observación y la entrevista, analizó el estado de la didáctica de la educación física en la escuela rural en Anda Lucía España, allí se resalta la importancia del contexto, atención a la diversidad, educación en valores, agrupamiento del alumnado y de las sesiones, uso de las TIC, la programación didáctica: metodologías utilizadas y evaluación, instalaciones, recursos y materiales disponibles. Lo anterior, permite identificar las siguientes posibilidades y limitaciones que deben contemplarse al desempeñarse en un área rural:

Limitaciones: pocos estudiantes y edades dispares en los grupos, falta de instalaciones para la clase de educación física o de mal calidad, escaso material didáctico, en muchos casos no existe un programa curricular de educación física o no es pertinente al contexto, implementación de metodologías tradicionales, las escalas de evaluación no puede ser unificada en el grupo debido a la diferencia de edades y capacidades de los estudiantes.

Posibilidades: Relaciones cercanas con los estudiantes que permiten una educación física personalizada, uso de espacios naturales para el desarrollo de las clases, Construcción de nuevos materiales reciclados como apoyo didáctico, se permite el uso de metodologías al aire libre, innovadoras, creativas y constructivistas, evaluación formativa y continua que valora la progresión, interés y esfuerzo de cada estudiante.

Así mismo, Chillón et al., en su investigación denominada actividad físico – deportiva en escolares adolescentes, muestran la necesidad de evaluar y conocer la actividad física que realizan los estudiantes, como punto de partida para el diseño de programas de educación física para la Salud, de una manera contextualizada en el sistema educativo. El objetivo de la investigación fue evaluar la situación nutricional y metabólica de 206 adolescentes escolares de Madrid y Granada, concluyendo que los hombres realizan más práctica deportiva que las mujeres de su misma edad, siendo el fútbol el deporte

más practicado. Existen claras diferencias entre los deportes más practicados por chicos (fútbol, fútbol-sala...) y los más practicados por la población femenina (aerobic, baloncesto, danza...). Un 25,9% de los escolares encuestados manifiesta no practicar ninguna actividad deportiva extraescolar (Chillón et al., 2002). Tales resultados resaltan la importancia de conocer el contexto para desarrollar programas de educación física pertinentes, en donde se integren las condiciones físicas, sociales y culturales de los estudiantes y su territorio.

3.1.2 Antecedentes Nacionales.

En el caso de Colombia, también se evidencia que son pocas las investigaciones que se han desarrollado respecto a la educación física en el territorio rural con miras a la pertinencia de estos con el contexto, sin embargo como aporte a la presente investigación, en adelante se resaltan los desarrollados por Sánchez (2014), Ferrer y Vargas (2014), (Agudelo. 2016) y Piñeros y pardo (2010).

En la investigación de Sánchez (2014), se identifica el concepto de educación física, que tienen los docentes y estudiantes de grado 4° y 5° de sedes rurales del municipio del Líbano Tolima, quienes las conciben como un espacio creado para jugar, hacer ejercicios, diversión y entrenamiento, enmarcando entonces esta área desde la parte lúdica, recreativa y no como una disciplina de formación integral. Lo anterior, responde a las siguientes características del contexto que impiden el desarrollo de la educación física, como proceso de formación integral: docentes licenciados en otras áreas, escenarios inadecuados, falta de materiales, baja intensidad horaria, y un inadecuado plan de área ; mostrando así, la necesidad de que la clase de educación física en la ruralidad sea desarrollada por profesionales idóneos, que tengan la capacidad de convertir estos limitantes en oportunidades de desarrollo contextual de la educación física escolar (Sanchez.2014).

En seguida, Ferrer y Vargas (2014), plantean algunos de los aspectos y criterios propios de la escuela rural, con el fin de permitir que las instituciones educativas y sus proyectos sean pertinentes al contexto en el que actúan. La investigación se desarrolló en una institución educativa ubicada en zona rural del departamento de Santander, en donde se identifica la necesidad de resignificar el proyecto pedagógico y construirlo, a partir de las dinámicas que desarrolla la comunidad, por lo que se deben responder los siguientes cuestionamientos: ¿Cuál es el proyecto educativo para que la juventud no abandone el campo?, ¿Cuál es la educación necesaria hoy?, ¿Qué educación espera el campesinado?,

¿Qué quisiera aprender el niño y la niña en la escuela?, ¿Qué metodología y contenidos?, ¿Cómo respetar la diversidad cultural y la imagen que el campesino tiene del mundo? . Por lo que, el gran aporte de este trabajo es valorar la importancia de orientar estos interrogantes hacia el Área de Educación Física, ofertada en la ruralidad para garantizar su pertinencia al contexto.

Adicionalmente, se resalta el aporte pedagógico a la educación física rural, realizado por Agudelo(2016), quien a partir de material reciclado, propone la elaboración de material didáctico de manera creativa y novedosa, requeridos para el desarrollo de esta asignatura, con los cuales se beneficiaron los estudiantes de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander de la Ciudad de Ibagué, como resultado, se creó un manual de implementos deportivos con material reciclado para fundamentar el desarrollo de las clases de educación física, dando solución a la falta de estos elementos que generalmente se evidencia en las escuelas rurales.

Así mismo, Piñeros y Pardo (2010) aplicaron la Encuesta Mundial de Salud a escolares en colegios públicos y privados de Bogotá, Bucaramanga, Cali, Manizales y Valledupar. Con el objetivo de vigilar los niveles de actividad física y permitir, el diseño de programas para su promoción y evaluación. En los resultados se evidencian mayores niveles de actividad física en hombres, 50,3 %. De los jóvenes, reportaron no realizar actividad física para su transporte al colegio y 50,3 % indicaron que pasaban tres horas o más diarias frente al televisor o pantalla de computador. Es necesario tener presentes estos resultados, al momento de realizar la planeación del programa de educación física, reconocer el contexto y vincularlo al desarrollo curricular del área, esto con el fin elevar los niveles de actividad física de los estudiantes y alejarlos de sedentarismo al que podrían enfrentarse al están tantas horas frente a una pantalla, por ende, tales programas deben ser muy atractivos para el estudiante pues debe ofrecerle más de los que lo cautiva una pantalla.

3.1.3 Antecedentes Regionales / Locales.

Por ultimo a nivel regional, en Bogotá y sus alrededores se resaltan los aportes realizados en la investigación: integración de las prácticas corporales de una comunidad rural a la educación física; en el cual Castañeda (2019), plantea la propuesta de un proyecto pedagógico de la educación física rural, basada en el reconocimiento de las prácticas corporales de los estudiantes, que integran una escuela rural de Soacha Cundinamarca. Allí, se tomó como eje central todas las actividades matutinas que

realizan los estudiantes en el territorio rural: labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones; además de los desplazamientos; el manejo de herramientas; la interacción con el medio, con la naturaleza; juegos tradicionales; las costumbres y las relaciones sociales; actividades que involucran el cuerpo y el movimiento en el territorio rural. Como resultado, se plantean una serie de posibilidades para desarrollar la educación física rural; desde los siguientes ejes de la propuesta: Espacio en el contexto rural, una posibilidad para la educación física rural; saberes de los estudiantes en el campo; trabajo comunitario dentro de la educación física; corporeidad: deportes y actividades recreativas; El lenguaje del cuerpo, bailes y danzas; Cuerpo para educar y cuidar.

En seguida, Borda y Roncancio (2018) en su investigación, reconocen a la educación física como disciplina pedagógica, a partir de la cual implementan una propuesta pedagógica piloto, para orientar y apoyar a habitantes del sector rural en la resignificación de su rol en la sociedad, a través de la actividad física y desde allí, contribuir en la mejora de su calidad de vida. La cual, se aplicó en la vereda Palmira del municipio de Suesca Cundinamarca a trabajadores de la empresa Floricultor Astral Flowers S.A.S, con la que se logró concientizar a la población rural sobre los beneficios de salud física y psicológica, que trae la actividad Física, fomentando su práctica en un sector donde por las dinámicas del contexto, poco tiempo queda para ellos.

Por otra parte, la escuela rural Santa Rosa ubicada en Ubaque Cundinamarca, no contaba con plan de estudio del área de educación física. Por ende, teniendo en cuenta la importancia de esta área en la formación de físico motriz en los primeros años escolares, Higuera y Prieto (2007), presentaron una propuesta pedagógica para el desarrollo de la clase de educación física a nivel preescolar, la cual se materializa en una cartilla basada en los procesos básicos de movimientos, coordinación, equilibrio, actividades artísticas y juegos tradicionales, que permita orientar adecuadamente la formación física de los estudiantes en su pre escolaridad; en esta se plantean todas las actividades teniendo en cuenta las características, materiales y escenarios disponibles en el contexto rural.

Por último, Dueñas (2016) realizó la valoración de la fuerza resistencia en estudiantes de 7 a 18 años de colegios distritales de la ciudad de Bogotá, por medio del test de Abdominales en 30 segundos, en donde relaciona, directamente la práctica de actividad física con el mantenimiento de la salud y mejoramiento de la calidad de vida, en su investigación resalta la importancia de valorar a los estudiantes en cuanto a su aptitud física y a la vez incidir en la implementación de programas sistematizados de actividad física que permitan mantener o mejorar los componentes de la actitud física

de los niños, en sus conclusiones determina las baterías y test que cumplen los principios básicos de validez y confiabilidad para ser aplicados en población escolar.

Los referentes investigativos relacionados en el presente capítulo, realizan un acercamiento a la realidad investigativa entorno a la función que cumple actualmente la educación física en el contexto rural, en los resultados de tales intervenciones, se evidencian dificultades para el desarrollo de esta área, toda vez que no se cuenta con espacios físicos acordes, no existe material didáctico suficiente ni de calidad, no se cuenta con profesionales especializados en esta área de formación y en muchas ocasiones las Instituciones no tienen plan de desarrollo curricular de educación física. Dando como resultado programas descontextualizados que poco aportan a la formación integral de los estudiantes.

En tal sentido, para fortalecer el desarrollo de la presente investigación, en donde se tiene el objetivo de diseñar una propuesta didáctica desde el área de educación física, que se adecue al contexto de los estudiantes de 15 a 17 años de edad del Colegio Campestre Jaime Garzón. Se toman principalmente los aportes realizados por Martínez y Santos (2011) y Coto (2008), quienes proponen el desarrollo de la clase de educación física en el medio natural como experiencia gratificante para los estudiantes, que responda a las particularidades del contexto, igualmente Castañeda (2019), Borda y Roncancio (2018) e Higuera y Prieto (2007), plantean propuestas pedagógicas y didácticas para el desarrollo de programas de educación física pertinentes al contexto rural, en donde los ejercicios se toman a partir de las actividades matutinas, que realizan los estudiantes en el territorio rural: labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones; además de los desplazamientos; el manejo de herramientas; la interacción con el medio, con la naturaleza; juegos tradicionales; las costumbres y las relaciones sociales; permitiendo de este modo, generar actividades que involucran el cuerpo y el movimiento en el territorio rural, para su desarrollo integral, con arraigo territorial y en búsqueda de una mejor calidad de vida de sus habitantes.

3.2 Marco Teórico.

3.2.1 Aportes de la Educación física.

La Educación Física, se concibe como la educación y cuidado del cuerpo a partir del movimiento, permitiendo el mejoramiento de capacidades, habilidades y condiciones físicas, en busca de un adecuado desarrollo motor, reconocimiento y valoración de su cuerpo para emplearlo en las actividades diarias. Para Pateti (2008) la educación física:

Tiene más relación con la necesidad de darle al ser humano la disponibilidad de su propio cuerpo la posibilidad de auto apoderarse de sus capacidades corporales, lo que a su vez le permitiría ejercer la libertad de disfrutar de su corporeidad y de lo que es capaz de hacer con su cuerpo, como un todo integrado.” (p. 42)

La educación física es un fenómeno social y cultural en donde el cuerpo en movimiento, es un instrumento corporal que permite al hombre relacionarse consigo mismo, con el otro y con su entorno. Para José María Cagigal, (citado por Mora y Clavijo, 2010) “la educación física se centra, en primer lugar, en la cuestión de la realidad del hombre, desde el punto de vista de su corporeidad” (p. 98).

Dicha realidad, se materializa en las experiencias personales y sociales que vive el estudiante en clase de educación física, por medio de la práctica de juegos, actividades recreativas, físicas y deportivas, pues en este espacio se genera una conexión única de la corporeidad, para entregar como resultado movimientos, posturas, gestos, expresiones de alegría, cansancio, satisfacción, tristeza, decepción, además de muchas otras emociones, de esta forma el aporte de la educación física busca en gran medida la creación de experiencias corporales, sociales y culturales en donde el estudiante reconozca su cuerpo y cómo emplearlo en su entorno, al respecto, Contreras (2014) conceptualiza que:

La educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan, como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones (p. 11).

Así entonces, es fundamental el aporte de la educación física en la escuela al ser la encargada de generar y desarrollar en los estudiantes un cúmulo de experiencias educativas significativas, para el aprendizaje integral, creativo y propositivo a través del cuerpo, pues como lo afirma Vayer (1977), (citado por Pateti, 2008) “todo conocimiento y toda relación están basadas en lo vivido” (p. 95).

Sin embargo, tales experiencias deben generarse desde una estructura curricular que tenga presente el contexto, para permitir a los educandos sacar el mayor provecho de las prácticas y del entorno en el que habita, por lo que el Ministerio de Educación Nacional (1996) en la serie de lineamientos curriculares, educación física, recreación y deportes, realiza una descripción de la diversidad cultural y de los aspectos que determinan las particularidades en cada población así:

Reconocer la diversidad étnica es partir de la valoración de la identidad cultural de cada pueblo y comunidad lo cual define su proceso de investigación que da lugar al diálogo y la participación de las comunidades en la construcción del currículo. Lo urbano y lo rural son un factor decisivo en la construcción del currículo. La diferencia de condiciones del campo y las grandes ciudades obliga a una atención específica, por ejemplo, en aspectos como las dosis de trabajo físico, la orientación en el espacio, el tiempo y las actividades recreativas. Las particularidades del campo y la ciudad, abren la posibilidad de experiencias curriculares diversas relacionadas con el cuidado y preservación del medio ambiente y la valoración de cada cultura (p. 20).

El propósito de la educación física, busca atender los procesos de formación del estudiante desde las diferentes dimensiones corporales, estas son, las físicas, psicológicas y sociales. Por ende, la clase de educación física es un espacio escolar que aporta a los estudiantes experiencias orientadas a su desarrollo físico y motriz, organización de tiempo y espacio, formación y realización de la técnica, interacción social, expresión corporal, recreación y lúdica. Bajo esta perspectiva, Guerrero y Salguero (2014) en su artículo: La Opción Crítica Decolonial para Repensar La Educación Física, sugieren implementar prácticas pedagógicas en Educación Física que permitan relacionar al estudiante y con los supuestos teóricos que se llevan a la escuela, permitiendo ofrecer programas de calidad y pertinente al contexto.

3.2.2 Aportes en la Ruralidad

Como se evidencia en el anterior apartado, la Educación Física tiene gran aporte en el desarrollo físico, social y cultural de los estudiantes; sin embargo es indispensable tener presente el territorio y contexto en el que habitan, para permitir aprendizajes significativos y pertinentes, por lo que esta área de formación debe concebirse, según Guerrero y Salguero (2014), “en función de las necesidades del contexto y no en función de prácticas impuestas” (p.68).

Así entonces, en la ruralidad la educación física no solo permite la formación de la corporeidad del estudiante sino que también su aporte se encamina al cuidado y el buen uso del territorio, esto se logra a través de la integración de las prácticas corporales de los estudiantes, con las necesidades del contexto, tomando como base las tradiciones, costumbres, actividades laborales, formas de desplazamiento, entre otras. Al respecto, Castañeda (2019) describe las siguientes prácticas corporales para la educación física en la ruralidad:

las caminatas ecológicas que promueven un pensamiento ambiental; visitas a los cultivos y granjas donde se integran los saberes que culturalmente han dejado sus antepasados; diálogos en los que se trabaja y se aprende de esas técnicas de la agricultura y del uso de herramientas; la promoción de actividades sobre el cuidado del cuerpo, sin tachar estas actividades de nocivas, más bien planteando los ciclos de recuperación, de descanso, pausas activas, que se pueden reproducir en toda la comunidad; el movimiento libre y espontáneo en el juego, en el baile, en las actividades y tareas motrices a partir de las decisiones, las propuestas, las posibilidades donde interactúen los estudiantes y así la educación física sea un espacio de liberación de los supuestos sociales y del control del cuerpo en el que nos han formado (p. 59).

Como complemento, el juego es una estrategia metodológica que aporta al desarrollo de la educación física en la ruralidad, así lo plantean Jiménez, et, al (2005) quienes mencionan que el juego se puede desarrollar:

Como mecanismo didáctico o como simple búsqueda de goce y de placer a través de las estimulaciones multisensoriales, se da poco en las comunidades indígenas, existe más bien una concepción profundamente de carácter lúdico, en el que el indígena por su actuar libertario, espontáneo y simbiótico con la naturaleza focaliza dichas prácticas culturales a la felicidad,

como una sensación de plenitud de la existencia cotidiana, en la el ser humano en forma natural se autoexpresa y se autorealiza (p.213).

Así entonces, los aportes de la Educación Física en la ruralidad se evidencian, cuando el programa académico del área, reconoce y desarrolla procesos de formación con pertinencia y arraigo cultural, que tiene presente las características sociales, culturales y naturales del territorio, para la ejecución de las prácticas, físico – deportivas; en donde, por medio de la recreación, la lúdica, expresión corporal, libertad de movimiento y creatividad, se permite, vivenciar, experimentar y expresar, sus sensaciones, sentimientos y emociones. Garantizando de este modo a los estudiantes su desarrollo físico, psicológico, social y reconociendo la riqueza del contexto rural en el que se encuentran.

3.2.3 Prácticas físico Deportivas.

Cuando se habla de prácticas físico deportivas, se hace referencia a las diversas acciones motrices que debe ejecutar una persona para realizar una actividad ya sea de carácter meramente físico o por el contrario con fines deportivos, en cualquiera de los dos casos, el cuerpo debe poner en movimiento para lograr el objetivo físico o deportivo, lo cual demanda de un gasto de energía, dichas prácticas se desarrollan desde el origen del hombre, quien con la realización de "Máscaras, conjuros, cantos, música, danza, lanzamiento de jabalina y tiros de flecha... así vamos rastreando los comienzos de los ejercicios físicos humanos; unos ejercicios donde se pone de manifiesto el originario instinto humano del juego" (Popplow, 1973).

Así como ha ido evolucionando el hombre, del mismo modo, las prácticas físicas, las prácticas deportivas y sus conceptos también han evolucionado, en tal sentido a continuación se mencionan los conceptos más relevantes: Cagigal (1996) indica que el "Deporte es juego (reglado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico", por su parte, Parlebas (1988) define el deporte como "Conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas", finalmente, García Ferrando (1990) menciona que el deporte "es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas."

En tal sentido, las practicas físicas, deportivas y recreativas desarrolladas desde la clase de la educación física, tiene gran importancia en la formación integral del ser humano, sin embargo estas

deben ser coherentes y adaptarse al contexto específico, que para el caso particular del objeto de estudio de la presente investigación, corresponde al contexto rural, en tal sentido, El Ministerio de Educación, (1996) en su portal digital presenta el proyecto de lineamientos curriculares educación física recreación y deportes, mencionando que:

El momento actual demanda una reestructuración teórico-práctica de la educación física que tenga en cuenta no solamente el conocimiento de las técnicas de aprendizaje de las actividades deportivas, sino el conocimiento de tales actividades como realidades sociales, culturales, económicas, en síntesis como realidades antropológicas. (p. 18.)

