



**MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y
SÉPTIMO DE UNA INSTITUCIÓN DE BUCARAMANGA DESDE EL MODELO DE
ALFABETIZACIÓN MOTORA**

Modalidad: Práctica Social

**KEVIN ALFONSO VILLAMIZAR BELTRÁN
CC: 1102387577**

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGIA DEPORTIVA
BUCARAMANGA**

10-03-2020



MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO DE UNA INSTITUCIÓN DE BUCARAMANGA DESDE EL MODELO DE ALFABETIZACIÓN MOTORA

Modalidad: PRÁCTICA SOCIAL

**CHRISTIAN FABIAN RANGEL OSMA
CC: 1095946346**

**Informe de práctica para optar al título de
TECNOLOGO DEPORTIVO**

**DIRECTOR
SERGIO EDUARDO REYES CORREA.**

**DELEGADO DE LA EMPRESA:
YOLANDA ROA
CARGO DEL DELEGADO:
DIRECTORA**

Grupo de investigación – GICED

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGIA DEPORTIVA
BUCARAMANGA**

10-03-2020

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

Nota de Aceptación

APROBADO

Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo principalmente a Dios, por habernos dado la vida y permitirnos llegar hasta este momento de formación, a nuestros padres por ser los pilares de nuestras vidas y demostrarnos su cariño y apoyo incondicional.

Al profesor Sergio Reyes por ayudarnos y asesorarnos para desarrollar y finalizar este proyecto.

AGRADECIMIENTOS

Le damos gracias a Dios y a cada una de nuestras familias. A Dios porque ha estado con nosotros en cada paso que damos, cuidándonos y dándonos fortaleza para continuar, a nuestras familias que a lo largo de nuestras vidas han velado por nuestro bienestar y educación siendo nuestro apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se nos presenta sin dudar ni un solo momento en nuestra inteligencia y capacidades. Es por ellos que somos lo que somos ahora. Los amamos con nuestras vidas. A nuestros amigos, que nos fuimos creando y apoyando durante la carrera, y a al grupo de trabajo que gracias a los tres pudimos culminar esto.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 7 |
| 1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD..... | 8 |
| 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 9 |
| 2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA..... | 9 |
| 2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA | 10 |
| 2.3. OBJETIVOS..... | 11 |
| 2.3.1 OBJETIVO GENERAL | 11 |
| 2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 11 |
| 2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA | 12 |
| 3 MARCO REFERENCIAL | 13 |
| 4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA..... | 16 |
| 5 RESULTADOS | 17 |
| 6 CONCLUSIONES..... | 18 |
| 7 RECOMENDACIONES | 18 |
| 8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 19 |
| 9 ANEXOS..... | 20 |

INTRODUCCIÓN

La asignatura de educación física en el sistema educativo requiere un cambio donde se implemente los dos aspectos tanto recreativo como trabajo físico en el que se desarrollan valores, habilidades físicas y motrices, para esto se utilizó el modelo de alfabetización motora que involucra los dos aspectos de la educación física para así trascender de solo lo recreativo y mejorar las condiciones físicas de los estudiantes.

El desarrollo del trabajo investigativo se realizó en fases que se dividen en la recopilación de información necesaria y visualizar los diferentes problemas que presentaba la población estudiantil mediante test o circuitos basados en la método de alfabetización motora, teniendo en cuenta estos pasos se construye el informe final.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

El Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, es una institución de carácter oficial, que ofrece educación en los niveles de preescolar, básica y media técnica, nos enfocamos en la básica en los grados sextos. Su nivel funcional corresponde a directivo, coordinadores y docentes los cuales están para el apoyo de los estudiantes.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

Se implementó un test de cooper para así observar el estado físico y actividades recreativas enfocadas a la motricidad para determinar en qué estado se encuentran los estudiantes de los grados sextos y séptimos.