De este modo, se evidencia que las practicas físico deportivas que se desarrollan en zona rural son derivadas de las actividades diarias a las que se dedican las personas, tales como la agricultura, avicultura, ganadería y oficios de casa, sin embargo, González (2008) resalta la importancia de que dichas prácticas se realicen en ambiente natural y en espacios y momentos que permitan la integración, socialización y cambio de ambiente el cual ayuda para fortalecer social y emocionalmente al ser (p. 1).

Así mismo, dentro de las actividades físico - deportivas desarrolladas en el ambiente natural, existen las de turismo las cuales son definidas como: nuevos deportes, deportes de aventura, deportes tecnoecológicos, deportes de libertad, deportes californianos, AFAN (Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza), deportes salvajes, deportes extremos, deportes de Sliz, actividades deslizantes de aventura, entre otras (Quiroz, 2002, p. 1). Estas, aunque se desarrollan en el medio natural y territorio rurales, para su práctica debe respetarse siempre el cuidado y conservación del medio ambiente.

3.2.4 Capacidades Físicas.

Las capacidades físicas, son características que tienen las personas para ejecutar cualquier actividad de una manera óptima, según Guio (2010) estas:

Se fundamentan en las acciones y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas, son fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico (P. 81).

En tal sentido, la práctica y el desarrollo de las capacidades físicas hacen parte del desarrollo curricular en la educación física en donde son abordadas por medio de dos enfoques, el primero asociado a la condición física para el mantenimiento de la salud y el segundo orientado hacia la preparación física para el deporte, sin embargo en cualquiera de los casos se busca el mantenimiento físico óptimo, tomando como base la condición física para la salud a fin de extraer de ella los elementos para el proyecto y en beneficio de la población intervenida, se consideran pertinentes para lograr contribuir a su calidad de vida (Borda y Roncancio. 2010. P.60). Así entonces, las capacidades físicas básicas innatas, observables y desarrollables en las personas son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

3.2.4.1 Velocidad.

La velocidad como capacidad física, es “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo (Zatsiorski, 1994), así mismo se entiende a esta como “la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. (García, 1998), por su parte Ortiz (2004), considera que la velocidad es “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia”.

Así mismo, esta se subdivide en velocidad de reacción, de ejecución, de desplazamiento y de resistencia (Perelló, et al. 2003). No obstante, todas consisten en la capacidad que tienen los sujetos para la realización de movimientos o acciones corporales, en el menor tiempo posible.

3.2.4.2 Fuerza.

Es preciso resaltar, que la fuerza tiene diferentes interpretaciones, según la ciencia, campo o disciplina desde donde se aborde, en tal sentido, para el interés del estudio se traen a colación los aportes que desarrollan el concepto desde la perspectiva fisiológica, concebida como una capacidad física de los seres humanos.

Así entonces, la fuerza es la capacidad que tiene el músculo al activarse, para producir tensión, ya sea con o sin relación a un objeto (Izquierdo, 2008). De igual manera, se entiende como fuerza a la

capacidad que tiene el ser humano para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular (Platonov y Bulatova, 2006).

En los anteriores conceptos, se aprecia que la fuerza desde lo fisiológico, está referida a una capacidad propia del músculo, por tal razón la forma adecuada de mencionarla sería Fuerza muscular (Galicia, 2014), como complemento, la fuerza es una característica humana que está presente en todas las tareas de la vida cotidiana, puesto que es una capacidad muscular para generar tensión y modificar el estado de una resistencia ya sea interna o externa sin importar si se realiza o no movimiento. Por ende es importante entrenar la fuerza para desarrollar, fortalecer y mejorar la condición de la persona, permitiendo mantener un buen estado de salud. (Zimmermann, 2004)

3.2.4.3 Resistencia.

La resistencia, desde el punto de vista fisiológico, es la capacidad física del ser humano para ejecutar cualquier actividad física durante un lapso de tiempo estimado, sin minimizar su rendimiento; en un trabajo de resistencia, se encuentra vinculada la capacidad psicológica y física para soportar la carga a la que se somete Jiménez (2007), así mismo, la resistencia se divide en aeróbica y anaeróbica, la primera con presencia de oxígeno en el cuerpo durante la actividad y la segunda sin presencia o con muy poco oxígeno durante la actividad, sin embargos ambas buscan mantener una carga en ausencia de fatiga, el mayor tiempo posible (Barbado y Barranco. 2005).

Igualmente, cabe aclarar que la resistencia no necesariamente está determinada por acciones prolongadas en el tiempo, dado que, como lo señala la Universidad de Castilla la Mancha (2008), cualquier actividad, por muy corta que esta sea su duración, en la que se produzca una reducción de la velocidad o potencia de ejecución de manera involuntaria durante la realización de la misma, es dependiente en mayor o menor grado de la resistencia.

3.2.4.4 Flexibilidad.

Al revisar la literatura, se evidencia que para algunos autores, la flexibilidad es considerada tanto como una capacidad física, como una capacidad coordinativa, en tal sentido, en la presente investigación, se desarrolla el concepto enmarcado dentro de las capacidades físicas.

Así entonces, la flexibilidad tiene estrecha relación con el rango y amplitud de movimiento que tiene una articulación, es decir que esta es la capacidad física que tiene el ser humano para movilizar una o varias articulaciones del cuerpo al mayor grado posible sin afectar su estructura. (Rius, 2005), es importante entonces conocer el grado de amplitud que alcanza cada persona, así mismo debe entrenarse a lo largo de la vida pues si no se entrena, esta se va perdiendo con el paso de los años.

Esto quiere decir, que el nivel de flexibilidad alcanzado y desarrollado por una persona, afecta favorable o desfavorablemente a las demás capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, así mismo a las capacidades coordinativas, igualmente la flexibilidad se encuentra relacionada al mantenimiento de la salud, pues se vincula con la posibilidad de lesiones en los músculos, articulaciones y ligamentos (Platonov, 2001), en general el movimiento humano depende del grado de amplitud de movimiento que tienen las articulaciones, esa amplitud puede estar limitada tanto por la articulación, como por el músculo (Page, 2012).

3.2.5 Evaluación de las capacidades físicas

La evaluación de las capacidades físicas, es una herramienta utilizada por los profesionales vinculados a la enseñanza de la educación física, el deporte y la actividad física, con el fin de verificar y conocer las condiciones de sus estudiantes, este es un proceso que permite obtener información importante para tomar acciones frente a lo planeado, los resultados que presenta o las acciones que se deben tomar en relación al programa que se está implementando. También permite comparar las valoraciones obtenidas, con parámetros previamente establecidos. (Ruiz, A. et al. 2003)

Actualmente, esta evaluación se encuentra incluida dentro del área de Educación Física por medio de la aplicación de pruebas de aptitud física, con el fin de conocer la capacidad y estado físico de los individuos, (Martínez, 2003), sin embargo evaluar nunca ha sido tarea fácil en el espacio de la educación física, por ejemplo al momento de evaluar el nivel alcanzado en el desarrollo de las capacidades coordinativas, teniendo en cuenta las individualidades de los estudiantes respecto a que cada uno ha tenido experiencias previas frente a algún deporte en particular. (Hernández, 2004).

En la mayoría de los casos, la aplicación de tales pruebas, tienen el propósito de identificar un punto de partida frente a la planeación y programación de la actividad física que se desarrollará en un

grupo determinado, así mismo permite realizar un seguimiento del proceso a fin de lograr la evolución y continuo desarrollo de las capacidades que ha alcanzado el niño o el deportista después del plan de entrenamiento propuesto inicialmente. (Hernández, 2004).

En tal sentido, es necesario precisar que para evaluar cada una de las capacidades físicas, existe una prueba o test específico, por ejemplo para determinar la fuerza – resistencia de la musculatura abdominal, se utiliza el test de 30 segundos planteado desde el protocolo de la batería EUROFIT, el cual permite determinar de una manera más precisa el estado en que se encuentra un sujeto, además que este test se utiliza en investigaciones recientes para medir progresos tras el entrenamiento de esa zona corporal. (Mayorga, et al, 2013).

Por ende, lo más importante al momento de evaluar la capacidad física, es realizar mediciones adecuadas al contexto, en donde se utilicen instrumentos confiables y válidos con una obtención de datos rigurosa y objetiva y que proporcionen bases sólidas a nivel científico (Martín, 2004). Por ende en la presente investigación se implementará la evaluación de las capacidades físicas de los estudiantes por medio de la aplicación de los nueve test que adelante se relacionan, los cuales cuentan con sus respectivas tablas varemos.

3.2.5.1 Test de Cafra.

El principal objetivo, es identificar a los estudiantes que tienen riesgos cardiovasculares para eximirlos de presentar el test de Navarrette.

En su ejecución, el estudiante debe caminar (no trotar ni correr) mientras se mantiene una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro. Al final de la prueba, se controla y anota la frecuencia cardiaca. Si al final de esta prueba, el estudiante tiene un ritmo igual o mayor que 160 puls/min, no debe pasar a la prueba de Navette (García, Navarro y Ruiz. 1996).

3.2.5.2 Test de Navette.

El Test de Navette, permite establecer la capacidad aeróbica máxima, por lo cual el estudiante debe desplazarse a lo largo de una recta de 20 metros de distancia incrementando progresivamente su velocidad de marcha bajo un estímulo sonoro, los participantes deben superar el máximo número de periodos posibles hasta la aparición de fatiga. (García, Navarro y Ruiz. 1996).

3.2.5.3 Test de Agilidad Illinois.

El Test de Agilidad Illinois, permite conocer la velocidad, cambios de dirección, aceleración y desaceleración del estudiante, para su ejecución, este se ubica en posición cubito ventral tras la línea de salida, a la indicación del instructor, se desplazara en el menor tiempo posible, sobre la pista de 1º metros de largo por 5 metros de ancho, delimitada por 8 conos (García, Navarro y Ruiz. 1996).

3.2.5.4 Test de Wells y Dillon.

El Test de Wells y Dillon, permite evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas, consiste en realizar una flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas alcanzando la mayor distancia con los brazos sobre la cinta métrica. El cero de la misma coincide con el punto donde se apoyan los pies del estudiante, los centímetros alcanzados después de la punta de los pies, serán positivos, por el contrario los centímetros antes de alcanzar la punta de sus pies serán negativos. (Di Santo. 1999)

3.2.5.5 Test de Burpee.

El Test de Burpee, mide la resistencia anaeróbica y muscular, en su ejecución, el estudiante debe realizar la siguiente secuencia de movimientos: inicia con la posición de pie, luego flexión de rodillas y manos al suelo, enseguida piernas atrás y peso del cuerpo a las manos, regresa a flexión de piernas y

regresa a la posición de pie. Se realiza el conteo del mayor número de repeticiones alcanzadas con el fin de identificar capacidad anaeróbica (García, Navarro y Ruiz. 1996).

3.2.5.6 Test de Abdominales.

En el Test de Abdominales permite identificar la fuerza muscular en centro del cuerpo o recto abdominal. Para ello, el estudiante se ubica en posición supina (boca arriba) sobre una superficie plana, rodillas flexionadas y las manos deben estar sobre el muslo. El objetivo es realizar una flexión de tronco a 30° con relación a la superficie y regresar a la posición inicial. Se debe realizar la máxima cantidad de abdominales como sea posible en un periodo de 30 segundos sin pausa alguna y con la adecuada técnica. (American College Of Sports Medicine, ACSM, 2005).

3.2.5.7 Test de Salto Alto.

El Test de Salto Alto, también es conocido como Test de salto de Sargent, que por el nombre de quien lo desarrolló el Dr. Dudley Allen Sargent; permite conocer la potencia de los miembros inferiores del estudiante. Para su ejecución, el evaluado debe untarse las yemas de los dedos con tiza, se ubica de forma lateral en una pared, manteniendo los pies en el suelo, realiza un salto buscando llegar hasta el punto más alto posible y marca en la pared con la mano. Se pone en una posición cómoda realizando una flexión de 90° tomando un impulso, salta y llega hasta el punto más alto posible de la pared con una mano y marca en la pared con la mano. El ejecutante repite esto tres veces, tomando la mejor altura como dato (Cristales, Martínez y Serrano. 2019).

3.2.5.8 Test de Salto Largo.

En el Test de Salto Largo, el estudiante con pies junto realiza un salto longitudinal logrando alcanzar la mayor distancia horizontal sobre la cinta métrica con el fin de conocer su fuerza en tren inferior. En su ejecución, se emplea una superficie plana sobre el suelo en donde el evaluado se ubica detrás de una línea o punto de salida con los pies ligeramente separados, antes del salto, se podrá realizar balanceo de los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso, el

despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición. La medición se realizará desde la línea inicial hasta la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo (Cristales, Martínez y Serrano. 2019).

3.2.5.9 Test de Velocidad de 20 Metros.

El Test de Velocidad, permite conocer la velocidad máxima del estudiante, consiste en recorrer 20 metros desde el punto inicial hasta el punto final e línea recta. En su ejecución, el evaluado se ubica en posición de carrera (salida baja), a la señal del instructor, toma carrera de aceleración y recorre en el menor tiempo posible la distancia de 20 metros. Se evalúa en tiempo transcurrido entre la salida y la llegada del estudiante (Rosa.2013).

3.3 Marco Pedagógico.

3.3.1 Enfoque Pedagógico Institucional.

El Colegio Campestre Jaime Garzón, asume el enfoque pedagógico crítico de aprendizajes productivos para la vida, en donde el quehacer docente se legitima en los avances significativos que tiene la formación de los y las estudiantes en el desarrollo de competencias tanto generales como laborales, dirigido a brindar una educación con sentido de pertinencia para la población sumapaceña por medio de una propuesta educativa que tiene:

La tarea es darle sentido a lo que hacemos. Que los niños, niñas, jóvenes y adultos estudien con sentido, buscando realizar lecturas o interpretaciones correctas de todos los elementos constitutivos de su cultura y de la comunidad. Entendiendo que cuando hay horizonte teórico, los contenidos y conceptos tienen significación y cuando hay pertinencia se atiende a las expectativas de los y las estudiantes en su entorno social y se direcciona el proceso formativo con mayor calidad (Proyecto Institucional Educativo Rural. 2016. P13).

En tal sentido, los aprendizajes productivos para la vida son adecuados para un contexto rural toda vez que, como lo expresa Ángel Ramírez en su libro pedagogía para aprendizajes productivos, está enfocado para que los niños y adolescentes aprendan en interacción con el mundo y su cotidianidad,

analizando su percepción de los aprendizajes productivos como las capacidades, competencias, formas de pensar y de sentir alcanzadas a través de un proceso pedagógico sistemático que prioriza los ambientes institucionales apropiados, de acuerdo a cada grado escolar, que a su vez tienen un dialogo proactivo entre el saber curricular (disciplinar) y el saber empírico contextual (popular) para converger, logrando un equilibrio que transforme conscientemente al estudiante en su ser y su mundo externo (Ramírez. 2009. P. 81).

3.3.2 Procesos del Área de Educación Física.

El proceso de enseñanza y aprendizaje desde el Área de Educación física debe permitir el desarrollo físico, psicológico y social de sus estudiantes a lo largo de su vida escolar, con este fin, en Colombia el Ministerio de Educación Nacional (2000) por medio de los lineamientos curriculares para la Educación Física, recreación y deportes, establece los siguientes procesos de formación:

Desarrollo Físico y Motriz: permite valorar las potencialidades de sí mismo como humano y como especie. Es posible identificar procesos centrados en el conocimiento, cuidado, desarrollo, expresión y valoración del cuerpo.

Organización del tiempo y el espacio: la ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva, permite el dominio de orientación en el mundo y en las condiciones del ambiente.

Formación y realización técnica: desarrollo de prácticas corporales, lúdicas, artísticas, deportivas o de trabajo que hacen uso de habilidades y destrezas especializadas para permitir la apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.

Interacción social: construcción y proyección personal y social de una ética del ser humano, relacionado con el uso social del cuerpo, las concepciones y prácticas éticas, comunicativas y de comprensión social del cuerpo.

Expresión corporal: Comunicación y elevación estética

Recreación y lúdica: Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres, para expresarse, comunicarse, resolver problemas y aplicar principios y valores sociales. (P.74)

El desarrollo de estos procesos dentro de la clase de educación física, permite a los estudiantes, una progresión en la formación de las dimensiones corporales, en donde a medida que adquiere diferentes competencias, destrezas o habilidades; debe tomarlas como experiencias y conocimientos previos para enfrentar los nuevos desafíos que se proponen en clase.

3.3.3 Didáctica.

En varias ocasiones, los profesionales de la educación se ven limitados al momento de ejercer su labor debido a la falta de herramientas para desarrollar adecuadamente los procesos de enseñanza aprendizaje como se evidencia en los estudios adelantados por Mendoza (2008), en tal sentido, la didáctica es la respuesta adecuada a este problema, pues corresponde a las herramientas, métodos y formas de enseñanza que debe adoptar un docente para transmitir sus conocimientos de la mejor manera al estudiante. Para desarrollar a profundidad este término de vital importancia para la educación, se desarrollan los puntos de vista de Alves de Mattos, Nerici y Villalpando, quienes son referentes en este término.

Para Alves de Mattos (S, A), la Didáctica es la disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es, la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje”.

Como complemento, Nerici (1973), indica que la didáctica no es más que el conjunto de técnicas destinadas a dirigir la enseñanza mediante principios y procedimientos aplicables a todas las disciplinas, para que el aprendizaje de los mismos se lleve a cabo con mayor eficiencia. (P.57)

En tal sentido “La Didáctica es la parte de la pedagogía que estudia los procederes para conducir al educando a la progresiva adquisición de conocimientos, técnicas, hábitos así como la organización del contenido” Villalpando (1970).

3.3.4 Didáctica de la Educación Física.

En el área específica objeto de la presente investigación, la didáctica es una técnica utilizada en la enseñanza de la Educación Física, que ofrece dispositivos precisos y operacionales, al servicio de las estrategias pedagógicas (Ministerio de Educación Nacional 2000).

En tal sentido, la didáctica hace referencia a todas las herramientas, medios y métodos que se deben tener en cuenta en la clase de educación física para un adecuado desarrollo de los contenidos temáticos con gran impacto en los estudiantes. Es necesario realizar una lectura de realidades, ya que desde allí se podrán establecer las actividades que se pueden implementar a la población en la cual se va a intervenir, permitiendo entonces el diseño de propuestas de formación pertinentes al contexto sociocultural determinado, conectándolo con los conceptos de enseñar y aprender desde una acción corporal que genere experiencias educativas significativas en el estudiante.

De tal forma Kirk (1992), indica que con la presencia de la didáctica en la educación física, se debe superar el modelo educativo tradicional propiciado por las instituciones escolar y militar que desde finales del siglo XIX viene determinando prácticas de rendimiento, formando un cuerpo dócil, a través del método analítico, de acuerdo con la sociedad industrial capitalista que utiliza el cuerpo como actividad competitiva y de producción (P.44).

3.3.5 Estilo de enseñanza de la educación física basado en la tarea.

Los estilos de aprendizaje nacieron para identificar y aclarar el comportamiento docente, en busca de garantizar un trabajo bien hecho, reflejo de la enseñanza intencionada que tiene como principal objetivo, conseguir la independencia del alumno (Mosston. 1993); sin embargo, es fundamental resaltar que, aunque habitualmente el termino estilo de enseñanza hace referencia a una experiencia individual, existen características con una estructura que crea relaciones entre los procesos de enseñanza, aprendizaje y los objetivos que se persiguen, los cuales le dan algún grado de identidad.

En tal sentido, el estilo de enseñanza basada en la tarea, según Mosston (1993), permite crear nuevas relaciones entre el estudiante, la tarea y el profesor, permitiendo una realidad practica que ofrece nuevas condiciones de aprendizaje que están relacionadas con la ejecución de tareas para el desarrollo de la persona, en tal sentido, el mismo autor propone el desarrollo de los siguientes contenidos:

1. Practicar las tareas asignadas tal y como se han demostrado o explicado.
2. Aproximar, dentro de lo físicamente posible, la ejecución de las tareas asignadas.
3. Comprobar a través de la experiencia que la correcta ejecución va asociada a la repetición de la tarea.

4. Comprobar a través de la experiencia que la correcta ejecución va asociada al tiempo.
5. Comprobar a través de la experiencia que la correcta ejecución va asociada al conocimiento de resultados.
6. Comprobar a través de la experiencia que este conocimiento puede obtenerse por distintas formas de feedback ofrecidas por el profesor (Mosston. 1993. P. 43)

Igualmente, en este estilo la experiencia es fundamental tanto para la toma de decisiones como para las percepciones individuales, asimismo debido a la experiencia el docente deberá propiciar un feedback individual que construirá una perspectiva al estudiante de su propia ejecución obligándolo a tomar decisiones autónomas necesarias.

CAPITULO 4. DISEÑO METODOLOGICO

4.1 Enfoque Metodológico.

En esta investigación se utiliza el enfoque mixto, teniendo en cuenta que se implementan un conjunto de instrumentos que son diseñados, aplicados y evaluados de manera cuantitativa y cualitativa, con el fin de complementar y fortalecer los resultados. Al respecto, Hernández-Sampieri (2014), indica que ésta metodología “implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (p. 534).

De este modo, se describirá el aporte que hace actualmente la educación física, para garantizar prácticas contextualizadas a los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón; posteriormente se identificará las prácticas físico - deportivas que allí se realizan. Por último, se evalúan las capacidades físicas de los estudiantes. Lo anterior con el fin de erigir una propuesta didáctica pertinente, que garantice a los estudiantes de esta Institución, su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre en el contexto rural en el que habitan.

4.2 Tipo de investigación.

El presente estudio tiene un diseño exploratorio secuencial, caracterizado por tener una fase inicial de recolección y análisis de datos cualitativos, seguida de otra, en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos. La mezcla mixta ocurre cuando los resultados cualitativos iniciales informan a la recolección de los datos cuantitativos. Finalmente, los descubrimientos de ambas etapas se integran en la interpretación y elaboración del reporte del estudio (Hernández – Sampieri. 2014).

De este modo, en primera medida se realiza un análisis cualitativo del aporte de la educación física en la ruralidad, acompañado de la aplicación una encuesta estructurada con preguntas que permiten la recolección y análisis de información cualitativa y cuantitativa, en seguida se aplica una batería de test físicos que permiten identificar de una forma cuantitativa, cual es la condición física de los estudiantes. Se combinan estas técnicas de análisis cualitativos y cuantitativos, con el fin de recopilar

mayor información que se complemente y responder, adecuadamente al problema ya planteado, permitiendo erigir una propuesta didáctica pertinente al contexto, que garantice a los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

4.3 Línea y Grupo de investigación.

El presente proyecto se articula adecuadamente a la línea Institucional de desarrollo humano integrador en el contexto social Colombiano, pues la intención es reconocer las necesidades específicas de la zona y trabajar, desde el área de educación física en pro de garantizar el desarrollo de prácticas físico deportivas, que generen aprendizajes significativos para los estudiantes, haciendo uso de las condiciones geográficas, sociales y culturales, para potencializar el desarrollo integral, con programas pertinentes para el fomento de la recreación y el tiempo libre, que permita el mantenimiento de la salud física, psicológica y social de sus habitantes (Fundación universitaria los Libertadores. S.F).

Así mismo la investigación, se ampara en la sub línea y grupo de investigación de educación y diversidad, pues busca desde la educación y el reconocimiento de la diversidad, garantizar a los estudiantes de la localidad 20 de Sumapaz el derecho a la práctica deportiva, educación física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, para el mantenimiento de la salud, por medio del desarrollo de prácticas físico deportivas que respondan a las necesidades e intereses de esta población, pues en la actualidad esta zona rural de Bogotá carece de este tipo de programas que atiendan de forma adecuada el contexto social, cultural y geográfico propio de este lugar (Fundación universitaria los Libertadores. S.F).

Bajo el mismo objetivo de esta línea, en la presente investigación se pretende analizar el aporte del área de educación física para satisfacer las diversas necesidades y características del territorio, en donde los resultados serán tomados como insumo para el diseño de una propuesta didáctica que garantice el desarrollo de prácticas físico deportivas pertinentes al contexto rural de los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón.

4.4 Población y Muestra.

4.4.1 Población.

En la presente investigación, La población se encuentra conformada por 191 estudiantes, de género masculino y femenino, cuya edad oscila entre los 4 y 17 años, pertenecientes a la sede principal Auras, de jornada única, quienes cursan niveles de preescolar, básica, media y aceleración, En el Colegio Campestre Jaime Garzón, Institución Educativa Distrital que se encuentra ubicada en el centro de la localidad 20 del Sumapaz, al suroeste del Distrito Capital. Con modalidad de media técnica articulada con la educación superior, ofrece el servicio educativo para niños, niñas, jóvenes y adultos, desde una perspectiva de inclusión y formación integral, fomentando la mentalidad crítica, productiva y empresarial, que contribuyen en el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa y el medio ambiente.

4.4.2 Muestra.

Se erigió una muestra de 60 estudiantes adolescentes, cuya edad oscila entre los 15 a 17 años de edad, 26 de género masculino y 34 de género femenino, tales estudiantes actualmente cursan grado octavo, noveno, décimo y undécimo, en la Sede principal de Auras. Así mismo cabe resaltar que estos adolescentes, son habitantes del páramo de Sumpaz. Su rango de edad y nivel de escolaridad, ofrece un nivel de experiencia en el territorio y en la Institución, por lo que sus aportes cuantitativos y cualitativos enriquecen el desarrollo de la presente investigación.

La elección del grupo de estudiantes objeto de estudio, se realizó por medio de un tipo de muestreo por conveniencia, basada en una técnica no probabilística en donde los sujetos son seleccionados, dada la conveniente accesibilidad de los sujetos para el investigador (Otzen y Manterola 2017).

4.5 Fases de Investigación.

En el desarrollo de la investigación, se contemplan las siguientes fases propuestas por Hernández- Sampieri (2014), recolección de datos cualitativos, análisis cualitativo, recolección de datos

cuantitativos, análisis cuantitativo. Lo anterior con el fin de comparar e integrar los descubrimientos de las etapas en la interpretación y elaboración del reporte del estudio. (P-552)

- **Fase 1. Recolección de datos cualitativos:** en el Colegio Campestre Jaime Garzón, como primera medida, se realiza una revisión a la malla curricular del área de educación física, para identificar las prácticas que se realizan en clase y su pertinencia con el contexto. En seguida se aplica una encuesta, que se asemeja a las ventajas que ofrece la observación directa, sólo que aquí se planifican las preguntas con la finalidad de conocer experiencias, intereses y situaciones vividas por los encuestados, en relación a las prácticas físico - deportivas que realizan actualmente los adolescentes de esta Institución.

- **Fase 2. Análisis cualitativo:** Se toma como insumo, la información recolectada en la fase 1 y se realiza un análisis, para identificar cuáles son las practicas físico – deportivas que desde la clase de educación física garantizan el derecho a la práctica deportiva, la recreación y tiempo libre de los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón y se adecuan al contexto rural, así mismo se rescatan los aportes entregados por los estudiantes en la encuesta para reconocer sus experiencias e intereses sobre las prácticas que realizan en la actualidad y cuales quisieran que fueran modificadas o incluidas a futuro. Lo anterior se convierte en insumo indispensable para el posterior diseño de la propuesta didáctica.

El desarrollo de las anteriores fases cualitativas, permitirá describir el aporte que hace actualmente la educación física, para garantizar prácticas contextualizadas a los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón, así como, identificar las prácticas físico - deportivas que realizan actualmente los adolescentes de esta Institución.

- **Fase 3. Recolección de datos cuantitativos:** aquí se evalúan las siguientes capacidades físicas de los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Para ello, se realiza una charla inicial sobre las actividad a realizar, se efectúa el calentamiento de los participantes, y se aplica la batería de pruebas físicas compuesta por los siguientes 9 test: Test de Cafra, Test de Navette, Test de Agilidad Illinois, Test de Wells y Dillon, Test de Burpee, Test de Abdominales, Test de Salto Alto, Test de Salto Largo, Test de velocidad de 20 metros.

Los datos generados, fueron relacionados en las respectivas tablas de registro por parte de los investigadores (ver anexo C) de forma objetiva, y al final de los períodos consensuados, ser discutidos y documentados en la fase posterior.

- **Fase 4. Análisis cuantitativo:** se toma como referencia, las tablas baremos de cada uno de los test, se realiza la tabulación y análisis de las capacidades físicas de los estudiantes, permitiendo de este modo conocer sus fortalezas y debilidades físicas. Estos datos se relacionan y complementan bajo el enfoque mixto con el fin de en rutar el desarrollo de una propuesta didáctica desde la clase de educación física a través de la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

El desarrollo de las fases 3 y 4, permitirá principalmente, evaluar las capacidades físicas de los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón, para identificar sus fortalezas y debilidades, las cuales son tomadas como punto de partida para erigir una propuesta didáctica pertinente al contexto, que garantice a los estudiantes de la Institución, su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

4.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

En concordancia con la naturaleza del presente estudio, el cual es concebido bajo el modelo exploratorio secuencial comparativo, del mismo modo se emplean las técnicas e instrumentos de recolección de datos que adelante se relacionan con el fin de recoger y analizar la información de fuentes cualitativas y cuantitativas, que se complementen para responder acertadamente a la pregunta planteada.

En primera medida se emplea la revisión documental (técnica cualitativa): la cual es considerada una fuente valiosa para recolectar datos cualitativos, puesto que permiten entender el fenómeno central de estudio (Hernández- Sampieri. 2014), en tal sentido se realiza una revisión a la malla curricular del Área de Educación Física de la Institución objeto de estudio, para conocer cuáles son las prácticas que se encuentran planeadas actualmente para realizan en clase e identificar cuáles de estas prácticas son pertinentes con el contexto y cuáles no. Dicha revisión quedará plasmada en la ficha de análisis documental (Ver anexo A), la cual es tomada como instrumento en esta técnica.

En seguida realiza la aplicación de una encuesta (técnica cualitativa- cuantitativa): Esta técnica emplea como herramienta el cuestionario, que es el instrumento más utilizado para recolectar información de manera clara y precisa. Ante esto, Begoña (2010) afirma que “es una técnica de

investigación basada en las declaraciones emitidas por una muestra representativa de una población concreta y que permite conocer sus opiniones, actitudes, creencias, valoraciones subjetivas”.

En efecto, se utiliza como instrumento de medición, el cuestionario estructurado, empleando una encuesta ad – hoc, por cuanto permite recoger datos como: actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, el cual se compone de 10 ítems, con preguntas dicotómicas (Si – NO), preguntas de selección y preguntas abiertas. En este sentido, la captación de información a través del cuestionario aplicado (Ver anexo B), se realiza con la colaboración de los estudiantes encuestados. La interpretación de la evaluación, se realiza por parte de los investigadores mediante el análisis cualitativo y cuantitativo de las respuestas. El instrumento es sometido a juicio de expertos en educación física, que permiten hacer más confiable su aplicación y resultado.

Finalmente, se emplea una batería conformada por los siguientes 9 test (técnica cuantitativa): Test de Cafra, Test de Navette, Test de Agilidad Illinois, Test de Wells y Dillon, Test de Burpee, Test de Abdominales, Test de Salto Alto, Test de Salto Largo y Test de velocidad de 20 metros, los cuales permitirán identificar la condición física de los estudiantes. Los datos de la aplicación de la presente batería de pruebas físicas es relacionada en las tablas de registro de los test (Ver anexo C), empleados como instrumentos de recolección por parte de los observadores de forma objetiva, donde al final de los períodos de prueba de las actividades físicas empleadas, los resultados son analizados y documentados principalmente de forma cualitativa, basado en las tablas baremos de cada (test Ver anexo D).

4.7 Técnicas de Procesamiento de Datos y análisis Previstos.

El procesamiento y análisis de los datos, se realiza por parte de los investigadores de forma cualitativa y cuantitativa con el fin de comparar y complementar los resultados. Al recolectar la información, esta se somete al análisis e interpretación de los datos presentados en los instrumentos aplicados en cada una de las fases de la investigación, los cuales no pueden ser objeto de ninguna alteración, para así obtener resultados reales.

“Los datos se depositan en instrumentos elaborados por los autores, lo que facilita el análisis de los mismos y su interpretación” (Bustos, 2013), tales instrumentos son sometido a juicio de expertos en educación física para hacer más confiable su aplicación y resultado.

Teniendo en cuenta la naturaleza mixta, propia de la presente investigación, el desarrollo de cada una de las fases del presente estudio, permiten determinar los procedimientos para ordenar, analizar, comparar y presentar los resultados. En donde en las fases 1 y 2 de recolección y análisis cualitativo respectivamente, se emplea el análisis detallado de datos, como procedimiento cualitativo que permite explorar los datos, darle estructura y describir las experiencias de los participantes para otorgarles sentido, que permitan comprender en profundidad el contexto (Hernández – Sampieri. 2014. P. 418).

Así mismo en las fases 3 y 4, de recolección y análisis de datos cuantitativos, se emplea la estadística descriptiva cuyo objetivo es describir los datos, valores o puntuaciones que se obtienen en cada fase (Hernández – Sampieri. 2014. P. 316). Para el análisis de los datos se categorizan a través de la codificación y transformados en símbolos numéricos para ser tabulados y contados en formas manuales y presentadas en gráficos circulares, realizados en programas bajo Windows Word y Excel, para su mejor comprensión y presentación en base a la encuesta realizada.

CAPITULO 5. RESULTADOS Y ANALISIS DE DATOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las fases cualitativas y cuantitativas propuestas para el desarrollo de los objetivos específicos de la presente investigación, así:

5.1 Aporte que hace actualmente la educación física para garantizar prácticas contextualizadas a los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón

Correspondió a la fase de recolección y análisis de datos cualitativos, primer objetivo específico, en la cual se revisó la malla curricular del programa de Educación Física del Colegio Campestre Jaime Garzón I.E.D; por medio de la ficha de análisis documental (Ver anexo A) con el fin de identificar el aporte que hace actualmente la educación física para garantizar prácticas contextualizadas de sus estudiantes, encontrando los siguientes resultados.

Teniendo en cuenta, que la muestra objeto de estudio está conformada por estudiantes adolescentes de la Institución pertenecientes a los grados octavo, noveno, decimo y undécimo; del mismo modo, el análisis se centró únicamente en los contenidos de los grados de bachillerato.

La estructura curricular que se propone, contempla el desarrollo de destrezas y posibilidades de movimiento en el estudiante; así mismo, se permite el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas por medio de la práctica de las siguientes 5 disciplinas deportivas: gimnasia básica, fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano. Del mismo modo, se realiza refuerzo en valores que permiten adquirir herramientas para enfrentar situaciones cotidianas en distintos entornos; lo anterior, refleja el cumplimiento de los procesos de formación del área de Educación Física propuestos por el Ministerio de Educación Nacional en los lineamientos curriculares, los cuales son: desarrollo físico y motriz, organización del tiempo y el espacio, formación y realización técnica, interacción social, expresión corporal y recreación y lúdica (P.74).

En cuanto a la pertinencia de las prácticas deportivas con el contexto rural, se evidencia que las cinco disciplinas, pueden ser practicadas por los estudiantes en clase de educación física y escenarios deportivos del Colegio; sin embargo, muy pocos pueden realizarlos fuera de la Institución, toda vez que viven en veredas y fincas, sin acceso a escenarios deportivos para la práctica. Por ende, el aporte que en la actualidad hace la clase de Educación Física en la ruralidad, está relacionado con permitir a los estudiantes, una progresión en la formación de las dimensiones corporales, en donde a medida que

adquiere diferentes competencias, destrezas o habilidades; las usa como experiencias y conocimientos previos para enfrentar los nuevos desafíos que se proponen en clase.

No obstante, es necesario incluir actividades físico deportivas que puedan ser practicadas por los estudiante en su entorno rural natural, como los planteados por Martínez y Santos (2011) y Coto (2008), quienes proponen el desarrollo de la clase de Educación Física en el medio natural, como experiencia gratificante para los estudiantes, que responda a las particularidades del contexto, igualmente, Castañeda (2019), Borda y Roncancio (2018) e Higuera y Prieto (2007), quienes plantean propuestas pedagógicas y didácticas para el desarrollo de programas de Educación Fisca pertinentes al contexto rural, en donde los ejercicios se toman a partir de las actividades matutinas, que realizan los estudiantes en el territorio rural: labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones; además de los desplazamientos, el manejo de herramientas, la interacción con el medio, con la naturaleza; juegos tradicionales, las costumbres y las relaciones sociales; permitiendo de este modo, generar actividades que involucran el cuerpo y el movimiento en el territorio rural, para su desarrollo integral, con arraigo territorial y en búsqueda de una mejor calidad de vida de sus habitantes.

5.2 Prácticas físico - deportivas que realizan actualmente los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón.

El presente apartado, inicia con la descripción de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a 60 estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón; al cierre se presenta el análisis de los resultados y su aporte para el diseño de la propuesta didáctica, lo anterior en el marco del segundo objetivo específico, fase de recolección y análisis de datos cualitativos - cuantitativos.

1. Edad de los estudiantes encuestados

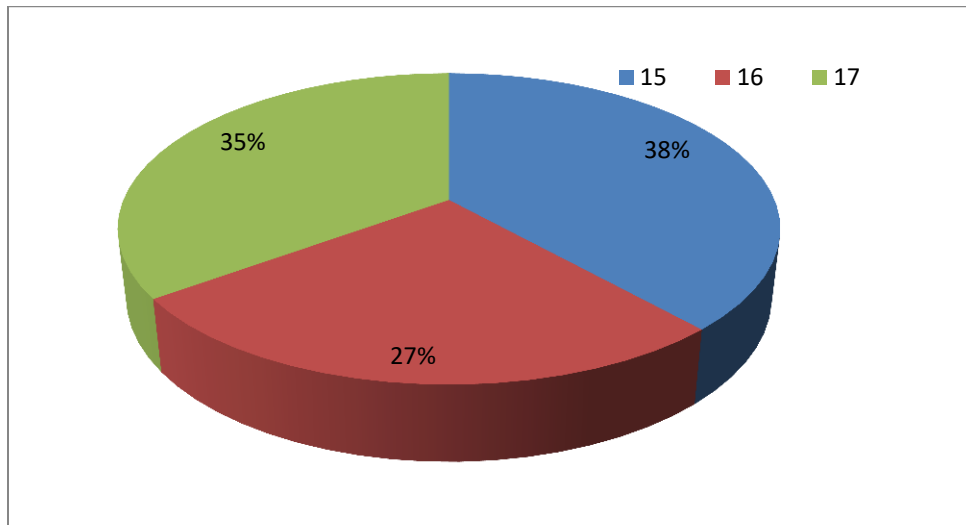
En la tabla 1 y grafica 1, se muestra la edad de los estudiantes encuestados, en donde el 38% tienen 15 años de edad, el 27% tienen 16 años y el 35% tienen 17 años, lo que indica que los estudiantes objeto estudio, representan a una población adolescente del Colegio Campestre Jaime Garzón.