Las aplicaciones de estas actividades mostraron un déficit en el 80% de los estudiantes algo desfavorable teniendo en cuenta que las clases de educación física eran más recreativas que potenciando el desarrollo físico-motriz

En razón a la anterior exposición surge la siguiente pregunta: ¿Qué elementos pedagógicos y didácticos son necesarios para la aplicación de los principios del modelo de alfabetización motora a la actividad física en estudiantes de los grados sexto y séptimo de una institución de Bucaramanga, Santander, como pretexto para trascender de los aspectos exclusivamente recreacionales así mejorando las condiciones básicas y motrices?

2.2. Justificación de la Práctica

En el presente estudio se va a fundamentar elementos pedagógicos y didácticos visibles en la aplicación de los principios del modelo de alfabetización a la actividad física. Es indispensable hacerlo para que las clases en una institución en el municipio de Bucaramanga trasciendan lo exclusivamente recreativo, se potencie el desarrollo físico y las habilidades deportivas, la finalidad es darle a la clase de educación física, recreación, deporte y aprovechamiento del tiempo libre, nuevas dinámicas y sobre todo que respondan a procesos de formación integral y que haya un aprovechamiento total del horario asignado semanalmente con fines del desarrollo de la inteligencia físico-cenestésica.

La tarea no es fácil, dentro del abanico de oportunidades que presentan los estudios de la educación física y del deporte, es de escudriñar minuciosamente los principios del modelo de alfabetización motora para determinar cómo llevarlo al aula de clase, pues fue la estrategia seleccionada; el desenvolvimiento de la estrategia y el acompañamiento de los responsables del presente estudio beneficia a estudiantes de los grados sextos y séptimos, población con gran energía y ávidos de oportunidades para demostrar y/o potenciar su acción corporal, el cual se lograra durante cuatro meses, en donde cada una de las clases cumplan los parámetros no solo del modelo seleccionado sino de los momentos de la acción física: calentamiento, alto impacto y vuelta a la calma.

Esta práctica de investigación no se fundamenta solo en la experiencia de los instructores, para llegar a ella se ha generado referentes teóricos dentro de un modelo emergente, cuyos descriptores son la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión de la utilidad de la actividad física, para que sean aplicables en el presente y a lo largo de toda la vida. Su aplicabilidad redundará en el beneficio de la salud y la promoción de la actividad física en proyección o mejorar habilidades motoras y en el condicionamiento para toda práctica deportiva o recreativa.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Aplicar los principios del modelo de alfabetización motora a la actividad física en estudiantes de los grados sexto y séptimo de una institución de Bucaramanga, Santander, como pretexto para trascender de los aspectos exclusivamente recreacionales.

2.3.2 Objetivos Específicos

- Diseño aplicación y análisis de referentes de caracterización de la clase de educación física antes y después de la intervención
- Consulta, contextualización, aplicación y análisis de test para la valoración de estudiantes en su condición física antes y después de la intervención
- Diseño y desarrollo de clases de acuerdo al modelo de alfabetización motora

2.4 Antecedentes de la Empresa

| Acción por una educación activa (APEA) | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|---|---|
| Programa | Sector de intervención | Área geográfica | Duración: | Objetivo | Actividades |
| Escuelas de Fútbol, Escuelas de Vida | Fútbol Formativo y Alfabetización Motora | Ciudad de El Alto, Departamento de La Paz | 18 meses (renovables) | Contribuir a optimizar las competencias motoras, cognitivas, sociales y afectivas de niños, niñas y adolescentes a través de la práctica del fútbol. | Asistencia técnica para clubes de fútbol: a través de un seguimiento permanente tanto en el área técnico-táctica como en el área entrenadores y dirigentes reciben apoyo en la planificación, realización y evaluación de sus entrenamientos. Se diseña también el Modelo Formativo del club. Proceso de formación, teórico, práctico, participativo y guiado. |
| Alfabetización motora | Desarrollo habilidades de vida | Ciudad de La Paz, Departamento de La Paz | 3 meses | Mejorar las competencias motoras de niñas y niños de 5 a 12 años a través de la adquisición del ABC del movimiento como factor preparatorio a un sano estilo de vida y a la práctica deportiva. | Sesiones de Alfabetización Motora y Actividades Lúdico-Deportivas con dos grupos de NAJs (8-10 años y 12-14 años) de SOS Aldeas en Mallasa (La Paz), abordando de forma lúdica los siguientes temas: Autoestima, Relación a las Reglas, Expresión Verbal y Corporal, Capacidad de Atención y Reflexión. |