Tabla 1 *Edad de los Estudiantes encuestados.*

Datos	Frecuencia	Porcentaje
15 años	23	38%
16 años	16	27%
17 años	21	35%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 1 *Edad de los estudiantes encuestados.*



Fuente: Datos tomados por el investigador.

2. Género

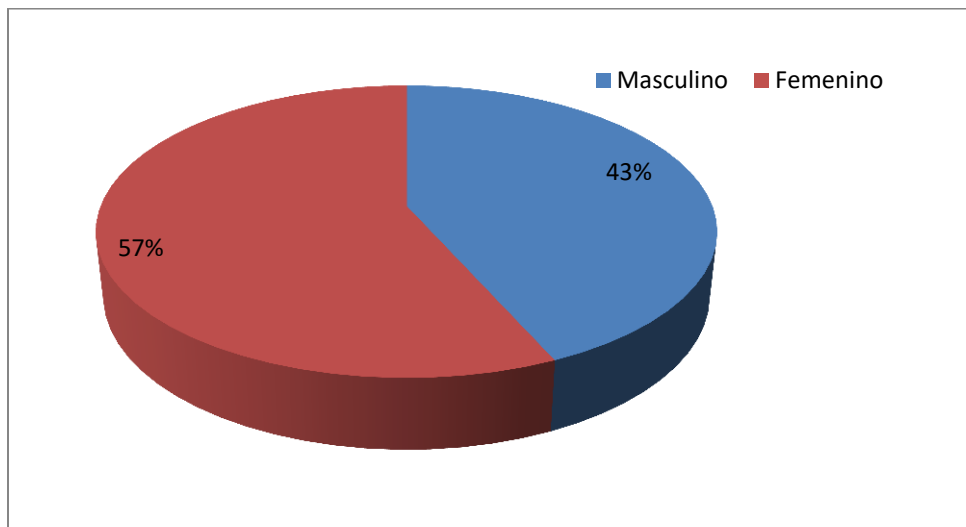
La tabla 2 y grafica 2, muestran que la mayoría de los estudiantes encuestados (57%) son de sexo femenino, el 43% restante son de sexo masculino, prevaleciendo entonces el género femenino en la mayoría de los alumnos del Colegio Campestre Jaime Garzón.

Tabla 2 Género.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	26	43%
femenino	34	57%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 2 Género.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

3. Estudiante de grado.

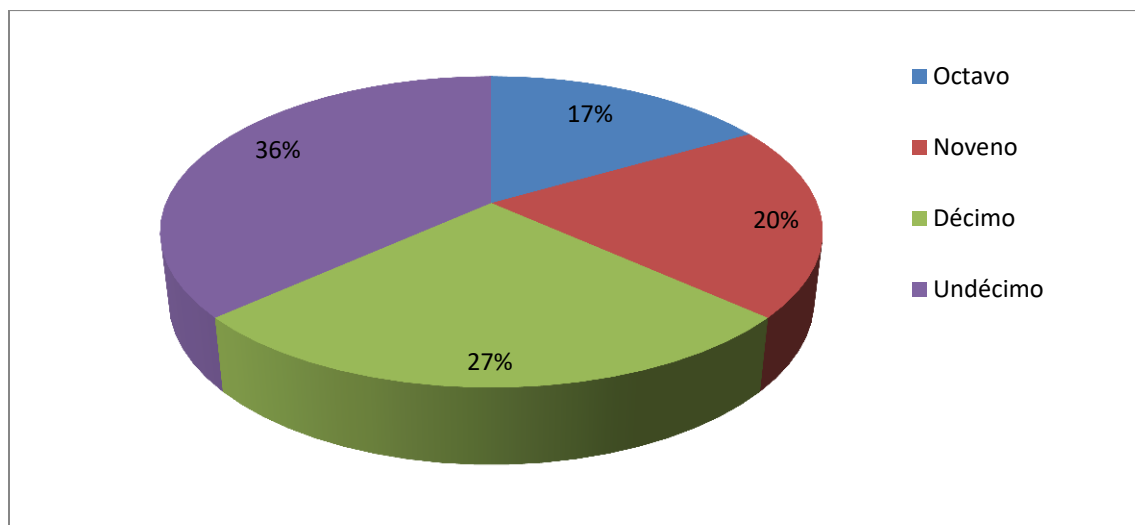
La tabla 3 y grafica 3, permite identificar el nivel de escolaridad de los encuestados en donde la mayoría de los estudiantes (36%) del Colegio Campestre Jaime Garzón pertenecen al grado undécimo; seguidamente, el 27% cursan décimo grado, el 20% es de grado noveno y finalmente, el 17% corresponde a octavo grado.

Tabla 3 *Estudiante de grado.*

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Octavo	10	17%
Noveno	12	20%
Decimo	16	27%
Undécimo	22	36%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 3 *Estudiante de grado.*



Fuente: Datos tomados por el investigador.

4. ¿Practica usted algún deporte?

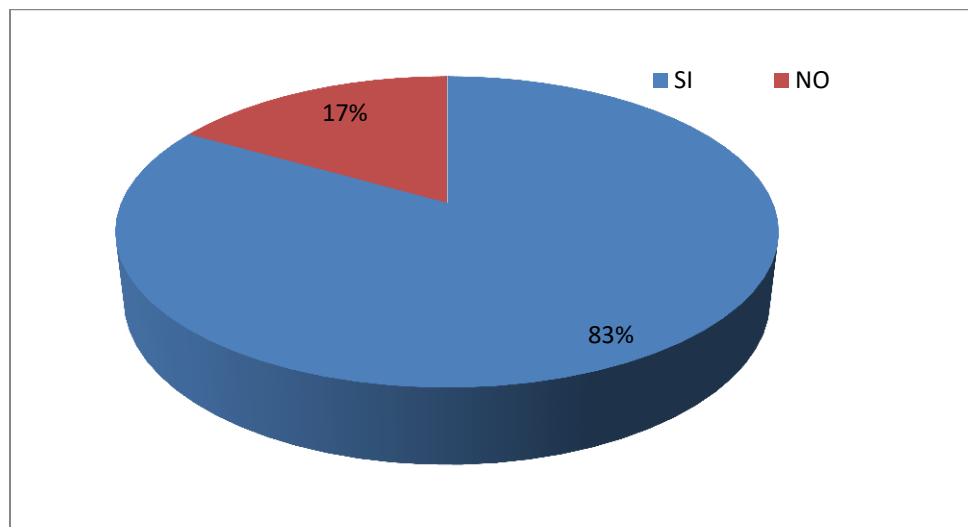
La tabla 4 y figura 4 muestran la cantidad de estudiantes que practican algún deporte en el contexto rural en el que se encuentran, ya sea dentro o fuera de la Institución, expresando que un alto porcentaje de los encuestados (83%) practican algún deporte, mientras que el 17% restante no lo practica.

Tabla 4 *Práctica deportiva.*

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	83%
No	10	17%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 4 *Práctica deportiva.*



Fuente: Datos tomados por el investigador.

5. ¿Con que frecuencia practica deporte o actividad física?

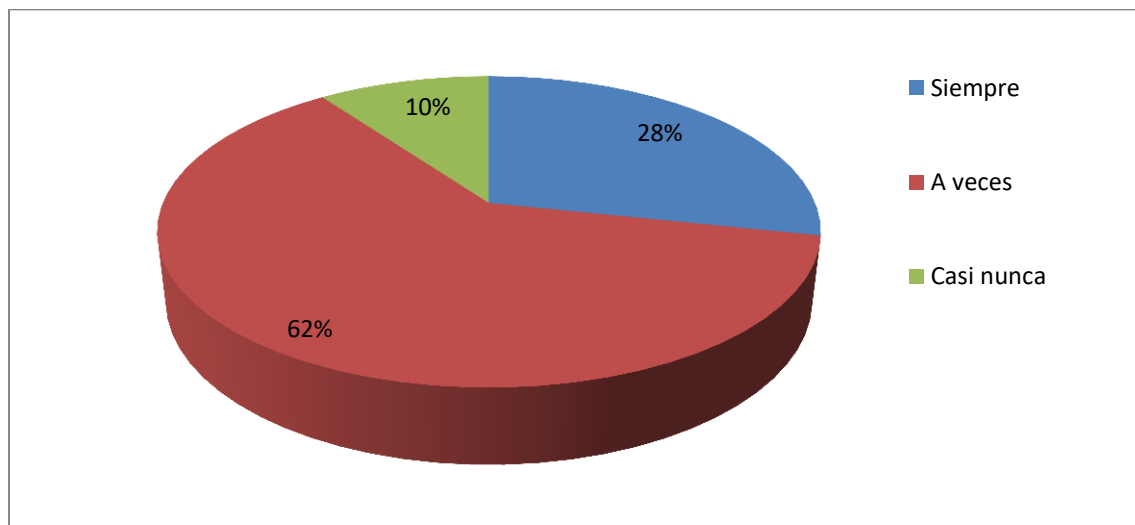
En la tabla 5 y figura 5, se expresa la frecuencia con la que realizan actividad física o deporte los encuestados, indicando que un alto porcentaje de estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón (62%) a veces practica deportes o hace actividad física; seguidamente el 28% lo realiza siempre y finalmente, una minoría (10%) casi nunca lo efectúa.

Tabla 5 Frecuencia de práctica deportiva o actividad física.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	28%
A veces	37	62%
Casi nunca	6	10%
Nunca	0	0%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 5 Frecuencia de práctica deportiva o actividad física.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

6. ¿Es importante practicar deporte o actividad física en tu vida?

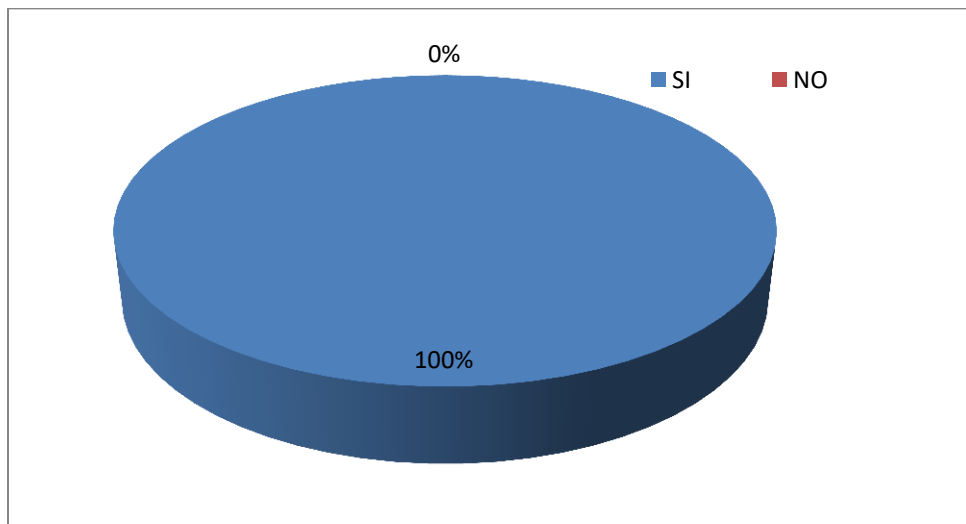
De acuerdo con los datos expresados en la tabla 6 y figura 6, todos los estudiantes encuestados (100%) del Colegio Campestre Jaime Garzón consideran que es importante practicar deporte o alguna actividad física en su vida.

Tabla 6 *Importancia de practicar deporte o actividad física.*

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100%
No	0	0%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 6 *Importancia de practicar deporte o actividad física.*



Fuente: Datos tomados por el investigador.

7. Mencione los ejercicios que realiza con mayor frecuencia

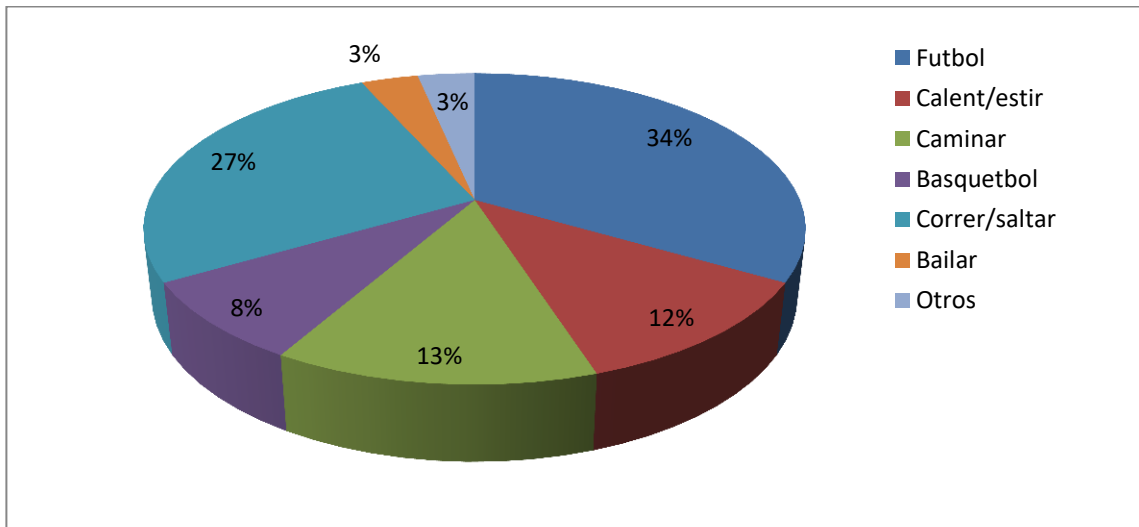
Como se muestra en la tabla 7 y figura 7, entre los ejercicios que los estudiantes realizan frecuentemente están: practicar futbol (34%), calentamiento/estiramiento (12%), caminar (13%), basquetbol (8%), correr/saltar (27%), bailar (3%), otros 3% (labores de la casa, trabajar, sentadillas, abdominales).

Tabla 7 Ejercicios que realiza con mayor frecuencia.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Futbol	20	34%
Calentamiento / estiramiento	7	12%
Caminar	8	13%
Basquetbol	5	8%
Correr/saltar	16	27%
Bailar	2	3%
Otros	2	3%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 7 Ejercicios que realiza con mayor frecuencia.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

8. ¿Está conforme con los deportes o actividades físicas que el Colegio Campestre Jaime Garzón emplea?

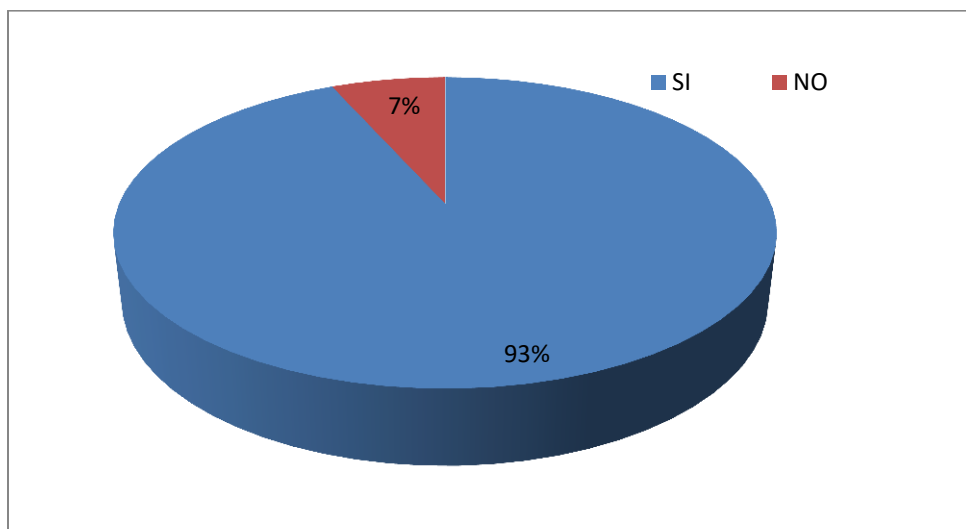
La gran mayoría de los estudiantes encuestados (93%) están conformes con los deportes o actividades físicas que el Colegio Campestre Jaime Garzón emplea, debido a que se tiene buena salud, permiten la práctica y la recreación, ayuda a aclarar los conocimientos frente al tema relacionado con deporte, ayuda a tener un buen rendimiento, fortalece los músculos y se tiene un buen desarrollo, ayuda a ejercitar los músculos y también a calentarlos, porque se practican múltiples deportes y las instrucciones son claras al momento de realizarlo. Mientras que el 7% restante está inconforme, porque les gustaría que haya más competitividad y variedad de deportes, asimismo no se dispone de materiales y equipos para la práctica deportiva lo anterior se muestra en la tabla 8 y figura8.

Tabla 8 Conformidad con los deportes o actividades físicas que el Colegio emplea.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Si	56	93%
No	4	7%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 8 Conformidad con los deportes o actividades físicas que el Colegio emplea.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

9. ¿Participaría en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio Campestre Jaime Garzón?

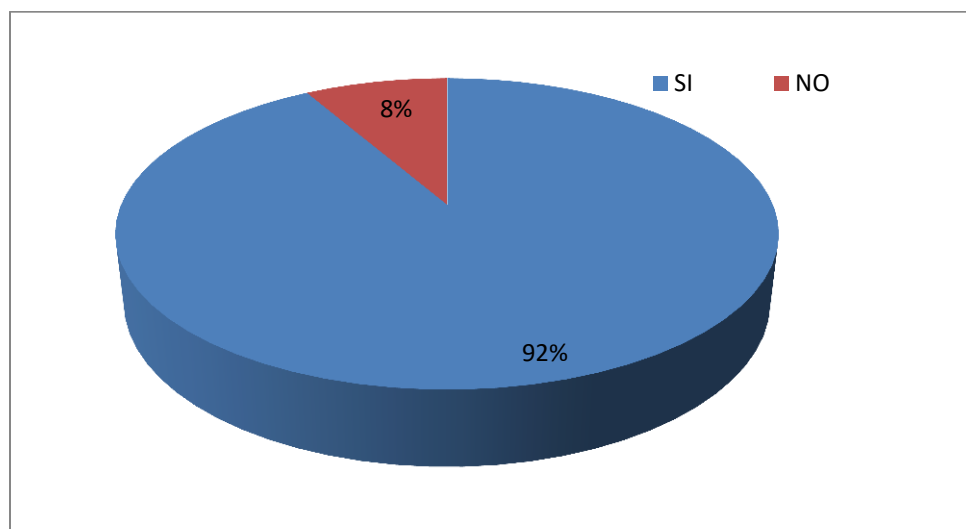
Como se muestra en la tabla 9 y figura 9, un alto porcentaje de los encuestados (92%) participarían en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio Campestre Jaime Garzón, mientras que solo una minoría (8%) no lo haría.

Tabla 9 Participación en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Si	55	92%
No	5	8%
Total	60	100%

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 9 Participación en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

Analizando los hallazgos descritos en el presente apartado, se identifica que los encuestados se distribuyen porcentualmente según su edad, de la siguiente manera: el 38% tienen 15 años, el 35% tienen 17 años y el 27% tienen 16 años, lo que indica que los estudiantes objeto estudio, representan a una población adolescente del Colegio Campestre Jaime Garzón, en donde prevalece el género femenino (57%), sobre el género masculino (43%). Tales adolescentes actualmente se encuentran cursando los grados undécimo (36%), décimo (27%), noveno (20%) y octavo 17%. Las características de edad, género y nivel de escolaridad aquí mencionados, indican que los datos obtenidos en la encuesta, son la voz de una población que cuenta con un nivel de experiencia tanto en el territorio rural como en la Institución, por ende y de acuerdo a lo expresado por Begoña (2010) sus opiniones, actitudes, creencias y valoraciones, deben ser tenidas en cuenta para el diseño de nuevos programas de educación física, recreación y deporte que se proyecten en el territorio.

El alto porcentaje de estudiantes (83%) que practican deporte, siempre (28%) y a veces (62%); son producto de los procesos de formación permanente, personal, cultural y social que actualmente se desarrollan desde la clase de Educación Física a través de la actividad física, recreativa y deportiva lo cual contribuye al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones (Contreras, 2014, p. 11).

En tal sentido, esta disciplina pedagógica ha permitido que el 100% de los estudiantes considere importante practicar deporte o alguna actividad física en su vida, debido a que se tiene buena salud, permiten la práctica y la recreación, ayuda a aclarar los conocimientos frente al tema relacionado con deporte, ayuda a tener un buen rendimiento, fortalece los músculos y se tiene un buen desarrollo, ayuda a ejercitar los músculos, porque se practican múltiples deportes y las instrucciones son claras al momento de realizarlo.

Así mismo, entre las prácticas físico - deportivas que realizan actualmente los adolescentes de esta Institución están: principalmente el fútbol (34%), calentamiento/estiramiento (12%), caminar (13%), basquetbol (8%), correr/saltar (27%), bailar (3%) y otros 3% tales como sentadillas, abdominales, voleibol, labores de la casa y trabajar, estas son practicadas principalmente en clase de Educación Física, pues así se encuentran programadas en la malla curricular de esta Área; no obstante, una vez salen de la Institución, muy pocos pueden ejecutarlas debido a que esta zona rural cuenta con muy pocos escenarios deportivos, por ende y con el fin de garantizar el “ derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre” como lo establece el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia de 1991, se hace necesario el diseño de estas actividades según la perspectiva de Coto(2008) en equilibrio con el medio natural en donde la educación física responda a particularidades del contexto.

Del mismo modo, es necesario resaltar la postura del 17% de la población, quienes expresan, no practicar deporte o casi nunca (10%) realizarlo, toda vez que se muestran inconformes, ya que les gustaría más competitividad y variedad de deportes, asimismo no se dispone de materiales y equipos para la práctica deportiva; el presente hallazgo es un elemento a tener en cuenta al momento de erigir una propuesta didáctica que permita llegar al 100% de la población practicando deporte y actividad física ya sea desde la institución o en sus lugares de vivienda, igualmente que contemple actividades como las propuestas por Castañeda (2019), las cuales se desarrollan a partir de labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones; además de los desplazamientos; el manejo de herramientas; la

interacción con el medio, con la naturaleza; juegos tradicionales; las costumbres y las relaciones sociales.

Finalmente y teniendo en cuenta la disposición del 92% de los encuestados, quienes participarían en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio Campestre Jaime Garzón, los resultados de este apartado deben ser tenidos en cuenta en el diseño de una propuesta didáctica de una manera contextualizada en el sistema educativo (Chillón et al., 2002). Que permita el normal desarrollo de las capacidades de los estudiantes, la práctica de actividad física, deporte y recreación; que a su vez enriquezca las experiencias físicas de los estudiantes a partir de actividades cotidianas que se ejecutan en el contexto rural propio de los habitantes de Sumapaz.

5.3 Capacidades físicas de los adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón.

Para expresar los resultados de este apartado, primero se realiza la descripción de los datos obtenidos en los nueve test físicos aplicados a la población objeto de estudio; en seguida, se efectúa el análisis que permita conocer las capacidades físicas e identificar fortalezas y debilidades de los estudiantes para ser incorporados en la propuesta didáctica a erigir.

En concordancia con el tercer objetivo específico, en la fase de recolección y análisis de datos cuantitativos, se empleó el espacio de clase de educación física para la aplicación de los nueve test, los cuales fueron realizados por los estudiantes a lo largo de una semana así: el día lunes se aplicaron los test fuerza (test de abdominales, test de salto alto y test de salto largo), el martes los de velocidad (test de velocidad de 20 metros y test de agilidad Illinois), el miércoles los de flexibilidad (test de Wells y Dillon,) y el jueves los de resistencia (test de Cafra, test de Navette y test de Burpee); cada sesión inicio con una breve explicación de la actividad, calentamiento, aplicación del test, vuelta a la calma y cierre.

En referencia a la aplicación del **Test de Cafra**, los estudiantes caminaron manteniendo una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro alrededor de la delimitación de un pentágono, con el fin de identificar a aquellos que presentaran riesgos cardiovasculares y eximirlos de presentar Test de Navette (García, Navarro y Ruiz. 1996). La tabla 10 Presenta los resultados obtenidos por la población conformada por 24 estudiantes de sexo masculino y 36 de sexo femenino quienes presentaron frecuencia cardiaca que oscila entre los 78 Lat/Min hasta 168 Lat/Min. En donde los 2 estudiantes de sexo masculino y 3 de sexo femenino que registraron una frecuencia cardiaca sobre los 160 Lat/Min, fueron exonerados de presentar el Test de Navette.

Tabla 10 Resultados del Test de Cafra.

N° de Estudiantes	Sexo	Edades	frecuencia cardiaca	Evaluación / Observaciones
24	M	15	78 Lat/Min	2 estudiantes de sexo masculino se exoneran de presentar el Test de Navette, porque su frecuencia cardiaca fue de 162 y 168 Lat/Min respectivamente.
		16	80 Lat/Min	
		17	82 Lat/Min	
			85 Lat/Min	
			93 Lat/Min	
			96 Lat/Min	
			96 Lat/Min	
			99 Lat/Min	
			102 Lat/Min	
			105 Lat/Min	
			108 Lat/Min	
			108 Lat/Min	
			110 Lat/Min	
			114 Lat/Min	
			120 Lat/Min	
			123 Lat/Min	
			126 Lat/Min	
			128 Lat/Min	
			132 Lat/Min	
			144 Lat/Min	
			150 Lat/Min	
			156 Lat/Min	
			162 Lat/Min	
			168 Lat/Min	
36	F	15	80 Lat/Min	
			81 Lat/Min	
		16	83 Lat/Min	
			84 Lat/Min	

17	Lat/Min	3 estudiantes de sexo femenino se exoneran de presentar el Test de Navette, porque su frecuencia cardiaca fue de 168,170 y 174 Lat/Min respectivamente.
	92 Lat/Min	
94	Lat/Min 94	
	Lat/Min 94	
	Lat/Min 96	
	Lat/Min 97	
	Lat/Min	
	97 Lat/Min	
	99 Lat/Min	
	101 Lat/Min	
	102 Lat/Min	
	105 Lat/Min	
	108 Lat/Min	
	114 Lat/Min	
	115 Lat/Min	
	117 Lat/Min	
	119 Lat/Min	
	120 Lat/Min	
	123 Lat/Min	
	124 Lat/Min	
	126 Lat/Min	
	127 Lat/Min	
	131 Lat/Min	
	132 Lat/Min	
	138 Lat/Min	
	144 Lat/Min	
	150 Lat/Min	
	153 Lat/Min	

155 Lat/Min

156 Lat/Min

168 Lat/Min

170 Lat/Min

174 Lat/Min

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Respecto a la aplicación del **Test de Navette**, los estudiantes se desplazaron a lo largo de una recta de 20 metros de distancia incrementando progresivamente su velocidad de marcha bajo un estímulo sonoro, superando el máximo número de periodos posibles. (García, Navarro y Ruiz. 1996). Permitiendo de este modo conocer la resistencia aeróbica del grupo, en la tabla 11, se evidencian los resultados en donde, el 54% de la población masculina se retiró de la prueba en los periodos 3 al 5 obteniendo una puntuación entre 0 y 5, el 38% logro superar el periodo 5 y su retiro oscila entre los periodos 5.5 al 10.5, el 8% restante no presentaron la prueba al evidenciarse que su frecuencia cardiaca se elevó por encima de los 160 Lat/Min al finalizar el Test de Cafra.

Asimismo, el 75% de la población femenina, obtuvo una puntuación entre 0 y 4.5 al retirarse de la prueba antes del periodo 5, el 17% superar el periodo 5 con puntuación entre 5.5 y 9 al evidenciar su retiro en los periodos 5.5 al 7.5, el 8% restante no presentaron la prueba al evidenciarse que su frecuencia cardiaca se elevó por encima de los 160 Lat/Min al finalizar el Test de Cafra.

Tabla 11 Resultados del Test de Navette.

N° de Estudiantes	Sexo	Edades	Periodo	Puntos	Evaluación / Observaciones
24	M	15	0	0	2 estudiantes de sexo masculino no presentaron Test de Navette, porque su
		16	0	0	
		17	3	0	

			3	0	frecuencia cardiaca fue de 162 y 168 Lat/Min respectivamente al finalizar el Test de Cafra.
			4	0	
			4	0	
			6	3	
			6.5	4	
			6.5	4	
			7	4	
			7	4.5	
			7	4.5	
			7	4.5	
			7	4.5	
			7.5	5	
			8.5	5.5	
			9	6.5	
			9	6.5	
			9.5	7.5	
			9.5	7.5	
			9.5	7.5	
			10	8	
			10.5	9	
			10.5	9	3 estudiantes de sexo femenino no presentaron Test de Navette, porque su frecuencia cardiaca fue de 168,170 y 174 Lat/Min respectivamente al
36	F	15	0	0	
		16	0	0	
		17	0	0	

5	4
5.5	4.5
6	5.5
6	5.5
6.5	6.5
6.5	7
7.5	9
7.5	9

Fuente: Datos tomados por el investigador.

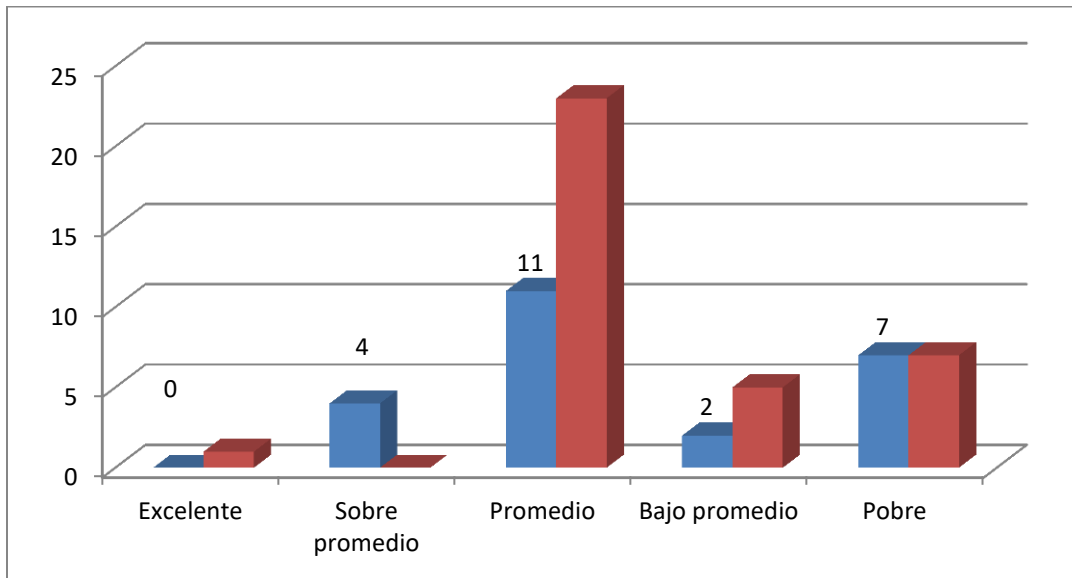
La aplicación del **Test de Agilidad Illinois**, permitió conocer la velocidad, cambios de dirección, aceleración y desaceleración del estudiante, para su ejecución, este se ubicó en posición cubito ventral tras la línea de salida, a la indicación del instructor, se desplazó en el menor tiempo posible, sobre la pista de 1 metro de largo por 5 metros de ancho, delimitada por 8 conos (García, Navarro y Ruiz. 1996). Los resultados se evidencian en la tabla 12 y figura 10, en donde del género masculino, 11 (46%) se encuentran en el promedio, 4 (17%) sobre el promedio y 9 (37%) de ellos por debajo de los niveles esperados. Así mismo, en el género femenino, 23 (64%) se encuentran en el promedio, 1 (3%) en promedio excelente y 12 (33%) de ellas se encuentran por debajo.

Tabla 12 Resultados del Test de Agilidad Illinois.

N° de Estudiante	Sexo	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo promedio	Pobre
24	M	0	4	11	2	7
36	F	1	0	23	5	7

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 10 Resultados del Test de Agilidad Illinois.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

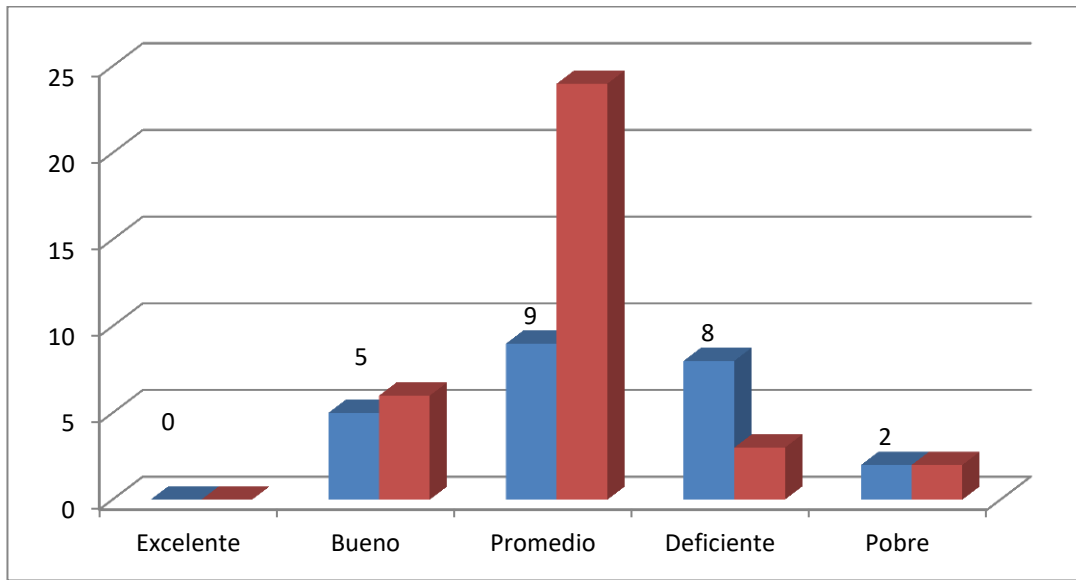
La aplicación del **Test de Wells y Dillon**, permitió evaluar la flexibilidad en el movimiento de flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas, alcanzando la mayor distancia con los brazos sobre una cinta métrica. El cero de la misma coincide con el punto donde se apoyan los pies del estudiante, los centímetros alcanzados después de la punta de los pies, son positivos, por el contrario los centímetros antes de alcanzar la punta de sus pies son negativos. (Di Santo. 1999); Los resultados expresan, que las estudiantes de sexo femenino, presentaron mayor flexibilidad en comparación a los de sexo masculino, pues, como se evidencia en la tabla 13 y figura 11, el género masculino con el 58% se encuentra en el promedio y buen nivel, frente al 42% quienes se encuentran en un nivel deficiente y pobre, así mismo, el 86% del género femenino se encuentra entre el promedio y bueno, frente al 14% que se encuentran en nivel deficiente y pobre.

Tabla 13 Resultados del Test de Wells y Dillon.

N° de Estudiante	Sexo	Excelente	Bueno	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
24	M	0	5	9	8	2	0
36	F	0	7	24	3	2	0

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 11 Resultados del Test de Wells y Dillon.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

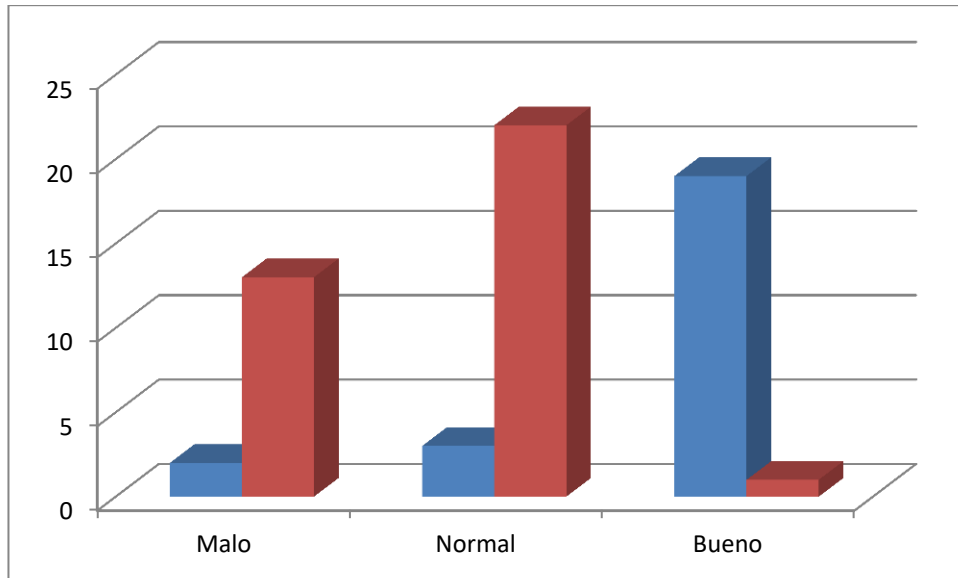
La tabla 14 y figura 12, muestran los resultados del **Test de Burpee**, por medio del cual se evaluó la resistencia anaeróbica, en su ejecución, el estudiante realizó la siguiente secuencia de movimientos: inicia con la posición de pie, luego flexión de rodillas y manos al suelo, enseguida piernas atrás y peso del cuerpo a las manos, regresa a flexión de piernas y regresa a la posición de pie, el controlador realizó el conteo del mayor número de repeticiones ejecutadas (García, Navarro y Ruiz. 1996), se encontró que la población de sexo masculino logro realizar un mayor número de repetición en la prueba, en comparación a las de sexo femenino. El sexo masculino se encuentra en estado normal y bueno con el 92% frente al 8% que se encuentra en estado malo. De igual forma en el sexo femenino predomina el estado normal y bueno con un 64% y el 36% restante se encuentra en estado malo.

Tabla 14 Resultados del Test de Burpee.

N° de Estudiantes	Sexo	Estado:		
		Malo	Normal	Bueno
24	M	2	3	19
36	F	13	22	1

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 12 Resultados del Test de Burpee.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

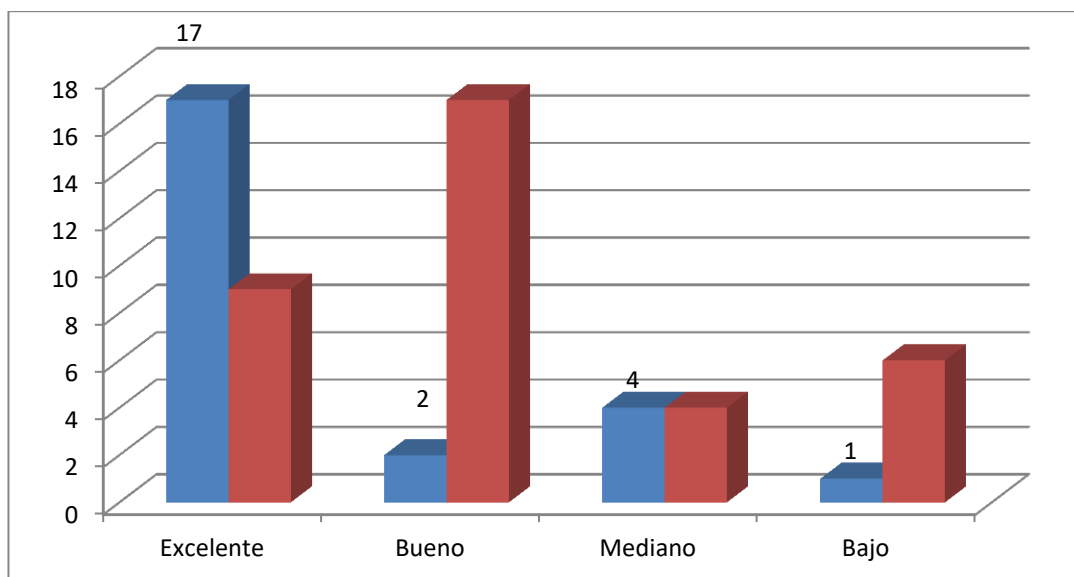
Por medio del **Test de Abdominales**, se identificó la fuerza muscular en centro del cuerpo o recto abdominal. Para ello, cada estudiante se ubicó en posición supina (boca arriba) sobre una superficie plana, rodillas flexionadas y manos sobre muslos, realizando una flexión de tronco a 30° con relación a la superficie y regresar a la posición inicial. Se realizó el conteo de la máxima cantidad de abdominales hechas en 30 segundos sin pausa alguna y con la adecuada técnica. (American College Of Sports Medicine, ACSM, 2005). Como se muestra en la tabla 15 y figura 13, la población masculina y femenina obtuvo una valoración excelente y buena con un 79% y 72% respectivamente, frente al nivel mediano y bajo en sexo masculino del 21% y femenino con el 28%.

Tabla 15 Resultados del Test de Abdominales. Valoración de resultados en 30 segundos.

N° de Estudiante	Sexo	Excelente	Bueno	Mediano	Bajo	Malo
24	M	17	2	4	1	0
36	F	9	17	4	6	0

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 13 Resultados del Test de Abdominales.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

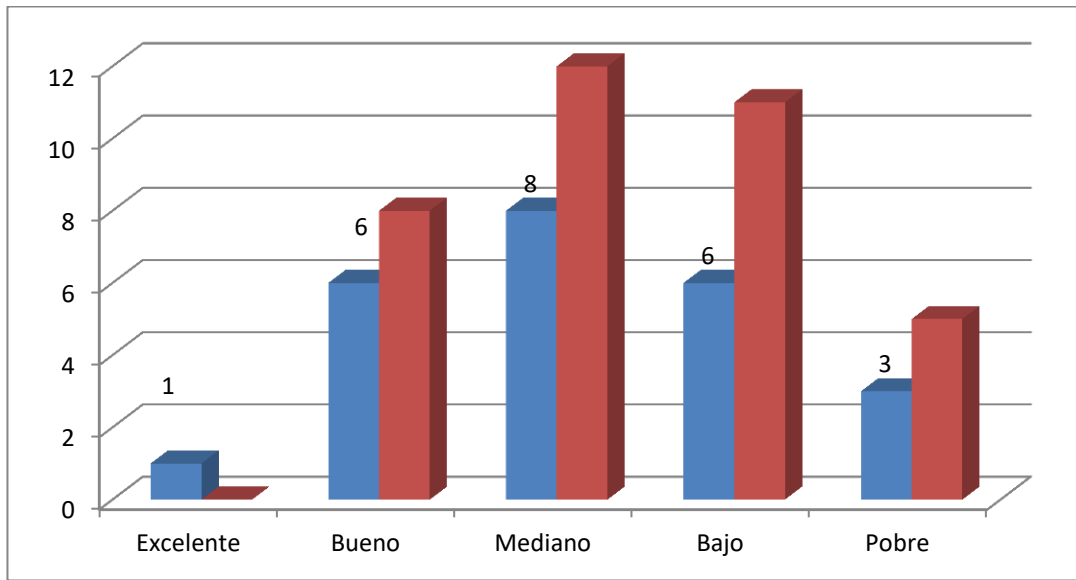
En tabla 16 y figura 14, se evidencian los resultados del **Test de Salto Alto**, con el cual se pudo conocer la fuerza en miembros inferiores del estudiante. Para su ejecución, el evaluado se ubicó de forma lateral en una pared y manteniendo los pies en el suelo, realizó una flexión de rodillas a 90° como impulso para saltar y alcanzar el punto más alto posible, el cual marco en la pared con su mano, el ejecutante realizó tres saltos y se registró el dato de la mayor altura lograda (Cristales, Martínez y Serrano. 2019) en donde el 63% de los estudiantes de sexo masculino se encuentra en un nivel de medio a excelente, mientras el restante 37% presentaron nivel bajo y pobre, de igual forma el 56% del sexo femenino se encuentra en un nivel medio a excelente y el 44% reporto nivel bajo y pobre.

Tabla 16 Resultados del Test de Salto Alto.

N° de Estudiante	Sexo	Excelente	Bueno	Mediano	Bajo	Pobre
24	M	1	6	8	6	3
36	F	0	8	12	11	5

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 14 Resultados del Test de Salto Alto.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

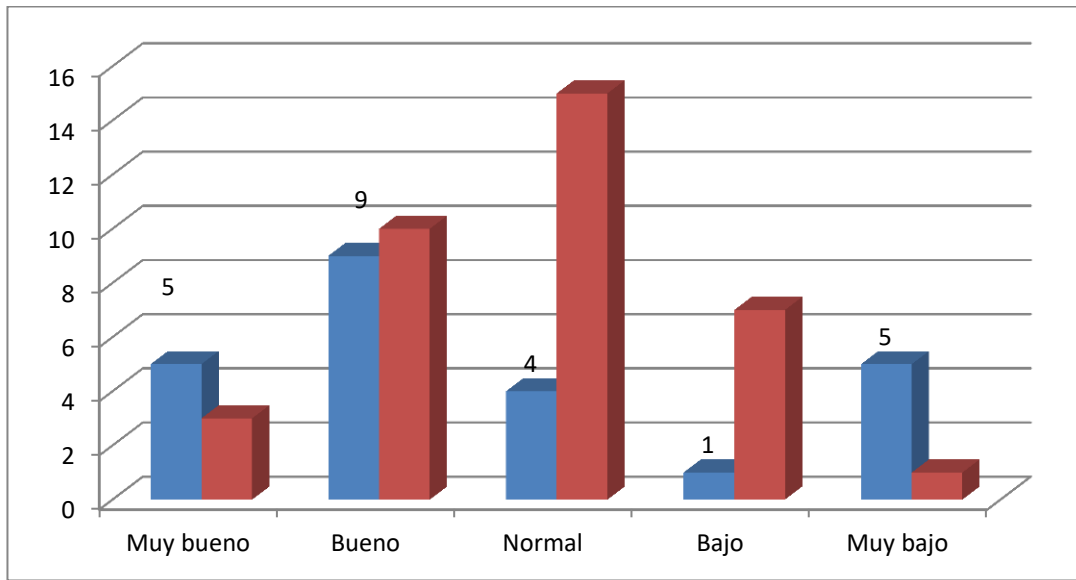
En la tabla 17 y figura 15 se muestran los resultados del **Test de Salto Largo**, en donde cada estudiante realizó un salto longitudinal logrando alcanzar la mayor distancia sobre la cinta métrica, con el fin de conocer su fuerza en piernas. En la ejecución, se empleó una superficie plana sobre el suelo en donde el evaluado se ubicó detrás del punto de salida con los pies ligeramente separados, antes del salto, realizó balanceo de los brazos y flexión las piernas como impulso. La medición se realizó desde la punto inicial hasta la parte corporal más cercana en contacto con el suelo (Cristales, Martínez y Serrano. 2019) encontrando que los estudiantes sexo masculino y femenino, presentaron en su mayoría la valoración muy buena, buena y normal con un 75% y 78%, frente al 25% y 22% quienes se ubicaron en un nivel bajo y muy bajo respectivamente.

Tabla 17 Resultados del Test de Salto largo.

N° de Estudiante	Sexo	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy bajo
24	M	5	9	4	1	5
36	F	3	10	15	7	1

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 15 Resultados del Test de Salto largo.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

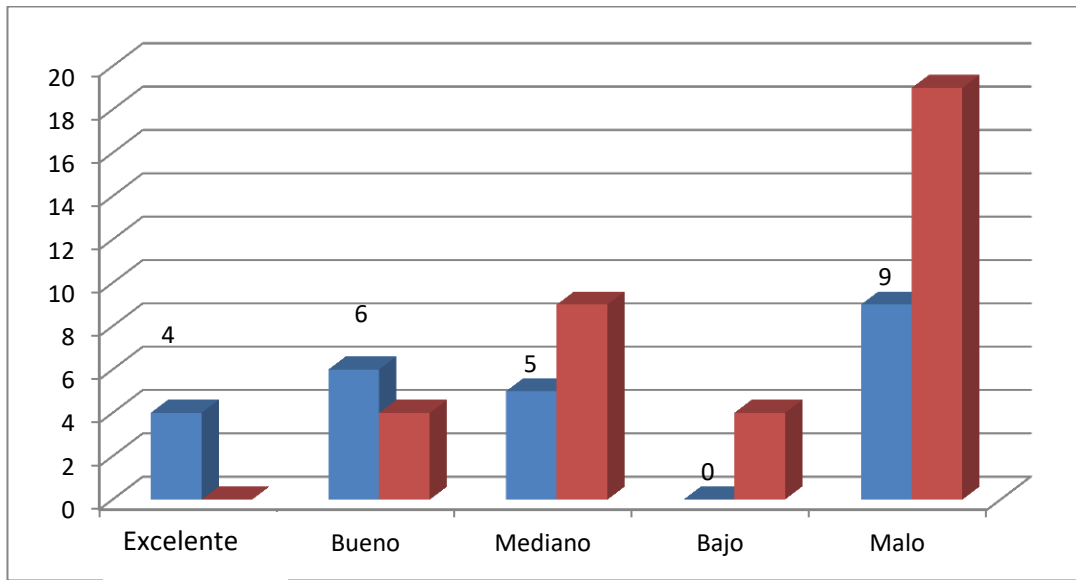
La aplicación del **Test de Velocidad de 20 Metros**, permitió conocer la velocidad máxima del estudiante, para ello, el evaluado se ubicó en posición de carrera (salida baja), a la señal del instructor, tomó carrera de aceleración y recorrió en el menor tiempo posible la distancia de 20 metros desde el punto inicial al punto final en línea recta y se evaluó el tiempo transcurrido entre la salida y la llegada del estudiante (Rosa.2013). En la tabla 18 y figura 16, se evidencia que los estudiantes de sexo femenino y masculino en su mayoría presentaron una valoración “mala” con el 53% y 37%, seguidamente reportaron la valoración “mediana” con un 25% y 21% y el restante se ubicó con una valoración buena y excelente.

Tabla 18 Resultados del Test de Velocidad de 20 Metro.

Nº de Estudiante	Sexo	Excelente	Bueno	Mediano	Bajo	Malo
24	M	4	6	5	0	9
36	F	0	4	9	4	19

Fuente: Datos tomados por el investigador.

Figura 16 Resultados del Test de Velocidad de 20 Metros.



Fuente: Datos tomados por el investigador.

Simplificando los hallazgos de este objetivo específico, es preciso mencionar, que lo más importante al momento de evaluar la capacidad física, es realizar mediciones adecuadas al contexto, en donde se utilicen instrumentos confiables y válidos con una obtención de datos rigurosa, objetiva y que proporcionen bases sólidas a nivel científico (Martín, 2004). Por ende, para la evaluación de las capacidades físicas de los estudiantes se implementaron los nueve test físicos descritos, los cuales cuentan con sus respectivas tablas varemos.

Del mismo modo, evaluar las capacidades físicas de los estudiantes, tubo el propósito de identificar el conjunto de atributos físicos que tiene actualmente esta población, que a su vez se relacionan con la capacidad de realizar actividad física (Caspersen, 1993), dicha evaluación, en la presente investigación permitió conocer las fortalezas y debilidades en cuanto a la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad de los estudiantes adolescentes de género masculino y femenino, de esta Institución como se analizan a continuación:

En cuanto a la **velocidad**, entendida como la capacidad de reaccionar y realizar movimiento en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia, sin presencia de fatiga (Ortiz, 2004); se identificó como fortaleza, que el 63 % de los estudiantes de género masculino y el 67 % femenino, representan un número significativo de los estudiantes con promedio de desarrollo normal y superior de su velocidad al momento de realizar aceleración y cambio de dirección, igualmente el 63% de los hombres cuentan con

normal, buena y excelente velocidad máxima. No obstante, como debilidad, el 78% de las mujeres tiene mala y baja velocidad máxima, además del 37% y 33% de la población masculina y femenina respectivamente, mostraron baja velocidad de aceleración y cambio de dirección, tales resultados fueron obtenidos a partir de la evaluación realizada a esta capacidad por medio de los test de velocidad de 20 metros y test de agilidad Illinois.

Respecto a la **fuerza**, como la capacidad que tiene el músculo al activarse, para producir tensión, ya sea con o sin relación a un objeto (Izquierdo, 2008), se encontró como fortaleza, que a nivel abdominal y fuerza explosiva en tren inferior, esta capacidad se encuentra bien desarrollada en la población, pues los resultados arrojaron valoraciones excelente, normal y buena, en más del 63% de la población; lo anterior se relaciona a las labores del campo desarrolladas en esta zona rural de Bogotá, las cuales demandan de fuerza para su normal ejecución. No obstante, como debilidad, una parte inferior al 37% de la población presento bajo nivel de desarrollo de su fuerza abdominal y explosiva en tren inferior, lo anterior se evidencio en los resultados de los test de abdominales, test de salto alto y test de salto largo.

En relación a la **resistencia**, entendida como la capacidad física del ser humano para ejecutar cualquier actividad física durante un lapso de tiempo estimado, sin minimizar su rendimiento (Jiménez, 2007), los resultados obtenidos por medio de la aplicación de los test de Cafra, test de Navette y test de Burpee, permiten resaltar como fortaleza, que la mayor parte de la población (92 % de género masculino y 64 % femenino) presentan un buen desarrollo de su resistencia anaeróbica, lo cual les permite tener buen rendimiento en actividades en las que el organismo no requiere o requiere poco oxígeno. Por otra parte se encontró como debilidad que la mayor parte de los estudiantes de sexo masculino (54%) y femenino (75%) presentan bajo desarrollo de su capacidad cardio respiratoria máxima, lo cual les impide ejecutar eficientemente actividades físicas de forma prolongada.

Respecto a la **flexibilidad**, concebida como la capacidad física que tiene el ser humano para movilizar una o varias articulaciones del cuerpo al mayor grado posible sin afectar su estructura (Rius, 2005), se encontró como fortaleza, que el género femenino en un 86% presenta buen desarrollo de esta capacidad, del mismo modo se enmarca como debilidad, el deficiente y pobre nivel de flexibilidad presentado por el 42% de género masculino y el 14% de género femenino, lo anterior en concordancia con los resultado obtenidos por esta población en la aplicación del test de Wells y Dillon.

Finalmente, es evidente el mejor rendimiento físico por parte del sexo masculino en pruebas de resistencia y fuerza, por el contrario, el sexo femenino obtuvo mejores resultados en pruebas de flexibilidad y agilidad, esto debido a sus características fisiológicas. El rendimiento del grupo de estudiantes objeto de estudio en términos generales presentó un desempeño normal y bueno, demostrando que las prácticas físicas y deportivas que realizan en la clase de educación física y en las labores diarias, les permiten el normal desarrollo de sus capacidades físicas.

Es preciso resaltar, que los resultados de la evaluación de las capacidades físicas presentadas en este apartado, reconocen las condiciones de los estudiantes, pues así mismo como lo plantean Ruiz, A. et al (2003) estos procesos permiten obtener información importante para tomar acciones frente a lo planeado, los resultados que presenta o las acciones que se deben tomar en relación al programa que se está implementando, de igual forma ayuda a comparar las valoraciones obtenidas, con parámetros previamente establecidos. Razón por la cual los resultados de este apartado, expresados en términos de fortalezas y debilidades, estarán presentes en el diseño de la propuesta didáctica objeto de la presente investigación, ya que a través de ello se garantiza a los estudiantes de la Institución, su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre, además de permitir el normal desarrollo de las capacidades físicas de esta población; mejorar las debilidades encontradas en cuanto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad presentadas.

CAPITULO 6. PROPUESTA DIDÁCTICA: EDUCACIÓN FÍSICA DESDE Y PARA LA RURALIDAD.

6.1 DESCRIPCIÓN

La presente propuesta didáctica, fruto de esta investigación, garantiza a los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre, en el marco de una estructura que desde sus contenidos temáticos, desarrolla los procesos de formación del área de Educación Física propuestos por el Ministerio de Educación Nacional en los lineamientos curriculares, permitiendo adquirir habilidades técnicas, tácticas, destrezas y posibilidades de movimiento desde de la práctica de actividades pertinentes al contexto propio de la Localidad de Sumapaz, derivadas de las labores que se realizan en el campo, cultivos, fincas, senderos, plantaciones, manejo de herramientas, interacción con el medio, con la naturaleza y juegos tradicionales; con las que adquieren herramientas para enfrentar situaciones cotidianas en su entorno, además de realizar refuerzo en valores, rescata las costumbres y las relaciones sociales que generan apropiación, arraigo territorial y mejor calidad de vida de sus habitantes, pues pueden ser practicadas constantemente con los materiales, herramientas y ambientes propios del territorio rural.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La población que habita en zona rural, tiene poco acceso a la práctica deportiva, recreación y uso del tiempo libre, debido a las condiciones geográficas de sus territorios, pues las familias viven en veredas y fincas muy separadas entre sus habitantes, lo cual impide que se reúnan frecuentemente para el desarrollo de estas actividades, además, los escenarios para su práctica son muy escasos, sumado a ello, la mayoría de los programas destinados para este fin, son llevados desde las grandes Ciudades, haciéndolos inadecuados al contexto.

Por ende, esta propuesta didáctica, en el marco de la clase de educación física en la ruralidad, se convierte en el espacio adecuado para que los estudiantes puedan reunirse con sus compañeros entorno a la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas que pueden ser practicadas en el ambiente natural en el que ellos habitan, pues están diseñadas a partir de las labores que se desarrollan en la zona, por lo que son pertinentes al contexto territorial, social y cultural, así mismo, favorece el

desarrollo psicológico, social y físico, con lo que se garantiza el derecho a la práctica deportiva, la recreación y tiempo libre de los estudiantes.

De esta manera, la propuesta didáctica aporta contenido a las investigaciones que se desarrollan bajo la línea de la educación física en la ruralidad, puesto que resalta la importancia de esta Área en estos territorios, entregando una herramienta pedagógica pertinente y aterrizada a las necesidades contextuales del ambiente, que puede ser tomada como guía en cualquier contexto rural, además de ser un referente para el desarrollo de esta disciplina en la escuela rural; ya que no se cuenta con unas especificaciones claras para el desarrollo de la educación física en este contexto.

6.3 OBJETIVO

Eriger una propuesta didáctica pertinente al contexto, que garantice a los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

6.4 MARCO PEDAGÓGICO

La presente propuesta didáctica, se ampara dentro del enfoque pedagógico crítico de aprendizajes productivos para la vida, los cuales son adecuados para el contexto rural en el que se desarrollará, pues está diseñada para que los niños y adolescentes aprendan en interacción con el mundo y su cotidianidad, analizando su percepción de los aprendizajes productivos como las capacidades, competencias, formas de pensar y de sentir alcanzadas a través de un proceso pedagógico sistemático que prioriza los ambientes institucionales apropiados, de acuerdo a cada grado escolar, que a su vez tienen un dialogo proactivo entre el saber curricular (disciplinar) y el saber empírico contextual (popular) para converger, logrando un equilibrio que transforme conscientemente al estudiante en su ser y su mundo externo (Ramírez. 2009. P. 81). Dicha propuesta se encuentra alineada con el Proyecto Institucional Educativo Rural del Colegio Campestre Jaime Garzón.

En tal sentido, el proceso de enseñanza y aprendizaje en el Área de Educación Física permite el desarrollo físico, psicológico y social de los estudiantes, pues se contemplan los siguientes procesos de formación consagrados en los lineamientos curriculares para la Educación Física, recreación y deportes:

Desarrollo Físico y Motriz: permite valorar las potencialidades de sí mismo como humano y como especie. Es posible identificar procesos centrados en el conocimiento, cuidado, desarrollo, expresión y valoración del cuerpo.

Organización del tiempo y el espacio: la ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva, permite el dominio de orientación en el mundo y en las condiciones del ambiente.

Formación y realización técnica: desarrollo de prácticas corporales, lúdicas, artísticas, deportivas o de trabajo que hacen uso de habilidades y destrezas especializadas para permitir la apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.

Interacción social: construcción y proyección personal y social de una ética del ser humano, relacionado con el uso social del cuerpo, las concepciones y prácticas éticas, comunicativas y de comprensión social del cuerpo.

Expresión corporal: Comunicación y elevación estética.

Recreación y lúdica: Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres, para expresarse, comunicarse, resolver problemas y aplicar principios y valores sociales. (2000. P.74)

De tal manera, los contenidos temáticos permitirán el desarrollo de estos procesos dentro de la clase de educación física, brindando a los estudiantes, una progresión en la formación de las dimensiones corporales, en donde a medida que adquiere diferentes competencias, destrezas o habilidades, debe tomarlas como experiencias y conocimientos previos para enfrentar los nuevos desafíos que se proponen en clase, para ello, se emplea la didáctica como técnica de enseñanza de esta disciplina, por medio del estilo adecuado para el desarrollo de la propuesta.

Para tal fin, se emplea el estilo de enseñanza basada en la tarea, propuesto por Mosston (1993), el cual permite crear nuevas relaciones entre el estudiante, la tarea y el profesor, permitiendo una realidad practica que ofrece nuevas condiciones de aprendizaje relacionadas con la ejecución de tareas asignadas tal y como se han demostrado o explicado, hasta lograr su correcta ejecución ya sea producto de la repetición, el tiempo o el conocimiento de la misma (Mosston. 1993. P. 43). Tales tareas o actividades son pertinentes al contexto rural propio de los estudiantes del Páramo de Sumapaz por ende serán asignadas en clase de educación física pero pueden ser practicadas en su entorno ya que son diseñadas a partir de las labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones; además de los

desplazamientos, el manejo de herramientas, la interacción con el medio, con la naturaleza; juegos tradicionales, las costumbres y las relaciones sociales; permitiendo de este modo, involucrar el cuerpo y el movimiento en el territorio rural, para su desarrollo integral, con arraigo territorial y en búsqueda de una mejor calidad de vida de sus habitantes, garantizando a los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre.

PROPUESTA DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA DESDE Y PARA LA RURALIDAD

OBJETIVO: garantizar a los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón su derecho a la práctica deportiva, recreación y tiempo libre, por medio de actividades pertinentes al contexto rural de Sumapaz.

PERSONAS RESPONSABLE: Docentes Del Área De Educación Física

BENEFICIARIOS: estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón I.E.D

CONTENIDO TEMÁTICO	ACTIVIDADES / TAREAS EN LA RURALIDAD	DESCRIPCIÓN	EVALUACIÓN / FEEDBACK
<p>DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ:</p> <p>Permite valorar las potencialidades de sí mismo como humano y como especie. Es posible identificar procesos centrados en el conocimiento, cuidado, desarrollo, expresión y valoración del cuerpo.</p> <p>Capacidades Físicas.</p>	<p>Test de Velocidad de 20 metros</p>	<p>El estudiante debe recorrer 20 metros desde el punto inicial al punto final hasta el punto final e línea recta. Para ello, se ubica en posición de carrera (salida baja), a la señal sonora, toma carrera de aceleración y recorre en el menor tiempo posible la distancia de 20 metros. Se evalúa en tiempo transcurrido entre la salida y la llegada del estudiante.</p> <p>RECURSOS: superficie plana de 20 metros, cronometro.</p>	<p>El estudiante debe realizar cada una de las tareas 3 veces al día y registrar el tiempo, numero de repeticiones o distancia alcanzada, según corresponda.</p>
	<p>Test de Abdominales (Fuerza)</p>	<p>El estudiante se ubica en posición supina (boca arriba) sobre una superficie plana, rodillas flexionadas y las manos deben estar sobre el muslo. El objetivo es realizar una flexión de tronco a 30° con relación a la superficie y regresar a la posición inicial. Se debe realizar la máxima cantidad de abdominales como sea posible en un periodo de 30 segundos sin pausa.</p> <p>RECURSOS: superficie plana.</p>	<p>Posteriormente los registros serán verificados por el docente en clase para su respectiva retroalimentación y evaluación de acuerdo a la tabla baremos de cada test.</p>
	<p>Test de Burpee (Resistencia)</p>	<p>El estudiante debe realizar la siguiente secuencia de movimientos:</p>	

inicia con la posición de pie, luego flexión de rodillas y manos al suelo, enseguida piernas atrás y peso del cuerpo a las manos, regresa a flexión de piernas y regresa a la posición de pie. Se realiza el conteo del mayor número de repeticiones alcanzadas en un minuto.

RECURSOS: superficie plana.

Test de Wells y
Dillon
(Flexibilidad)

El estudiante debe realizar una flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas alcanzando la mayor distancia con los brazos sobre una cinta métrica. El cero de la misma coincide con el punto donde se apoyan los pies del estudiante, los centímetros alcanzados después de la punta de los pies, serán positivos, por el contrario los centímetros antes de alcanzar la punta de sus pies serán negativos.

RECURSOS: superficie plana, cinta métrica.

**ORGANIZACIÓN DEL
TIEMPO Y EL
ESPACIO:**

La ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva, permite el dominio de orientación en el mundo y en las condiciones del ambiente.

**Interacción con la
naturaleza**

Caminatas
Ecológicas

Se emplearán los espacios de la clase educación física y nuevos espacios pedagógicos para realizar caminatas ecológicas que permitan a los estudiantes realizar actividad física en su entorno natural, conocer y apropiarse de su territorio.

Las caminatas se realizaran hacia las lagunas, quebradas, senderos, carreteros y veredas en donde podrán identificar la flora y fauna de la zona además de conocer la actividad física, recreativa y deportiva que puede desempeñarse en el entorno rural.

RECURSOS: habitantes de la zona

El estudiante debe participar activamente de las tareas propuestas, en donde por medio de la práctica, la socialización e intercambio de saberes, podrá apropiarse del territorio, conocer costumbres y tradiciones además de reflexionar sobre la importancia del cuerpo y sus capacidades como medio de interacción con su

Apropiación del territorio		que conozcan el territorio y los sitios a visitar, para ser empleados como guías. entorno.
	Visitas físico laborales	<p>Dentro del horario escolar, los estudiantes visitaran fincas, plantaciones y cultivos cercanos al Colegio en donde deben emplear su cuerpo y sus capacidades físicas para el apoyo al trabajo con la tierra y los animales en el territorio, ejecutando actividades tales como arado, siembra, cultivo, recolección, ordeño, entre otras.</p> <p>RECURSOS: autorización de habitantes propietarios de fincas, plantaciones y cultivos, para realizar visitas, Herramientas para el trabajo del campo con las que disponga cada estudiante.</p>
<p>FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA:</p> <p>Desarrollo de prácticas corporales, lúdicas, artísticas, deportivas o de trabajo que hacen uso de habilidades y destrezas especializadas para permitir la apropiación cultural</p>	Chambuque	<p>El estudiante, ubicado a una distancia de 5 a 10 metros, debe hacer una lazada con chambuque o lazo con cuerda corrediza y lanzar empleando la técnica adecuada, con el fin de enlazarlo en un punto fijo.</p> <p>Para su ejecución, tendrá 5 lanzamientos los cuales se irán sumando de acuerdo a la cantidad de chambuques que logre enlazar en el objetivo.</p> <p>RECURSOS: lazo con cuerda corrediza.</p> <p>El estudiante debe practicar la técnica de cada una de las tareas en su tiempo libre y emplearlas en las labores diarias del campo para mecanizar la ejecución.</p> <p>Así mismo, las pondrá en práctica en clase para evaluar la destreza obtenida e intercambiar saberes adquiridos en el</p>

<p>y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.</p>	<p>Nudos</p>	<p>El estudiante debe construir los siguientes nudos en el menor tiempo posible:</p>	<p>desempeño de las actividades.</p>
<p>Labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones.</p>		<p>Nudo Riñón: https://youtu.be/2Uqu8ALiyk</p> <p>Nudo Moreno: https://youtu.be/NcSdLAvfLAg</p> <p>Nudo Cabezal: https://youtu.be/brCQ6A-epXo</p> <p>Nudo Pescador: https://youtu.be/lxKgZWCeubc</p>	<p>RECURSOS: Cuerda o lazo de 1 metro</p>
<p>Manejo de herramientas</p>	<p>Raja leña</p>	<p>El estudiante debe golpear un tronco o leña seca, con un hacha empleando la técnica adecuada para lograr obtener la mayor cantidad de costes o astillas posibles.</p>	
		<p>Para su ejecución, se puede elegir el tronco a rajar y se contará con un tiempo o número de golpes determinado para desarrollar la tarea.</p>	<p>RECURSOS: hacha, tronco o leña seca, jornadas de recolección de leña en las fincas aledañas, transportarla al colegio y luego regresarla rajada.</p>
<p>INTERACCIÓN SOCIAL:</p>	<p>Dando vida a la escuela</p>	<p>Los estudiantes son divididos en grupos de 6 personas, y cada grupo lidera a los diferentes voluntarios de la comunidad. El docente asigna a cada equipo establecido una de las escuelas sedes del colegio en la cual realizan una brigada de limpieza y recuperación (mensualmente) allí deben, encargarse de la infraestructura (salones, baños entre otros) y el medio (huertas, viveros etc.); de esta manera se asegura la conservación y buen uso de los espacios con que cuenta la</p>	<p>El estudiante debe llevar un diario de campo, de las actividades realizadas, allí debe anexar fotos, escritos reflexivos sobre su aprendizaje, textos en donde se dé cuenta de las acciones realizadas y la calidad de las mismas.</p> <p>Al final de cada periodo el docente</p>
<p>Construcción y proyección personal y social de una ética del ser humano, relacionado con el uso social del cuerpo, las concepciones y prácticas éticas, comunicativas y de comprensión social del cuerpo.</p>			

<p>Interacción con el medio.</p>	<p>Institución.</p> <p>RECURSOS: Mano de obra humana, sets de aseo (traperos, escobas, jabón entre otros) sets de trabajo (rastrillos, palas , picas , peinillas entre otros)</p>	<p>revisa tanto el diario de campo, como la escuela y zona encargada, acompañado del alumno poder evaluar el proceso.</p>
<p>Hábitos de cuidado personal y del entorno.</p>	<p>Con el fin de que esta actividad sea exitosa se debe dividir en 2 espacios, la parte teórica y la parte pragmática: La primera se relaciona a una charla sobre la especie arbustiva retamo espinoso, su efecto en el frailejón, el por qué se debe retirar, cómo hacerlo entre otros.</p>	<p>Del mismo modo, entorno a estas tareas, se generan procesos de reflexión sobre el uso social del cuerpo y como emplear el tiempo libre en acciones sociales de conservación del territorio.</p>
<p>Menos flores amarillas , mas frailejón</p>	<p>La segunda parte, el estudiante debe escoger una zona específica para asumir la responsabilidad del cuidado de frailejón durante el periodo, de esta manera haciendo uso de las herramientas que posee, hace frente a las flores amarilla de una manera adecuada.</p>	
	<p>RECURSOS: Capacitador, tijera de poda, lonas, picas, palas.</p>	
	<p>El estudiante debe realizar actividades de pausas activas con las personas que convive e interactúa fuera del Colegio, con el fin de generar hábitos de cuidado del cuerpo.</p>	
<p>Pausas Activas</p>	<p>Para su ejecución, el estudiante recibe capacitación sobre los ejercicios adecuados de estiramiento y movilidad articular que se pueden implementar como mecanismo de pausa a las labores diarias que se realizan en la zona, preservando la salud y cuidado del cuerpo.</p>	

RECURSOS: Docente capacitador.

<p>EXPRESIÓN CORPORAL:</p>	<p>Vivo en el Sumapaz. Adivina Quién soy</p>	<p>El estudiante deberá escoger uno de los siguientes animales el chigüiro, la lapa, el curí, la danta, la oncilla, el venado de cola blanca, el cunaguaro, las cuchas, el oso de anteojos, halcón, gavilán, turpial, gallineta y el cuzumbo.</p> <p>Después debe investigar sobre éste (sus movimientos, sonidos, formas de alimentarse, rutina), deberá representarlo usando su cuerpo y que sus compañeros pueden identificar cual es.</p> <p>RECURSOS: Libros de investigación, páginas web.</p>	<p>El estudiante es evaluado a través de las muestras que debe dar a conocer, además de una evaluación continua a través de la investigación donde se pueda ver reflejada la apropiación de aquello que está realizando.</p>
<p>Comunicación y elevación estética.</p> <p>Arraigo Cultural.</p> <p>Reconocimiento de costumbres y relaciones sociales.</p>	<p>Somos lo que bailamos</p>	<p>Los estudiantes deben escoger una canción de carranga baile típico de la región con la cual deberá elaborar una coreografía en la que se reflejen algunas costumbres, tradiciones y relaciones sociales del territorio.</p> <p>RECURSOS: Pistas musicales, computador, equipo de sonido, vestuario tradicional.</p>	<p>Posteriormente se realiza una muestra de estos ejercicios a la comunidad educativa, ellos retroalimentaran y complementaran el trabajo realizado.</p> <p>De esta manera el docente evalúa el proceso realizado tomando en cuenta el proceso y el feedback dado por la comunidad.</p>
	<p>A través del tiempo</p>	<p>El estudiante debe escoger una de las labores típicas desarrolladas en el campo, puede ser: Hilandero. Arriero, Sembrador entre otras.</p> <p>Debe usar diferentes materiales para representar las herramientas que usan en ese oficio y a través de ellas y sus expresiones poder dar a conocer su profesión.</p> <p>RECURSOS: Vestuario en material reciclado, trajes típicos y</p>	

herramientas tradicionales del territorio.

<p>RECREACIÓN Y LÚDICA:</p> <p>Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres, para expresarse, comunicarse, resolver problemas y aplicar principios y valores sociales</p>	<p>Turmequé</p>	<p>El estudiante debe lanzar un tejo o su equivalente desde la línea de lanzamiento hacia la cancha o su equivalente, ubicada a 12 metros, con el fin de reventar una mecha o hacer una embocinada.</p> <p>Gana el juego quien obtenga primero los puntos establecidos; tales puntos se obtienen de la siguiente manera:</p> <p>Mano: 1 punto Mecha: 3 puntos Embocinada 9 puntos</p> <p>RECURSOS: superficie plana de 12 metros, cancha de tejo, tejo, mechas. (estos recursos pueden ser elaboradas en material reciclado, para la práctica de los estudiantes en sus casas)</p>	<p>El estudiante debe practicar cada una de las actividades propuestas en su tiempo libre ya sea de forma individual o con las personas que conviva y se relacione a diario.</p>
<p>Juegos tradicionales</p>	<p>Rana</p>	<p>El estudiante debe lanzar 6 argollas o su equivalente, desde la línea de lanzamiento, hacia un cajón ubicado a 4 metros, el cajón tiene varios orificios y una rana cada uno con puntajes determinados.</p> <p>Gana el juego quien obtenga primero los puntos establecidos.</p> <p>RECURSOS: superficie plana de 4 metros, cajón de madera, argollas de cobre, tablero de puntaje. (estos recursos pueden ser elaborados en material reciclado, para la práctica de los estudiantes en sus casas)</p>	<p>Posteriormente, en clase participará en competencias, festivales y torneo que se organicen para evaluar su desempeño, habilidad y empleo de principios y valores por medio de la práctica de estos.</p>
	<p>Saltar la cuerda</p>	<p>El estudiante, sujetando con cada mano un extremo de la cuerda de modo que la mitad ésta, quede en contacto con el suelo al frente o</p>	

atrás de los pies; debe realizar los saltos básicos (adelante, atrás, alterno y simultaneo) de forma continua sin parar ni interrumpir el recorrido de la cuerda hasta alcanzar el mayor número de repeticiones o el mayor tiempo posible sin detenerse.

RECURSOS: cuerda de 1.50 metros aproximadamente.

CAPITULO 7. CONCLUSIONES

De acuerdo con la formulación de los objetivos específicos que orientaron la presente investigación puede concluirse que:

En referencia al **primer objetivo**, el aporte que hace actualmente la educación física en la ruralidad, está orientado a la práctica de distintas disciplinas deportivas, por medio de las cuales se permite el desarrollo de habilidades técnicas, tácticas, coordinativas, destrezas y posibilidades de movimiento; estas son realizadas en los escenarios deportivos del colegio; sin embargo, una vez salen de la Institución hacia sus hogares, muy pocos pueden practicarlos, pues viven en veredas y fincas sin acceso a escenarios ni material deportivo. Evidenciándose que, aunque la propuesta pedagógica implementada actualmente, permite el desarrollo de los procesos de formación del área de Educación Física establecidos por el Ministerio de Educación Nacional en los lineamientos curriculares, es necesario que se diseñen actividades físico deportivas, que generen experiencias gratificantes para los estudiantes y responda a las particularidades del contexto rural (Coto. 2008); facilitando entonces la practica en su entorno natural con las herramientas y ambientes a los que tiene acceso en la cotidianidad.

Respecto al **segundo objetivo**, Los estudiantes adolescentes del Colegio Campestre Jaime Garzón actualmente realizan prácticas físico - deportivas por medio de deportes tradicionales que se efectúan principalmente en la Institución, se muestran conformes, reconocen el beneficio para la salud y la recreación, así mismo realizan actividad física proveniente de labores del campo; no obstante quisieran más variedad de deportes y actividades para realizar en la ruralidad; para ello se deben tener en cuenta las actividades matutinas, que realizan los estudiantes en el territorio rural: labores del campo en cultivos, fincas, senderos, plantaciones; además de los desplazamientos, el manejo de herramientas, la interacción con el medio, con la naturaleza; juegos tradicionales, las costumbres y las relaciones sociales (Martínez y Santos. 2011); con las que se obtendrá una Educación Física pertinente al contexto en donde el cuerpo y el movimiento en el territorio rural, permite el desarrollo integral del estudiante, con arraigo territorial.

En concordancia con el **tercer objetivo**, las pruebas empleadas permitieron valorar las capacidades físicas de los estudiantes, estas fueron realizadas después de un calentamiento apropiado, cumpliendo con los protocolos de cada una, garantizando así la confiabilidad de los resultados; por ende,

los test empleados constituyen una herramienta adecuada para medir la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad de los adolescentes, permitiendo hacer un seguimiento del progreso de sus capacidades físicas; del mismo modo, dicha evaluación permitió identificar las siguientes fortalezas y debilidades físicas en la población:

Fortalezas

Los estudiantes de género masculino presentaron mejor rendimiento físico en pruebas de resistencia y fuerza; por el contrario, el sexo femenino sobresalió en pruebas de flexibilidad y agilidad, esto debido a sus características fisiológicas propias de cada género (López. Et, al. 2016. P, 131).

El rendimiento del grupo de estudiantes objeto de estudio, en términos generales presentó un desempeño normal y bueno, demostrando que las practicas físicas y deportivas que realizan en la clase de educación física y en las labores diarias, les permiten el normal desarrollo de sus capacidades físicas.

Debilidades

Los resultados de la población objeto de estudio, muestran la necesidad de fortalecer la velocidad de reacción, la resistencia aeróbica y la flexibilidad de un número significativo de los estudiantes, toda vez que su desempeño estuvo por debajo de los parámetros normales establecido en los correspondientes Test. Lo anterior, partiendo del planteamiento de Pateti (2008) debe garantizarse desde la clase de educación física para permitir a los estudiantes “La posibilidad apoderarse de sus capacidades corporales, logrando ejercerlas como un todo integrado”. (p. 42)

Respecto al cuarto **objetivo**, la propuesta didáctica erigida es pertinente al contexto, garantiza a los estudiantes de la Institución, su derecho a la práctica deportiva, recreación, tiempo libre y permite el desarrollo de sus capacidades físicas, pues propone el desarrollo de la clase de educación física, por medio de prácticas físico deportivas que pueden ser realizadas por los estudiantes en el entorno rural en el que se encuentran, ya que son derivadas del buen uso del territorio, tradiciones, costumbres, actividades laborales y desplazamiento propios de esta zona, por ende, pueden ser practicadas por la población desde sus distantes sitios en los que habitan, además de generar con ello, arraigo cultural y conservación de tradiciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

American College Of Sports Medicine. (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Editorial Paidotribo.

Agudelo, K. (2016). Implementos Deportivos que Fortalecen el Desarrollo de la Educación Física Rural Mediante el Uso Adecuado de Material Reciclado. Ibagué. Universidad del Tolima.

Alves de Mattos, L. (S, A) Compendio de didáctica general. Editorial Kapelusa. Buenos Aires.

Aranda, A, F. (1999). La didáctica de la educación física desde una visión crítica.

Barbado, C. y Barranco, D. (2007) Manual del ciclo indoor avanzado. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Borda J y Roncancio J. (2018). Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica que Contribuya a la Calidad de Vida. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

Bouchard, C y Shepard, R. (1993). Physical Activity, Fitness and Health: the Model and Key Concepts. In: Bouchard C, Shepard R, Stephens T, Editors. Physical Activity, Fitness and Health. Champaign: Human Kinetics. p. 11-24.

Cagigal, J. M. (1966). Deporte, pedagogía y humanismo. Publicaciones del Comité Olímpico Español, Madrid.

Caspersen. (1993). Physical-Activity, Exercise, and Physicalfitness - Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports.; 100(2):126-31.

Castañeda. J. (2019). Educación Física Rural Integración de las Prácticas Corporales de una Comunidad Rural a la Educación Física. Bogotá. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Facultad de Ciencias y Educación Maestría en Educación.

Congreso de la República de Colombia. Ley General de Educación. Artículo 14 y 23. Ley 115 de febrero 8 de 1994.

Constitución Política de Colombia. Artículo 52. 07 Julio 1991. Colombia.

Contreras Hernández, J. M. (2014). Plan de estudios Educación física. Bogotá, D. C. Colombia: Soluciones estratégicas para el magisterio.

Coto, E. (2008). La Educación Física en el Área rural y su Tratamiento Didáctico en el Medio Natural. Universidad de Costa Rica. ISSEN: 22-152458. Revista de la Sedes Regionales, Vol. IX. Num.17. PP. 59 a la 69.

Chillon, P., Tercedor, P., Delgado, O., y Gonzalez, G. (2002). Chillon, P., Tercedor P., Actividad Físico-Deportiva en Escolares Adolescentes. Bogotá: Retos.

Clarke H. (1971). Basic Understanding of Physical Fitness. Physical Fitness Research Digest. Washintong, DC: Presidents Council on Physical Fitness and Sport.

Cristales Linares, L, W. Martínez Martínez, J, D y Serrano Lemus, k, J. (2019). Seminario de Grado. Alcance De La Actividad Física En Estudiantes De Segundo Ciclo De Educación Básica Del Departamento De San Salvador Y Basquetbolistas Profesionales De La Liga Mayor De Baloncesto Que Juegan En Las Zonas: Occidental, Central Y Paracentral De El Salvador.

Di Santo, M (1999). Evaluación de la Flexibilidad. Recuperado de: <https://g-se.com/evaluacion-de-la-flexibilidad-22-sa-h57cfb270e7243>.

Dueñas, L. (2016). Valoración de la Fuerza Resistencia en Estudiantes de 7 a 18 años de Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá por Medio del Test de Abdominales en 30 segundos. Trabajo de Grado. Universidad Santo Tomás.

EUROFIT, (1998). La batería EUROFIT en Cataluña. España. Editorial Dirección general de lesport (departament de la presidencia de la generalitat de Catalunya).

Ferrando, S, Chiva, O y Carmen Peiró, C. (2019). Realidad de la Educación Física en la Escuela Rural: una Revisión Sistemática. Retos, 36. ISSN: Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org). España

Ferrer, L y Vargas, M. (2014). Criterios para Elaborar una Propuesta Educativa Pertinente al Mundo Rural. Ibagué. Universidad del Tolima.

Fundación Universitaria Los Libertadores. (s.f). Investigación. Líneas y grupos de investigación. <https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion-4/lineas-investigacion>.

Galicia, A. (2014) Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 190, Marzo de 2014. <http://www.efdeportes.com>.

García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Alianza, Madrid.

García, M. La Velocidad. (1998). Madrid. Editorial Gymnos.

García Manso, J, M. Navarro Valdivieso, M y Ruiz Caballero, J, A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física. Madrid. Editorial Gymnos. ISBN: 8480130660. P.253-272.

Guerrero Rivera J. y Osorio Salguero D. I. (2014). La opción crítica decolonial para repensar la educación física. Revista Inclusión & Desarrollo No. 1 Vol. 1 Año 2014 ISSN: 2389-7341. Universidad Distrital Francisco José de Caldas Facultad de Ciencias y Educación Maestría en Educación 181 Proyecto de Trabajo de Grado Universidad Minuto de Dios. Recuperado de <http://biblioteca.uniminuto.edu/ojs/index.php/IYD/issue/archive>

González, I. (2008). Actividades físicas y deportivas en el ámbito rural. Efdportes.com. volumen 13 (124), pág 1/1. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd124/actividades-fisicas-y-deportivas-en-el-ambito-rural.htm>

Guio Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Revista de investigación. Cuerpo cultura y movimiento. Vol1. PP. 77-86.

Jiménez Vélez C. A. Dinello Raimundo A. y Motta Marroquín J. A. (2005). Lúdica, cuerpo y creatividad. Construyendo nuevos significados para la Educación física y artística.

Hernández, J, et al. (2004). La Evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar. España. Editorial Graó.

Hernández – Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. Editorial Mc Graw Hill. ISBN: 978-1-4562-2396-0.

Higuera, A y Prieto, L. (2007). Propuesta Pedagógica de Educación Física Acta para Niños entre 4 y 6 Años de la Escuela Rural Santa Rosa de Ubaque Cundinamarca. Universidad Libre de Colombia.

Izquierdo, M., (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid. Editorial médica panamericana.

Jiménez, A. (2007). Journal of Human Sport and Exercise online Artículo de Revisión. La valoración de la aptitud física y su relación con la salud assessing physical ability and its relationship with health. Journal of Human Sport & Exercise J. Hum. Sport Exerc. Official Journal of the Area of Physical Education and Sport. An International Electronic Journal, 2(2), 53–71.

Kirk, D. (1992). Physical Education, Discourse and Ideology: Bringiong the Curriculum into View

Martín, M. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. Matronas Profesión; vol. 5(17): 23-29.

Martínez, E. (2003). Revista motricidad European Journal of Human Movement . recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2279118.pdf>.

Martínez, F y Santos, M. (2011). Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física de la Escuela Rural. Un Estudio de Caso. España. Revista de Curriculum y Formación del Profesorado. Vol. 15, Nº 2. ISSN 1989-639X.

Mattos, L, A. Compendio de didáctica general citado en Universidad de Santander. (2007). Introducción a la didáctica, México, 154.

Mayorga, et al. (2013). Effects of a circuit training program on muscular and cardiovascular endurance and their maintenance in schoolchildren. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3796833>.

Mendoza, N. (2008). La formación del profesorado en educación física con relación a las personas con discapacidad. Psychosocial Intervention, vol. 17, núm. 3. España.

Ministerio de Educación Nacional. (1996). Serie de Lineamientos curriculares Educación física, recreación y deporte. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles89869_archivo_pdf3.pdf.

Ministerio de Educación Nacional. (2000). Educación Física Recreación y Deportes Lineamientos Curriculares. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes. Bogotá. Primera Edición.

Mosquera Mateus, L. (2010). Tendencias de la Educación Física Escolar. Análisis Desde la Confrontación. Investigación en desarrollo. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

Mosquera, Ortega, Robayo, y otros (2005). Relación entre la teoría y la práctica en la enseñanza de la Educación Física. Investigación CIUP. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

Mosston, M y Ashworth, S. (1993). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona. España. Editorial Hispano Europea.

Mora, P. J. y Clavijo, J. D. (2010). La educación física en la escuela rural un área por desarrollarse. Revista digital Corporeizando, volumen I Numero 4, paginas 93-105. Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/corporeizando/login>

Nerici, I.G. (1973). Hacia una didáctica General Dinámica. Editorial Kapelusa. Buenos Aires.

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. ISBN 978 92 4 359997 7.

Ortiz, R. (2004). Tesis: Potencia, velocidad y movilidad. Editorial INDE.

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo Sobre una Población a Estudio. Int. J. Morphol., 35(1):227-232.

Page, P., (2012) Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3273886>.

Pateti M. Y. (2008) Educación y corporeidad, La despedagogización del cuerpo. Colección teoría de la educación física, Universidad pedagógica experimental libertador. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

Paulina. D. (2019). La Escuela Rural como Motor de Mejora para la Educación: Estudio Descriptivo en el Ámbito de la Educación Física. Universidad de Sevilla. España.

Perelló, I., et al. (2003) Educación física. Volumen II. Temario para la preparación de oposiciones. Editorial MAD. España.

Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte, Junta de Andalucía: Universidad Internacional Deportiva de Andalucía (UNISPORT). Málaga.

Piñeros, M y Pardo, C. (2010). Actividad física en Adolescentes de Cinco Ciudades Colombianas: Resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. Salud Pública, 12(6), 903-914.

Platonov, 2001. Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Platonov, V y Bulatova, M. (2006). La preparación física. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Poplow, U. (1973) Origen y comienzo de los ejercicios físicos, Sentido y misión de una prehistoria de los ejercicios físicos. Citius, altius, fortius, XV, 1-4, pp. 135-154.

Proyecto Institucional Educativo Rural. (2016). Colegio Campaste Jaime Garzón IED. P13.

Quiroz, M. (2002). Actividades físico-deportivas de aventura (AFA), Efdportes.com, volumen 8 (52), pág 1/1. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd52/afa.htm>

Ramírez Castellanos, A, I. (2009). Pedagogía para Aprendizajes Productivos. Tercera edición. Bogotá, ECOE Ediciones, Colección Textos Universitarios.

Rosa Guillamón, A. (2013). Propuesta práctica de valoración y control del entrenamiento. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 186, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>.

Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona España.

Ruiz, A. et al. (2003). Educación Física. Volumen IV. Profesores de Educación Secundaria. Temario para la preparación de oposiciones. Editorial MAD. España.

Sánchez, D. (2014). El Concepto de Educación Física que Subyace en los Docentes y Estudiantes de Grado 4 y 5 de la Institución Educativa Técnica Isidro Parra, Sedes Rurales Municipio del Líbano Tolima. Ibagué. Universidad del Tolima.

Universidad de Castilla de la Mancha. Facultad de Ciencias del Deporte. Desarrollo de las capacidades condicionantes del rendimiento deportivo. En <http://www.uclm.es>.

Villalpando, J. M. (1970). Didáctica. Editorial Porrúa. México.

Zatsiorski, V. (1994) Advanced sport biomechanics. the pennsylvania state university.

Zimmermann, K. (2004). Entrenamiento muscular. Barcelona. Editorial Paidotribo.

ANEXOS Y APENDICES

Anexo A. Ficha de Análisis Documental

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL

La presente ficha de análisis documental, es aplicada a la malla curricular del programa de educación física del Colegio Campestre Jaime Garzón I.E.D; con el fin de identificar la pertenecía de sus prácticas físico-deportivas el contexto rural.

GRADO	OBJETIVO GENERAL	CONTENIDOS DISCIPLIARES	ANÁLISIS DE PERTINENCIA AL CONTEXTO RURAL
SEXTO			
SEPTIMO			
OCTAVO			
NOVENO			
DECIMO			
UNDECIMO			

Anexo B Encuesta

El presente formulario forma parte de una investigación para conocer las practicas físico deportivas realizadas por los estudiantes del Colegio Campestre Jaime Garzón. Por favor, responda la opción que considere correcta (se garantiza total discreción).

Cuestionario

1. Edad: _____
2. Género: Masculino___ Femenino___
3. Estudiante de _____
4. ¿Practica usted algún deporte? SI___ NO___
5. ¿Con que frecuencia practica deporte o actividad física?
a. Siempre___ b. A veces___ c. Casi nunca___ d. Nunca___
6. ¿Es importante practicar deporte o actividad física en tu vida?
SI___ NO___
7. Mencione los ejercicios que realiza con mayor frecuencia

8. ¿Está conforme con los deportes o actividades físicas que el Colegio Campestre Jaime Garzón emplea? SI___ NO___
9. ¿Por qué? _____
10. ¿Participaría en una nueva actividad física desarrollada en el Colegio Campestre Jaime Garzón?
SI___ NO___

Anexo C Tablas de Registro de los test.

Tabla de Registro Test de Cafra

Estudiante	Sexo	Edad	frecuencia cardiaca	Evaluación / Observaciones

Tabla de Registro Test de Navette

Estudiante	Sexo	Edad	frecuencia cardiaca / Resistencia	Evaluación / Observaciones

Anexo D Tablas Baremos.

TEST DE CAFRA.

Descripción: el estudiante debe caminar (no trotar ni correr) mientras se mantiene una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro. Al final de la prueba, se controla y anota la frecuencia cardiaca. Si al final de esta prueba, el estudiante tiene un ritmo igual o mayor que 160 puls/min, no debe pasar a la prueba de Navette.

TEST DE NAVETTE.

	HOMBRES							MUJERES		
	12	13	14	15	16	17+		12 - 13	14 -15	16 -17 +
10	10	10.5	11	11.5	12	12.5	10	9	9.5	10
9.5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	9.5	8.5	9	9.5
9	9	9.5	10	10.5	11	11.5	9	8	8.5	9
8.5	8.5	9	9.5	10	10.5	11	8.5	7.5	8	8.5
8	8	8.5	9	9.5	10	10.5	8	7.5	7.5	8
7.5	7.5	8	8.5	9	9.5	10	7.5	7	7	7.5
7	7	7.5	8	8.5	9	9.5	7	6.5	6.5	7
6.5	6.5	7	7.5	8	8.5	9	6.5	6	6	6.5
6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	6	5.5	6	6.5
5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	5.5	5.5	5.5	6
5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	5	5	5.5	6
4.5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	4.5	4.5	5	5.5
4	5	5.5	6	6.5	7	7.5	4	4	4.5	5
3.5	4.5	5	5.5	6	6.5	7	3.5	3.5	4	4.5
3	4	4.5	5	5.5	6	6.5	3	3	3.5	4
2.5	3.5	4	4.5	5	5.5	6	2.5	2.5	3	3.5

TEST DE AGILIDAD ILLINOIS.

Test Agilidad (Seg)	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo Promedio	Pobre
Masculino	< 15.2	15.2 – 16.1	16.2 – 18.1	18.2 – 18.3	> 18.3
Femenino	< 17.0	17.0- 17.9	18.0 – 21.7	21.8 – 23	> 23

TEST DE WELLS Y DILLON.

<i>FLEXIBILIDAD en cm.</i>		
NIVEL	HOMBRES	MUJERES
<i>SUPERIOR</i>	más 27	más 30
<i>EXCELENTE</i>	de 17 a 27	de 21 a 30
<i>BUENO</i>	de 6 a más16	de 11 a más 20
<i>PROMEDIO</i>	de 0 a más 5	de 1 a más 10
<i>DEFICIENTE</i>	de menos 8 a menos 1	de menos 7 a 0
<i>POBRE</i>	de menos 19 a menos 9	de menos 14 a menos 8
<i>MUY POBRE</i>	más de menos 20	más de menos 15

TEST DE BURPEE.

Número de repeticiones	Estado
0-30	Malo
31-40	Normal
41-50	Bueno
51-60	Muy Bueno
+ 60	Excelente

TEST DE ABDOMINALES.

Valoración de resultados en 30 segundos

Excelente.....	20
Bueno.....	15
Mediano.....	10
Bajo.....	7
Malo.....	4

TEST DE SALTO ALTO.

Categoría	Distancia Hombres	Distancia Mujeres
EXCELENTE	Mayor a 65 cm.	Mayor a 55 cm.
BUENO	De 56 a 65 cm.	De 41 a 55 cm.
MEDIANO	De 41 A 55 cm.	De 33 a 40 cm.
BAJO	De 30 a 40 cm.	De 26 a 32 cm.
POBRE	Menor de 30 cm.	Menor de 25 cm.

TEST DE SALTO LARGO.

Tabla de Valoración – Salto Largo						
Edad	G	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy Bajo
10-12	M	+1.95	1.85-1.95	1.75-1.85	1.65-1.75	-1.65
	F	+1.90	1-80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60
13-14	M	+2.20	2-00-2.20	1.90-2.00	1.80-1.90	-1.80
	F	+1.80	1.70-1.80	1.60-1.70	1.50-1.60	-1.50
15-16	M	+2.30	2.10-2.30	2.00-2.10	1.90-2.00	-1.90
	F	+1.80	1.70-1.80	1.60-1.70	1.50-1.60	-1.50
17-20	M	+2.40	2.20-2.40	2.10-2.20	2.00-2.10	-2.00
	F	+1.90	1.80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60

TEST DE VELOCIDAD DE 20 METROS.

Recorrer 20 metros a la máxima velocidad posible:

Excelente.....2"3

Bueno.....2"7

Mediano.....3"

Bajo.....3"3

Malo.....3"5