3 MARCO REFERENCIAL

- Actividad física: según (Caspersen et al, 1985; Howley et al 2001; Bouchard et al, 1994) ha sido operativamente definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al reposo.
- Alfabetización motora: Uno de los modelos emergentes, sobre todo en el ámbito anglosajón y fundamentalmente canadiense, es el que se podría traducir al castellano como el modelo de Alfabetización Motora. El modelo tiene entre sus principales descriptores, tal como indica su creadora Margaret Whitehead, la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión de la utilidad de la actividad física que todo individuo debería desarrollar, para mantener unos niveles de apropiados de práctica a lo largo de la vida (Whitehead, 2010). Entre los objetivos que se persiguen con el desarrollo e implementación de este modelo en los centros escolares se describen (Almond y Whitehead, 2012): identificar el valor intrínseco de la práctica de actividad física; superar la necesidad de justificar la actividad física como un medio que persiga otros fines al margen del relacionado con la salud; subrayar la importancia y el valor de la práctica de actividad física en el curriculum escolar; refutar el concepto de actividad física como una opción extra que sólo implica aspectos recreacionales; justificar la importancia de la actividad física para todos, no sólo los más capacitados y/o habilidosos; sentar las bases de una práctica de actividad física a lo largo de la vida; e identificar otras áreas importantes que también juegan un papel importante en la promoción de la actividad física.

Entre las estrategias pedagógicas que definen el modelo de alfabetización motora tal como describe la Asociación Canadiense de Educación Física están:

- ✓ Diversión: que se conseguirá mediante tareas adaptadas al nivel de habilidad del alumnado que fomenten la motivación intrínseca, una alta participación y desarrollo de habilidades.
- ✓ Diversidad: que se conseguirá conociendo los intereses de práctica de actividad física personales de todo el alumnado y mediante el desarrollo de contenidos variados que incluyan actividades que trasciendan el ámbito cultural propio y utilizando diferentes estilos de enseñanza.
- ✓ Comprensión: que se conseguirá planteando sesiones que superen el conocimiento simple del contenido y se ajusten a los estándares establecidos en el currículo.
- ✓ Carácter: que se conseguirá mediante el desarrollo de habilidades propias de la vida real en las tareas realizadas. Por ejemplo, la cooperación, el trabajo en equipo, el liderazgo, la resolución de problemas, el desarrollo moral, control del estrés, la resolución de conflictos, etc.
- ✓ Habilidad individual: sobre todo en lo relacionado con el trabajo de las habilidades motrices básicas.
- ✓ Totalidad: incidiendo en desarrollo de la condición física fundamentalmente de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.
- ✓ Imaginación: promoviendo la creatividad mediante la resolución de retos colectivos, o creando secuencias de habilidades gimnásticas o programas de trabajo de entrenamiento personal.
- ✓ Constancia: mediante una práctica regular y enfatizando la importancia de de un estilo de vida activo a lo largo de la vida.

- ✓ Modelado: favoreciendo una formación y desarrollo integral del alumnado (físico, cognitivo y social).

En relación a la evaluación de los comportamientos observados, la rúbrica que plantea Dudley (2015) se presenta como muy adecuada, pues incluye una serie de descriptores a modo de estándares de aprendizaje en base a la taxonomía de Biggs y Collins (1982). Tremblay y Lloyd (2010) por otro lado también proponen otro modelo de rúbrica más simple, pero también adecuada. Por tanto y para finalizar, conviene recordar tal como refuerza Whitehead y Almond (2013) que son los docentes de EF (pero también de otras materias) los que juegan un papel vital para el desarrollo de la alfabetización motora entre los jóvenes escolares, para un aceptamiento e inclusión progresiva en los centros escolares y en la propia sociedad. En palabras de Lorente y Monje (2011), el impacto de estas experiencias en las primeras etapas será crucial para desarrollar todos estos valores que propone la alfabetización motora, así como su integración y normalización para la vida diaria.

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

La práctica realizada sobre el “mejoramiento de la condición física de los estudiantes de sexto y séptimo de una institución de Bucaramanga desde el modelo de alfabetización motora”, por su modalidad corresponde a un proyecto de desarrollo, el cual, está encaminado a resolver problemas prácticos, a través de la ejecución del proyecto mencionado.

Se inicia con conocer el problema de los estudiantes para así reestructurar las clases con aprobación de los directivos de la institución con el propósito de presentar el proyecto y las mejoras que el mismo presenta sobre los estudiantes.

5 RESULTADOS

Teniendo en cuenta la calificación obtenida en los test realizadas al principio y final del proceso, se obtuvo mejoría constante de las capacidades básicas, físicas y motricidad de los estudiantes y así generando agrado en la nueva planificación de la clase sin afectar aquellos estudiantes que tienen alguna dificultad para realizar actividad física, teniendo en cuenta el PEI de la institución.

Se obtuvo una guía deportiva mediante el modelo de alfabetización motora para que futuros practicantes o docentes puedan adaptarla y/o mejorarla para su interés.

6 CONCLUSIONES

Se logró cumplir el objetivo general de aplicar los principios del modelo de alfabetización motora a la actividad física en estudiantes de los grados sexto y séptimo de una institución de Bucaramanga, Santander, como pretexto para trascender de los aspectos exclusivamente recreacionales. El cual presento un impacto positivo en los estudiantes porque las actividades diseñadas los ayudaron y motivaron al mejoramiento de sus capacidades físicas y motrices, observando que la educación física agrupa tanto lo recreativo como los trabajos de esfuerzo físicos.

7 RECOMENDACIONES

Para las instituciones educativas se recomienda la reestructuración de las clases de educación física teniendo un modelo pedagógico como lo es el modelo de alfabetización motora que se centra en la diversión, diversidad, comprensión, carácter, habilidad individual, totalidad, imaginación, constancia y modelado para así trascender de lo recreativo y mejorar la parte físico-motriz de sus estudiantes.

Se recomienda que las clases se dividan en tres fases:

1. Fase inicial: explicación de la clase, movimiento articular y calentamiento dinámico
2. Fase central : varía mediante el PEI de la institución
3. Fase final : Estiramiento y retroalimentación

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [CAPÍTULO SEGUNDO Del deporte]. (s.f.). Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10115/5/Paredes-Ortiz-Jesus_4.pdf.
- [EPEA]. (2013). Recuperado de <http://cargocollective.com/apea/filter/alfabetizaci%C3%B3n-motora/PROYECTOS>.
- Colmenares, A. M. (2012, 30 mayo). [Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción]. Recuperado de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/425/414>.
- Plan Nacional Argentina Saludable Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles Ministerio de Salud de la Nación. (2012). [MANUAL DIRECTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA REPUBLICA ARGENTINA]. Recuperado de <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ministerio/manual-actividad-fisica.pdf>.
- Río, J. F., Calderon, A., Ortiguela, D., & Perez, A. (2016). [MODELOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA: CONSIDERACIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS PARA DOCENTES]. Recuperado de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/425/414>.
- Santos, J. (2004) La Ruta: un mapa para construir futuros. El Salvador: Editorial de la Universidad de El Salvador, 26,30,134.
- Clarke, L. y Winch, C. (2006). A European skill framework? But what are skills? Anglo-Saxon versus German concepts Recuperado de http://westminsterresearch.wmin.ac.uk/2715/1/Clarke_%26_Winch_2006_final.pdf

9 ANEXOS

Evidencia fotográfica



ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01



ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION: